

Программа спортивной секции

«Русская лапта»

программа рассчитана на учащихся 7 - 8 классов

группа девочек

группа мальчиков

срок реализации программы – 1 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели и задачи рабочей программы

В культуру каждого народа входят созданные им игры. На протяжении веков эти игры сопутствуют повседневной жизни детей и взрослых, вырабатывают жизненно важные качества: выносливость, силу, ловкость, быстроту, прививают честность, справедливость и достоинство.

Русские народные игры имеют многовековую историю: они сохранились до наших дней со времен глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции.

Лапта — игра командная. Каждая команда согласно действующим правилам состоит из 10 игроков. Лапта относится к ситуационным видам спорта, особенностью которых является непрерывное изменение структуры и интенсивности двигательных актов. Известно, что общим признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы.

Цель спортивной секции по русской лапте призвана осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие; способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению высокого уровня спортивных результатов.

Основными условиями выполнения этих **задач** является многолетняя и целенаправленная работа с юными игроками в русскую лапту, которая предусматривает:

- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- укрепление здоровья учащихся и развитие физических качеств.

Программа является основным документом при проведении занятий в спортивной секции, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования учебно-тренировочного процесса.

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа

Авторская рабочая программа составлена на основании требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. (Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28 – 02 – 484/16).

Авторская программа рассчитана на 1 занятие в неделю, 35 часов в год.

Содержание работы с юными спортсменами по русской лапте определяется тремя факторами: спецификой игры, модельными характеристиками для квалифицированных игроков, возрастными особенностями.

Подготовка юных спортсменов - предусматривает этапы:

- начальной подготовки - воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к русской лапте: начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств с учетом специфики лапты, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-лапта); освоение основ гигиены и самоконтроля;

- учебно-тренировочный освоение теоретического раздела программы; базовой технической, тактической, физической, специальной, интегральной, соревновательной подготовки; обучение элементам специализации по игровым функциям (защитники, нападающие);

- спортивного совершенствования - повышение уровня технико-тактического мастерства игроков в русскую лапту; участие спортсменов в соревнованиях различных уровней.

Направленность тренировочного процесса подготовки юных спортсменов определяется с учетом развития физических качеств.

Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

2. Учебный план

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по подготовке игроков в лапту.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами подготовки.

3. Программный материал для практических занятий

Программный материал на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном должен быть представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки юных игроков в лапту.

При составлении блоков тренировочных заданий на этапе начальной подготовки следует особенно широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Большое внимание придается развитию скоростных качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо учитывать, как эти качества трансформируются в тактические действия и приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с битой и мячом.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ П/П	ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1 этап – начальной подготовки		
1.	Исторические и национальные основы.	1
2.	Развитие скоростных качеств: бег из различных исходных положений, челночный бег, бег с огибанием стоек, с набивными мячами; игры: «День и ночь», «Вызов»	2
3.	Развитие скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча из различных положений, прыжки с места, многоскоки попеременно на каждой ноге, игра «Катающаяся мишень»	2

2 этап – учебно-тренировочный		
4.	Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту. Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча.	1
5.	Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу».	3
7	Стойка игрока. Передвижение игроков. Овладение стойкой и передвижениями.	2
8	Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения.	
9	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в нападении.	1
10	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в обороне.	1
11	Тактическая подготовка. Овладение основами индивидуальных действий игроков в нападении (“город”) и в защите (“поле”)	2
12	Тактическая подготовка. Овладение групповыми взаимодействиями	1
13	Тактическая подготовка. Овладение командными взаимодействиями	1
14	Игровые занятия	18
	ИТОГО	35 часов

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Этап начальной подготовки

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы - обучающая. Необходимо создать предпосылки для успешного изучения юными спортсменами широкого арсенала технических средств, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Конкретные задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- привитие интереса к занятиям по русской лапте;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;

- овладение основами техники перемещения, передачи и ловли мяча, ударов битой по мячу;

- начальное обучение тактическим действиям;

- приучение к игровой обстановке.

Однонаправленное, по физической подготовке (1 этап).

Задачи:

I. Развитие скоростных качеств.

II. Развитие скоростно-силовых качеств.

Инвентарь: набивные, футбольные, теннисные мячи.

2 этап

Учебно-тренировочный этап

Основной принцип учебно-тренировочного этапа - универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

Задачи на этапе: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики; прочное овладение основами техники и тактики русской лапты; приучение к соревновательным условиям; определение каждому учащемуся игровой функции в команде и с

учетом этого индивидуализация видов подготовки; обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализа полученных данных; приобретение навыков организации и проведения соревнований по русской лапте, судейства, учебно-тренировочных занятий; выполнение зачетных требований и специальных нормативов, по годам обучения.

По своему характеру, средствам, методам и организации занятий тренировки на этом этапе характеризуются изучением базовых структур в системе подготовки юного спортсмена.

Обучающая направленность программы исходит из необходимости уже на этом этапе в возрастных группах добиться прочного овладения занимающимися основами техники и тактики игры, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшем в специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешно реализовать его в соревнованиях.

Комбинированное, по технической и тактической подготовке (2 этап).

Задачи:

I. Совершенствование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча.

II. Обучение ударам битой по мячу способом сбоку.

III. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите. Инвентарь: набивные и теннисные мячи, плоские и круглые биты.

IV. Тактическая подготовка

Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в нападении (в “городе”).

Цель – с помощью перебежек заработать как можно большее количество очков, в то же время не давая возможности соперникам набирать очки ловлей “свечей” (мячей, пойманных с лёту).

Тактические умения

1) сделать правильную расстановку игроков на удар в зависимости от общего плана игры;

2) выбрать верный способ и направление удара;

Поводом для выбора определённого удара могут быть:

а) ошибки в расстановке на “поле” игроков команды соперников (неприкрытое пространство),

б) расчёт на мощный и дальний удар у игроков, которые им обладают,

в) удар на игрока, плохо ловящего мяч,

г) удар в ближний угол площадки в случае если партнёры стартуют с линии “города”

д) дальний удар для возвращения своих игроков из-за противоположной лицевой линии

3) уметь вовремя начать перебежку после удара, после броска соперников или при возврате мяча в “город” соперниками;

4) уметь определять направление бега при перебежке, меняя его и уходя от мяча при передачах соперников;

5) при перебежки уметь вовремя оттянуть на себя игрока соперников с мячом, идущего на осаливание, чтобы дать возможность своим игрокам, несущим очки, вернуться в “город”.

Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в обороне (в “поле”).

Цель - ловля мяча слёту (“свеча”), набрать как можно большее количество очков, не давая соперникам совершить перебежку

или после осаливания противников самим перейти в “город”.

При умении всех игроков команды отлично ловить мяч или в определённые моменты игры, бывает более выгодно играть в “поле”, чему и отдаётся предпочтение.

Тактические умения

1) уметь сделать правильную расстановку игроков на площадке в зависимости от конкретной складывающейся ситуации и возможностей бьющего в данный момент игрока;

2) уметь своевременно и в нужном направлении выполнить передачу партнёрам при перехвате игрока соперников;

3) уметь правильно передвигаться (в нужном направлении) на площадке в зависимости от складывающейся ситуации;

4) быстро и правильно решать задачу: бросать – не бросать, в зависимости от конкретной ситуации;

5) уметь правильно выбрать момент осаливания;

6) уметь выбрать направление ухода с площадки после осаливания соперников;

Непрерывность и внезапность изменения игровых ситуаций в спортивной лапте, зависимость командного успеха от самостоятельности и эффективности действий отдельных игроков неперенным условием выдвигают проявление таких качеств, как сообразительность, инициатива, творчество.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – наиболее сложный раздел тренировочного процесса. Это обусловлено тем, что тактическое мастерство игроков в конечном счёте определяется уровнем тактического мышления и их умением эффективно взаимодействовать с партнёрами. Развитие же тактического мышления и овладение коллективными

взаимодействиями по своей организации и подбору необходимых средств представляют наибольшие трудности.

Основными задачами тактической подготовки являются:

Изучение общих теоретических закономерностей тактики игры.

Совершенствование уровня логического мышления.

Овладение основами тактики индивидуальных, групповых и командных действий.

Овладение умением варьировать различные тактические варианты в процессе игры.

Изучение тактики игры начинается с овладения основами индивидуальных действий игроков в нападении (“город”) и в защите (“поле”). Теоретическое знакомство с ними происходит при изучении технических приёмов, когда обосновывается ситуация, в которой целесообразен конкретный приём. Практическое освоение осуществляется в процессе совершенствования приёмов, когда развивается умение рационального выбора действий в зависимости от ситуации.

При обучении индивидуальным тактическим действиям необходимо сформировать у занимающихся умение анализировать игровые ситуации и на основе этого избирать наиболее соответствующие игровому моменту приёмы и способы их осуществления. Главным при этом является развитие тактического мышления игроков

К овладению групповыми взаимодействиями приступают после изучения основных индивидуальных действий. К ним относится взаимодействие двух-трёх игроков команды в определённых игровых ситуациях. Например: при выполнении перебежек, когда осаливание неизбежно, умение отвлечь внимание соперника на себя и тем самым дать возможность возвращающемуся партнёру принести очко; в “поле” – умение правильно передвигаться, сопровождая перебегающего противника, чтобы после передачи оказаться рядом с ним; умение правильно взаимодействовать с “метальщиком” при возврате мяча в “город” и т.д.

Овладение командными взаимодействиями – наиболее сложный и длительный этап подготовки. Главной задачей является достижение согласованности передвижений и действий отдельных игроков и звеньев команды, подчинённых избранной стратегии игры.

Освоение командных действий при игре в лапту осуществляется по следующим этапам:

приобретение умения рационально использовать индивидуальные действия в принятой командной расстановке;

овладение умением осуществлять действия отдельными звеньями в общепринятой расстановке;

изучение командных комбинаций в стандартных положениях;

изучение командных комбинаций в процессе игры;

овладение умением рационализировать тактические варианты игры против определённого противника;

приобретение умения маневрировать общей стратегией игры и её тактическими вариантами в процессе соревновательных игр.

3 этап – спортивное совершенствование.

Организация и проведение соревнований

Сколько бы мы ни учили ребенка элементам игры на уроках, он никогда не научится, если не будет участвовать в соревнованиях. Такие дети, как правило, стесняются играть, а это сохраняется надолго и после окончания школы. Дети, участвующие в соревнованиях, значительно лучше разбираются в правилах и тонкостях

игры, более уверенно чувствуют себя на площадке и, что очень важно, при любой возможности стремятся играть. Они серьезней относятся к изучению на уроках техники и тактики игры.

Поэтому соревнования - необходимый и обязательный элемент учебного процесса. Участие в них должно поощряться оценками независимо от занятых мест.

Вместе с тем надо учитывать, что соревнования школьников должны коренным образом отличаться от соревнований взрослых. **Главная цель школьных соревнований - обучение и развитие физических качеств**, а не определение лучших и худших. Поэтому они должны логически продолжать и дополнять учебный процесс, увеличивая время на освоение и совершенствование изучаемых на уроках действий и упражнений. Они должны увязываться с учебной программой и входить в систему школьных соревнований, рассчитанную на весь учебный год. Детей необходимо учить играть и участвовать в соревнованиях. Как минимум 80% всех соревнований должны проводиться внутри школы с большим вниманием к каждому ученику.

К участию в соревнованиях надо привлекать максимально возможное количество школьников, начиная с соревнований внутри классов. Если невозможно провести их по основным правилам, то используются упрощенные, с меньшим количеством участников в командах. Либо каждый класс выставляет несколько команд, и соревнования проводятся в параллели или между ними. В последнем случае младшим дается фора, величина которой зависит от вида соревнований и уровня подготовки учащихся разных классов

В процессе участия в соревнованиях накапливается соревновательный опыт, развивается и совершенствуется одно из важнейших качеств – тактическое восприятие – умение наблюдать и находить тактическую сущность в жестах, движениях, действиях, намерениях, состоянии противников, умение находить результативные способы противодействия.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Игра в лапту не требует сложного инвентаря и оборудования. Для нее достаточно иметь один мяч и лапту (биту). Однако для обучения в условиях школы и проведения соревнований в зале или на улице необходимы:

- набор мячей для каждого занимающегося или для пары;
- лапта (бита) для каждого занимающегося или для пары, соответствующая их возрасту;
- веревки для разметки площадок;
- тара (приспособления) для переноски инвентаря;
- флажки для установки на площадке и для судей;
- накидки для отличия команд (1-2 комплекта по 7-8 штук);
- информационное табло;
- планшет для судьи-секретаря и карандаши.

Весь инвентарь для лапты можно изготовить своими силами, в том числе и мячи для тренировок.

На занятиях используются мячи теннисные, резиновые, поролоновые, хоккейные и мячи для метания (150-250 г.). Желательно, чтобы они отличались по цвету и были хорошо видны.

На улице лучше использовать **теннисные** мячи, так как они не теряют своих свойств при изменении температуры и влажности. Для тренировки и учебных занятий подойдут и разбитые теннисные мячи.

Резиновые мячи лучше использовать в спортивном зале, а также в случае отсутствия теннисных на улице. Эти мячи легче и мягче теннисных, что очень важно при игре на площадке, ограниченной стенами (меньше отскок и слабее удар при выбивании). По размеру они должны полностью или примерно соответствовать теннисным мячам.

Виды бит и их размеры уже приведены в правилах игры. Биты делаются из дощечек и для продления срока службы покрываются лаком или краской. Практика показывает, что при наличии бит на каждого занимающегося или хотя бы на пару при использовании определенной методики обучения отпадает необходимость в широких битах.

Для ограничения площадок в школьных условиях наиболее удобно использовать бельевые веревки, которые быстро убираются и раскладываются в нужном месте. С их помощью площадку делают любого размера в зависимости от целей урока, возраста, пола и количества игроков, а также можно быстро разметить несколько площадок (3-4 - поперек школьного футбольного поля). Ветка свободно кладется на землю и совершенно не мешает в игре, в случае искривления ее легко поправить. Для удобства хранения веревки предлагается специальное приспособление. Оно изготавливается из ДСП или тонкой фанеры.

Школьные площадки, как правило, универсальны. На многих проводится множество разнообразных игр, каждая из которых имеет свою разметку. Если же в зале или на площадке наносить все эти линии, то дети будут путаться. Это еще одна из причин, по которой применение веревок более удобно.

Но лучше всего на улице зарекомендовала себя разметка с помощью мебельной ленты. Она белого цвета, шириной 4 см. Укладывается в любом удобном месте и закрепляется гвоздями (120-150 мм) с самодельными или шиферными шляпками. Гвозди легко входят в грунт при нажиме ногой, прочно держат ленту и легко вынимаются. Такую разметку очень хорошо видно даже издали на любом покрытии. Она не портит площадку и не оставляет линий.

При наличии рекомендуемого количества инвентаря (прежде всего бит и мячей) возникает проблема с его переноской. Поэтому следует заранее побеспокоиться об этом. Для **переноски инвентаря** подойдут различные сумки, мешки, металлические корзинки и др.

Флажки могут быть любого цвета, но хорошо заметными. Их размеры приведены в правилах игры. Для удобства установки флажков снизу древка прикрепляется металлический стержень (0 6-8 мм), на конце заостренный. Он должен выступать на 5-10 см. Если этого не сделать, то флажок долго не прослужит - разобьется в верхней части от многократных ударов.

Для проведения одной игры необходимо 6 флажков. В школе лучше иметь 2-3 их комплекта, поскольку одновременно могут проводиться несколько игр.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. С.Е.Андреев. Спортивная лапта. Техничко-тактическая характеристика игры. Методика обучения.

2. Русская лапта: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ

олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004. - 80 с.