

муниципальное учреждение дополнительного образования
Некрасовская детско – юношеская спортивная школа

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол от 25 мая 2021 г. № 3

Утверждаю
Директор  Н.В. Ковалева
Приказ № 25 от «25» мая 2021 г.



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Русская лапта»

Для детей 7-14 лет

Срок реализации: 1 месяц

Разработчики:

Кононова Л.В., заместитель директора по
УВР

Кручинина М.И., тренер-преподаватель

п. Некрасовское , 2021 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.	3
2. Учебно – тематический план	6
3. Содержание программы	7
4. Методическое обеспечение	12
5. Список литературы.....	15
6. Приложения	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В культуру каждого народа входят созданные им игры, которые вырабатывают жизненно важные качества: выносливость, силу, ловкость, быстроту, прививают честность, справедливость и достоинство. Одна из самых распространенных не только в России, но и во всех странах ближнего зарубежья - народная игра «Русская лапта». Трудно найти ребят, особенно среди жителей сельской местности, которые не играли бы в эту удалую русскую игру, требующую от игрока точного глазомера, меткости, быстроты, сообразительности и ловкости. Она воспитывает в игроках чувство локтя и ответственности перед товарищами по команде.

Актуальность программы выражается в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности учащихся, одним из самых любимых и полезных занятий детей разного возраста. Русская лапта доступна каждому желающему вести здоровый образ жизни. Игре в лапту свойственны высокий эмоциональный подъем и яркая зрелищность, что позволяет сначала привить интерес учащихся, а затем сформировать потребность к занятиям физической культурой и спортом.

Реализация данной программы не требует особого дорогостоящего инвентаря, специально оборудованных площадок. Возможность разместить площадку для лапты на любой подходящей по величине поляне, лужайке, футбольном поле позволяет использовать игру в качестве эффективного средства развития быстроты, ловкости, координации, выносливости, волевых качеств и интеллектуальных способностей обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы в том, что обучение технике командной игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Основу игры составляют бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Отличительная особенность программы состоит в присутствии стимула к соревновательной деятельности; эмоциональности, привлекательности занятий; реализации индивидуальных возможностей обучающихся в процессе игровой, спортивной деятельности; социальном обогащении взаимодействия учащихся разного возраста.

Цель программы: формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, волевых качеств через ознакомление с русской лаптой в доступной для них форме.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей и основными правилами игры в русскую лапту;
- обучить основным техническим приемам перемещения, передачи и ловли мяча, ударов битой по мячу, начальным тактическим действиям;
- приучать к игровой обстановке, умению применять полученные знания в игровой деятельности;

Развивающие:

- обеспечить физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости, двигательной памяти и координаций движений;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия;
- развивать морально-волевые качества и психологическую устойчивость детей;

Воспитательные:

- формировать интерес к здоровому образу жизни, к систематическим занятиям русской лаптой;
- воспитывать чувства ответственности, уважения к партнеру и сопернику, волевые качества личности;
- воспитывать умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-лапта);

Условия набора и режим занятий:

Программа рассчитана на 1 месяц обучения. Группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, не имеющих ограничений относительно занятий физической культурой, предоставивших согласие родителей (законных представителей), зарегистрированных в системе ПФДО.

Возраст обучающихся 7 – 14 лет. Формирование групп производится с учетом способностей и физической подготовленности детей, наполняемость учебной группы 12 - 15 человек.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение периода обучения: 3 раза в неделю по 2 часа (1 академический час – 45 минут), общее количество часов по программе – 24.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Основными показателями выполнения требований данной программы на конец всего периода обучения являются:

1. Приобретение знаний об истории и основных правилах игры в русскую лапту;
2. Овладение основным арсеналом технических приемов игры (техники перемещения, передачи и ловли мяча, ударов битой по мячу) и основами групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
3. Повышение уровня физической и технико-тактической подготовленности игроков;
4. Развитие координации движений, двигательной памяти, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
5. Развитие коммуникационных навыков в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности, волевых качеств личности;
6. Привитие стойкого интереса к занятиям русской лаптой и потребности в ЗОЖ.
7. Воспитание умения соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-лапта);

Результаты работы отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающихся (опрос, наблюдение), динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся (выполнение контрольных нормативов по ОФП, товарищеские игры, турниры, соревнования и т.д.).

Форма организации занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, эстафеты, соревнования. Возможные формы организации деятельности детей на занятии: групповая, индивидуальная. В работе используются такие методы обучения, как фронтальный, поточный, круговой, групповой, индивидуальный, игровой, соревновательный.

Обучение по данной программе может быть организовано в очной форме.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 1

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Комплектование групп. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1	собеседование наблюдение
2	Теоретическая подготовка	2	2	-	опрос
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	5	1	4	зачет
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1	4	зачет
5	Техническая и тактическая подготовка (ТТП)	8	2	6	тренировочные игры, контрольные и практические задания
6	Итоговое занятие. Контрольные испытания	2	1	1	выполнение контрольных нормативов
	Итого	24	8	16	

Календарный план-график обучения

Количество учебных недель: 4

Количество учебных дней: 12

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: июнь-июль

Таблица 2

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы	
			июнь	июль
1	Комплектование групп. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
2	Теоретическая подготовка	2	1	1
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	5	5	-
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	5	4	1
5	Техническая и тактическая подготовка (ТТП)	8	4	4
7	Итоговое занятие. Контрольные испытания	2	-	2
	Итого	24	16	8

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Комплектование групп. Вводное занятие

Теория: Комплектование групп; знакомство с детьми. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятии.

Практика: Контроль уровня физической подготовки. Ловля и передача мяча на месте и в движении.

2. Теоретическая подготовка

Теория: Из истории развития русской лапты. Влияние физических упражнений на организм человека. Понятие о травмах и их предупреждении. Правила игры в русскую лапту. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры.

Форма занятий: учебная

Методы и приёмы: словесный (рассказ, указания, инструктаж).

3. Общая физическая подготовка

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика:

3.1. *Строевые упражнения:* команды для управления строем. Перемена направления движения строем. Обозначение шага на месте. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения, повороты в движении.

3.2. *Акробатические упражнения:* упражнения без предметов, упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Сгибание и разгибание, вращение, махи, сведения и приведения, рывки. Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища, маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами, гантелями. Перекаты, кувырки, стойки. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибания и разгибания рук, приволакивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Кувырки вперед

в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега, длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

3.3. *Легкоатлетические упражнения:* упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, бег с ускорением 30-60 м, общеразвивающие упражнения. Шестиминутный и 12-ти минутный бег. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.

3.4. *Подвижные игры:* эстафеты с элементами русской лапты, эстафеты встречные и круговые, с преодоление полосы препятствий и гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Перебежки по двое», «Один на один», «Передал – садись», «Чей отскок дальше», «Падающая палка», «Мяч в сетку», «Рывок мячом», «Метко в цель», «Живая цель», «Догони партнера», «Увертка», «Подбивший мяч», «Свечи».

Форма занятий: учебно- тренировочная, модельная.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой, соревновательный), наглядный (показ).

4. Специальная физическая подготовка

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика:

4.1. Специальные подготовительные физические упражнения: имитационные передвижения, прыжковые упражнения, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной двух ногах по сигналу; имитация нападающего удара, имитационные удары битой слева и справа, упражнения с набивными мячами. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание разжимание пальцев охватывающих ручку биты для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Темповая переменная работа; повторные упражнения (бег, серийные прыжки «в глубину», со скакалкой и др.). Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание или бега на месте. Стартовые рывки к мячу с последующим осаливанием и броском мяча. Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками: неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). Бег с изменением направления до 180⁰, бег с изменением скорости, «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 2x15 и т.п. Бег «с тенью» (повторении движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью с изменением направления).

4.2. Упражнения по овладению техникой игры: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары. Упражнения сопряженного характера (передачи, метания тяжелого мяча, броском в цель).

4.3. Упражнения по формированию тактических приемов игры: выработка умений принятия правильного решения в различных играх; умений наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия; умения взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Упражнения на гибкость и расслабление.

4.4. Специальные подготовительные игры: эстафеты с элементами русской лапты; с элементами старта: «Парная лапта», «Двое на двое», «Трое на трое», «Лапта с выбыванием», «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «К своим флажкам»; эстафеты с ловлей и передачей мяча. Подвижные игры «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать», «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д.

Форма занятий: учебно - тренировочная.

Методы и приёмы: повторный, соревновательный, поточный.

5. Техническая и тактическая подготовка

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика: Специальные упражнения на формирование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча:

– В парах: на расстоянии 8-10 м друг от друга. Один игрок набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении;

– В парах: первый бросает мяч с достаточной силой из-за плеча, другой ловит и выполняет бросок в обратном направлении, поочередно направляя мяч выше головы, в грудь и в ноги;

– В парах: ловля мяча одной рукой поочередно правой и левой. Какой рукой игрок поймал мяч, той и делает передачу. Расстояние 8-10 м; то же на расстоянии 15-20 м;

– Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передачи на месте со сменой мест. После передачи обучающиеся могут перемещаться в конец своей колонны, в конец встречной колонны, обегать встречную колонну и возвращаться в конец своей колонны;

– Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передача на месте на быстроту, сочетать передачи с перемещениями на скорость. Обучение ударам битой по мячу способом «сбоку»: имитация удара способом «сбоку» в медленном темпе, производя имитацию ударов на низком, среднем и высоком уровнях; удары по мячу способом «сбоку» плоской битой; то же, только круглой битой по подвешенному на высоту 1-1,5 м мячу; удары по мячу способом сбоку, подброшенному партнером на высоту 1,5 – 2 м; то же, только задавая достаточно высокую траекторию полету мяча, среднюю траекторию и низкую. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите: в парах на расстоянии 18-20 м. Один партнер с мячом располагается спиной к игроку. По сигналу игрок без мяча бежит к партнеру или от него. По второму сигналу стоящий спиной разворачивается и выполняет точную передачу партнеру. Игрок, поймавший мяч, по сигналу выполняет аналогичное задание. Способы передачи постоянно меняются в зависимости от расстояния;

– Построение в колонну по одному. На расстоянии 15 м находится игрок. Направляющий в колонне выполняет передачу игроку и бежит к нему навстречу. Игрок возвращает мяч направляющему, который убегает в конец колонны. Потом следующий из колонны выбегает и т. д. Способы передачи в зависимости от ситуации меняются;

– Построения в кругах по 5-7 человек, у всех в руках мячи. В центре круга один игрок. По сигналу игроки с мячами по очереди бросают в центр круга мячи. Игрок, стоящий в центре круга, поворачивается к бросающему мяч и старается поймать его любым способом (двумя руками или одной).

- Удар мяча на дальность. Удар битой справа и слева. Удар битой сверху и снизу. Выполнение ударов по различным квадратам. Удары снизу и сверху за контрольную линию.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча: правильное расположение на игровом поле, умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника, выбор момента и способа передвижения с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу, применение необходимого способа удара в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков при групповой перебежке, перебежки с города и кона. Командные действия: выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды; расположение и взаимодействие игроков при атаке.

Тактика защиты. Уметь точно и своевременно выполнить короткую и среднюю передачи партнеру. Выполнять простейшие и сложные комбинации при осаливании соперника. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к осаливаемому сопернику. Умение оценить игровую ситуацию и осуществлять перемещение без мяча при различных ударах по мячу соперников. Групповые действия.

Форма занятий: тренировочная, соревнования.

Методы и приёмы: игровой, соревновательный.

7. Итоговое занятие. Контрольные испытания

Теория: Анализ физического развития обучающихся.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основные задачи: укрепление здоровья, разносторонняя подготовка, овладение основными двигательными навыками (ходьбой, бегом, прыжками, метаниями).

При обучении по данной программе учащиеся изучают историю русской лапты, терминологию, правила русской лапты. Знакомятся с основными приемами техники: перемещениями, ловлей, передачами, подачей мячей, осаливанием, ударами битой по мячу, приемами, позволяющими избегать осаливания, техникой бега. Форма обучения индивидуальная и групповая. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через тестирование, контрольные и практические задания.

Структура занятий. Особое место в занятиях должно отводиться упражнениям с различными мячами. Подвижные и спортивные игры, эстафеты, включающие в себя бег, прыжки, метания, элементы акробатики, составляют 30 % общего тренировочного времени. 20 % отводится специальной физической подготовке (тестирование, контрольные упражнения и тренировки). Центральное место в общей структуре учебно-тренировочных занятий принадлежит технической подготовке (овладение перемещениями, ловлями, передачами, подачей мяча, осаливанием, ударами битой по мячу, приемами, позволяющими избегать осаливания). Также на этом этапе начинается изучение командных действий, начальное обучение тактическим действиям в защите и нападении. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т.д.

Психологическая подготовка. Большую роль необходимо отвести формированию эмоциональной устойчивости обучающихся, их способности к самоконтролю и саморегуляции в игровой и соревновательной обстановке.

Восстановительные средства и мероприятия. Общий объем нагрузок на данном этапе сравнительно небольшой и достаточное восстановление обеспечивается естественным путем. Для этого этапа подготовки наибольшее значение имеют рациональное чередование нагрузок различной направленности, величины интервала отдыха, как на одном тренировочном занятии, так и в течение дня и в циклах подготовки. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, водных процедур закаливающего характера. Для психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств, проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме, использование музыкального сопровождения занятий.

Методы и приемы. Для повышения интереса занимающихся к занятиям лаптой и более успешного решения комплекса задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий:

- Словесные методы (объяснение, рассказ, замечание, команды, указание).
- Наглядные методы (показ упражнения, наглядных пособий).
- Практические методы (методы упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки). Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое оснащение занятий

- 1) Игровая площадка
- 2) гимнастические скамейки;
- 3) волейбольная сетка;
- 4) скакалки; обручи; гантели, эспандеры для каждого обучающегося; утяжелители;
- 5) биты для каждого занимающегося или для пары, соответствующая их возрасту;
- 8) веревки, флажки для разметки площадок;
- 9) накидки для отличия команд (1-2 комплекта по 7-8 штук);

Кадровое обеспечение: тренер - преподаватель с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые:

1. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 Министерства образования и науки Российской Федерации
2. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон Российской Федерации от 14 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Для педагогов:

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – Москва: Просвещение, 1990.
2. Валиахметов, Р.М. Народная игра лапта. – Уфа: Уфимский полиграфкомбинат, 2003. 4.
3. Валиахметов, Р.М. Играйте в русскую лапту. Практический материал для преподавателей физической культуры по обучению детей 4-5 классов народной игре лапта. Учебное пособие. Изд. БашГПУ. Уфа-2003г.- 36 с.
4. Гусев Л.Г., старший преподаватель. Русская лапта. Средства для развития скоростных и координационных способностей игроков. Изд-во: Башгоспедуниверситет, 2003г.-36с.
5. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
6. Костарев А.Ю. Учебно-методическое пособие. Русская лапта. Техника и тактика игры.- Изд. БашГПУ. Уфа-2003г.- 47с.
7. Костарев А.Ю. Русская лапта. Правила соревнований. Изд. Советский спорт. Год изд. 2004
8. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Лапта: пособие для учителей физической культуры. – М.: Школьная пресса, 2004.
9. Погадаев М.Е., Плотников В.В. Русская лапта: Учебно-методическое пособие. – Уфа: Уфимская государственная академия экономики и сервиса, 2009.

Для детей:

1. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта – Уфа: Уфимский полиграфкомбинат, 2003.
2. Электронная энциклопедия спорта Кирилла и Мефодия.

**Контрольные нормативы
по физической и технической подготовке игры в русскую лапту**

Таблица 3

Контрольные испытания	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
Бег 30м (сек)	5,8	5,6	5,4	5,2	5,1	5,0
Бег 30м 5х6 (сек)	12,1	11,9	11,7	11,5	11,3	11,0
Бег 400м (сек)	87,0	85,0	83,0	80,0	75,0	70,0
Прыжок в длину с/м (см)	150	160	170	180	200	220
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (к-во раз за 30 сек.)	20	22	22	22	24	24
Наклоны вперёд из положения сидя (см)	13,0	14,0	15,0	16,0	17,0	20,0
Метание малого мяча на дальность (м)	25	30	35	38	40	42
Удары по мячу битой «свеча» из 10 ударов (кол-во)	15	20	25	30	35	40
Удары по мячу битой с боку из 10 ударов (кол-во)	25	30	35	40	45	50
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	1,7	2,0	2,3	2,6	3,0	3,3

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

1. Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка» игрока в лапту нападающего перед перебежкой). Время фиксируется до 0,1 сек.
2. Бег 30 м (5х6). На расстоянии 5м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5м. шесть раз. При измерении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Время фиксируется до 0,1 сек.
3. Бег 400м в пределах футбольного поля. На футбольном поле ставятся три стойки. Спортсмены по звуковому сигналу начинают бег, из-за лицевой линии поочередно оббегают три стойки. Время фиксируется по секундомеру до 0,1 сек.
4. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат в сантиметрах.

5. Метание малого мяча массой 150 гр. на дальность. Метание любым способом: с места или с разбега. Результат фиксируется в метрах.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Все удары в испытаниях производятся круглыми битами.

1. Удары битой способом «сбоку». Учащийся производит удары, находясь в площадке подающего. Бьющий выполняет 10 попыток. Попытка засчитывается правильной, если мяч после удара улетает в 4 и 5 зоны и не улетает за боковые линии («аут»).

2. Удары битой способом «свечой». Учащийся производит удары, находясь в площадке подающего. Бьющий выполняет 10 попыток. Попытка засчитывается правильной, если мяч после удара находится в воздухе не менее 2 секунд. Мяч должен приземляться за контрольной линией во 2 и 3 зоне не улетает за боковую линию.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальные, знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических учебно-тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 минут) периодически.

Схема учебно - тренировочного занятия игроков

1. Бег 10-12 кругов (8 мин).
2. ОРУ (7 мин).
3. Вспомогательные и специальные беговые упражнения (7 мин).
 - 3.1. Бег скрестными и приставшими шагами.
 - 3.2. Бег спиной вперед с изменением направления.
 - 3.3. Бег с захлестыванием голени назад.
 - 3.4. Бег с высоким подниманием бедра.
 - 3.5. Ускорения с изменением скорости (расстояние 20 м; нов. 2 раза).
4. Прыжки через вращающуюся скакалку и рывок за теннисным мячом, подброшенным вверх. Сигнал на ускорение дается в тот момент, когда скакалка находится внизу. Темп вращения скакалки быстрый.
5. Упражнения для совершенствования ловли и передачи теннисного мяча (10 мин).
 - 5.1. Ловля прыгающего мяча.
 - 5.2. Ловля прямолетящего мяча.
 - 5.3. Ловля отскакивающего от стены мяча, брошенного партнером из-за спины.
 - 5.4. Передача мяча рукой сбоку.
 - 5.5. Передача мяча рукой сбоку на точность.
6. Совершенствование удара битой по теннисному мячу способом «сверху» в ближние зоны (2, 3), дальние (4, 5) (25 мин).
7. Двухсторонняя игра в лапту (25 мин)

