

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №14  
города Слободского Кировской области

Принята на заседании ШМО учителей предметов естественно-научного цикла Рук-ль ШМО  Н.Ю.Колбина Протокол №1 от 28.08.2020 г.	Утверждаю Директор МКОУ СОШ №14 г.Слободского  А.В.Черных Приказ № 42/1- о/д от 28.08.2020 г.
--	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Мир движений» (Общая Физическая Подготовка)  
Возраст учащихся: 7-17 лет  
Срок обучения: 1 год.

Автор составитель: Аксёнова О.В.  
учитель физической культуры  
МКОУ СОШ №14 г. Слободского  
Кировской области

Слободской  
2021г.

## Оглавление

<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>Учебный план программы.....</b>	<b>6</b>
<b>3.</b>	<b>Содержание учебного плана.....</b>	<b>7</b>
<b>4.</b>	<b>Планируемые результаты освоения ДОП.....</b>	<b>10</b>
<b>5.</b>	<b>Календарный учебный график.....</b>	<b>12</b>
<b>6.</b>	<b>Условия реализации программы.....</b>	<b>15</b>
<b>7.</b>	<b>Формы аттестации обучающихся.....</b>	<b>16</b>
<b>8.</b>	<b>Оценочные материалы.....</b>	<b>17</b>
<b>9.</b>	<b>Методические материалы.....</b>	<b>30</b>
<b>10.</b>	<b>Список литературы.....</b>	<b>32</b>
<b>11.</b>	<b>Приложения к программе.....</b>	<b>33</b>

## 1. Пояснительная записка

**Введение.** Данная программа кружка «Мир движений» разработана для реализации в начальной, средней и старшей школе и рассчитана на возраст 7 – 17 лет (1 – 11 классы). Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение КУ (контрольных упражнений), участие в спортивных соревнованиях различного уровня и сдаче норм ГТО.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Мир движений» (далее - программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012 г.)
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №28 от 28.09.2020 г. Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Распоряжение министерства образования Кировской области

№835 от  
30.07.2020 г. Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области, Приложение №4 «Порядок включения дополнительных общеразвивающих программ в систему ПФДО

5. Распоряжение министерства образования Кировской области №34 от  
18.01.2021 г. Об утверждении стандартов качества оказания государственных услуг (выполнения работ) областными государственными организациями, подведомственными министерству образования Кировской области, Прил. 1.

### **Направленность программы физкультурно-спортивная**

#### **Актуальность.**

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения двигательной активности детей, укрепления их физического состояния, что и обеспечивается расширением вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

#### **Значимость программы для региона.**

Вовлечение детей и подростков в занятия различными видами физических упражнений, формирование бережного отношения к здоровью и здорового образа жизни служит укреплению и сохранению здоровья подрастающего поколения г. Слободского и Кировской области.

#### **Отличительные особенности программы.**

Отличительной особенностью программы является то, что данная программа ориентирована на подготовку к выполнению нормативов ГТО. Может быть использована в рамках летнего оздоровительного лагеря (спортивный отряд).

#### **Новизна программы.**

Новизна образовательной программы заключается в том, что она включает в себя не только упражнения для развития физических качеств, которые необходимы для сдачи нормативов ГТО, но и ряд спортивных и подвижных игр, а также туристическую подготовку.

#### **Адресат программы.**

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для сдачи норм ГТО. Программа предназначена для обучающихся 7-17 лет (1-5 ступень ВФСК ГТО).

**Объём программы.** 1 год обучения: 72 часов.

**Формы обучения.** Очная.

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной и тренировочной направленности;
- турниры;
- соревнования; - тестирование
- эстафеты;

#### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

#### **Уровень программы стартовый**

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Традиционные тренировочные занятия. Наполняемость группы 10-30 человек. При необходимости занимающиеся могут быть разделены на подгруппы по возрастному признаку или по степени физической подготовленности.

#### **Режим занятий.**

2 раза в неделю по 1 часа в течение учебного года. В рамках летнего оздоровительного лагеря 4 часа в день.

#### **Цель программы.**

Овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах для повышения уровня развития физических качеств и сдачи нормативов ГТО.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач:**

##### *Образовательных:*

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных и подвижных игр, легкой атлетики, туризма.
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений в области физической культуры и базовых видах программы;

##### *Воспитательных:*

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

##### *Развивающих:*

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;

## 2. Учебный план.

№	Название раздела, темы.	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Введение в предмет</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
1.1	Вводное занятие. Что такое ОФП? Правила безопасности во время занятий . Что такое ГТО?				<b>Фронтальный опрос</b>
<b>2</b>	<b>Спортивные игры</b> <b>Баскетбол</b> <b>Волейбол</b> <b>Бадминтон</b>	<b>12</b> <b>4</b> <b>4</b> <b>3</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>наблюдение</b>
<b>3</b>	<b>Подвижные игры</b> <b>Лапта</b> <b>Эстафеты</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>наблюдение</b>
<b>4</b>	<b>Силовая подготовка</b>	<b>19</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	<b>Тестирование</b>
<b>5</b>	<b>Туристическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>наблюдение</b>
<b>6</b>	<b>Стретчинг (развитие гибкости)</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>тестирование</b>
<b>7</b>	<b>Легкоатлетические упражнения (беговые, прыжковые, метательные)</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	<b>тестирование</b>
<b>8</b>	<b>Внутригрупповые турниры и соревнования.</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	
9	Нормативы ГТО	4	1	3	<b>тестирование</b>
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	<b>.</b>

### 3. Содержание учебного плана

#### 1. Теоретические сведения – 8 часов.

Теория:

- Вводное занятие. Что такое ОФП? Правила безопасности во время занятий . Что такое ГТО?
- Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами.
- Стретчинг – значение для организма.
- Регистрация на сайте ВФСК ГТО.
- Лапта. Правила игры.
- Туризм. Этапы подготовки к походу.
- Лёгкая атлетика и её соревновательные виды.
- Правила построения силовых тренировок

#### 2. Спортивные игры

Теория:

ПТБ во время занятий спортивными играми.

**Практические занятия.**

- **Баскетбол.** Основные технические элементы игры.  
Стойка игрока, ведение мяча, варианты передачи мяча, броски в кольцо. Развитие и совершенствование игровых навыков.
- **Волейбол.** Основные технические элементы игры.  
Стойка игрока, варианты приёма и передачи мяча в парах, тройках.  
Варианты подачи мяча.  
Развитие и совершенствование игровых навыков.
- **Бадминтон.** Способы держания (хватки) ракетки универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.  
Стойки игрока при подаче и при приеме (игровые, правосторонние, левосторонние, высокие, средние, низкие, атакующие, защитные, универсальные).  
Подачи открытой и закрытой стороной ракетки;  
Удары ( фронтальные, не фронтальные, открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу)  
Передвижения игрока вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный, выпад, прыжок, бег.

#### 3. Подвижные игры.

Линейные эстафеты на основе легкоатлетических упражнений.

Лапта. Правила игры.

Стойка игрока. Передвижения игроков. Удары по мячу битой  
Ловля мяча. Передачи мяча. Броски мяча в цель. Финты,  
уклонения

#### **4. Силовая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений. Круговые тренировки, направленные на развитие силовой выносливости различных мышечных групп тела (верхних и нижних конечностей, мышц спины, живота).

#### **5. Туристическая подготовка.**

##### **Организация и подготовка похода.**

- Разработка маршрута
- Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки.
- Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека).
- Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи.
- Возможные опасности при движении, пересечении дорог.
- Непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения.
- Удобная одежда и обувь в походе.
- Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи.
- Установка палатки.

##### **6. Стретчинг (развитие гибкости)ю**

- Упражнения для развития гибкости позвоночника.
- Упражнения для развития подвижности суставов.
- Комплексы динамических и статических упражнений для развития гибкости.

##### **7. Легкоатлетические упражнения.**

- Беговые упражнения для развития скоростных качеств (тренировка спринтера)
- Бег на средние и длинные дистанции, кросс (до 2 км).
- Комплексы упражнений для развития выносливости.
- Метание мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель.
- Метание набивного мяча из положения сидя (из-за головы двумя руками).
- Упражнения для развития взрывной силы нижних конечностей.
- Различные варианты прыжков (с места, с разбега, толчком двух и одной ноги, в высоту, в длину)



**8. Внутригрупповые турниры и соревнования.**

- «Лучший спринтер» (30 метров)
- Турнир «планка»
- Весёлые старты
- Турнир «Снайпер»
- «Весёлая скакалка»
- «Лучший стайер» (1 км)

**9. Выполнение нормативов ГТО (1 и 5 ступени)**

- Бег 30, 60 метров
- Бег 1,5 или 2 км.
- Наклон вперёд из положения стоя (гибкость)
- Подтягивания или сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.
- Метание малого мяча на дальность
- Челночный бег 3 по 10 метров
- Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту.
- Прыжок в длину с места.
- Поход до 10 км.

#### 4. Планируемые результаты освоения ДОП.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы «Мир движений» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать технику выполнения контрольных нормативов, сравнивать её с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметными результатами**

- представлять занятия ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых игровых видов и туристические умения, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять нормативы ГТО в соответствии с возрастной ступенью.

## 5. Календарный учебный график (для летнего лагеря 18 дней).

Рабочие дни	Мероприятия	Часы
<b>1</b>	<p>Открытие спортивного лагеря.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</li> <li>- Волейбол (основные правила игры, ПТБ на занятиях, приём и передача мяча над собой).</li> <li>- ОФП ( развитие силы рук)</li> <li>- Развитие общей выносливости (кросс)</li> </ul>	4 часа
<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</li> <li>- Развитие скоростно -силовых качеств (Тренировка спринтера)</li> <li>- Баскетбол (стойка игрока, передвижения, элементы жонглирования ).</li> <li>- Стретчинг (упражнения для развития гибкости).</li> </ul>	4 часа
<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</li> <li>- Бадминтон (правила игры, способы держания (хвата) ракетки универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки). Стойки игрока при подаче и при приеме .</li> <li>-ОФП (развитие силы мышц спины и живота).</li> <li>- развитие общей выносливости (кросс 1 км)</li> </ul>	4 часа
<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</li> <li>- Туризм (организация похода, разработка маршрута, укладка рюкзака, размещение бивака, установка палатки)</li> <li>- Соревнование «Лучший спринтер» (30 метров).</li> <li>- Волейбол (варианты приёмов и передач мяча, подача)</li> </ul>	4 часа
<b>5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</li> <li>- ОФП (круговая тренировка).</li> <li>- Турнир «Планка»</li> <li>- Баскетбол (варианты ловли и передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо с места)</li> </ul>	4 часа
<b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</li> <li>- Лапта (правила игры, стойка игрока передвижения игроков, удары по мячу битой) .</li> <li>- Подготовка к сдаче нормативов ГТО (челночный бег, прыжок в длину).</li> <li>- Развитие общей выносливости (кросс 1,5 км)</li> </ul>	4 часа

<b>7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</li> <li>- Поход оз. Курья (отработка туристических навыков, работа с палаткой).</li> <li>- Волейбол (отработка игровых умений).</li> </ul>	4 часа
<b>8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</li> <li>- Стадион «Труд» сдача нормативов ГТО (прыжок в длину, поднимание туловища из положения лёжа, челночный бег).</li> <li>- Развитие общей выносливости смешанное передвижение до 2 км.</li> </ul>	4 часа
<b>9</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</li> <li>- Метательные виды лёгкой атлетики (метание в цель и на дальность)</li> <li>- Соревнование «Лучший стайер» (1 км)</li> <li>- Волейбол (игра по упрощённым правилам)</li> </ul>	4 часа
<b>10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</li> <li>- Лапта. Ловля мяча. Передачи мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения.</li> <li>- Стретчинг (комплекс статических упражнений для развития гибкости)</li> <li>- ОФП (развитие силы мышц рук)</li> </ul>	4 часа
<b>11</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</li> <li>- «Тренировка спринтера»</li> <li>- <u>Турнир по метанию малого мяча.</u></li> <li>- Баскетбол (ведение мяча, передачи, броски в кольцо). Игра по упрощённым правилам)</li> </ul>	4 часа
<b>12</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</li> <li>- ОФП (развитие силы мышц рук).</li> <li>- Стретчинг (комплекс динамических упражнений для развития гибкости).</li> <li>- Волейбол (двухсторонняя игра).</li> </ul>	4 часа
<b>13</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</li> <li>- Стадион «Труд» сдача нормативов ГТО (бег 30-60 метров, гибкость, отжимания, подтягивания).</li> <li>-кросс (2 км)</li> </ul>	4 часа
<b>14</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</li> <li>- Метательные виды лёгкой атлетики.(малый мяч).</li> <li>- Баскетбол (игра по упрощённым правилам).</li> <li>- кросс 2 км</li> </ul>	4 часа
<b>15</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</li> <li>- Метание малого мяча на дальность</li> <li>- Лапта (игра)</li> </ul>	4 часа

	- Подвижные игры (белые медведи, вышибалы, хитрая лиса, третий лишний) - Турнир «Снайпер» (броски в кольцо)	
<b>16</b>	- Общеразвивающие упражнения (ОРУ) - <u>Конкурс «Весёлая скакалка»</u> - Баскетбол (броски мяча в кольцо с места, двухсторонняя игра). - Кросс до 3 км)	4 часа
<b>17</b>	- Общеразвивающие упражнения (ОРУ) - <u>Весёлые старты</u> - Волейбол (двухсторонняя игра) - Посещение Музея народной памяти	4 часа
<b>18</b>	- Общеразвивающие упражнения (ОРУ) - Стадион «Труд» сдача нормативов ГТО (метание мяча, бег 1,5км, 2 км). Закрытие лагеря. Подведение итогов. Награждение.	4 часа
	<b>Всего:</b>	<b>72 часа</b>

## **6. Условия реализации программы**

### **Техническое обеспечение.**

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование и инвентарь:

#### **Инвентарь:**

Волейбольные мячи;  
Баскетбольные мячи;  
Кегли ;  
Скакалки;  
Теннисные мячи;  
Малые мячи;  
Гимнастическая стенка;  
Гимнастические скамейки;  
Сетка волейбольная;  
Баскетбольные Щиты с корзинами;  
Секундомер;  
Маты;  
Бита для игры в лапту  
Ракетки для игры в бадминтон  
Туристический инвентарь (рюкзак, палатка, аптечка)

### **Требование к образовательной среде (к спортивному залу)**

Занятия проходят в спортивном зале и спортивной площадке. Спортивный зал площадью достаточной для размещения 12- 30 воспитанников. Наличие медицинской аптечки. Учебно-тренировочный процесс предполагает строгий инструктаж, который включает:

- Требования к занимающимся перед началом занятий.
- Требования к кадрам, осуществляющим проведение занятий кружка.
- Требования к материально-технической базе и инфраструктуре при реализации программы «Поработай над собой»
- Правила техники безопасности в условиях тренировочных занятий .
- Обязанности педагога во время проведения занятий в спортивном зале школы.
- Обязанности воспитанников, занимающихся в спортивном зале и в иных помещениях школы, предназначенных для физкультурно-спортивной деятельности
- Правила использования спортивного зала школы и иных помещений, предназначенных для физкультурно-спортивной деятельности

## **7. Формы аттестации обучающихся**

Освоение программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль – выполнение нормативов ГТО;
- результативность участия в турнирах ;



## 8. Оценочные материалы

### Основные требования к уровню подготовленности

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

### Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

#### I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2

2	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами и рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами и рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30

	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)**	6	6	7	6	6	7

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

## II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30

	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	6	7	6	6	7

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

### III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

#### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30



	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей,

координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

#### IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)

##### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золото й знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоня ми	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук
Испытания (тесты) по выбору							



5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км				
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

## V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21

8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

\* Для беснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

## 9. Методические материалы

**Методическое обеспечение.** Реализации программы предполагает использование следующих методик:

- учебной работы педагога (методики контроля результатов освоения программы; методики диагностики (стимулирования) мотивации к спортивной деятельности; методики профессиональной ориентации);
- воспитательной работы педагога (методика формирования детского коллектива; методика диагностики межличностных отношений в коллективе; методики организации воспитательной работы);
- работы педагога по организации учебного процесса (методика комплектования учебной спортивной группы; методика анализа результатов деятельности).
- массовой работы (методика организации и проведения соревнований, массовых мероприятий; планы и методики проведения родительских собраний).

### **Методика обучения:**

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап (**ознакомление**) - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап (**разучивание, закрепление навыка**) - непосредственное овладение основами техники выполнения движения. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и ученика уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

Третий этап (**совершенствование техники**) - на данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять упражнение верно.

Работа на занятиях может быть организованной фронтальным, групповым или индивидуальным методом.

Преимущественно **фронтального метода** заключается в том, что учитель имеет возможность следить за действиями всех занимающихся. Фронтальный метод используют в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями. Он обеспечивает большую плотность занятия.

При **групповом методе** группа делится на несколько подгрупп, которые самостоятельно или под руководством прорабатывают учебное задание.

**Индивидуальный метод** заключается в том, что каждый занимающийся получает определенное задание и самостоятельно работает.

## 10. Список литературы

- Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
- Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
- Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.
- Бадминтон: учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ.культура / Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд., исправ. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
- Бадминтон в системе физического воспитания студенческой молодежи: методические указания / В.М. Мачнев. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 27 с.
- Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учебное пособие / В.Г. Турманидзе. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. – 72 с.
- Бадминтон: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.Н. Горячев; А.А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
- К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.
- Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.
- Кучера Г.М. Обучая лапте // Физическая культура в школе № 4 1998 с 29- 31
- Спортивная лапта – правила игры, М. Экспериментальный центр «Игрофил» 1990
- Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе М.В. Видякин-Волгоград : Учитель, 2006

Литература, рекомендованная учащимся и родителям:

- Учимся играть в бадминтон / В.Г. Турманидзе., А.В. Турманидзе. – М.: Чистые пруды, 2009. – 32 с.: ил. – (Библиотека «первого сентября». Серия «Спорт в школе», вып. 25).
- Ю.С. Константинов «Туристская игротека». - М.: Владос, 2000г
- Григорьев В.М. Играйте в лапту! – М : физкультура и спорт 1988 – 32 с.



## 11. Приложения к программе

### Дополнительный материал для учителя:

#### Техника игры ЛАПТА

Игра в спортивную лапту ведётся при помощи специальных приёмов, выполняемых с битой, с мячом и без мяча. В арсенале игроков: бег с максимальной и с переменной скоростью; по прямой и со сменой направления; обычный бег, бег спиной вперёд и боком; броски мяча на дальность, по неподвижной и двигающейся цели; передачи мяча на точность и ловля мячей, летящих на различной высоте с различной скоростью; финты и уклонения; удары по мячу битой. Совокупность всех этих приёмов составляет технику игры.

#### ***Стойка игрока.***

Стойка игрока это поза максимальной готовности к выполнению предстоящих действий. Высокая скорость выполнения отдельных приёмов, быстрота реакции игроков, измеряемая десятими и сотыми долями секунды – неперенное условие игры в спортивную лапту, от которого часто зависит успех всей игры.

Стойка игрока, готовящегося к выполнению перебежки, соответствует технике высокого старта.

Стойка игрока в защите(“в поле”) напоминает стойку волейболиста. Она должна создавать удобное стартовое положение, из которого легко выполнить передвижение в нужном направлении для ловли или остановки катящегося мяча.

Принимая стойку, игрок ставит ступни параллельно на ширине плеч на одной линии или выставляя любую ногу вперёд. Ноги согнуты, туловище немного наклонено вперёд, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, руки согнуты пред грудью в удобном положении для ловли мяча.

#### ***Передвижения игроков***

Основой всех передвижений при игре в спортивную лапту является бег. Особенность его состоит в том, что игрокам приходится быстро и часто переключаться с одной его разновидности на другую. Здесь и обычный бег по прямой с максимальной скоростью, и бег с резкими сменами направления, остановки, бег боком приставными и скрестными шагами, бег спиной вперёд, бег с одновременным уклонением от брошенного мяча. По этому кроме скоростных, игрок должен обладать высокими координационными качествами.

#### ***Удары по мячу битой***

Допустимые размеры биты для игры в спортивную лапту регламентируются действующими правилами.

Длина биты может быть различной и определяется индивидуально в соответствии с антропометрическими данными.

*(Фигурка человека демонстрирует простой приём определения индивидуальной длины биты, обеспечивающей наилучшую биомеханику удара.)*

По способу нанесения удара они могут быть подразделены на удары сверху, сбоку и снизу. Каждый из них, в свою очередь, может различаться по силе удара, высоте траектории полёта мяча и направлению в определённый сектор площадки.

- **Удары сбоку** применяются игроками часто, но попасть в таком положении по мячу наиболее сложно, так как при этом мяч и бита движутся в почти что перпендикулярных друг к другу плоскостях, и точка соприкосновения у них может быть только одна. Это предъявляет повышенные требования к умению точно рассчитать удар и всё же влечёт за собой многочисленные промахи.

Готовясь к такому удару, бьющий игрок располагается сбоку от круга, над которым подбрасывается мяч. Замах производится от плеча. Удар начинается с поворота плеч вокруг своей оси, после этого подключаются руки. Бита должна двигаться как можно ровнее с ускорением и максимальным усилием в завершающей фазе.

- **Удары снизу.** Применять его наиболее выгодно с точки зрения биомеханики. Используя его можно достичь наибольшей силы удара и дальности полёта мяча. Кроме того легко изменять высоту траектории полёта мяча, меняя угол наклона биты в момент удара.

Перед ударом бьющий игрок располагается сзади круга. Бита должна двигаться в одной плоскости с опускающимся мячом. За счёт этого вероятность попадания по мячу резко увеличивается.

Такой удар часто выполняется одновременно с одним или двумя шагами вперёд, что позволяет увеличить силу удара.

- **Удары сверху** применяются реже, так как с их помощью затруднительно достичь большой силы удара и дальности полёта мяча. Они используются чаще для произведения точного удара в ближние углы площадки.

Перед ударом бьющий игрок размещается позади круга, бита так же движется в одной плоскости с мячом. Удар производится над головой, в верхней высокой точке траектории полёта подброшенного мяча.

Траектория движения биты и высота, на которой производится удар

а) удар сверху б) удар сбоку в) удар снизу

### **Ловля мяча**

Используется при передачах мяча между партнёрами в “поле” или для овладения мячом после удара битой игроком команды соперников.

Ловля мяча при игре в спортивную лапту выполняется одной и двумя руками. Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте ( на уровне груди и плеч), ловлю высоко летящих ( выше головы) и низко летящих мячей ( ниже колен), а также катящихся и отскакивающих от площадки.

Все виды ловли мяча могут выполняться на месте и в движении.

Основными способами являются: *ловля мяча, летящего на средней высоте и ловля мяча, летящего сверху вниз после удара битой.*

При выполнении этого приёма игрок выпрямляет слегка расслабленные руки навстречу летящему мячу. Кисти раскрыты в виде полусферы, в которой большие пальцы направлены друг к другу, а остальные расставлены вперёд-вверх. Как только мяч коснётся пальцев, игрок плотно захватывает его и сгибает руки, гася скорость полёта.

Для *ловли мяча, летящего низко*, игрок сильно сгибает ноги, несколько наклоняется вперёд, опускает руки вниз и раскрывает кисти навстречу мячу. Большие пальцы направлены вперёд и немного в стороны друг от друга, остальные опущены вниз. При соприкосновении мяча с пальцами игрок захватывает мяч.

Для *ловли мяча после отскока от земли* кисти с широко расставленными пальцами раскрыты вниз так, что большие пальцы находятся сверху и направлены друг к другу, остальные вниз - в стороны. Мяч встречается руками при начале отскока.

*Остановка и ловля мяча, катящегося по земле*, осуществляется одновременно при помощи рук и ног. Остановка мяча ногой выполняется стопой или голенью, обычно внутренней стороной. По отношению к мячу делается уступающее движение, чтобы он, замедлив движение или остановился или откатился несколько вперёд или в сторону.

*Ловля мяча одной рукой* более сложна и используется довольно редко. Её преимущество в том, что мяч можно поймать в более высокой точке или значительно удалённой от игрока.

Применяется для овладения мячом, летящим высоко, в стороне от игрока или катящимся по земле.

### ***Передачи мяча.***

Основной технический приём, с помощью которого осуществляется взаимодействие между партнёрами в “поле”. Выполняется одной рукой на месте или в движении. Основные требования, предъявляемые к передаче – точность и своевременность.

### ***Броски мяча в цель.***

Применяются для осаливания игроков противника.

Игрок в спортивную лапту должен уметь точно поражать и неподвижную, и, главным образом, двигающуюся цель с различного расстояния, находясь при этом в движении и с места.

### ***Финты, уклонения***

Это обманные или отвлекающие действия. Выполняются движениями ног, рук, головы, туловища. В качестве обманных движений и действий может использоваться большинство технических приёмов или их сочетание, для того чтобы или отвлечь внимание противника или спровоцировать его на желаемые действия, запутать

его, заставить допускать ошибки, как технические, так и тактические.

Уклонения применяются для избежания осаливания брошенным мячом.

### *Тактика*

Тактика в спортивной лапте – выбор оптимального способа действий для достижения победы, целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий в борьбе с противником.

Индивидуальными называются самостоятельные действия игроков; групповыми – взаимодействие двух-трёх игроков; командными – взаимодействие всех игроков команды.

Выбор тактики в спортивной лапте зависит от уровня физической и технической подготовки, своей и соперников, интеллектуального уровня, уровня развития тактического мышления и психического состояния.

Тактика должна быть очень гибкой, изменяясь в зависимости от меняющихся обстоятельств и конкретной игровой ситуации.

К тактике относятся также такие понятия, как стиль, темп и ритм игры.

Стиль игры может быть активным наступательным и пассивным оборонительным. В отличие от пассивного, выжидательного стиля, когда тактика строится в расчёте на ошибку соперника, игровая активность ставит целью подчинить действия соперника своему замыслу и, таким образом, подавить его, лишить возможности реализовать свой план действий. Стиль игры обычно диктует и её темп. Темп игры ускоряют в такие моменты, как завершение тактической комбинации, неорганизованность соперника, усталость и растерянность соперника, отставание в счёте в конце игры.

Замедленный ритм целесообразней, когда противник значительно сильнее, когда в конце игры нужно сохранить разницу в счёте или необходимо восстановить силы перед решительными действиями.

Тактика и техника неотъемлемы друг от друга, поскольку тактика, в широком смысле, является искусством применения технических приёмов. Поэтому несоответствие технических средств тактическим замыслам грозит поражением в игре. Слабая техническая подготовка приводит к упрощённой тактике, и, наоборот, высокая техника порождает тактику разнообразную и сложную.

Тактически верное действие, но выполненное технически плохо, также как и отлично выполненное, но применённое некстати и не вовремя, обычно не достигает цели и может привести к поражению.

При игре в спортивную лапту с участием спортсменов, обладающих примерно равными физическими и морально - волевыми качествами, а также одинаково владеющих техникой выполнения приёмов, победит тот, кто окажется сильнее тактически.

Тактический план игры строится на основе наблюдения за игрой команды соперников. Наблюдение осуществляется и в играх соперников с другими командами и непосредственно в процессе своей игры с ними.

Общие цели наблюдения: узнать физические и тактические возможности противника, его способность тактически грамотно вести игру, тактическое построение игры и его моральное состояние.

К более конкретным задачам наблюдения относятся стремление выяснить:

- а) каким ударом обладает каждый из игроков;
- б) скоростные возможности каждого;
- в) какую функцию в команде чаще всего выполняет в атаке ( “город” ) и в обороне ( “поле” ) ;
- г) умение игроков ловить мяч после удара;
- д) какой игрок, в какие моменты игры и какие именно ошибки допускает чаще всего.

Все игроки в спортивную лапту должны обладать отличной скоростной ориентировкой, чтобы моментально и адекватно реагировать на непрерывную и неожиданную смену игровых ситуаций, должны уметь быстро и правильно выбирать темп и стратегию игры в зависимости от обстоятельств в данный момент.

Тактику игры в спортивную игру условно можно разделить на тактику игры в нападении ( “город” ) и тактику игры в обороне ( “поле” ).

### ***Методика обучения***

Главной задачей обучения в спортивной лапте является овладение умением рационально и объективно сочетать конкретные технические приёмы с тактическими действиями. Это подразумевает органическое единство технической и тактической подготовки. В процессе обучения выделяют два этапа. На первом этапе главный акцент делается на технической подготовке, которая как бы опережает приобретение знаний и умений в тактике.

Однако основа тактики – индивидуальные действия – изучаются уже в процессе первоначального совершенствования техники игры. На втором этапе всё большее значение приобретает непосредственная тактическая подготовка, на фоне которой осуществляется дальнейшее совершенствование в технике.

### **Техническая подготовка**

Начиная обучение игре в спортивную лапту необходимо, прежде всего, учитывать возрастные особенности занимающихся, так как в зависимости от того, в каком возрасте начинается обучение, меняется соотношение используемых методов обучения. Чем меньше возраст

занимающихся, тем более точно надо следовать принципу: от главного к второстепенному.

Овладение игрой начинается с общего ознакомления занимающихся с её содержанием и основными правилами.

Далее на этапе начального обучения предполагается обучить занимающихся основным приёмам игры, сообщить им необходимые сведения о значении игры и её содержании, освоить её важнейшие правила и научиться использовать изученное в двусторонней игре. Причём поначалу ставится задача добиться овладения основной техникой, применяемых в игре приёмов хотя бы в общей, грубой форме. В дальнейшем акцентируют внимание на деталях техники, исправляют и устраняют ошибки.

Из практических методов обучения, в которые входят метод упражнений, игровой и соревновательный методы, на начальном этапе обучения ведущая роль принадлежит первым двум.

При изучении технических приёмов игры в спортивную лапту основным является метод целостного обучения, применяемый в сочетании с подводящими упражнениями. Это обусловлено тем, что большинство действий хотя и носит комплексный характер, но состоит из отдельных сравнительно простых приёмов. Их целостное изучение и последовательное соединение позволяют создать необходимые по сложности игровые приёмы.

Разучивание приёмов целиком позволяет с самого начала овладеть правильной координацией движений. Разучивание технических приёмов по частям применяется, когда при целостном выполнении занимающиеся допускают грубые ошибки, искажающие структуру данного движения.

Поскольку в младшем возрасте дети ещё не могут длительно сосредоточиться на изучении отдельных игровых приёмов нужно чаще менять задание, шире использовать игровую форму, которая подразумевает использование подвижных игр, эстафет, выполняющих роль подготовительных и подводящих упражнений. В подвижных играх осваиваются технические приёмы, составляющие основу игры в спортивную лапту.

После того, как занимающиеся овладели комплексом подводящих упражнений, целесообразно перейти к упрощенному варианту игры.

Упрощения можно достичь увеличивая количество игроков, уменьшая длину площадки, приближая линию штрафной зоны, увеличивая число попыток при выполнении удара, упрощая правила игры и т.п.

В связи с тем, что основные трудности на начальном этапе обучения у детей возникают при изучении удара по мячу битой, то бита поначалу применяется плоская, шириной до 15 см, сделанная из лёгких пород дерева, так как частые промахи при выполнении ударов ведут к резкому снижению моторной плотности занятия, снижают

положительный эмоциональный фон и как следствие – ведут к потере игроками азарта и интереса к игре.

Процесс овладения двигательными действиями всегда протекает параллельно с исправлением ошибок и неточностей, вкрадывающихся в изучаемые движения. Они вызываются целым рядом причин, постоянно присутствующих при обучении. В каждом конкретном случае нужно выявить истинную причину и постараться устранить её.

Обучение игровым приёмам в спортивной лапте строится на основе учёта общих закономерностей формирования двигательных навыков.

### **Общая структура разучивания приёмов в спортивной лапте.**

- 1) ознакомление с приёмом;
- 2) изучение в упрощённых условиях;
- 3) закрепление в усложняющейся обстановке;
- 4) закрепление в игре;
- 5) совершенствование в условиях соревнований.

### **Последовательность обучения**

Обучение начинается с овладения стойкой и передвижениями по площадке. Параллельно с изучением техники бега используются упражнения для развития быстроты реакции и скорости.

Для развития скоростной ориентировки все упражнения полезно выполнять и на звуковой (свисток, хлопок, команда голосом), и на зрительный сигналы (поднятие руки и т.п.).

### **Примерные упражнения:**

- пробегание отрезков 20-40 метров с максимальной скоростью (обычным бегом, спиной вперёд, боком приставными и скрестными шагами);
- старт из различных исходных положений;
- бег с изменением направления и с переменной скоростью (ускорения по сигналу);
- челночный бег;
- при движении по площадке – действия с выбором на обусловленные сигналы учителя;
- эстафеты и игры с бегом на скорость;

Одновременно с этим начинается обучение передачам и ловле теннисного мяча. Начинают обучение передачам и ловле мяча с передач на месте на небольшом расстоянии и с небольшой силой, затем постепенно увеличивают расстояние и силу броска.

Первостепенная задача при обучении ловле мяча – усвоение правильного положения пальцев для надёжного захватывания и удержания мяча. Обучая ловле, меняют не только расстояние и силу броска, но и траекторию летящего мяча (на средней высоте, высоко летящего, низко летящего, отскакивающего от земли, катящегося по земле).

Далее переходят к обучению передачам и ловле мяча в движении (в двойках, тройках, при параллельном и встречном движении).

**Примерные упражнения и игры:**

жонглирование несколькими мячами;

подбрасывание мяча вверх, ловля его двумя руками, правой, левой рукой;

подбросить мяч вверх, выполнить поворот кругом, присед или т.п. и поймать мяч;

бросок мяча над собой и ловля его с одновременным перемещением по кругу:

а) игроки, не останавливаясь перемещаются по кругу подбрасывая и ловя мяч;

б) по сигналу все игроки одновременно подбрасывают мяч высоко над собой и, перебегая вперёд, ловят мяч впереди двигающегося.

- передача мяча с перемещением в четвёрках:

№1, передав мяч №2 бежит на его место; №2, передав мяч по диагонали №3, бежит на место №1; №3, передав мяч №4, бежит на его место и т.д.

- эстафеты с бегом, передачей и ловлей мяча;

- соревнование на скорость передач мяча (на большее количество передач за единицу времени или, наоборот, на обусловленное количество передач на время);

- подвижные игры: “Гонка мячей по кругу”, “Передал - садись”, “Мяч в центр”, “Не давай мяч водящему”, “Пионербол теннисным мячом”.

- игра “Кто быстрее?”