



Муниципальное казенное образовательное учреждение  
дополнительного образования

**«ПАВЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Павловского муниципального района Воронежской области

396420 г.Павловск, Проспект Революции - 102 «А», тел./факс (47362) 2-68-80,

e-mail: [sportschoolpavlovsk@yandex.ru](mailto:sportschoolpavlovsk@yandex.ru); ИНН 3620007298; ОГРН 1023601078412; ОКПО 44748353.

---

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ЛАПТЕ

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Срок реализации образовательной программы: 1 год

Возраст учащихся: 7-17 лет

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»

\_\_\_\_\_ В.А.Рясин

Приказ № ОС 4-3 от «01» сентября 2023г.

МП

Разработчики программы:

- тренер – преподаватель

**Д.Р.Хуснутдинов**

- методист Е.П.Чаркина

- заместитель директора по УВР В.И.Липлявкина

г.Павловск, 2023

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лапте для спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ), разработана на основе программы «Русская лапта» Р.М. Валиахметов, (г. Москва, 2006 г.) допущенным Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов: Законом «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ, Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. №1726-р, Приказом Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам» от 29.08.2013г. №1008, Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007г.№329 – ФЗ, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Уставом СШ и локальными актами, регламентирующими образовательную деятельность.

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивная направленность.

**Актуальность.** Дополнительная образовательная программа предназначена для изучения раздела «Лапта» образовательной программы.

Лапта – именно такая игра, которая может удовлетворить большинство требований к воспитывающей игре. Как командная игра, она требует проявления товарищества, солидарности и ответственности друг за друга, учит согласовывать свои действия с действиями товарищей. В то же время лапта характеризуется интенсивностью и разнообразием двигательных действий. Это бег, прыжки, метание мяча, ловля, удар битой. У игроков вовлекаются в динамическую работу все группы мышц, увеличивается подвижность в суставах, активизируется обмен веществ, что благоприятно сказывается на общем физическом и эмоциональном состоянии детей и подростков.

Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но физически хорошо развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (например, игрока, хорошо ловящего мяч, ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

**Новизна программы.** В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Педагогическая целесообразность** "Русская лапта" может носить как чисто оздоровительный, так и спортивный характер, предусматривая спортивное совершенствование молодежи. Использование лапты как средства физической культуры в оздоровительных целях, несомненно, будет способствовать формированию и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей всех систем и органов организма занимающихся, формированию потребности в общении со своими сверстниками и ориентации играющих на здоровый образ жизни,

формированию личностных качеств и позитивных черт характера. Кроме того, надо полагать, что лапта должна повышать анаэробные возможности человека, от которых зависят качества, необходимые для его выживания в экстремальных ситуациях.

Игра на свежем воздухе, особенно в весенне-осенние периоды, без сомнения, должна последовательно повышать устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, а также вредным влияниям неблагоприятной внешней среды нашего региона.

### **Цели программы:**

- сохранить и укрепить здоровье детей, привить навыки здорового образа жизни посредством игры в русская лапта;
- воспитать моральные и волевые качества воспитанников, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

### **Задачи:**

#### **обручающие:**

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества: (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- научить правильному выполнению ударов по мячу.

#### **развивающие:**

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развить двигательные способности детей;
- выработать у учащихся умения применять полученные знания на практике;
- создать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

#### **воспитательные:**

- воспитать положительные черты характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;
- воспитать координационные способности; становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- привить любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;

### **Отличительная особенность**

Группы спортивно-оздоровительного этапа формируются в начале учебного года из обучающихся, изъявивших желание заниматься русской лаптой и не имеющих медицинских противопоказаний. А также из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Русская лапта» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке.

Лапта – именно такая игра, которая может удовлетворить большинство требований к воспитывающей игре. Как командная игра, она требует проявления товарищества, солидарности и ответственности друг за друга, учит согласовывать свои действия с действиями товарищей. В то же время лапта характеризуется интенсивностью и разнообразием двигательных действий. Это бег, прыжки, метание мяча, ловля, удар битой. У игроков вовлекаются в динамическую работу все группы мышц, увеличивается подвижность в суставах, активизируется обмен веществ, что благоприятно сказывается на общем физическом и эмоциональном состоянии детей и подростков.

Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но физически хорошо развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (например, игрока, хорошо ловящего мяч, ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

**Возраст детей:** программа предназначена для учащихся желающих заниматься лаптой, не имеющих медицинских противопоказаний с 7-17 лет с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий.

**Адресат программы:** Занятия проводятся на базе МБОУ А-Донская СОШ и парка Воронцовского сельского поселения. Количество занимающихся в группе 15 человек.

### **Уровень освоения.**

Знакомятся основными приемами техники: перемещениями, ловлей, передачами, подачей мячей, осаливанием, ударами битой по мячу, приемами, позволяющими избежать осаливания. Техникой бега. Осваивают технику и тактику игры, перемещения, ловли мяча, осаливание, удары битой. Знакомятся техникой нападения и защиты. Тактическую подготовку, групповые действия во время игры. Подвижные и спортивные игры. Изучают историю русской лапты, терминологию, технику, тактику и правила русской лапты. Форма обучения индивидуальная и групповая. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через тестирование, контрольные и практические задания. Участия в матчевых и школьных соревнованиях.

Предполагает переход от простых видов перемещения, ловли, передачи и ударов мяча более сложным. Программа направлена на совершенствование техники, тактики игры и бега. Привитие практических навыков игры. Учащиеся изучают также историю развития лапты, технику, тактику и правила игры. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через контрольный опрос, сдача промежуточных и итоговых тестов, участие в районных и республиканских соревнованиях. Третий год обучения предполагает более углубленное изучение техники и тактику игры. Привитие практических навыков игры. На основе полученных знаний учащиеся участвуют в школьных, матчевых, районных и республиканских соревнованиях. О результатах обучения можно судить по итогам участия в районных, республиканских соревнованиях.

**Сроки реализации:** В соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» гл. 10 ст. 75 п. 4. Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 40 недель

**Форма обучения** – очная. Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

### **Ожидаемые результаты:**

После прохождения программного материала учащиеся будут знать:

- Технику безопасности при занятиях русской лаптой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.
- Понятия о технике выполнения ловли, перемещения, ударов, осаливания и ошибки при выполнении, пути их исправления.
- Правила соревнований по русской лапте, судейская практика.
- Основные средства восстановления.

Будут уметь:

- Иметь широкий круг двигательных умений и навыков;
- Владеть основами техники по виду спорта русская лапта;

- уметь анализировать свое выступление товарищей на соревнованиях.

Научатся:

- владеть техникой выполнения различных способов удара по мячу;
- выполнять специальные беговые упражнения;
- владеть тактикой и техникой игры в защите и нападении.
- Выполнять контрольные упражнения.

#### **Формы контроля:**

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), промежуточная аттестация (в конце первого полугодия), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения учащихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы учащихся также можно оценивать по протоколам, по итогам районных и республиканских соревнований.

**Сроки реализации** данной программы и предъявляемые требования:

в спортивно-оздоровительные группы зачисляются все желающие заниматься с 7- 17 лет и не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее годовое количество учебных часов- 240 часов (40 учебных недель) и включает общефизическую, специально физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Недельный объем - 6 часов в неделю.

Наполняемость в группах 15 человек.

Обучение проводится на русском языке.

**Форма организации образовательного процесса** является групповое занятие. Каждое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

**Формы подведения итогов** освоения программы проводятся в виде контрольных испытаний. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, и кроме того, могут являться важнейшим критерием для зачисления учащихся в группы спортивной подготовки. Основными критериями оценки занимающихся на спортивно- оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств, занимающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

## **2. Учебный план**

### **Условия комплектования учебных групп**

<b>Программа по виду спорта</b> лапта	Объем учебно-тренировочной работы (часов в неделю) макс	Возраст обучающихся (лет)	Количество обучающихся в группе (минимальное)
ОРП	6 часов	7-17 лет	15 чел.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

№ раздела	Тема занятий	Количество часов
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>
1.1	Возникновение и развитие лапты	1
1.2	Соблюдение правил безопасности и гигиенические сведения	2
1.3	Терминология, техника и тактика игры	3
1.4	Правила игры	4
	<b>Практическая часть</b>	
2	Общая физическая подготовка	<b>62</b>
3	Техническая подготовка	<b>58</b>
4	Тактическая подготовка	<b>25</b>
5	Специальная физическая подготовка	<b>14</b>
6	Игровая подготовка	<b>55</b>
7	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	<b>16</b>
	Итого:	<b>240</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

#### Теоретическая подготовка

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течение 5-7 минут.

#### **Возникновение и развитие лапты.**

История развития лапты в нашей республике. Разновидности лапты: классическая русская лапта, мини-лапта в зале, на траве, на пляже.

**Соблюдение правил безопасности и гигиенические сведения.** Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице.

**Терминология, техника и тактика игры.** Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства.

**Правила игры.** Оборудование, инвентарь. Разметка площадки. Количество игроков в команде. Поддачи и удары по мячу. Осаливание, самоосаливание. Перебежки. Ловля мяча с лёта. Очки. Возвращение мяча в дом. Жесты судей.

## **Общая физическая подготовка**

Основные задачи этапа спортивно-оздоровительной и начальной подготовки 1 года обучения – укрепление здоровья, разносторонняя подготовка, овладение основными двигательными навыками (ходьбой, бегом, прыжками, метаниями).

Основными средствами подготовки на данном этапе являются легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, другие виды спорта – такие, как гимнастика, акробатика. Главным в выборе средств подготовки должно быть их разностороннее воздействие на организм. Избранные средства надо широко варьировать.

Работа, ведущаяся на данном этапе, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функции анализаторов и вегетативных систем организма.

Особое место в занятиях должно отводиться упражнениям с различными мячами. Задача таких упражнений – не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности игрока в лапту эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты, включающие в себя бег, прыжки, метания, элементы акробатики, составляют 30% общего тренировочного времени. Эти упражнения повышают эмоциональность занятий и одновременно комплексно решают задачи физического развития детей.

20 % отводится специальной физической подготовке (тестирование, контрольные упражнения и тренировки). Уже в этом возрасте необходимо приучать детей к выполнению специальных упражнений в лапте, куда обязательно должны входить упражнения на улучшение подвижности в плечевом, лучезапястном суставах, упражнения имитационного характера.

## **Техническая подготовка**

Основной задачей технической подготовки детей на этом этапе является овладение основными приемами техники: перемещениями, ловлей, передачами, подачей мячей, осаливанием, ударами битой по мячу, приемами, позволяющими избегать осаливания. В основе технической подготовки лежит воспитание способности выполнять изученные приемы в сочетании с различными способами перемещений (бег, прыжки, изменение направления движения и т.п.). Эти сочетания не должны включать ни одновременно, ни последовательно большого количества приемов.

Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что игроки в лапту должны владеть рациональной, более целесообразной техникой; во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т.е. соответствовать их возможностям.

40% общего тренировочного времени отводится на обучение основам техники, причем основное место отводится методу сопряженного воздействия, позволяющему посредством специальных упражнений и методических приемов одновременно осуществлять задачи технической подготовки и развития физических качеств. Дети в этом возрасте хорошо воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся основные детали, поэтому при обучении технике на этом этапе предпочтительнее использовать целостный метод. Это позволит юным игрокам в лапту освоить главное содержание технического элемента.

### Техника защиты

**Стартовая стойка:** положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Перемещения: боком, спиной, лицом; шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения.

**Ловля мяча.** Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча одной рукой сверху в прыжке, сбоку слева и справа.

**Выполнение передачи мяча.** Передача мяча с близкого расстояния (3-10м), со среднего расстояния (10-30м), с дальнего расстояния (30-40м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и назад). Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи мяча, сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к трем партнерам сделать передачу игроку, подавшему сигнал).

**Осаливание** (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням. Осаливание бегущего игрока на расстоянии 5 – 10 м, осаливание в упор с обманными движениями.

#### Техника нападения

**Стартовая стойка:** положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечой». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт).

**Удар сверху.** Выбор биты. Способы держания (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заднюю зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Подбивание мяча плоской битой.

**Удар сбоку.** Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине. Удары на дальность. Удар битой на расстояние 10м. (удар «подставкой»). Удар, после которого мяч летит по низкой траектории. Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории.

**Перебежки.** Перемещение лицом, боком, спиной вперед: шаги, прыжки, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Старты на 30м, 60м, с максимальной скоростью.

**Прыжки.** Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами.

**Увертывания и уход от осаливания.** Уход в противоход выполненной передаче. Кувырки, прыжки при осаливании в упор. Выполнение роли «зайца» при групповой перебежке, когда осаливание неизбежно (убегание от осаливающего защитника).

#### **Тактическая подготовка**

Этот этап подготовки юных игроков в лапту характеризуется начальным обучением тактическим действиям в защите и нападении.

Основные задачи тактической подготовки – формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, связанных с изученными приемами техники. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве.

На начальном этапе тактическая подготовка направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами тактической подготовки 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.

#### Тактика защиты

**Индивидуальные действия.** Выбор места для ловли мяча при ударе («сверху», «сбоку», «свеча»)

Действия защитника:

1. При пропуске мяча, летящего в его сторону.
2. При страховке своих партнеров при ударе сверху.
3. При выборе места для осаливания перебежчика.
4. При выборе места для получения мяча от партнера.
5. При осаливании бегущего игрока в упор.
6. При групповой перебежке нападающих.

**Групповые действия.**

1. Действия группы защитников передней линии при ударах сверху (вправо, влево), при ударах снизу-вверх «свечой».
2. Действия игроков задней линии при дальних ударах сбоку (вправо, влево).



3. Действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию.
4. Ловля мяча с лета в ауте и в штрафной площадке, когда игроки нападения не выполняют атаку.
5. При групповых перебежках.
6. При встречных перебежках.
7. При одиночных перебежках

#### **Командные действия.**

Действия команды:

1. Взаимодействие игроков передней линии, центрального и игроков задней линии защиты при выполнении перебежки с линии дома.
2. Взаимодействие игроков задней линии, центрального и игроков передней линии при выполнении перебежки с линии кона.
3. При ударах «сверху» (в правую, левую зоны и по центру).
4. При дальних ударах «сбоку».
5. При ударах снизу-вверх «свечой».
6. Проигрывающей матч.
7. В случаях, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар.
8. При одиночных перебежках соперника.
9. При встречных перебежках.
10. При групповых перебежках.

#### Тактика нападения

#### **Индивидуальные действия.**

1. Выбор удара («сверху», «сбоку», «Свеча») при той или иной ситуации.
2. Направление удара (влево, вправо и по центру).
3. Действия перебежчика при осаливании его партнера.
4. Действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнеры приносят своей команде очки.
5. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома.

#### **Групповые действия.**

1. При угрозе осаливания одного из игроков, когда игроки бегут за линию кона.
2. При угрозе осаливания одного из игроков, когда игроки бегут с очками (за линию дома).
3. Выбегание в противоход дальней передаче мяча и в случае промаха при осаливании, когда мяч улетает за боковую линию.
4. Выбегание игроков, имеющих право на перебежку, в помощь партнёру, атакуемого игроком защиты.

#### **Командные действия.**

1. Преимущественное использование игроками ударов способом «сверху».
2. Преимущественное использование игроками ударов способом «свечой».
3. Преимущественное использование игроками дальних боковых ударов.
4. Тактика ударов по мячу (ближние - сверху «топориком», снизу-вверх «свеча», дальние – сбоку и сверху).
5. Выбегание игроков на переосаливание.

## **Специальная физическая подготовка (СФП)**

В задачи СФП на этапе спортивно-оздоровительного этапа входят: осуществление связи между видами подготовки физической и технической, технической и тактической, технико-тактической и физической. Взаимосвязь сторон подготовки требует специального целенаправленного воздействия. Именно в этом смысле и говорится об интеграции всех качеств, навыков, умений и знаний.

После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод. Задача игровой подготовки – сопряженное воздействие на физическую, техническую

и тактическую подготовленность юных игроков в лапту. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-лапта.

Участие в соревнованиях на начальном этапе ограничивается в связи с повышенной реактивностью и эмоциональностью детей, большей чувствительностью их нервной системы и вегетативных функций к воздействию соревновательных нагрузок.

Второй и третий года обучения на этапе начальной подготовки являются логическим продолжением первого. По-прежнему основное внимание концентрируется на физической и технической подготовках, проводится отбор отдельных спортсменов. На третий год несколько уменьшается время на физическую подготовку и увеличивается количество часов на тактическую и игровую подготовки. Значительно расширяется арсенал изучаемых технических умений и тактических действий. Увеличивается количество игр.

#### **Средства специальной физической подготовки.**

С позиции задач СФП необходимо рассматривать структуру становления навыков игры, средства и методы, виды подготовки, этапы обучения технике и тактике. На каждой стадии становления навыка должны быть задействованы такие средства, которые создают определенную преемственность и связь сторон подготовки.

#### **Ведущие средства СФП.**

1. Упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки: технической и тактической.

2. Чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике).

1. Упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки).

2. Учебные двухсторонние игры с заданиями по технике и тактике.

3. Контрольные и календарные игры с различными установками на игру.

4. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

5. Развитие специальных способностей (двигательных, психофизиологических) посредством многократного выполнения технических приемов.

6. Переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты.

7. Упражнения на переключение при выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью одновременного совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

10. Учебные игры, система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.

Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая степень учебных игр с определенными заданиями для подготовки к соревнованиям.

Командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков.

#### **Игровая подготовка**

В целях повышения интереса обучающихся к занятиям лаптой и роста их игрового мастерства игровая подготовка включается на каждом тренировочном занятии. В зависимости от возраста и подготовленности детей размеры площадки могут варьироваться, а правила упрощаться. Игры проводятся по правилам русской лапты и мини-лапты. В зимних условиях проводятся игры по правилам мини-лапты в зале. Также в зале используются подвижные игры с мячом: снайпер, игры с элементами лапты.

#### **Участие в соревнованиях**

В целях более качественной подготовки, проверки уровня подготовленности команды проводятся товарищеские игры с другими командами. Сюда же входят районные, отборочные и финальные соревнования.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивные залы и стадионы школ района с беговыми дорожками, футбольным полем.

#### **спортивный инвентарь:**

- биты;
- теннисные мячи;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гимнастические маты;
- футбольные, баскетбольные мячи;
- насос для накачивания мячей;
- рулетка;
- секундомер.

### **Список литературы.**

#### **Литература для педагога:**

1. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Лапта: пособие для учителей физической культуры / В.А. Лепешкин. – М.: Школьная пресса, 2004. – 80 с.
2. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. – Уфа: Уфимский полиграфкомбинат, 2003. – 176 с.
3. Бура О.Е., Горбунов В.В. Русская удаля лапта. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 40 с.
4. Валиахметов Р.М. Лапта. Учебное пособие. – Уфа: БГПИ, 1997. – 98 с.
5. Григорьев В.М. Играйте в лапту. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 32 с.
6. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. – Уфа: БГПУ, 1996. - 40 с.
7. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Учебная программа для ДЮСШ. – Уфа: БГПУ, 2000. – 30 с.
8. Пискарев А.Н. Национальные виды спорта. – М.: Советская Россия, 1976. - 78 с.
9. Смолин Ю.Н. Лапта. В помощь инструктору и тренеру. – М.: Советская Россия, 1961. – 56 с.
10. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для ИФК: 2-е издание, переработанное/под общ. Рук. Проф. Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 319 с.
11. Щемелинин В.И., Гусев Л.Г. Лапта. Развитие двигательных качеств в игре «лапта». – Уфа: БГПИ, 1994. – 35 с.
12. Русская лапта. Правила соревнований /сост. Щемелинин В.И. изд. переработанное, 2007. – 23 с.

#### **Литература для учащихся:**

1. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Лапта: пособие для учителей физической культуры / В.А. Лепешкин. – М.: Школьная пресса, 2004. – 80 с.
2. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. – Уфа: Уфимский полиграфкомбинат, 2003. – 176 с.
3. Бура О.Е., Горбунов В.В. Русская удаля лапта. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 40 с.
4. Григорьев В.М. Играйте в лапту. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 32 с.
5. Русская лапта. Правила соревнований /сост. Щемелинин В.И. изд. переработанное, 2007. – 23 с.

