

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4**

**СОГЛАСОВАНО:**

Методическим (педагогическим) советом  
Протокол №1  
от «03» июня 2023 год

**УТВЕРЖДЕНО:**



приказом директора МБОУ СОШ №4  
от «08» июня 2023 г. № 104-ОД  
В.М. Репский

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ»**

Возраст обучающихся: 11 - 16 лет

Срок реализации: 1 год

Объем 136 академических часов

Автор программы:

Винников Александр Александрович

г. Ханты-Мансийск, 2023 год

## **1. Пояснительная записка**

**Введение.** Дополнительная общеобразовательная программа «Основы физической подготовки» рассчитана на возраст 11 – 15 лет (5-9 классы), реализуется на базе средней школы. 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.

### **1.1. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:**

– Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию

дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

– Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации №882, Министерства просвещения Российской Федерации №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

– Уставные и локальные акты организации.

## **1.2. Направленность программы физкультурно-спортивная**

### **1.3. Актуальность** Одной из задач «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» в рамках реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта является создание условий для вовлечения детей в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развитие командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей. Традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях не позволяет обеспечить необходимый уровень физического развития учащихся и требует увеличения двигательной активности детей, укрепления их

физического состояния. Этого и позволяет добиться программа «Основы физической подготовки».

**1.4. Цель программы:** Повышения уровня развития физических качеств обучающихся путем овладения навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в различных видах спорта, выполнение нормативов ГТО.

**1.5. Задачи программы:**

***Предметные/Обучающие:***

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных и подвижных игр, легкой атлетики, силовой гимнастики и стретчинга.
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретических сведений в области физической культуры и базовых видах спорта;

***Метапредметные/Развивающие:***

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся.

***Личностные/Воспитательные:***

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности.

**1.6. Отличительные особенности программы.**

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

**1.7. Характеристика программы:**

Программа состоит из образовательного модуля стартового уровня освоения:

Спортивные игры

Подвижные игры

Силовая подготовка

Плавание

Стрелковая подготовка

Лыжная подготовка

Стретчинг

Легкоатлетические упражнения

Содержание программы включает материалы, не получившие свое отражение в общеобразовательной программе: лекционные и практические занятия,

позволяющие подготовить научный проект и обеспечить участие обучающегося в состязаниях проектов различного уровня.

### **1.8. Адресат программы.**

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для сдачи норм ГТО. Программа предназначена для обучающихся 11-16 лет (3-6 ступени ВФСК ГТО).

**1.9. Объём программы.** 1 год обучения: 136 часов.

**1.10. 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, прикладные виды, силовая гимнастика и игры;

- занятия оздоровительной и тренировочной направленности; турниры, фестивали, соревнования; тестирования.

**1.11. Уровень освоения программы:** стартовый

**1.12. Планируемые результаты**

**Предметные результаты:**

**Будут знать:** правила спортивных и подвижных игр, прикладных испытаний.

**Будут уметь:** выполнять технические элементы изучаемого вида тестирования «ВФСК ГТО» и применять их в индивидуальных и командных.

**Будут владеть:** навыками судейства по видам спорта и испытаний «ВФСК ГТО».

**Личностные результаты освоения программы обучающимися:**

**Будут проявлять:** желания по совершенствованию знаний по видам спорта и получения знака отличия «ВФСК ГТО».

**Метапредметные результаты освоения программы обучающимися:**

**Будут развиты:** физические качества учащихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация) до параметров позволяющих получить знак отличия «ВФСК ГТО».

**1.13. Формы контроля и подведения итогов реализации программы**

В образовательном процессе будут использованы следующие виды и методы контроля успешности освоения обучающимися программы «Основы физической подготовки»:

**Текущий контроль** наблюдение за выполнением технических элементов подвижных и спортивных игр с целью непрерывного отслеживания уровня усвоения материала, выполнения работ и стимулирования обучающихся.

**Итоговый контроль** выполнение нормативов «ВФСК ГТО», лучшим учащимся участие в муниципальных и региональных фестивалях «ВФСК ГТО».

### 1.13.1. 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.

#### Оценочные материалы

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

(возрастная группа от 11 до 12 лет, 5-6 класс)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		брон- зовый значок	сере- бряный значок	золотой значок	брон- зовый значок	сере- бряный значок	золотой значок
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	<u>Бег</u> на 30 м (сек.)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (сек.)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин.сек)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или на 2 км (мин.сек)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	<u>Подтягивание</u> из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или <u>подтягивание</u> из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или <u>сгибание и разгибание рук</u> в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14

4.	<u>Наклон вперед</u> из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	<u>Челночный бег 3x10 м (с)</u>	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	<u>Прыжок в длину с разбега (см)</u>	270	280	335	230	240	300
	или <u>прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</u>	150	160	180	135	145	165
7.	<u>Метание мяча весом 150 г (м)</u>	24	26	33	16	18	22
8.	<u>Поднимание туловища</u> из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	32	36	46	28	30	40
9.	<u>Бег на лыжах на 2 км (мин.сек)**</u>	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пресеченной местности (мин.с))	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	<u>Плавание на 50 м (мин.сек)</u>	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.01
11.	<u>Стрельба из пневматической винтовки</u> и с открытым прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	13	20	25	13	20	25
12.	<u>Туристический поход</u> с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	5					
Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО		7	7	8	7	7	8
* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно.							
** Проводится при наличии условий для организации тестирования.							

(возрастная группа от 13 до 15 лет, 7-9 класс)

#### Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	<u>Бег на 30 м (сек.)</u>	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (сек.)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или на 3 км (мин., сек.)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	<u>Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)</u>	6	8	12	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	13	17	24	10	12	18
	или <u>сгибание и разгибание рук</u> в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
4.	<u>Наклон вперед</u> из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	<u>Челночный бег 3x10 м (с)</u>	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	<u>Прыжок в длину с разбега (см)</u>	340	355	415	275	290	340
	или <u>прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</u>	170	190	215	150	160	180
7.	<u>Поднимание туловища</u> из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	35	39	49	31	34	45
8.	<u>Метание мяча</u> весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	<u>Бег на лыжах</u> на 3 км (мин.сек)**	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин.сек)**	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пресеченной местности мин.с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	<u>Плавание</u> на 50 м (мин.сек)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	<u>Стрельба из пневматической винтовки</u> с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	<u>Туристический поход</u> с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10					
Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО		7	8	9	7	8	9
* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно.							
** Проводится при наличии условий для организации тестирования.							



## 2. Организационно-педагогические условия реализации модуля

### 2.1. Учебный план

№	Название раздела, темы.	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение в предмет	1	1		Фронтальный опрос
2.	Гимнастика	26	1	25	Тестирование
3.	Легкоатлетические подготовка (беговые, прыжковые, метательные)	18	1	17	Тестирование
4.	Подвижные игры	5	1	4	Наблюдение, текущий
5	Спортивные игры	36	6	30	Наблюдение, текущий
5.1	Волейбол	6	1	5	Тестирование
5.2	Стритбол	6	1	5	Тестирование
5.3	Бадминтон	6	1	5	Тестирование
5.4	Настольный теннис	6	1	5	Тестирование
5.5	Гандбол	6	1	5	Тестирование
5.6	Футбол	6	1	5	
6.	Плавание	13	1	12	Тестирование
7.	Стрелковая подготовка	15	1	14	Тестирование
8.	Лыжная подготовка	10	1	9	Тестирование
9.	Внутригрупповые турниры и соревнования.	6		6	Занятое место в состязании
10.	Выполнение нормативов ГТО	6	1	5	Тестирование, итоговый
Итого		136	15	122	

## Содержание программы по разделам

### 1. Введение в предмет

Теория. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм. Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Места занятий, оборудование, инвентарь.

### 2. Гимнастика (в том числе силовая и стретчинг для развития гибкости)

Теория. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки. Акробатические упражнения.

Практика. Кувырки и переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах. Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание на низкой и высокой перекладине. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Комплексы общеразвивающих упражнений. Круговые тренировки, направленные на развитие силовой выносливости различных мышечных групп тела (верхних и нижних конечностей, мышц спины, живота). Комплексы упражнений на развития гибкости-стретчинг (развитие гибкости)

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

### 3. Легкоатлетическая подготовка (беговые, прыжковые, метательные)

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика. Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча и спортивной гранаты с разбега на дальность. Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег. Бег на дистанцию от 1000 до 3000 метров на результат.

- Беговые упражнения для развития скоростных качеств
- (тренировка спринтера)
- Различные варианты прыжков (с места, с разбега, толчком двух и одной ноги, в высоту, в длину).
- Бег на средние и длинные дистанции, кросс (до 3 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.

#### **4. Подвижные игры**

Теория. Правила игры.

Практика. «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки». 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.

#### **5. Спортивные игры**

##### **5.1. Волейбол**

Теория. Правила игры. Основные технические элементы игры.

Стойка игрока, варианты приёма и передачи мяча в парах, тройках.

Варианты подачи мяча.

Практика. Развитие и совершенствование игровых навыков. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты. Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в

нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

## **5.2 Стрит бол**

Теория. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Практика. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

## **5.3. Бадминтон**

Теория. Правила игры. Способы держания (хватки) ракетки универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

Практика. 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.

## **5.4 Настольный теннис**

Теория. Правила игры.

Практика. Обучение ударам справа и слева, подаче и приему подачи ладонной и тыльной стороной ракетки. Понимание «направления» удара и контроль траектории полета мяча. Удары справа и слева с вращением. Обучение простейшим тактическим приемам настольного тенниса.

## **5.5 Гандбол**

Теория. Правила игры. Тактика защиты, тактика нападения.

Практика. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в ворота. Перехват, вырывание, забивание мяча. Целесообразное использование технических приемов. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча одной рукой в прыжке.

## **5.6 Футбол**

Теория. Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

Практика. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций.

## **6. Плавание**

Теория. Основы техники плавания кролем на груди, плавания кролем на спине, плавания брассом. Способы выполнения стартов и прохождения поворотов.

Практика. Тактическая подготовка: финиш, выполнение поворотов.

## **7. Стрелковая подготовка**

Теория. Меры безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в тире и на линии огня.

Практика. Техника выполнения выстрела. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание.

Стрельба из пневматической винтовки на 10 м по мишени №6, три пробных, пять зачетных из положения сидя с упора.

## **8. Лыжная подготовка**

Теория. Основы техники ходьбы на лыжах.

Практика. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. Подъёму по склону «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза.) Комбинированное торможение

спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м. Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м).

### **9. Внутригрупповые турниры и соревнования.**

- «Лучший спринтер» (30 метров)
- Турнир «планка»
- Весёлые старты
- Турнир «Снайпер»
- «Весёлая скакалка»
- «Лучший стайер» (2 км)

### **10. Выполнение нормативов ГТО**

Теория. Вводное занятие. Теоретические сведения. Что такое ОФП? Правила безопасности во время занятий. Что такое ГТО? Правила техники безопасности во время занятий нормативами комплекса ГТО.

Практика. Выполнение нормативов ГТО (3-5 ступени)

Бег 30, 60 метров - Бег 1,5 или 2,3 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.

Лыжные гонки до 5 км.

Стрельба из пневматической винтовки.

Плавание 50 м.

### **2.2. Календарный план**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения</b>	<b>Дата окончания обучения</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год	1 сентября 2023 года	31 мая 2024 года	34	136	2 занятия в неделю по 2 ч.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		план	факт						
1.	Сентябрь	2,5,9,12,16,19,23,26,30	2,5,9,12,16,19,23,26,30	Вт.19.00-20:20 Суб. 09.00-10.20	Очная	16	Вводное, Легкоатлетическая подг., Спортивные игры	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Текущий, Тестирование
2.	Октябрь	3,7,10,14,17,21,24,28	3,7,10,14,17,21,24,28	Вт.19.00-20:20 Суб. 09.00-10.20	Очная	16	Легкоатлетические упр., Спортивные игры, Гимнастика-стретчинг, Стрельба, Гимнастика-силовые упр., Плавание	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Текущий, Тестирование
3.	Ноябрь	7,11,14,18,21,25,28		Вт.19.00-20:20 Суб. 09.00-10.20	Очная	14	Легкоатлетические упр., Спортивные игры, Гимнастика-стретчинг, Стрельба, Гимнастика-силовые упр., Плавание	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Текущий, Тестирование
4.	Декабрь	2,5,9,12,16,19,23,26		Вт.19.00-20:20 Суб. 09.00-10.20	Очная	16	Спортивные игры, Гимнастика-стретчинг, Стрельба, Гимнастика-силовые упр., Лыжная под. Турниры	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Текущий, Тестирование
5.	Январь	9,13,16,20,23,27,30		Вт.19.00-20:20 Суб. 09.00-10.20	Очная	14	Спортивные игры, Гимнастика-стретчинг, Стрельба, Гимнастика-силовые упр., Лыжная под.	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Текущий, Тестирование
6.	Февраль	3,6,10,13,17,20,24,27		Вт.19.00-20:20 Суб. 09.00-10.20	Очная	16	Спортивные игры, Гимнастика-стретчинг, Стрельба, Гимнастика-силовые упр., Плавание	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Текущий, Тестирование
7.	Март	2,5,9,12,26,30		Вт.19.00-20:20 Суб. 09.00-10.20	Очная	12	Легкоатлетическая подг., Спортивные игры, Гимнастика-стретчинг, Стрельба, Гимнастика-силовые упр., Плавание	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Текущий, Тестирование
8.	Апрель	2,6,9,13,16,20,23,27,30		Вт.19.00-20:20 Суб. 09.00-10.20	Очная	18	Легкоатлетическая подг., Спортивные игры, Гимнастика-стретчинг, Стрельба,	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Текущий, Тестирование

							Гимнастика- силовые упр., Плавание		
9.	Май	4,7,11,14,1 8,21,25,28		Вт.19.00-20:20 Суб. 09.00- 10.20	Очная	18	Легкоатлетическа я подг., Подвижные игры, Гимнастика- стретчинг, Стрельба, Гимнастика- силовые упр., Лыжная под.	Спортивные объекты МБОУ СОШ №4	Наблюдение, Тестирование, Итоговый

### 2.3. Условия реализации программы

Занятия проходят в спортивном зале, спортивном стадионе, тире и бассейне МБОУ СОШ №4. Все спортивные объекты соответствуют требованиям СанПиН и обладают площадью достаточной для размещения 10-20 воспитанников кружка «ОФП». 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.

#### 2.3.1. Материально техническое обеспечение.

Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование и инвентарь:

##### **Инвентарь:**

Волейбольные, баскетбольные, гандбольные, теннисные мячи;

Стол для настольного тенниса;

Скакалки;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка, турники;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Баскетбольные Щиты с корзинами;



Секундомер;  
Маты;  
Бита для игры в лапту;  
Ракетки и воланы для игры в бадминтон;  
Лыжный и стрелковый инвентарь

#### **2.4. Методическое обеспечение 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 спортивных 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.

## **2.5. Информационные источники**

- 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

## **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 – неперемное 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. Поэтому 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 двигаются 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 лапту 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:**

- пробеганием 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?”