

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЗАВЬЯЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрена и принята
на Педагогическом совете
МБОУ ДО «Завьяловская СШ»
протокол № 3
от «28» августа 2025 г.



«Утверждаю»
Директор
МБОУ ДО «Завьяловская СШ»
Д.А. Бахмутов
Приказ № 81 от «28» августа 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА по виду спорта «ЛАПТА»

Уровень программы	—	<u>базовый</u>
Срок реализации программы:	—	<u>1 год</u>
Возраст обучающихся:	—	<u>7-18 лет</u>

Составители:
Новикова Л.Ю., заместитель директора по учебно-воспитательной работе
Широбоков А.Ю., тренер-преподаватель

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Лапта» (далее-программа) разработана и составлена на основе на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ:

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом МБОУ ДО «Завьяловская СШ»;
- Правил вида спорта лапта.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта лапта **направлена** на физическое воспитание личности, развитие творческой личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в тренировочных занятиях, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, получение начальных знаний в области физической культуры и спорта.

Программа адаптирована для работы на спортивно-оздоровительном этапе. Отличительной особенностью программы СОЭ «Лапта» является то, что она даёт возможность научиться грамотно играть в лапту ребенку от 7 и до 18 лет в малогабаритных сельских школах, и освоить другие виды спорта, например, гимнастика и начальная лыжная подготовка, повторить курс обучения. Программа содействует решению задач физического воспитания детей школьного возраста. Помимо сохранения народных традиций, игра «Лапта» оказывает большое влияние на воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у обучающихся. Так, П.Ф. Лесгафт, создавший научно обоснованную систему физического воспитания, рассматривал народные игры как одно из действенных средств физического развития и воспитания.

Эта игра не требует ни особых дорогостоящих принадлежностей, ни специально фундаментально оборудованных площадок, что в настоящее время приобретает особую актуальность. Для игры необходимы игровая площадка размером 40-55 м в длину и 25-40 м в ширину с травяным или искусственным покрытием, цельнодеревянная бита длиной 60-110 см, весом не более 150 г и теннисный мяч.

Лапта — игра командная. Каждая команда согласно действующим правилам состоит из 10 игроков (6 в поле). Лапта относится к ситуационным видам спорта, особенностью которых является непрерывное изменение структуры и интенсивности двигательных актов. Известно, что общим признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы. Лапта в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем она имеет свои особенности. В лапте в отличие от других командных игр не нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, результат определяется количеством удачно проведенных перебежек, за которые команде начисляются очки. Каждая команда старается играть как можно дольше в нападении, ведь только игра в нападении позволяет сделать результативную перебежку. В защите же можно набирать очки за пойманные с лёта мячи.

Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка составляют основу игры. В связи с тем, что двигательная активность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, в лапте спортсменов различают по амплу. В

нападении это первый бьющий, второй бьющий, третий бьющий, четвертый бьющий, пятый бьющий и шестой бьющий; в защите — подающий, правый ближний, левый ближний, центральный, правый дальний и левый дальний защитники.

В настоящее время в России активно развиваются несколько направлений лапты:

- большая лапта (на открытой площадке);
- мини-лапта в помещении;
- мини-лапта на пляже;
- мини-лапта на снегу.

В мини-лапте команда согласно действующим правилам состоит из 8 игроков (5 в поле).

Этап спортивно-оздоровительный – годового обучения, рассчитан на общее развитие детей. Обучающиеся могут по желанию повторить курс в целях укрепления здоровья и развития физических и тактических качеств.

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, - это вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы – мотивация обучающихся на физическое воспитание и развитие творческой личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение основам знаний по анатомии, физиологии и гигиене человека, профилактике травматизма.

- расширение объёма знаний о различных видах двигательной активности, освоение техники движений.

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, формирование характера, утверждение активной жизненной позиции, оптимизма;

- воспитание умения самосовершенствоваться;

- формирование потребности в здоровом образе жизни;

- формирование навыков организации повседневной физической активности;

Развивающие:

- развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости и т.д.) и умений рационально использовать их в различных условиях;

- развитие интеллектуальных и нравственных способностей.

Главная задача программы СОЭ «Лапта» спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических духовных сил юных спортсменов, преумножении национальных традиций района. Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации задач тренировочного процесса игроков в лапту.

Основной показатель работы направления «Лапта» СОЭ спортивной школы является выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития и теоретической подготовленности по истечении года, практическими навыками участия в соревнованиях.

Предварительный этап, или спортивно-оздоровительный (весь период обучения) привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом. Этот этап направлен на общее развитие детей, их физической подготовки, приобщение к спорту и ознакомлению с игрой. Так же группы этого уровня подготовки могут быть открыты в малочисленных школах с большим возрастным разбросом детей для популяризации игры в районе. Возрастной состав группы может быть от 7 и до 18 лет.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств.

Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма - возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; аэробно-гликолитические возможности - возраст 11-13 лет и 18 лет; аэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Возраст детей: программа рассчитана на обучающихся в возрасте с 7 до 18 лет и обеспечивает непрерывность дополнительного образования. На обучение по дополнительной общеразвивающей программе зачисляются дети в возрасте от 7 лет, желающие заниматься лаптой, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать 25 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно- тренировочных занятиях.

Спортивно-оздоровительные группы комплектуются как из вновь зачисляемых обучающихся, желающих заниматься избранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на реализацию в течение 1 года подготовки.

Учебный план рассчитан на 52 недели. Общее количество годовых часов 312. Недельный объем учебной нагрузки составляет 6 часов, занятия проводятся 3 раза по 2 часа.

Программа предполагает получение обучающимися знаний и навыков из других видов спорта и подвижных игр: гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжные гонки, футбола.

В программе отражены: задачи работы с обучающимися; содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке, распределение объемов нагрузки по периодам подготовки в годичном цикле, система контроля.

Планируемые результаты:

Личностные – знать историю развития лапты, обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами лапты, воспитание

положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, умение работать в группе.

Метапредметные - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

Предметные - развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки игроков в лапту.

Комплектование обучающихся, их количественный состав, недельная и годовая учебные нагрузки представлены в табл. 1:

Таблица 1

Режим учебно-тренировочной работы

Этап подготовки	Минимальный возраст, лет	Мин. наполняемость группы (чел.)	Макс. наполняемость (чел.)	Макс. объём нагрузки час/нед.	Годовая нагрузка час/52недели
Спортивно-оздоровительный	7	10	25	6	312

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Объем работы (часы)
1	Теоретическая подготовка	19
2	Общая физическая подготовка	154
3	Специальная физическая подготовка	62
4	Технико-тактическая подготовка	63
5	Участие в соревнованиях	12
6	Контрольные испытания	2
	Итого	312

Для спортивно-оздоровительного этапа разработан учебно-тематический план для разносторонней физической подготовленности обучающихся на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, который представлен в Таблице 2.

Таблица 2

Примерный годовой план-график распределения учебных часов

№	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2		2	2	2	1		2	19
2	Общая физическая подготовка	14	14	12	12	12	12	12	12	12	14	14	14	154

3	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	6	5	5	5	5	4	7	5	62
4	Технико-тактическая подготовка	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	7	5	63
5	Участие в соревнованиях			2	2		2	2	2	2				12
6	Контрольные испытания									2				2
	Итого:	26	26	26	26	26	24	26	26	28	24	28	26	312

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

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

В СОЭ во время обучения в тренировочных занятиях периодизация годового цикла в общепринятом понимании нет, однако в период предшествующий проведению соревнований осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия приобретает необходимый соревновательный опыт.

Основной принцип учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки учащихся.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.
- Привитие интереса к занятиям по лапте.
- Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.
- Развитие быстроты, ловкости, гибкости.
- Овладение основами техники перемещения, передачи и ловли мяча, ударов битой по мячу.
- Приучение к игровой обстановке.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и психологической, и др.)

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Причины возможного травматизма при обучении игре в лапту:

1. Слабая дисциплина;
2. Переутомление игроков;
3. Болезненное состояние (температура, сильный насморк и т. д.);
4. Участие в соревнованиях детей из специальной подготовительной медицинских групп без разрешения врача;
5. Наличие у игроков предметов, попадание по которым может привести к травме: часов, цепочек, браслетов, металлических или пластмассовых заколок и т. п.
6. Слабое владение техникой игры;
7. Слишком близкое расположение игроков от бьющего;
8. Пренебрежение разминкой перед игрой;

9. Несоответствие формы одежды погодным условиям отсутствие спортивной обуви;
10. Наличие на площадке посторонних предметов: скамеек у лицевых стен и другого оборудования (в зале), камней, палок и т. п. (на улице);
11. Игра на скользкой площадке или в обуви со скользящей подошвой;
12. Слабое судейство, допускающее нарушение правил вольности в поведении игроков.

Необходимо помнить и о том, что ребенок не уменьшенная копия взрослого: то, что хорошо получается у взрослых, совсем иначе может выглядеть у детей.

В предлагаемых правилах игры в лапту учтены все условия, которые позволяют обходиться практически без травм.

Например, для избежания травм при подаче мяча введены следующие условия:

1. Подбрасывание мяча выполняется самим бьющим игроком, так как:

- лапта вылетает при ударе по мячу (если ребенок слаб физически или плохо владеет техникой), а игрок, набрасывающий ему мяч, стоит как раз со стороны бьющей руки;
- игрок непредсказуемо бросает лапту перед началом перебежки и может травмировать набрасывающего или стоящих рядом игроков.

2. Расположение игроков города в строго определенных зонах (по предыдущей причине).

3. Имеется штрафная зона, которая предохраняет водящих от сильного удара мячом и от самой лапты в случае ее вылета из рук бьющего.

Педагогу также необходимо систематически и комплексно готовить ребенка к игре, что позволит ему приобрести определенные навыки и опыт и избежать травм.

Учет всего вышесказанного позволяет сделать игру практически безопасной. Однако предусмотреть все возможное в работе с детьми трудно.

Ни в коем случае нельзя отправлять получившего легкую травму ребенка в медицинский пункт одного. Сопровождение необходимо, поскольку получившие травму дети часто боятся идти к врачу, или по дороге состояние их может ухудшиться.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Для решения задач физической подготовки применяется широкий круг средств с учетом возраста. Подбор средств и объем физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так на спортивно-оздоровительном этапе обучения (7-12 лет), когда эффективность средств лапты еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двухсторонней игре), объем физической подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятие.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают следующие упражнения:

- ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, боковой поверхности стопы, перекаты стопы, спортивным шагом, быстрым широким шагом;
- бег в спокойном темпе, с изменением направления и скорости передвижения; бег с высокого старта на 30 м, 40 м, 60 м; бег с низкого старта; старт из различных исходных положений; челночный бег, боковой галоп, бег с преодолением препятствий, повторный бег, переменный бег, спринт, кросс;
- прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением; в длину с места, с разбега, прыжки в высоту, запрыгивание; прыжки через скакалку; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; опорные прыжки; тройные, пятерные прыжки с места;
- метание малого мяча в цель и на дальность; метание на дальность отскока от стены; метания набивного мяча из различных исходных положений (вес 1 кг) одной и двумя руками; метание гранаты (300 г, 500 г) и других предметов на дальность и в цель.

Гимнастические упражнения на все группы мышц. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка), висы, упоры, подтягивание. Лазание по канату. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Разнообразные перекаты (вперед, назад, в стороны), стойки на лопатках. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку. Разнообразные кувырки (вперед, назад). Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево), с места и с разбега.

Подвижные игры: "Осаливание в квадрате", "Поймай лису", "Ударил-беги", "Кто больше осалит", "Баскетбол с теннисным мячом", "Салки".

Спортивные игры: волейбол, пионербол, баскетбол, футбол, регби, ручной мяч: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Ходьба на лыжах и катание на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений.

Посещение бассейна: обучение плаванию, укрепление опорно-двигательного аппарата.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка - это процесс обучения спортсмена технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствования овладения техникой игры, приобретение специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях, осуществляются в процессе технической подготовки. Ей принадлежит центральное место в общей структуре тренировочных занятий.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями.

Техническая подготовка в лапте подразделяется на техническую подготовку в защите и нападении.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Техника защиты включает в себя:

Стартовую стойку, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовую стойку игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук.

Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения.

Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук.

Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи резко развернутся), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Ловля мяча, летящего "свечой".

Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10 м) с дальнего расстояния (30-40 м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х метрах от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х метрах от игрока. Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мячу, стоя боком, сидя, лежа на площадке.

Выполнение передачи мяча. Передача мяча: с близкого расстояния (3-10 м), со среднего расстояния (10-30 м), с дальнего расстояния (30-40 м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и назад). Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к трем партнерам сделать передачу игроку, подавшему сигнал). Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся крупным и небольшим мишеням. Стоя к ним лицом и спиной. Броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок

мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Броски правой и левой руками по движущимся мишеням.

Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

Подача мяча на различные высоты (от 50 см до 3 м). подача мяча с помощью ног, за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал на ладонь). Передача мяча на точность приземления.

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

Стартовая стойка - положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом сверху, сбоку, "свечой". Стартовая стойка игрока готовящегося к перебежке (высокий старт).

Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Подбивание мяча плоской битой.

Удар сбоку. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине.

Удары на дальность. Удар битой на расстоянии 10 м (удар «подставкой»). Удар, после которого мяч летит по низкой траектории. Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на высоту 50 см, 1 метра, 1,5 метра. Удары битой на заданное расстояние. Удары битой в заданные зоны.

Удар «свечой». Выбор биты. Способы держания биты. Способы удара битой: локтевой, плечевой. Удары по низко подброшенному мячу. Удары по высоко подброшенному мячу. Удары в заданные зоны, удары на точность приземления. Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии, количество попаданий по мячу, подвешенному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине.

Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед: прыжки, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Старты на 30 метров, 60 метров, с максимальной скоростью. Бег 100 метров с разделительным стартом (пробежать 50 метров со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 метров бежать с максимальной скоростью в обратном направлении).

Челночный бег 10×10 метров. Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и др.), оббегая на пути различные препятствия (барьеры, ямы, щиты, стойки и др.). Зигзагообразный бег и бег по дуге.

Акробатические упражнения. Различные виды кувырков (вперед, назад, прыжком и др.). Перевороты из различных положений: сальто вперед назад в группировке. Упражнения по самостраховке при падении.

Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами. Разнообразные прыжки: в длину, в высоту (с места, с разбега).

Самоосаливание. Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 метр. Бег 100 метров (50 метров по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться 50 метров обратно при этом бегущий не должен наступать на линии, ограничивающие коридор).

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 лапте строится на основе учёта общих закономерностей формирования двигательных навыков.

Всесторонняя техническая подготовка служит основой для осуществления тактических действий. Чем выше техника учащихся, тем успешнее они смогут решать тактические задачи.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка — это процесс формирования системы способов ведения игры.

Тактическое мастерство основано на умениях и навыках, позволяющих игроку действовать индивидуально и взаимодействовать с партнерами.

Тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, умения правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами

Изучение командных действий начинается с групп начальной подготовки, а углубленное изучение тактических вариантов и определение основных функций в команде с тренировочных групп.

Избрав тактический рисунок игры или систему тактических взаимодействий, исходя из возможностей занимающихся, определяют задачи каждого игрока в защите и нападении. И только после этого, начинают освоение основных взаимодействий, тактических вариантов и комбинаций, учат принимать самостоятельные тактические решения. Затем закрепляют командные тактические взаимодействия в двухсторонних учебных играх. Постепенно тактические задачи усложняются. Следует помнить, что как в технике, так и в тактике игры, команда начинается с умения осуществлять защитные взаимодействия. Следовательно, обучение нужно начинать с защитных взаимодействий, а затем переходить к тактическим взаимодействиям в нападении.

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

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударе (сверху, сбоку, «свечой»). Действия защитника:

- а) при пропуске мяча летящего в его сторону;
- б) при страховке своих партнеров при ударе сверху;
- в) при выборе места для того, чтобы осалить перебежчика;
- г) при выборе места для получения мяча от партнера;
- д) при обратном переосаливании;
- е) при расположении нападающего за линией кона;
- ж) при перебежке нападающих.

Действия подающего при выносе мяча за линию дома.

Групповые действия. Действия группы защитников передней линии при ударах сверху (вправо, влево). Действия игроков задней линии при ударах сбоку (вправо, влево). Взаимодействие подающего, центрального и правого (левого) дальнего защитников при выполнении перебежки с линии дома. Взаимодействие дальнего (левого, правого), центрального, подающего при выполнении перебежки с линии кона. Действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию. Взаимодействие игроков передней и задней линии при ударах «свечой». Взаимодействие игроков задней линии при осаливании перебежчика.

Командные действия. Система игры в защите. Действия команды:

- 1) при ударе сверху (в правую, левую зоны и по центру);

- 2) при ударе сбоку и «свечой»;
- 3) проигрывающей матч;
- 4) в случаях, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар;
- 5) при одиночных перебежках соперника;
- 6) при групповых перебежках соперника;
- 7) при ударе, когда мяч улетает за боковую линию;
- 8) при самоосаливании соперника.

Взаимодействие подающего с игроками передней линии (правого и левого), центрального и игроками задней линии (правого и левого).

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Индивидуальные действия. Выбор удара (сверху, сбоку, «свечой»), при той или иной ситуации. Направление удара (влево, вправо и по центру). Действия перебежчика при осаливании его партнера. Действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнеры приносят своей команде очки. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки. Действия подающего при ошибках защитников (неточная передача мяча, мяч выходит из поля зрения защитников), действия нападающего: находящегося за линией дома, за линией кона при осаливании.

Групповые действия. Групповые перебежки за линию кона, за линию дома. Виды групповых перебежек (однаправленные, разнонаправленные, веером). Групповая перебежка команды, имеющей в ходе встречи меньшее количество очков.

Командные действия. Командные действия при игре в нападении:

- 1) преимущественное использование игроками ударов способом сверху;
- 2) преимущественное использование игроками ударов «свечой»;
- 3) преимущественное использование игроками дальних боковых ударов.

Расстановка игроков в порядке очередности и пробитии ударов. Действия команды, проигравшей в конце встречи от 1 до 12 очков.

Действия команды, выигравшей в ходе встречи с небольшим преимуществом, с большим преимуществом. Действия команды в случае, когда есть только один игрок, имеющий право на удар.

Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.

Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с определенными заданиями, для подготовки к соревнованиям.

Командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных планах.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Таблица 3

Примерный учебный план теоретической подготовки в СОЭ

№	Основные темы занятий	Кол-во часов
1.	Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности	1
2.	Сведения о строении и функциях организма человека	1
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1
5.	Правила игры в лапту	1
6.	История лапты	1

Теоретическая подготовка занимает важное место на всем протяжении тренировки юных игроков в лапту. Осуществляется она в форме специальных теоретических занятий, а также в тренировочных занятиях по технической, тактической, физической подготовкам.

Надо научить юных спортсменов применять полученные знания в процессе тренировки и условиях соревнований.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

В психологии спорта принято делить психологическую подготовку на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, которые сводятся к следующему:

- *Воспитание высоких моральных качеств.* Очень важно оказывать положительные влияния на формирование у спортсменов чувство коллективизма, разносторонних интересов, на развитие его характера и других черт личности.
- *Воспитание волевых качеств.* Основные волевые качества целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности игрока в напряженных игровых ситуациях.
- *Установление и воспитание совместимости* в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики лапты как командного вида спорта и важности с этих позиций комплектования команды.
- *Настройка на игру и методики руководства командой в игре.* Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической и теоретической подготовки.

Основные из них:

1. Средство идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы, диспуты).
2. Специальные знания в области психологии, техники и тактики лапты, методика спортивной тренировки.
3. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.
4. Побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа.
5. Обсуждение в коллективе (в команде, спортивной школе).
6. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.
7. Проведение совместных занятий менее подготовленных игроков с более подготовленными.
8. Участие в контрольных играх с заведомо более слабыми противниками, игры с гандикапом.
9. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической подготовки.
10. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.
11. Соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовок).

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки юных спортсменов. Выбор средства восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Общий объем нагрузок в СОГ сравнительно небольшой, и достаточное восстановление обеспечивается естественным путем. Для этого этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают рациональное чередование нагрузок различной направленности,

величины интервала отдыха, как на одном тренировочном занятии, так и в течение дня и в циклах подготовки. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, водных процедур закаливающего характера. Питание и витаминизация должны строиться с учетом возрастных и сезонных особенностей. Для психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств, проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме, использование музыкального сопровождения занятий.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические условия быта (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветочные и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ и ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Процесс воспитания в спортивной школе основывается на следующих принципах взаимодействия педагогических работников и обучающихся:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и обучающегося, соблюдения конфиденциальности информации об обучающемся и семье, приоритета безопасности обучающегося при нахождении в образовательной организации;
- ориентир на создание в образовательной организации психологически комфортной среды для каждого обучающегося и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие обучающихся и педагогических работников;
- реализация процесса воспитания главным образом через создание в школе детско-взрослых общностей, которые бы объединяли обучающихся педагогических работников яркими и содержательными событиями, общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- организация основных совместных дел обучающихся и педагогических работников как предмета совместной заботы и взрослых, и обучающихся;
- системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

Цели и задачи воспитательного процесса

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая цель воспитания в общеобразовательной организации – личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

- в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало
- на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям
- (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть
- в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Данная цель ориентирует педагогических работников не на обеспечение соответствия личности обучающегося единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагогического работника по развитию личности обучающегося и усилий самого обучающегося по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям обучающихся позволяет выделить в ней следующие целевые приоритеты, которым необходимо уделять чуть большее внимание на разных уровнях общего образования.

В воспитании обучающихся подросткового возраста (уровень основного общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для

развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности,
- как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся
- и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

В воспитании обучающихся юношеского возраста (уровень среднего общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор старшеклассникам поможет имеющийся у них реальный практический опыт, который они могут приобрести в том числе и в школе. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению обучающихся во взрослую жизнь окружающего их общества. Это:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Выделение в общей цели воспитания целевых приоритетов, связанных с возрастными особенностями воспитанников, не означает игнорирования других составляющих общей цели воспитания.

3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям латпой и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками – врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на обучение по дополнительной общеразвивающей программе проводится на основании справки-допуска от педиатра о состоянии здоровья (допуске) ребенка.

Педагогический контроль за физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем с помощью контрольных упражнений, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Текущий контроль проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Основными критериями оценки обучающихся:

- ✓ регулярность посещения занятий;
- ✓ положительная динамика развития физических качеств обучающихся;
- ✓ уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Тестирование проводится два раза в год (октябрь, май) и позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и повести итоги учебно-воспитательного процесса.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ программы

ВОЗРАСТ ОТ 7 ДО 9 ЛЕТ

Оценка		Вид теста				
		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола, девочки с колена (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине(к-во раз за 30 сек.)	Наклон вперёд, стоя на возвышении (см) («+» ниже пола, «-» до пола)	Бег на 30 м, с
Отлично	девочки	10	130	20	10	6,2
	мальчики	15	150	20	8	6,0
Хорошо	девочки	8	125	15	5	7,0
	мальчики	10	145	17	3	6,8
Удовлетв.	девочки	6	120	10	0	8,0
	мальчики	6	140	15	0	7,6

ВОЗРАСТ ОТ 10 ДО 13 ЛЕТ

Оценка		Вид теста				
		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола, девочки с колена (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине(к-во раз за 30 сек.)	Наклон вперёд, стоя на возвышении (см) («+» ниже пола, «-» до пола)	Бег на 30 м, с
Отлично	девочки	20	160	22	12	6,0
	мальчики	25	165	22	10	5,7

Хорошо	девочки	15	140	20	8	6,4
	мальчики	20	150	20	6	5,9
Удовлетв.	девочки	10	130	12	4	6,8
	мальчики	15	150	15	3	6,2

ВОЗРАСТ ОТ 14 ДО 18 ЛЕТ

Оценка		Вид теста				
		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола, девочки с колена (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см.)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине(к-во раз за 30 сек.)	Наклон вперёд, стоя на возвышении (см) («+» ниже пола, «-» до пола)	Бег на 30 м, с
Отлично	девочки	22	170	24	15	5,8
	мальчики	30	180	25	12	5,4
Хорошо	девочки	20	160	22	10	6,0
	мальчики	25	165	22	10	5,7
Удовлетв.	девочки	10	150	18	8	6,2
	мальчики	15	155	18	6	6,0

4.

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп *методов*: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Средства спортивной тренировки. Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения:

- общеподготовительные упражнения: задача - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и общедвигательной подготовки;

- специально подготовительные упражнения: задача - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к спортивной борьбе (упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов спортивной борьбы (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины).

Формы занятий: групповые теоретические и практические занятия.

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, плакаты, правила соревнований по лапте, видеозаписи игр.

Методические разработки: положения о соревнованиях, разработки родительских собраний, методические разработки по обучению основам техники игры в лапту, игр.

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: тренеры-преподаватели, имеющие профильное среднее специальное или высшее образование в области физической культуры и спорта, обладающие теоретическими и практическими умениями по виду спорта лапта.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видеозаписи соревнований, методические разработки в области лапты.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, тренажерный зал, площадка для игры в лапту, оборудование и инвентарь, необходимые для реализации программы:

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

1. Набор мячей для каждого занимающегося или для пары;
2. Лапта (бита) для каждого занимающегося или для пары, соответствующая их возрасту;
3. Веревки для разметки площадок;
4. Тара (приспособления) для переноски инвентаря;
5. Флажки для установки на площадке и для судей;
6. Накидки для отличия команд (1-2 комплекта по 7-8 штук);
7. Информационное табло;
8. Планшет для судьи-секретаря и карандаши.

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

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

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

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

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

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

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

Но лучше всего на улице зарекомендовала себя разметка с помощью мебельной ленты. Она белого цвета, шириной 4 см. Укладывается в любом удобном месте и

закрепляется гвоздями (120-150 мм) с самодельными или шиферными шляпками. Гвозди легко входят в грунт при нажиме ногой, прочно держат ленту и легко вынимаются. Такую разметку очень хорошо видно даже издали на любом покрытии. Она не портит площадку и не оставляет линий.

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

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

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

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. – 80 с.
2. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 1996. - 15с.
3. Валиахметов Р.М. Лапта. Учебное пособие. - Уфа: БГПИ, 1997. - 99с.
4. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Учебное пособие. - Сибай: Сибайский институт БГУ, 1999. - 111с.
5. Сайт «Лапта России»