

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №8»

РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ
на заседании Педагогического совета
«СОШ№8»

«29» сентября 2024г.
протокол от «29 » августа 2024г.
№ 14

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ

МБОУ «СОШ№8»
приказ от 30.09.2024



А.А.Енин

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Русская лапта»**

Возраст: 13-16 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Титков Дмитрий Владимирович
Педагог дополнительного образования

Новомосковск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной программе «ЛАПТА» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает базовый уровень усвоения.

Данная программа предназначена для детей и подростков от 13 до 16 лет и помогает их физическому, эмоциональному и умственному развитию.

Предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к игре; начальное обучение технике, тактике, правилам лапты; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики игры, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (спортивные, подвижные игры).

Комплексная подготовка по данной программе позволяет повысить общефизический уровень обучающихся, подвести их к соревновательной деятельности

Особенностью рабочей программы является – формирует социально значимые знания, умения и навыки, оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровье сберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности. А также отработка всех изученных технико-тактических приемов, совершенствование элементарной техники, изучение более сложных технических элементов, большее количество соревнований в учебном году.

Задачи:

Обучающие:

Изучение истории развития лапты. Знакомство с выдающимися лаптистами и их игрой.

Изучение технических и тактических приемов игры.

Формирование теоретических знаний по технике и тактике игры.

Развивающие:

Формирование положительных эмоций и отношение к данным видам спорта.

Поэтапное развитие физических способностей: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

Повторный бег с ускорением на дистанции.

Бег с остановками, ускорением, поворотами, прыжками. Эстафетный бег.

Упражнения на развитие выносливости.

Бег в среднем темпе.

Кросс по пересеченной местности.

Спортивные игры по упрощенным правилам (баскетбол, гандбол, футбол).

Езда на велосипеде на средние дистанции (3-5 км).

Лыжный кросс (5 км).

Плавание на средние дистанции. Упражнения для развития гибкости.

Наклоны вперед, назад, влево, вправо (из различных положений).

Махи ноги вперед, назад, в стороны.

Гимнастический мост из положения стоя и лежа на спине.

Гимнастический шпагат. Упражнения для развития ловкости.

Разнообразные кувырки, стойка на лопатках, руках, голове с помощью партнера.

Подвижные игры, эстафеты с предметами.

Метание мяча в цель. Упражнения для развития силы.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

Лазанье по канату, подтягивание на низкой и высокой перекладине, отжимание от скамейки и пола. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями (1-3 кг), с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами в парах (1-2 кг).

Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки на одной и двух ногах.

Прыжки через скакалку, скамейку.

Многоскоки, «ножницы».

Тройной прыжок.

Прыжок в высоту с места, с разбега.

Подвижные игры: «День и ночь», «Цепи кованые», «Салки», «Поймай лису», «Ударил - беги»,

«Караси и щуки», «Снайперы», «Третий лишний», «Вышибало», «Волк во рву», «Удочка», «Мини лапта», «Осаливание в квадрате», «Вызов», «Пятнашки».

Спортивные игры: баскетбол, футбол, гандбол по упрощенным правилам.

Развитие двигательных навыков (бег, прыжки).

Развитие быстроты мышления и оценки своих действий.

Способствовать развитию уровня спортивного мастерства лаптиста.

Воспитательные:

Воспитание общей культуры (основы гигиены, этикет).

Развитие коммуникативных качеств (культурное развитие детей в коллективе, умение работать в группе со своими сверстниками).

Воспитание лидерских качеств.

Воспитание общечеловеческих качеств (дисциплина, целеустремленность, трудолюбие).

Также программа предусматривает Оздоровительные задачи:

Способствовать укреплению здоровья обучающихся;

Укрепление опорно–двигательного аппарата;

Обеспечение эмоционального благополучия учащихся.

Содержание

Тема1. Физическая подготовка

Теория:

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развития двигательных качеств, повышения общей работоспособности организма.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Если первая способствует разностороннему физическому развитию, то вторая — направлена на дальнейшее совершенствование физических качеств, специфических для данного вида спортивной игры.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают следующие упражнения:

Практика:

Упражнения для развития быстроты.

Легкоатлетические беговые упражнения.

Бег на короткие дистанции (30, 40 метров) с высокого старта.

Челночный бег 5 x 6 м.

Тема2. Техническая подготовка

Теория:

Техническая подготовка — это процесс обучения спортсмена технике движений, действий, приобретение специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях. Она подразделяется на технику защиты и нападения.

Практика:

Техника защиты.

Техника защиты включает в себя: стартовую стойку, передвижение игрока, ловля и передача мяча, осаливание.

Стартовая стойка (положение ног, туловища, рук игроков);

перемещение боком, спиной, лицом: шаги, скачки, прыжок, бег, остановка.

сочетание способов перемещения. Ловля мяча после удара по мячу.

Ловля мяча двумя руками; мяч летящий на уровне груди, выше головы; прыгающий на площадке, летящий свечой;

ловля мяча одной рукой; правой и левой рукой с близкого расстояния (до 10 м), летящий на разных уровнях (грудь, выше головы, колено, в ноги);

выполнение передачи мяча: с близкого расстояния (до 10 м), среднего расстояния (10-20 м) на точность;

выполнение передачи с места, в движении; передача мяча при встречном беге;

осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным неподвижным мишеням, стоя лицом, спиной к мишеням;

броски с разных дистанций, в движении, в прыжке;

осаливание неподвижного игрока и бегущего в одном направлении;

переосаливание: поднять мяч после броска соперника и сделать ответный бросок (осаливание).

Техника нападения.

К этому разделу технической подготовки относятся техника удара битой по мячу, перебежки, подача мяча;

стартовая стойка: положение ног, туловища, выбор биты, способы хвата биты для удара сверху, сбоку, снизу;

способы ударов битой: кистевой, локтевой, плечевой;
имитация ударов без мяча, с мячом; удары плоской битой, круглой битой;
перебежки, перемещение лицом, боком, спиной вперед, шаги, прыжки, бег, остановка, увертывание, падения, старты на 30, 40 метров с максимальной скоростью;
челночный бег 3 X 10 м зигзагообразный бег.
самоосаливание, бег по прямой (ширина 1 метр);
подача мяча: на различную высоту с помощью ног, маха руки, на точность приземления.
Всесторонняя техническая подготовка служит основой для осуществления тактических действий. Чем выше техника учащихся, тем успешнее они могут решать тактические задачи.

Тема 3. Тактическая подготовка

Теория:

Тактическая подготовка — это процесс формирования системы способов ведения игры. Тактическое построение игры должно быть сообразовано с возможностями игроков своей команды и особенностями противника.

В тактике как бы синтезируются все стороны подготовленности игроков. Поэтому тактика должна включаться с самых первых шагов овладения игрой в лапту.

Тактическая подготовка в лапте делится на тактическую подготовку в защите и нападении.

Практика:

Тактика защиты.

индивидуальные действия, выбор места для ловли мяча при ударе (сверху, снизу, сбоку). Действия защитника:

при пропуске мяча летящего в сторону;

при перебежке нападающих;

при обратном осаливании;

при расположении нападающих за линией кона;

при выборе места для получения мяча от партнера, чтобы осалить перебежчика;

при одиночных, групповых перебежках соперников.

Тактика нападения.

индивидуальные действия, выбор удара при различных ситуациях, направления удара, действия перебежчика при осаливании партнера;
действия перебежчика при заносе мяча; выбор места для перебежки;
виды групповых перебежек (однаправленные, разнонаправленные, веером).

Тема 4. Интегральная подготовка

Теория:

Основу интегральной подготовки составляют упражнения при помощи, которых в единстве решаются вопросы физической, технической подготовки, технической и тактической подготовки, переключения в выполнении технических приемов и тактических действий.

Практика:

Учебные игры, контрольные игры и соревнования по лапте служат высшей формой интегральной подготовки.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Развитие специальных способностей (двигательных, психофизиологических) посредством многократного выполнения технических приемов. Переключения в выполнении технических приемов и развития специальных качеств.

Упражнения на переключения при выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и объема с целью одновременного совершенствования навыков тактических действий, технических приемов, развития специальных качеств.

Совершенствование при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных — отдельно в нападении и защите, переключений индивидуальных, групповых, командных действий в нападении, защите.

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 ступень учебных игр с

определенными заданиями, для подготовки к соревнованиям.

Командные игры.

Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в официальных.

Тема 5. Психологическая подготовка

Теория:

Психологическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание спортсмена как личности, его морально-волевых качеств.

Каждый раздел психологической подготовки имеет следующие задачи:

воспитание высоких моральных качеств, важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие его характера и других черт личности;

воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность, смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности игроков в напряженных игровых ситуациях.

установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев, вытекает из специфики лапты, как командного вида спорта и важности с этих позиций комплектования команды.

адаптация к условиям соревнований, игрок должен эффективно применять в игре и на соревнованиях, все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий.

Практика:

Настройка на игру и методики руководства командой в игре, правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Средства и методы, посредством которых достигается эффективность психологической подготовки: средство идеологического воздействия (печатать, радио, искусство, лекции, беседы, диспуты);

специальные знания в области психологии, техники и тактики лапты, методика спортивной тренировки;

личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание;

побуждение к деятельности, поручение, общественно-полезная работа;
обсуждение в коллективе;
проведение совместных занятий менее подготовленных игроков с более подготовленными;
участие в контрольных играх с гандикапом;
упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки;
соревновательный метод.

Планируемые результаты

Личностные:

сформированы навыки здорового образа жизни;
обучены проявлению положительных качества личности и управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
сформированы принципы оказания бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождения с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные:

проявлять потребность в саморазвитии, самостоятельности в процессе занятий;
проявлять ответственность, активность, аккуратность;
находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
анализировать и объективно оценивать результаты собственной игры, находить возможности и способы их улучшения, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

сформирована система знаний тактики нападения и защиты с применением в игре в лапте.
-повышение выносливости и всех двигательных качеств (силы, быстроты), ловкости, координации, гибкости.
выполнение осаливания в игре, ударов способами «Сверху», «Сбоку», «Свеча», ловли мяча «отскоком» и с воздуха.

участие в командной игре с применением грамотных технических и практических действий.

обучены выполнению тестовых испытаний по физической подготовке, в том числе входящие в программу Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

К концу обучения должна сформироваться сыгранная команда, где каждый игрок знает свою цель и задачу.

Календарно-тематический план .

№ п/п	Название разделов и тем занятий	Общее кол-во часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях и играх. Приемы страховки и само страховки. ОРУ. Спец. беговые упр.	2
2.	СФП. Броски мяча в цель. Броски бегущему партнеру.	2
3.	ОФП. Ловля и передача мяча на месте и в движении	2
4.	СФП. Техника. Тактика. Передача мяча от стенки в движении	2
5.	ОФП. Расположение игроков защиты. Прием бросков и ударов. Выполнение бросков.	2
6.	Передачи мяча на короткие дистанции. ОФП с набивными мячами.	2
7.	Передачи мяча одновременно двумя мячами. Техника.	2
8.	ОФП. Передача мяча в парах на время, с заданиями.	2
9.	ОФП. Способ запроса мяча. Отработка ловли удара «закидушка». Техника. Тактика	2
10	Челночный бег. Передачи мяча в пятерках и тройках	2
11	ОФП. Расположения игроков для переосаливания, перед линией дома Техника. Тактика	2
12	Беговые упражнения. Эстафеты.	2
13	Удары способом «сверху», по зонам. СФП.	2
14	Совершенствование взаимосвязанных действий игроков передних и задних зон с центральным игроком. Игра в лапту.	2
15	СФП. Совершенствование технике приема высоко летящего мяча.	2
16	Перемещения в защите при осаливание около линии кона, дома. ОФП.	2
17	ОФП. Передача мяча по квадрату.	2
18	Совершенствование техники приема короткого удара, направленного в бок. Техника. Тактика	2
19	Расположение игроков защиты. Прием бросков и ударов. Выполнение бросков.	2
20	Расположение защиты. Прием высоко летящего, отскоком, катящегося мяча	2
21	Развитие скоростно-силовых качеств. Передача мяча через площадку, одним и двумя мячами.	2
22	ОФП. Совершенствование передачи мяча с отскоком. Техника.	2

23	СФП. передачи мяча с кувырком. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
24	ОФП. совершенствование ловли мяча и обратной передачи мяча. ловли отскока.	2
25	СФП. совершенствование перебежки с линии дома. Техника.	2
26	ОФП. совершенствование перебежки с линии дома до линии кона и обратно. Игра в лапту	2
27	ОФП. совершенствование удару способом «сверху».	2
28	СФП. Выполнение ударов способом «сбоку», выполнение ускорений.	2
29	ОФП. Выполнение перебежки до линии кона, после удара способом «сверху» и обратно к линии дома. Техника. Тактика	2
30	Передачи и ловля мяча. Техника перемещений. Эстафеты с набивным мячом.	2
31	ОФП. Выполнение бросков. Техника. Тактика	2
32	Совершенствование техники осаливания. Техника перемещений. Игра в лапту.	2
33	ОФП. Передача ловля мяча в двойках. Эстафеты с мячами.	2
34	СФП. Прием высоко летящего мяча.	2
35	ОФП. Приема мяча после ударов «сверху».	2
36	СФП. Метание на дальность. Эстафеты с мячами	2
37	ОФП. броски мяча по зонам	2
38	СФП. Развитие координационных способностей. Игра «Метко в цель».	2
39	Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Передача и ловля мяча в четверках. Учебная игра.	2
40	ОФП. Выполнение ударов способом «сверху», способом «сбоку».	2
41	СФП. Командные тактические действия в защите лаптиста.	2
42	ОФП. ловля мяча от удара битой способом «сверху» и выполнение передачи на переднюю зону. Техника. Тактика	2
43	СФП. Удары по зонам, способом «сверху»	2
44	ОФП. Бег с изменением направления, уход от осаливания. Техника. Тактика	2
45	СФП. Удар способом «сверху» в правую зону, убегая в левую зону. Техника. Тактика	2
46	ОФП. Расположение игроков по зонам, выполнение передач	2
47	ОФП. Перемещения игроков защиты, при ударе в ближнюю зону. Тактика.	2
48	ОФП. Ловля отскоков. Броски в цель.	2
49	ОФП. Осаливание и переосаливание при игре в защите	2
50	СФП. Выполнение перебежки до линии кона, после удара способом «сверху». Техника. Тактика	2
51	ОФП. Бросок мяча на точность. Броски в стенку.	2
52	СФП. Осаливания игрока после ловли отскока. Игра в лапту	2
53	ОФП. Совершенствование передач мяча в движении, в прыжке, с поворотом.	2
54	СФП. Совершенствование передач мяча в движении, в прыжке, с поворотом. Техника. Тактика	2
55	ОФП. Развитие прыгучести.	2
56	СФП. Перестроения игроков защиты после удара	2
57	ОФП. Совершенствование осаливания при перебежках от линии дома к линии кона. Игра в лапту	2
58	СФП. Техника бега по зонам. Особенности ухода от осаливания.	2
59	ОФП. Расположение игроков защиты, выполнение бросков.	2

60	СФП. Разбор игры при высоко летящем мяче. Передачи в парах.	2
61	ОФП. Совершенствование техники приема мяча, ударов и бросков.	2
62	Игра в лапту. ОФП.	2
63	ОФП Совершенствование техники ударов «сбоку», «сверху»	2
64	СФП. Ловля отскоков и передача мяча по зонам.	2
65	Передачи мяча в парах, тройках, в движении. ОФП.	2
66	СФП. Расположение игроков защиты. Прием бросков и ударов. Выполнение бросков. Техника. Тактика	2
67	ОФП. Действия игроков защиты при осаливании бегущих к линии дома, к линии кона.	2
68	СФП. Взаимодействие защитников ближней и дальней зоны при ударах «сверху».	2
69	ОФП. Подбросы мяча на кругом. Игра в лапту.	2
70	СФП. Техника. Тактика	2
71	круговая тренировка. Игра в лапту.	2
72	СФП. Передачи мяча с выполнением заданий.	2
73	Индивидуальные тактических действий в защите, при ударе «закидушка»	2
74	Выполнения подкатов. Осаливание при подкате. Техника. Тактика	2
75	СФП.	2
76	ОФП. индивидуальных тактических действий в защите. Развитие прыгучести и быстроты Техника. Тактика	2
77	СФП. Совершенствование взаимосвязанных действий игроков защиты после осаливания. Техника. Тактика	2
78	ОФП. Совершенствование взаимосвязанных действий игроков нападения после осаливания. Техника. Тактика	2
79	СФП. Совершенствование ловли мяча. Игра в лапту	2
80	ОФП. Ловля и передача мяча в парах в движении. Прием и передача мяча в тройках	2
81	СФП. Отработка подброса мяча над кругом. Удары «сверху» по зонам.	2
82	ОФП. Отработка стоек и передвижений в защите.	2
83	СФП. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. Техника. Тактика	2
84	ОФП. Отработка навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками	2
85	ОФП. Игра «Перестрелка». Броски по мешеням.	2
86	Игра в лапту.	2
87	Передачи мяча по зонам. Тактика.	2
88	СФП. Ловля и передача по зонам. Игра в защите	2
89	Индивидуальные действия: при пропуске мяча, летящего в его сторону	2
90	СФП. Действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию. Техника. Тактика	2
91	ОФП. Взаимодействие игроков передней линии, центрального и игроков задней линии защиты при выполнении перебежки с линии дома	2
92	СФП. Ловля и передача мяча по зонам. Перемещения игроков при ударах «сверху»	2
93	Взаимодействие игроков задней линии, центрального и игроков передней линии при выполнении перебежки с линии кона.	2
94	СФП. Действия перебежчика при осаливании его партнера.	2

95	ОФП. Выбегание игроков, имеющих право на перебежку, в помощь партнёру, атакуемого игроком защиты.	2
96	СФП. Пробежка после своего удара «сверху». Техника. Тактика	2
97	ОФП. Удары способом «сверху». Игра в лапту.	2
98	СФП. Выбегание игроков, имеющих право на перебежку, в помощь партнёру, атакуемого игроком защиты	2
99	ОФП. Броски мяча партнеру на разном расстоянии друг от друга (от 8 до 40 метров)	2
100	СФП. Броски мяча в движущуюся цель. Игра в лапту	2
101	ОФП. Обучение технике осаливания бегущих от линии кона к линии дома.	2
102	СФП. Взаимодействия защитников задней и передней линий при ударах сверху. Техника. Тактика	2
103	ОФП. Совершенствование навыков ловли мяча, летящего на разной высоте, катящегося, прыгающего по площадке. Техника. Тактика	2
104	СФП. Совершенствование тактических и технических приёмов в игре.	2
105	ОФП. Групповые и командные действия в защите и нападении.	2
106	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Осаливание. Игра лапту	2
107	Совершенствование тактических и технических приёмов в игре. ОФП.	2
108	СФП. Ловля мяча в ближней зоне, передача в дальнюю зону партнеру. Техника. Тактика	2
	ИТОГО:	216 часов

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Нормативные требования

Тщательное программирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии столь же тщательной системы контроля за ходом подготовки. После окончания групп начальной подготовки делаются заключения относительно перспективности занимающихся лаптой и бейсболом, прошедших начальный курс, их возможностей с точки зрения овладения в совершенстве техникой и тактикой игры на последующем этапе.

Содержание и методика контрольных испытаний **Физическая подготовка:**

Бег 60 метров.

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

Метание мяча б/тенниса.

Испытание проводится по общепринятой методике. Из 3 попыток берется лучший результат.

Челночный бег 5 x 6 м.

На расстояние 6 метров чертятся две линии: стартовая и контрольная, по

зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 метров пять раз. При измерении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию..

Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из 3 попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча (1 кг).

Метание с места из-за головы двумя руками. Поднимая мяч вверх производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

Бег 500 м (дев.), 1000 м (юн.).

Испытание проводится по общепринятой методике

Техническая подготовка:

Удары битой способом сверху в правую зону.

Учащийся производит удары, находясь на площадке подающего, выполняет 10 попыток (5 во третью зону и 5 — в пятую зону). Удары засчитываются если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает за боковую.

Удары битой способом снизу левую зону.

Учащийся производит удары, находясь на площадке подающего, выполняет 10 попыток (5 во вторую зону и 5 — в четвертую зону). Удары засчитываются если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает за боковую³. Удары битой способом сбоку.

Удары битой способом сверху по центру

Учащийся производит удары, находясь на площадке подающего, выполняет 10 попыток (в 6 зону). Удары засчитываются если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает за боковую.

Подача мяча в круг.

Учащийся располагается в площадке подающего, рядом с кругом подачи (50 см). После подачи мяча на высоту не менее 2-х метров мяч должен попасть в круг подачи.

Выполняют 10 попыток.

Ловля высоколетающего мяча.

Партнер метает мяч как можно выше вверх, испытуемый старается поймать мяч.

Выполняет 10 попыток.

Бросок мяча в цель.

Расстояние до цели — 10 метров. Круг диаметром 1 метр. Выполняется 10 попыток. Бросок любым способом.

Переда мяча о стену. Учащийся выполняет передачу мяча в стену, находясь в 3 метрах. Время фиксируется по секундомеру.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Восстановительные средства и мероприятия. Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов.

В группах начальной подготовки общий объем нагрузок сравнительно небольшой, и достаточное восстановление обеспечивается естественным путем: рациональное чередование Нагрузок различной направленности, величины интервала отдыха; систематическое применение гигиенического душа, водных процедур закаливающего характера; проведение занятий в игровой форме, использование индивидуального сопровождения занятий.

Список литературы 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, 2007г – 98 с.
5. Григорьев В.М. Играйте в лапту. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 32 с.
6. Ковалёв В.Д., Ткаченко В.Д «От русской лапты к софтболу» 2009г.
7. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. –Уфа: БГПУ, 1996. - 40 с.

8. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Учебная программа для ДЮСШ. – Уфа: БГПУ, 2000. – 30 с.
9. Пискарев А.Н. Национальные виды спорта. – М.: Советская Россия, 1976. - 78 с.
10. Смолин Ю.Н. Лапта. В помощь инструктору и тренеру. – М.: Советская Россия, 1961. – 56 с.
11. 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.
12. Щемелинин В.И., Гусев Л.Г. Лапта. Развитие двигательных качеств в игре «лапта». – Уфа: БГПИ, 1994. – 35 с.
13. Организация работы спортивных секций в школе. Автор-составитель А. Н. Каинов. 2009 г.
14. Русская лапта. Правила соревнований /сост. Щемелинин В.И. изд. переработанное, 2007. – 23 с.

Список литературы 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.