Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №2 г.Волжского Волгоградской области

Рассмотрена на заседании МО: «СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»

Протокол №\_\_\_\_\_\_ Зам. директора по УВР: Директор МБОУ СОШ№2

от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«РУССКАЯ ЛАПТА»**

**курсов по выбору предпрофильной подготовки**

**по физической культуре для обучающихся 5 класса**

**(34 часа)**

***Автор-составитель:***

***Горянина Тамара Ивановна***

***учитель физической культуры***

***МБОУ СОШ№2 г. Волжского***

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающегося. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Русская лапта обеспечивает возможность полного достижения цели физического воспитания. Она способствует развитию таких качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, точность. Игровая деятельность в лапте таит в себе большие возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания, развития чувства коллективизма и ответственности перед командой. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности. На уроках лапты с успехом можно решать и воспитательные задачи, поскольку в процессе игры для достижения общей победы учащиеся должны постоянно взаимодействовать друг с другом, преодолевать сопротивление соперника. Это помогает воспитанию дружбы, коллективизма, инициативности, решительности, а так же комплекса положительных психологических качеств. Большим преимуществом лапты по сравнению с другими игровыми видами спорта является ее экономическая доступность, что в определённых условиях играет немаловажную роль. Игре в лапту свойственны высокий эмоциональный подъем и яркая зрелищность, что во многом облегчает решение одной из важнейших задач – физического воспитания школьников: сначала привить интерес, а затем сформировать потребность в занятиях физической культуры.

Настоящая программа ориентирована для обучения русской лапте обучающихся 5-6 классов.

**Целью программы** является гармоничное воспитание личности, умеющей думать, способной добиваться поставленной цели.

**Цель достигается решением основных задач:**

·  овладение школьниками основными техническими и тактическими приемами русской лапты

·  развитие двигательных способностей, получение знаний и навыков, необходимых для осуществления физкультурно-спортивной деятельности по русской лапте.

**На прохождение программы всего отводится 34часа**

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. В начале изучения предполагается всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья, развитие волевых качеств и способностей, необходимых игроку для овладения основами техники и тактики игры. Затем повышение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья, изучение технических и тактических основ игры, участие в соревнованиях.

Программа курса «Русская лапта» составлена в соответствии с Государственным стандартом образования по физической культуре, на основе программы общеобразовательных учреждений по физической культуре А. П. Матвеева.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

ОБОРУДОВАНИЕ: набор теннисных и резиновых мячей; лапта (бита); верёвки для разметки площадок; флажки для установки на площадке и для судей; свистки судейские.

УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ:

·  Печатные пособия

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

После окончания обучения школьники должны знать:

- Правила игры в лапту, способы ударов по мячу, положение кистей рук и расположение пальцев на мяче в момент выполнения передач; условное деление площадки на зоны; способы групповых и командных взаимодействий игроков; термины русской лапты.

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять нижний удар, выполнять верхний удар, выполнять удар с боку; выполнять передачу; выполнять приём мяча снизу; выполнять приём мяча двумя руками сверху; применять технические и тактические действия в игровой подготовке.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

**I.  Теоретический материал.**

·  Краткий обзор появления и развития русской лапты. Правила безопасности. Гигиена мест занятий. Причины травм и их профилактика на занятиях. Правила игры. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.  Организация и проведение соревнований. Ознакомление с требованиями к организации и проведению соревнований по лапте. Круговая и олимпийская системы проведения соревнований. Требования, предъявляемые к участникам. Организация соревнований в классе. Оборудование и инвентарь.Судейство соревнований. Оформление документации.

**II. Практические занятия.**

1.Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.

Имитация перемещений в трёхметровом квадрате по схеме “восьмерка” (2 мин), имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 2 мин.

Имитация перемещений в 3-метровой зоне (на количество повторений за 2 мин).

Имитация сочетаний ударов слева и справа на количество повторений за 2 мин. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 1 мин.). Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх. Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости. Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх. Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1мин., имитация сочетаний ударов справа и слева (на количество повторений за 1мин.).

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

Ходьба и бег. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в длину с места, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки вверх с доставанием предметов.

Специальная подготовка.

Специальные упражнения: имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной двух ногах по сигналу, упражнения с битой, имитационные удары битой слева и справа.

Специальная гимнастика для пальцев: сжимание разжимание пальцев охватывающих ручку биты для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата.

*Основы техники и тактики игры.*

Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в четверках. Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасывания. Учебные игры по русской лапте. Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2 и 3, 4 и 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках. Ловля мяча с подачи.

*Тактика игры.* Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции в поле. Учебные и соревновательные игры.

Удар мяча на дальность. Удар битой справа и слева. Удар битой сверху и снизу. Выполнение ударов по различным квадратам. Совершенствование передачи и ловли мяча. Тактика игры. Двусторонняя игра.

Совершенствование технических и тактических приемов. Удары: снизу и сверху за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Удары сверху, снизу на точность. Передача и ловля мяча с перемещением. Тренировка тактических вариантов игры. Планирование тактических действий. Значение начальной расстановки игроков. Согласованность действий в игре. Двусторонняя игра в лапту

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятий | Количество часов |
| I. | **Теоретические сведения** | **2** |
| II. | **Практические занятия** | **32** |
| 1. | Общая и специальная подготовка | 8 |
| 2. | Основы техники и тактики игры | 8 |
| 3. | Учебные и соревновательные игры | 16 |
| **Всего часов:** | **34** |  |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**Индивидуальные упражнения для обучения ловле мяча двумя руками.**

Одним из важнейших мест в игре, часто отбивающим у начинающих желание играть, является ловля мяча. Особенно это касается младших школьников, но и старшие не всегда чувствуют себя уверенно при выполнении данного приёма. Поэтому выполнение приведённых ниже упражнений полезно всем.

Каждое упражнение с 1-го 14-е выполняется в течение 15-30сек. Смена игроков происходит в парах по команде учителя. Играющий без мяча в это время наблюдает за своим партнёром и исправляет его ошибки. Упражнения следующие:

1. Положение рук при ловле.

2. Ловля со своего подбрасывания на небольшую высоту, постепенно её увеличивая.

3. Ловля, обращая внимание на амортизацию.

4. подбросить мяч перед собой, а поймать после отскока от земли.

5. Подбросить мяч чуть вперёд (на один шаг), переместиться и поймать. Вернуться на своё место и повторить упражнение.

6. То же, что и предыдущем, но подбрасывать в стороны.

7. Подбросить мяч над головой, чуть отойти назад и поймать.

8. То же, что и в предыдущем, но мяч бросить чуть за голову и отбежать спиной вперёд.

9.То же, что в пункте 5, но мяч подбросить на 2-Зм вперёд, выбежать, остановиться (скачком или шагом) и поймать мяч.

10. подбросить мяч за голову на 2-Зм, повернуться кругом, выбежать и поймать мяч ( не забывая об остановке).

11. Подбросить мяч перед собой, дотронуться обеими руками до пола и после этого поймать мяч.

12. Подбросить мяч перед собой и поймать в прыжке как можно выше.

13. Подбросить мяч перед собой, повернуться кругом, поймать мяч. Повороты выполнять в разные стороны.

**Перемещения**

,,Броуновское движение”. Каждый играющий свободно бегает по площадке, повторяя перемещения лицом вперёд,, спиной, боком, стараясь не сталкиваться, используя для этого остановки и повороты. Бег с изменением направления, обегая учащихся, построенных в колонну по одному или в шеренгах. Следующий игрок начинает бег, когда стоящий за ним (или рядом с ним) обежит троих или четверых, не считая себя. Упражнение выполняется в разных вариантах: когда колонна (шеренга) стоит на месте, передвигается шагом или бегом. Бег с ускорением на коротких отрезках, поворачивая голову в стороны, чтобы видеть окружающую обстановку. То же, но стараясь постоянно наблюдать за каким либо объектом, не забывая смотреть в направлении, куда бежишь. Бег на скорость на коротких отрезках, выполняя следующие действия: резко остановиться и продолжить бег; присесть; выполнить кувырок; прыжок; поворот во круг вертикальной оси; бег зигзагами; пробежать спиной вперёд 2-3м; то же боком; остановиться и пробежать 2-3м назад, затем продолжить бег вперёд и т. п. То же, но выполняется по сигналу (свистком или жестом). Игра ,,Перебежки под обстрелом”.

**Ловля и броски**

Положение рук при ловле. Ловля двумя руками со своего подбрасывания. То же, обращая внимания на амортизацию при ловле. То же, с набрасывания партнёра. Мяч бросают снизу вверх, и он должен лететь по дуге, падая перед ловящим игроком. То же, но мяч ловят после перемещения на 2-3м вперёд, соответственно для этого бросая мяч. После ловли мяч набрасывают партнёру и отбегают на своё место спиной вперёд. Один игрок всё время ловит мяч, стоя на месте, другой – после перемещения. Способ держания мяча при броске (показать и опробовать). Мяч в одной руке, прижат у ладони и обхвачен всеми пальцами. Перекатить его на пальцы, прижимая сверху большим пальцем, т. е. приготовить в положение перед броском. Затем вернуть обратно. То же, но предварительно подбросив мяч вверх и поймав его одной рукой. То же, но, поймав мяч двумя руками. Игра ,,Охота на зайцев” .

**Удар**

1. Способ держание лапты.

2. Лапта в одной руке и удерживается горизонтально. Положить на нее мяч и постараться его удержать.

3. То же, но лаптой подбросить мяч вверх и поймать его свободной рукой.

4. То же, но после подбрасывания подбить мяч один раз лаптой и поймать его свободной рукой.

5. То же, но подбить мяч несколько раз (жонглирование).

6. Встать и приготовиться к выполнению удара. Правая рука с лаптой, согнутая в локте, находится на уровне плеч. Лапта параллельна полу, держать ее открытой стороной вниз. Левая рука с мячом на уровне пояса. Ударить по мячу на руке. Мяч должен удариться в землю строго вниз.

7. Многократные удары сверху по мячу, отскакивающему от пола (земли).

8. Выбор места при выполнении подачи. Игроки располагаются перед линией (краем площадке, веревки и т. п.) на расстоянии 0,5-1,5 м, в зависимости от условий. В игре дети очень часто делают ошибку, наступая на эту линию.

9. Встать перед линией и приготовиться, как в упражнении 6, но рука должна находиться на уровне головы. Подбрасывание мяча левой рукой до уровня шеи (головы) к бите, без движения правой рукой.

10. То же, но ударяя по мячу лаптой сверху вниз.

11. То же, но биту держать выше уровня головы и в таком положении ударяют по мячу. Мяч должен удариться в 2-3 м от бьющего и отлетать к партнёру в противоположную шеренгу. После удара биту надо сразу положить сзади себя и приготовиться к ловле мяча от партнёра. Обратно выполняется то же самое. Если бита одна, то один игрок бьёт, а другой поймав мяч, возвращает его передачей.

12. То же, но место удара ещё выше, и мяч летит в землю в 5-7м от бьющего.

13. То же, но место удара по мячу постепенно поднимается выше, и мяч посылается всё дальше от игрока, но летит всё время сверху вниз

В упражнении с 9-го по 13-е в момент удара мяч должен находиться всегда перед игроком, а не над головой.

14. Мяч подбрасывается ближе к себе (почти над собой), и удар выполняется параллельно земле или чуть снизу-вверх. Мяч при этом должен лететь на максимальное расстояние вперёд-вверх.

15. Выполняется для совершенствования удара и ловли. Один учащийся с мячом и битой располагается у боковой (лицевой) линии. Второй в поле, на расстоянии 10 или более метров. Первый выполняет удар, а второй старается поймать мяч на лету или подобрать его как можно быстрее и вернуть бьющему. Первый, положив биту (сразу после удара), ловит мяч и повторяет упражнение. Выполнив 3-5 ударов, они меняются местами.

16. То же, но выполняется в зале. Первый играющий стоит лицом к стене (лицевой) у трёхметровой линии, на волейбольной площадке. Второй – за спиной у первого в 1,5-2м (рядом со средней линией). Первый, выполнив удар, кладёт биту, бежит за мячом, подбирает его и бросает второму с того места, где подобрал. Затем выполняет удар второй игрок, а первый встаёт к нему за спину.

Упражнения с 11-го по 14-е можно выполнять у стены индивидуально.

17. Исходное положение при ударе и имитация удара.

18. подбрасывание мяча и т. п. Одно из важнейших упражнений, от чёткости выполнения которого зависит результат. Следует поймать момент остановки мяча.

19. Выполнение удара в целом, нанося удар под мяч. Главное – попасть по мячу.

20. удар на точность в площадку или за линию кона.

21. Постепенное увеличение силы удара.

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** **(СКУ)** **ПО** **РУССКОЙ ЛАПТЕ**

1. **Удар – бег – падение** (специальная быстрота и ловкость). Комплексное упражнение выполняется на время каждым игроком индивидуально. Проводится на волейбольной площадке или аналогичной ей по размерам (т. е. от линии города до линии кона 18м). Инвентарь: мяч, лапта (бита) для спортивного зала; 2 стойки (стула, табурета); секундомер.

Правила выполнения. Сдающий с мячом и битой встаёт в зоне бьющего. Выполнив удар и оставив биту в городе, он бежит до средней линии, ложится на грудь, встаёт и продолжает бег до линии кона, пробегая при этом между стойками. Расстояние между стойками 2м (расположение показано на рисунке). Коснувшись пола за линией кона двумя ногами, он начинает бег в обратном направлении, проделывая всё в обратном порядке, и финиширует, пробегая линию города. Секундомер включается в момент удара битой по мячу (или предполагаемого удара) и выключается в момент пересечения игроком линии города. Примечание: игрок начинает бег при любом ударе, в том числе в случае промаха по мячу. Но если мяч не попал в площадку за штрафной линией или в лицевую стену – оценка снижается на один бал (т. е когда в игре бежать нельзя).Оценка снижается на один бал и в том случае, если сдающий не коснётся грудью пола (за каждый раз); не наступит двумя ногами за линией кона; коснётся стоек. Оценка снижается, если сдающий во время удара наступит (заступит) на (за) линию города; если оставит биту в поле, а не в городе (т. е когда в игре команды меняются местами).

Таблица оценки результатов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 16.8 | 14.6 | 13.3 | 17.0 | 14.9 | 13.8 |

2.**Передачи.** Выполняется в паре на время. Проводится на любом свободном месте. Инвентарь: теннисный мяч и секундомер.

Правила выполнения. Сдающие располагаются за контрольными линиями друг против друга. Мяч в руках у стоящего ближе к секундометристу. По команде ,,Марш!” начинают выполнять передачи. Учитывается каждая передача в любом направлении. По окончании времени, последняя передача засчитывается, если мяч был в воздухе.

Примечание: если мяч потерян (упал), игрок поднимает его и бросает с того же места, после чего сам возвращается на исходную позицию. Время при этом не останавливается.

Оценка снижается на один бал, если: после потери мяча сдающий подбирает его и бежит с мячом в руках на и. п.; сдающий заступает за контрольную линию. Оценка снижается только игроку, нарушающему правила выполнения упражнения, а не паре.

Таблица оценки результатов

Расстояние – 6 метров, время – 20 секунд

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | 13 | 16 | 7 | 11 | 14 |

**3. Удар на точность** (владение битой). Существуют два варианта: первый – в спортивном зале, второй – на улице. Для присвоение разряда упражнение может быть выполнено по одному из вариантов. Инвентарь: 6 мячей, 1 бита. Перед проведением проводится разметка зон.

Правила выполнения. Сдающий встаёт в зоне бьющего с мячом и битой в руках. Остальные мячи лежат рядом. Перед каждым ударом называется зона, в которую он должен попасть. Зоны называют произвольно. Выполнив 6 ударов, подсчитывают количество попаданий.

Примечание: попадание не засчитывается, если во время удара сдающий наступил на линию города или площадку.

Промах по мячу входит в количество ударов.

**ЛИТЕРАТУРА**

1.Германов, Г. Н. Русская лапта в основе построения вариативной части учебной программы по физической культуре учащихся 10-11-х классов [Текст] / Г. Н. Германов, Е. В. Готовцев, И. В. Машошина // Культура физическая и здоровье. – 2008. – № 4 (18). – С. 24-31.  
2. Готовцев, Е. В. Содержание и направленность тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в русскую лапту 10-16 лет на этапе спортивного совершенствования [Текст] : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Готовцев Евгений Владимирович. – М., 2003. – 23 с.  
3. Готовцев, Е. В. Планирование в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту [Текст] : метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. – Воронеж : [б. и.], 2006. – 116 с.  
4. Готовцев, Е. В. Педагогический контроль в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту [Текст] : метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. – Воронеж : [б. и.], 2006. – 131 с.

5. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов = [Текст] / авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2006. – 126 с. 6. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] : учеб. для завершающего уровня высшего физкультурного образования. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.

6. Годик М. А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-ов физ. культ. – М., 1988.

7. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников; - М., 1998.

8. Максименко А. М. Основы теории и методы физической культуры – М., 1999.

9. Матвеев Л. П. теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-ов физ. культ. – М., 1991.

10. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов; Пособия для учителя/ Под ред. В. И Ляха, - М., 1997.