

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шабердинская средняя общеобразовательная школа»**

ПРИНЯТА:

Педагогический совет
Протокол № 1
от 30 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:

Директор
_____/Е.А. Королева/
Приказ № 54
от «30» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Лапта»
Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 12-16
Срок реализации: 1 год

Составитель:

Широбоков А.Ю.
Учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лапта – русская народная командная игра с битой и мячом. Игра в лапту направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Популярность данного вида заключается в том, что он включает в себя большое количество дисциплин, не требует дорогостоящего оборудования, специальных сооружений, формирует здоровый образ жизни, организует активный досуг.

Актуальность

Здоровье и физическая активность, здоровье и мышечные нагрузки – в настоящее время эти понятия все больше сближаются. Однако с каждым годом объем двигательной активности человека уменьшается. А мышечный голод для здоровья так же опасен, как недостаток кислорода или витаминов. Это было многократно подтверждено различными экспериментами.

Новизна программы. В процессе изучения у обучающихся 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

Цель программы

формирование личностных качеств, способствующих всестороннему развитию ребенка, приобщение его к здоровому образу жизни посредством игры в лапту.

Задачи программы:

- ✓ воспитывать интерес детей к спорту и приобщение их к русской лапте
- ✓ обучить технике и тактике, правилам игры
- ✓ развивать физические качества с учетом специфики лапты
- ✓ воспитывать умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-лапта)
- ✓ Освоить основы гигиены и самоконтроля

Адресат программы Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы – 12-16 лет. В группу принимаются девочки и мальчики, допущенные врачом к занятиям по физической культуре.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 1 год обучения

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (144 часов в год).

Форма обучения- очная.

Основными формами работы с детьми при реализации данной программы являются: тренировочные занятия, теоретические занятия, обучающие игры; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

Планируемые результаты: в результате освоения программы учащиеся должны знать о влиянии игры лапта на укрепление здоровья, название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, выявить одаренных детей.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ раздела	Тема занятий	Количество часов			
		всего	теорич	практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9		опрос
2	Общая физическая подготовка	23		23	
3	Техническая подготовка	20		20	
4	Тактическая подготовка	20		20	
5	Специальная физическая подготовка	25		25	
6	Игровая подготовка	19		19	
7	Контрольные игры	15		15	Участие в соревнованиях
8	Контрольные испытания	13		13	Сдача нормативов
	Итого:	144			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Теоретическая подготовка(9 часов)

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

Тема занятий 1.1. Возникновение и развитие лапты (3ч.).

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

Тема занятий 1.2. Соблюдение правил безопасности и гигиенические сведения (2 ч.) 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.

Тема занятий 1.3. Терминология, техника и тактика игры (3 ч.). Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства.

Тема занятий 1.4. Правила игры (8 ч.). Оборудование, инвентарь. Разметка площадки. Количество играющих в команде. Поддачи и удары по мячу. Осаливание, самоосаливание. Перебежки. Ловля мяча с лёта. Очки. Возвращение мяча в дом. Жесты судей.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (23 ч.)

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.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (25 ч.)

Бег. Имитация движений рук (стоя на месте) с ускорением и последующим замедлением (10-12 сек.), в максимально быстром темпе (5-6 сек.), с дополнительными легкими пружинящими покачиваниями (сгибая и разгибая ноги). Имитация бегового шага в маховых движениях, стоя боком у опоры, в висе и упоре. Медленный пружинящий бег до 2 минут. Бег в колонне по одному с последовательным обгоном бегущих впереди. Бег на прямых носках, вынося их высоко вперед. В упоре у гимнастической стенки, барьера, бег с высоким подниманием бедра (5-6 сек.). Прямолинейный бег по узкой дорожке (ширина 20-25 см.), бег по одной линии. Бег с высоким подниманием бедра, то же с плавным переходом на быстрый бег. Бег на носках с забрасыванием голени назад, бег прыжками. Бег на носках, семенящий бег со средним и высоким подниманием коленей, с переходом на обычный бег и в ускорение до 20-30 м., переход с ускорения на семенящий бег. Различные беговые упражнения и многоскоки. Бег по опилочной дорожке, песку с энергичной работой стопами. Бег на 20-30 м. с различными заданиями по технике бега. Высокий старт: принятие положений по команде «На старт!», движения рук и ног, положения туловища при выполнении первых шагов с высокого старта. Бег по пересеченной местности, кроссовый бег.

Низкий старт: подготовка места старта, принятие положений по командам «На старт!», «Внимание!», перенос веса тела вперед на руки, начало бега по сигналу. Низкий старт и пробежки на 15-20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 30 м. бег с ускорением на 20-30 м. ускорения на отрезке 40-50 м. на прерывая бега. Быстрый бег на месте сериями по 5-6 сек. Повторный бег на отрезках от 20 до 100 м. 2-3 раза с паузой до 3 мин. Бег с хода 20,30,40 м. без фиксации и с фиксацией времени пробега отрезков дистанции. Бег по повороту. Бег под уклон (2-3 градуса) с выбеганием на горизонтальную дорожку и в гору. Повторное пробегание отрезков 20-30 м. со скоростью 95,90,75% от максимальной. Бег с хода до 25 м. с последующим переходом на бег по инерции. Бег с низкого старта на дистанцию 30-60 м. на время.

Ускорения с изменением направления, с оглядкой назад через левое, правое плечо 30 – 60 метров.

Раздел 4. Техническая подготовка (20ч.)

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 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).

Раздел 5. Тактическая подготовка (20 ч.)

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 улетаёт 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.

Раздел 6. Игровая подготовка (19 ч.)

В целях повышения интереса обучающихся к занятиям лоптой 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 лопты и мини-лопты. В зимних условиях проводятся игры по правилам мини-лопты в зале. Также в зале используются подвижные игры с мячом: снайпер, игры с элементами лопты (*см. в методическом обеспечении*).

Раздел 7. Контрольные игры (15 ч.)

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

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Метапредметные

- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

Личностные

- умение удовлетворить потребность в саморазвитии;
- желание участвовать в коллективной работе и командной игре;
- формирование мотивации к обучению;

Предметные

- умение выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- владение базовой и специальной техникой, скоростными, координационными упражнениями.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия будут проходить на базе МБОУ «Шабердинская СОШ» в спортивном зале или на спортивной площадке.

Оборудование:

1. Биты – 30 шт
2. Мячи для большого тенниса – 40 шт
3. Флажки – 6 шт
4. Фишки – 6 шт
5. Разметочная лента – 250 м
6. Секундомер – 1 шт
7. Рулетка – 1 шт
8. Ракетка для большого тенниса – 1 шт
9. Мяч футбольный – 1 шт

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

месяц	№ недели	Форма занятия		
		Т	П	К
сентябрь	1	2	2	
	2	2	1	1
	3		4	
	4		4	
октябрь	1	1	3	
	2		3	1
	3		4	
	4		4	
ноябрь	1	1	3	
	2		4	
	3		4	
	4		4	
декабрь	1	1	3	
	2		4	
	3	1	3	
	4		4	
январь	1		4	
	2		2	2
	3		4	
	4		4	
февраль	1	1	3	
	2		4	
	3		4	
	4		4	
март	1		4	
	2		4	

	3		2	2
	4		2	2
апрель	1		4	
	2		4	
	3		4	
	4		4	
май	1		1	3
	2			4
	3		4	
	4		4	
итого	36	9	120	15
			144	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Подача и удары по мячу. подача мяча проводится одним из игроков своей команды открытой ладонью над кругом подачи на высоту, указанную бьющим игроком. В момент подачи мяча, бьющий и подающий игроки располагаются на площадке подающего по разные стороны круга подачи.

Каждый игрок нападения имеет право на использование двух попыток.

Если после одного из ударов мяч оказался в игре (выбит на игровое поле за пределы штрафной линии или, коснувшись поля, вылетел за одну из боковых линий или за линию кона по земле, или по воздуху между флагами), игроки нападения, имевшие право на перебежку, могут ее начать.

Игрок нападения, не сумевший ввести мяч в игру после двух попыток, получает право на перебежку с пригорода только при следующем правильном ударе одного из игроков своей команды.

В случае, если мяч подан для удара с нарушением правил, но оказался введенным в игру, такой удар засчитывается, при промахе попытка удара также засчитывается.

В случае, если при выполнении удара по мячу бита вырывается из рук, и падает на площадку, удар засчитывается как промах.

Право на последующий удар игроки получают только после полной перебежки. Если в ходе игры у нападающей команды не окажется игроков, имеющих право на удар, то происходит свободная смена.

В случае промаха пяти игроков команды нападения или в ситуации, когда в пригороде находятся 5 игроков, а шестой выполняет удар, то при действительном ударе защитники обязаны быстро вывести мяч из игры, если нет необходимости осаливания игроков нападения.

Игроки нападения пока мяч находится в игре, имеют право выполнить перебежку за линию кона и наступить на площадку двумя ногами, в этом случае они так же получают очки и имеют право на удар, возвращаясь в дом.

Удар считается действительным, если мяч касается игрока защиты и выходит по воздуху за боковые линии.

Возвращение мяча в дом Игроки защиты, получив мяч, обязаны вернуть его в дом, если не возникнет ситуации для осаливания. При возвращении мяча в штрафной зоне не должно находиться более одного игрока команды, мяч возвращается без задержки и считается вышедшим из игры, если он пересекает линию дома между флажками. Обратно из-за линии дома мяч на площадку не может быть возвращен, так как считается, что он уже вышел из игры.

Перебежки. Каждый игрок нападения, совершивший после правильного удара по мячу (или ввода мяча в игру) полную перебежку из пригорода или площадки подающего за линию кона и обратно за линию дома и при этом не был осален или самоосален, приносит своей команде 2 очка. Игрок, совершивший правильный удар, может начать перебежку из площадки подающего.

Нападающие, имеющие право на перебежку, в любой момент могут начать ее, пока мяч находится в игре и не возвращен в дом.

Если до пересечения мячом линии дома игроки нападения начали перебежку, то они обязаны закончить ее в одну сторону.

Игрок, сделавший перебежку из дома за линию кона, может при необходимости остаться там и возвратиться в дом после одного из последующих ударов своей команды, что также является полной перебежкой.

Перебежка считается начатой, если игрок начал движение в соответствующем направлении и при этом коснулся игрового поля двумя ногами или всем телом пересек линию дома или кона. Начальной фазой перебежки считается касание ноги игровой площадки, после чего игрок не имеет права вернуться за линию дома или кона и может быть осаленным игроками защищающейся команды. Перебежка считается оконченной, если игрок хотя бы одной ногой заступил за линию дома или кона, а другая нога при этом не касается игрового поля, или игрок пересек линию кона или дома по воздуху после финишного прыжка.

Если после начатой перебежки игроки нападения оказались за линией кона, то защитники обязаны доставить мяч без задержки в дом для продолжения игры.

Осаливание. Игрок, совершающий перебежку, считается осаленным, если его коснется мяч, брошенный в него любым игроком защиты (в пределах игрового поля мяч). *Попадание мячом в голову осаливанием не считается.* За нарушение этого правила игроку защиты делается предупреждение, а при повторном нарушении он удаляется с поля.

С целью осаливания игроков нападения защитники имеют право передвигаться с мячом по своему усмотрению или передавать мяч любому игроку своей команды.

После осаливания игроки защиты обязаны убежать за линию дома или кона, т.к. осаленная команда может произвести ответное осаливание.

Ответные осаливания могут продолжаться до тех пор, пока все игроки последней осалившей команды не убегут за линию кона или дома.

При попытке осаливания игроки не имеют права касаться друг друга, в противном случае нарушители могут быть наказаны.

Для ответного осаливания игроки команды нападения, находящиеся за линией дома или кона, имеют право выбегать на площадку, помогая своим товарищам.

Самоосаливание. Игрок нападения считается самоосаленным, если он начал перебежку и возвратился за линию дома или кона. В этом случае команда нападения уходит играть в защиту.

Игрок нападения считается самоосаленным, если он начал перебежку и наступил хотя бы одной ногой на боковую линию.

Игрок защиты также считается самоосаленным, если он после осаливания или самоосаливания нападающего сам оказался за боковой линией последним или коснулся мяча после совершенного осаливания или самоосаливания.

Момент самоосаливания (как и осаливания) фиксируется судейским свистком и соответствующими жестами судей.

Если к моменту осаливания или самоосаливания игроки нападения не успели завершить перебежку в дом, то очков команде они не приносят, а только получают право на удар. Игроки, задержавшиеся при этом за линией кона, при возвращении в дом также не приносят очки.

Если один из игроков оказался самоосаленным, то игрок противоположной команды, владеющий мячом, обязан положить его так, чтобы мяч остался в пределах поля, и покинуть площадку за линию дома или кона вместе со своими игроками.

Ловля мяча с лета. Если защитник поймал отбитый мяч с лета в пределах поля или вне его, то он приносит своей команде очко и обязан быть готовым к осаливанию игроков нападения, если они выйдут на перебежку.

Разновидности лапты

А. Перебежки по двое – используются на занятиях легкой атлетикой или в том случае, если мало времени на игру. Они проводятся по основным правилам, но все участники разделяются на пары (тройки), а удар битой заменен метанием. Первая пара выходит для перебежки: один игрок – в зону бьющего, другой – в пригород. Из зоны бьющего выполняется метание (с места, со скачка или с полного разбега). В случае удачного броска оба игрока обязаны начать перебежку и возвратиться в город. В случае неудачного броска (мимо поля) пара переходит в пригород и метание выполняет игрок следующей пары.

Б. Парная лапта проводится, когда много игроков. Одновременно могут играть 24 участника. Игра развивает умение действовать совместно. Проводится она по основному варианту, но все передвижения выполняются парами, ученики держатся за руки: и игроки поля, и игроки города.

Перебегающие не должны разъединять рук. Водящим это разрешается лишь в момент ловли мяча. Можно разнообразить игру, вводя дополнительные предметы, за которые держатся оба игрока (например, гимнастические палки, обручи, ящики с песком и т.п.). Используя обручи или куски веревки, можно играть в лапту тройками (участвуют 32 игрока).

В. Один на один. Игра, в которой участвуют двое, проходит в спортивном зале или на теннисном корте. Один игрок начинает ее в поле, другой – в городе. Игра проводится по правилам основного варианта, но бьющий после удачного удара должен обязательно бежать (на кону оставаться нельзя), а водящему не разрешается выбрасывать мяч в город (должен обязательно выбивать). Перебегающий обязан все время двигаться вперед, допускаются остановки, но не более чем на 5 с. Если бьющий нарушит правила, игроки меняются местами.

Г. Двое на двое (трое на трое). Проводится по основным правилам, как на улице, так и в спортивном зале. В зале можно ввести ограничение – не выбрасывать сразу мяч в город, а обязательно выбивать.

Д. Личная, или индивидуальная лапта. Используется при малом количестве игроков (3-7). Играющие рассчитываются по порядку, первый номер остается в городе, а остальные занимают места в поле. Игра проводится по основным правилам, но не разрешается оставаться на кону и сразу выбрасывать мяч в город. Первый номер играет в городе до тех пор, пока его не выбьют или пока он не допустит ошибку. Можно играть и поочередно. Затем выходит второй номер и так далее – пока все не побывают в городе. Игра может проводиться в несколько кругов, количество которых оговаривается заранее. Каждый игрок зарабатывает очки только себе во время игры в городе. Побеждает набравший больше очков.

Возможен и другой вариант. Все играющие разделяются на пары (при 8 игроках) или на тройки (при 9). В поле все время остаются шестеро, а в город выходят парами (тройками), т.е. двое играют против шестерых по обычным правилам. Но при попадании в одного из игроков или нарушении правил пара (тройка) заменяется.

Ж. Лапта с выбыванием. Вариант 1. Проводится по основным правилам, но игрок, в которого попали мячом или выбежавший за боковую линию, выбывает из игры. Его можно вернуть, отдав одно очко (или два), заработанное командой. Команда не имеет права накапливать очки, если у нее есть еще не вернувшиеся игроки. Замена выбитых игроков запасными может проводиться сразу либо позже – по договоренности. В командах должно быть не более 8 человек. Побеждает та из них, которая набрала больше очков. Но игра может быть закончена досрочно, если в одной из команд остались двое игроков. Подсчет очков проводится с учетом оставшихся игроков. За каждого выбывшего снимается одно очко. Например, счет по окончании времени - 1 : -5. Это значит, что у первой команды выбыл один игрок, а у второй пять. Или: -6. У первой команды 17 очков, у второй осталось двое игроков, и встреча была остановлена досрочно.

Вариант 2. С помощью жеребьевки определяется команда, которая играет в городе первую половину или в течение всего периода, не меняясь. Но он может закончиться досрочно, если у «горожан» осталось меньше трех игроков (двое). Если у них некому бить, из игры выбывает любой игрок, а все остальные переходят в зону очередности и продолжают играть, получив по одной попытке удара. Подсчет очков, как и в первом варианте, но дополнительно учитывается сыгранное время, если период закончился досрочно.

Вариант 3. «С утра до вечера». Команда играет в городе до тех пор, пока не выбьют всех игроков. Учитывается время, в течение которого команда играла в городе. У кого оно больше – тот и победил. Можно сыграть один раз, т.е. пока каждая команда не побывает в городе, а можно играть до вечера.

3. Борьба квартетов. *Назначение игры* – игра предназначена для проведения соревнований среди студентов 1 – 2 курсов и является подводящей к лапте. Однако она может проводиться в любом возрасте и для других целей.

Условия игры – играют две команды по 4 (3) человека, периодически меняясь ролями. Одна команда выполняет перебежки в пределах площадки, другая салит перебегающих с помощью мяча, стараясь осалить возможно большее число игроков соперника. Игра проводится в спортивном зале 12 x 24 м, расстояние от линии города до линии кона 18 м (или в зале меньшего размера). Штрафная линия проводится параллельно линии города на расстоянии 2 м от нее. Боковыми линиями служат стены зала.

Правила игры. По жребию одна из команд располагается в поле, а другая – в городе, в зоне бегущих игроков. Любой игрок выходит в зону бьющего и выполняет удар со своего подбрасывания. В случае удачного удара (мяч попал в пол и залетел за штрафную линию или попал в лицевую стену) вся команда начинает перебежку за линию кона и возвращается обратно. Оставаться на кону нельзя. Если попытка неудачна, удар выполняет следующий игрок и т.д., но каждая команда на выполнение одной перебежки имеет всего 4 попытки удара. Если все 4 попытки неудачны, команда соперника получает 4 очка и перебежка считается использованной. Если перебежка выполнена с первой попытки, все остальные попытки пропадают.

Команда поля старается осалить мячом перебегающих. На кону салить нельзя. Передвижения с мячом в руках запрещены. Каждое касание мяча участником перебегающей команды дает очко команде поля. Дополнительно 2 очка команда поля получает за ловлю мяча с лета после удара.

Каждая команда выполняет 6 перебежек и 6 раз играет в поле. Смена команд осуществляется через каждые две перебежки.

Если команда города нарушает правила, команда поля получает дополнительное очко. Если команда поля – то попадание не засчитывается.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков после выполнения 6 перебежек каждой из команд. Если количество очков одинаково, засчитывается ничья

Методы организации и проведения образовательного процесса:

- словесные методы: описание, объяснение, рассказ, замечания, команды, подсчёт.

- наглядные методы: показ упражнений и техники, учебных пособий.

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный

Основными **средствами обучения** являются: общефизические упражнения, специальные физические упражнения, упражнения для изучения техники передвижений, подвижные игры.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Мероприятие	Сроки проведения
1.	Беседа о правилах поведения на спортивной площадке, спортивном зале, на занятии	Сентябрь
2.	Беседа по профилактике простудных заболеваний	Ноябрь
3.	Поздравления учащихся с днем рождения	В течение года
4.	Взаимодействие в команде	В течение года

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Нормативы, представленные в таблице являются ориентиром на нормативы федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лапта»

Контрольные испытания по общей физической подготовке

№	Контрольные испытания	Количество выполнений мальчики, юноши		
		8-11	12-14	15-17
1	Бег 60 м. (с)	11,9	10,9	9,6
2	Челночный бег 3x10 м. (с)	9,6	9,0	8,1
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	150	170

№	<i>Контрольные испытания</i>	<i>Количество выполнений девочки, девушки</i>		
		<i>8-11</i>	<i>12-14</i>	<i>15-17</i>
1	Бег 60 м. (с)	12,4	10,9	10,6
2	Челночный бег 3х10 м. (с)	9,9	9	9,0
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	135	150

Контрольные испытания по технико- тактической подготовке

№	<i>Контрольные испытания</i>	<i>Количество выполнений мальчики, юноши</i>		
		<i>8-11</i>	<i>12-14</i>	<i>15-17</i>
1	Метание мяча (мяч для большого тенниса)	27	33	40
2	Ловля и передача мяча на расстоянии 15 м. из 10 раз	4	6	8
3	Лицевой удар «топориком» из 10 попыток (раз)	4	6	8
4	Удар «свеча» из 10 попыток (кол-во раз)	2	4	6
5	Удар «сбоку» из 10 попыток (кол-во раз)	2	4	6

№	<i>Контрольные испытания</i>	<i>Количество выполнений девочки, девушки</i>		
		<i>8-11</i>	<i>12-14</i>	<i>15-17</i>
1	Метание мяча (мяч для большого тенниса)	18	22	27
2	Ловля и передача мяча на расстоянии 15 м. из 10 раз	4	6	8
3	Лицевой удар «топориком» из 10	4	6	8

	попыток (раз)			
4	Удар «свеча» из 10 попыток (кол-во раз)	2	4	6
5	Удар «сбоку» из 10 попыток (кол-во раз)	2	4	6

Схема тренировочного занятия

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. Совершенств-е удара битой по теннисному мячу способом «сверху» в ближние зоны (2, 3), дальние (4, 5) (25 мин).
7. Двухсторонняя игра в лапту (25 мин).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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 удалая 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 ИФК6 2-е издание переработанное/Под общ. Рук. Прф. 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.