

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Отдел образования администрации Новоселовского района

МБОУ Барайтская СОШ № 8

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы:

Машинец О.А.

Приказ № 165 от «30»
августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 5951221)

Лапта

для обучающихся 4 класса

село Барайт 2024

1. Пояснительная записка.

Развитие личности школьника – целостный процесс. Период детства и ранней юности – это пора осознания эмоциональных, интеллектуальных, морально-нравственных и волевых ценностей и пора изменений, обусловленных появлением множества важных новообразований в сфере индивидуального развития. В частности, у старшеклассников формируется способность к пониманию и сопереживанию эмоций других людей (к примеру, участников своей команды и команды соперников).

Культура поведения, уважительность, отзывчивость, трудолюбие, осознание коллективизма, патриотизма, уважения к представителям других народов и национальностей – таким оказался список черт и качеств, которые необходимо воспитать в наших учениках.

Как показывают исследования, учащиеся, которые занимаются русской лаптой, имеют положительную динамику состояния здоровья и развития двигательных качеств. Также улучшается микроклимат в классных коллективах. Таким образом, игра в лапту является универсальным средством для развития двигательных качеств, оздоровления и социальной адаптации учащихся. Результатом освоения программы будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Настоящая программа «Русская лапта» разработана в условиях реализации ФГОС второго поколения. В основу разработки программы положены основные нормативные документы:

Нормативные документы и сопроводительные материалы.

В условиях введения и реализации содержание внеурочной деятельности определяют следующие документы:

- Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»;
- Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного образования»;
- Письмо Минобрнауки России от 19.04.2011 № 03-255 «Об введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- СанПиН 2.4.4.1251-03 «Санитарно – эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей»;

2. Педагогические принципы и идеи.

Соответственно были выбраны следующие педагогические принципы и идеи:

- гуманизация образования;
- личностно-ориентированный подход;
- научность;
- интеграция;
- осуществление, как целостного, так и индивидуального подхода к воспитанию личности ребёнка;
- соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

Методы и формы работы:

- эвристический;
- исследовательский;
- поощрения;
- интеграции;
- игровой;
- беседы

3. Цели и задачи программы.

Целью программы является формирование физической культуры личности воспитанников, с учётом возрастных особенностей и оздоровление учащихся посредством игры «Лапта». Содержание занятий позволяют решать задачи физического воспитания:

образовательные

- приобретение культурных знаний, необходимых для организованных самостоятельных занятий при игре в «Лапту», освоение правил, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр
- формирование основ умения учиться и способности организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять её контроль и оценку,

- взаимодействовать с педагогами сверстниками в учебном процессе;

воспитательные

- содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;
- воспитание координативных способностей; становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

оздоровительные

- содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами «Русской лапты»
- повышение умственной работоспособности;
- освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами народных игр;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Русская лапта» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

4. Отличительные особенности программы.

Программа дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Русская лапта» составлена в соответствии с учетом материально-технического обеспечения, климатических условий, состояния здоровья детей и их индивидуальных особенностей

- рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 34 часа в год

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Особенностями данной группы учащихся являются:

- активность;
- физическая подвижность детей;
- ведущий вид деятельности – игра.

Программа «Русская лапта» носит адаптированный характер. Программа реализуется в условиях класса-группы.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе.

Занятия проводятся в спортивном зале и на игровой площадке образовательного учреждения. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям школьника.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся.

"Русская лапта" - игра командная. Каждая команда согласно действующим правилам состоит из 10 игроков. 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 "Русской лапте", в отличие от других командных игр, не нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, здесь 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 слёты 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 "Русской лапте" спортсменов различают по амплуа. 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.

Нагрузка может дозироваться следующими приемами: уменьшением или увеличением числа играющих; продолжительностью игры по времени; размерами игровой площадки; количеством повторений; тяжестью предметов и наличием перерывов для отдыха.

По окончании игры необходимо поощрить игрока, отметить его ловкость, силу, инициативу. Наши наблюдения в работе с детьми показали, что те дети, которые влились в игру со старта, быстрее других адаптируются к окружающей обстановке, чувствуют себя более комфортно в повседневной жизни. Доказано, что лапта улу

чшаат

физическое развитие детей, благотворно воздействует на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого, это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на ребенка, что необходимо обязательно учитывать при организации занятий и игр. Наши занятия свободно посещают родители, с которыми часто проводятся беседы.

Игра воспитывает у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению "взять себя в руки" после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

Оценивая все "за" и не имея ничего против, можно сделать вывод, что "Русская лапта" является универсальным средством для развития двигательных качеств, оздоровления и социальной адаптации учащихся.

5. Прогнозируемые результаты

Программа по внеурочной деятельности «Русская лапта» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий, метапредметных и предметных результатов.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач в неурочной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную деятельность с использованием различных средств связи и коммуникации.

Предметные результаты:

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии физической культуры на человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- привитие необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены.
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний заряд, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости);

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований по аэробике;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха, досуга и использования игры «Лапта»;
- изложение фактов истории развития «лапты» и её значение в жизнедеятельности человека, её места в спорте, физической культуре;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстниками при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр, спортивных эстафет; подготовка соревнований и показательных выступлений на базе изученных элементов, осуществление объективного судейства своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

6. Методическое обеспечение программы.

Для реализации данной программы используются формы и методы обучения, адекватные возрастным возможностям школьника:

Методы	Формы
Методы формирования сознания.	<ul style="list-style-type: none"> - Классные часы, их проведение и тематика в соответствии с планом воспитательной работы; - Беседы и диспуты классом или индивидуально; конференции; - Мини-лекции как самостоятельная работа, продолжительность которых не более 10 – 15 мин.;

<p>Методы организации деятельности и формирования опыта поведения.</p>	<p>- Педагогическое требование к выполнению норм поведения, правил по организации здорового образа жизни в виде просьб, совета, намёков; - Приучение и упражнение, содействующее формированию устойчивых способов поведения, привычек здорового образа жизни;</p> <p>- Регулярное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях; -</p> <p>Тренинги для изменения негативных внутренних установок обучающихся (в том числе и к наркотизации), формирование опыта позитивного отношения к себе, к окружающим, к миру в целом; - Круглый стол – данную форму можно применить для формирования чётких позиций, оценочных суждений в отношении тех или иных представлений о здоровом образе жизни.</p>
<p>Методы стимулирования поведения и деятельности.</p>	<p>- Поощрения в различных вариантах: одобрение, похвала, благодарность, предоставление почётных прав, награждение;</p> <p>- Наказание состоит в лишении или ограничении определённых прав, в выражении морального порицания, осуждения.</p>
<p>Метод проектов.</p>	<p>- Исследовательские проекты (организация опроса среди сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе);</p> <p>- Творческие проекты – санитарные бюллетени о здоровом образе жизни.</p>

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- соревнования;
- заполнение портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности.

Учебно-тематический план

№п/п	Содержание занятий	Количество часов
I.	Теоретические сведения	3
II.	Практические занятия	31
2.1.	Общая и специальная подготовка	8
2.2.	Основы техники и тактики игры	8
2.3.	Учебные и соревновательные игры	16
Всего часов:	34	

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

I. Теоретический материал.

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

II. Практические занятия.

1. Общая и специальная физическая

подготовка. Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения без предметов.

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

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

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

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

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

Специальная подготовка.

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

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

Основы техники и тактики игры.

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

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

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

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

Двусторонняя игра в лапту

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		
		Тео рия	Пра кти ка	Дат а
1.	Техника безопасности на занятиях. Приемы страховки и само страховки. ОРУ. Спец. беговые упр.	0.5	0.5	04.09
2.	Требования к спортивной одежде и обуви. Стойка игрока. Упражнения с малыми мячами. Подвижные игры.	0.5	0.5	11.09
3.	Развитие игры «Русская лапта» в России. Разучивание техники перемещений. Стойка игрока. Эстафеты с мячами.	0.5	0.5	18.09
4.	Российские соревнования по русской лапте. Передача мяча. Техника перемещений. Подвижные игры.	0.5	0.5	25.09
5.	Передача и ловля мяча. Техника перемещений. Эстафеты с бегом.		1	02.10
6.	Закрепление передачи и ловли мяча. Круговая лапта.		1	09.10
7.	Совершенствование передачи и ловли мяча. Разновидности бега. Перемещения. Учебная игра.		1	16.10
8.	Режим и питание спортсмена. Техника осаливания. Передача и ловля мяча. Развитие ловкости. Учебная игра.	0.5	0.5	23.10
9.	Оказание первой помощи. Верхний прямой удар. Закрепление техники осаливания. Передача и ловля мяча. Подвижные игры.	0.5	0.5	
10.	Совершенствование техники осаливания. Техника перемещений. Пионербол.		1	
11.	Совершенствование перебежек в лапте. Передача и ловля мяча в двойках. Эстафеты с мячами.		1	
12.	Техника перемещений. Учебная игра.		1	
13.	Групповые действия в лапте. Техника ловли низколетящего мяча. Учебная игра.		1	
14.	Передача и ловля мяча в тройках. Техника перемещений. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.		1	
15.	Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках. Учебная игра.		1	
16.	Передача и ловля мяча в движении. Техника перемещений. Игра «База»		1	
17.	Удар сбоку. Метание в цель. Метание мяча на дальность. Учебная игра.		1	
18.	Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Метание в цель. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.		1	

19.	Передача и ловля мяча в движении. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Учебная игра.		1	
20.	Обучение финтам в лапте. Передача и ловля мяча в движении. Подвижные игры и эстафеты.		1	

21.	Подачамяча.Круговаялапта.Учебнаяигра.		1	
22.	Закрепление техники подачи мяча в лапте. Развитиекоординационныхспособностей.Игра«Метков цель.»		1	
23.	Упражненияснабивнымимячаминаразвитиесиловыхкач еств. Передача и ловля мяча в четверках. Учебнаяигра.		1	
24.	Совершенствование техники осаливания ипереосаливания.Развитиесиловыхкачестввкруговойт ренировке.		1	
25.	Совершенствование техники осаливания ипереосаливания.Развитиескоростно–силовыхкачеств. Подвижныеигры.		1	
26.	Техника ловли низко летящего мяча.Совершенствованиетехникиударовсверхуисбо ку. Развитиеловкости.Учебнаяигра.		1	
27.	Удар снизу. Индивидуальные действия в лапте.Учебнаяигра.		1	
28.	ОбучениегрупповымдействиямвлаптеУчебнаяигра.		1	
29.	РазвитиедвигательныхкачестввОФП.Учебнаяигра.		1	
30.	Передачаиловлямяча.Учебнаяигра.		1	
31.	Эстафетынаразвитиедвигательныхкачеств.Учебнаяиг ра.		1	
32.	Командныедействиявзащите.Тактическиедействийвигр е.Учебнаяигра.		1	
33.	Учебнаяигра.		1	
34.	Учебнаяигра.		1	
ИТОГО			3	31

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

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 и на улице необходимы:

- набор мячей для каждого занимающегося или для пары;
- лапта (бита) для каждого занимающегося или для пары, соответствующая их возрасту;
- веревки для разметки площадок;
- тара (приспособления) для переноски инвентаря;
- флажки для установки на площадке и для судей;
- накидки для отличия команд (1-2 комплекта по 7-8 штук);
- информационное табло;
- 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.).

Литература

1. Аникеева, Н.П. Воспитание игрой: Книга для учителя. - М.: Просвещение, 1987. - 144
2. Афанасьев, С.П. Что делать с детьми в загородном лагере. - Кострома: ИМЦ "Вариант", 1993. - 224 с.
3. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. - М.: Прогресс, 1988. - С. 172.
4. Букатов, В.М., Ершова, А.П. Я иду на урок: Хрестоматия игровых приемов обучения: Книга для учителя. - М.: Издательство "Первое сентября", 2000. - 222 с.
5. Деятельность, общение, игра в развитии коллектива и формировании личности школьника/ Под ред. А.В. Мудрика. - М., 1983. - 146 с.
6. Жуковская, Р.И. Воспитание ребенка в игре / Р.И. Жуковская. - М.: АПН РСФСР, 1963. - С. 166-211.
7. Куприянов, Б.В. Подготовка лидеров к организаторской деятельности средствами ситуационно-ролевой игры// Кострома: КГПУ им. Н.А. Некрасова, 1994. - С. 198.
8. Лутошкин, А.Н. Как вести за собой. Старшеклассникам об основах организаторской работы. - М.: Просвещение, 1978. - 208 с.
9. Рогачев, В.В. Педагогические условия включения старшеклассников в социальную деятельность/ В.В. Рогачев. - Ярославль, 1994. - 186 с.
10. Фришман, И.И. Выигрывает тот, кто играет! - Н. Новгород: Педагогические технологии, 2001. - 106 с.
11. Шмаков, С.А. Игры учащихся - феномен культуры. - М.: Новая школа, 1994. - 240 с.

Индивидуальные упражнения для обучения ловле мяча двумя руками.

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

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

1. Положить руки при ловле.
2. Ловля своего подбрасывания на небольшую высоту, постепенное её увеличивая.
3. Ловля, обращая внимание на амортизацию.
4. Подбросить мяч перед собой, а поймать после отскока от земли.
5. Подбросить мяч чуть вперёд (на один шаг), переместиться и поймать. Вернуться на своё место и повторить упражнение.
6. То же, что и в предыдущем, но подбрасывать в стороны.
7. Подбросить мяч над головой, чуть отойти назад и поймать.
8. То же, что и в предыдущем, но мяч бросить чуть за голову и отбежать спиной вперёд.
9. То же, что в пункте 5, но мяч подбросить на 2-3 м вперёд, выбежать, остановиться (скачком или шагом) и поймать мяч.
10. Подбросить мяч за голову на 2-3 м, повернуться кругом, выбежать и поймать мяч (не забывая об остановке).
11. Подбросить мяч перед собой, дотронуться обеими руками до пола и после этого поймать мяч.
12. Подбросить мяч перед собой и поймать в прыжке как можно выше.
13. Подбросить мяч перед собой, повернуться кругом, поймать мяч. Повороты выполнять в разные стороны.

Перемещения

„Броуновское движение“. Каждый играющий свободно бежит по площадке, повторяя перемещения лицом вперёд, спиной, боком, стараясь не сталкиваться, используя

для этого остановки и повороты. Бег с изменением направления, обегая учащихся, построены в колонну по одному или в шеренгах. Следующий игрок начинает бег, когда стоящий за ним (или рядом с ним) обегит троих или четверых, не считая себя.

Упражнение выполняется в разных вариантах: когда колонна (шеренга) стоит на месте, передвигается шагом или бегом. Бег с ускорением на коротких отрезках, поворачивая голову в стороны, чтобы видеть окружающую обстановку. То же, но стараясь постоянно наблюдать за каким либо объектом, не забывая смотреть в направлении, куда бежишь. Бег на скорость на коротких отрезках, выполняя следующие действия: резко остановиться и продолжить бег; присесть; выполнить кувырок; прыжок; поворот вокруг вертикальной оси; бег зигзагами; пробежать спиной вперёд 2-3м; то же боком; остановиться и пробежать 2-3м назад, затем продолжить бег вперёд и т. п. То же, но выполняется по сигналу (свистком или жестом). Игра „Перебежки подобстрелом”.

Ловля броски

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

Удар

1. Способ держания лапты.
2. Лапта в одной руке и удерживается горизонтально. Положить на нее мяч и постараться его удержать.
3. То же, но лаптой подбросить мяч вверх и поймать его свободной рукой.
4. То же, но после подбрасывания подбить мяч одной лаптой и поймать его свободной рукой.
5. То же, но подбить мяч несколько раз (жонглирование).
6. Встать и приготовиться к выполнению удара. Правая рука с лаптой, согнутая в локте, находится на уровне плеч. Лапта параллельна полу, держать ее открытой стороной вниз. Левая рука с мячом на уровне пояса. Ударить по мячу на руке. Мяч должен удариться в землю строго вниз.
7. Многократные удары сверху по мячу, отскакивающему от пола (земли).

8. Выбор места при выполнении подачи. Игроки располагаются перед линией (краем площадки, веревки и т. п.) на расстоянии 0,5-1,5 м, в зависимости от условий. В игредети очень часто делают ошибку, наступая на эту линию.
 9. Встать перед линией и приготовиться, как в упражнении 6, но рука должна находиться на уровне головы. Подбрасывание мяча левой рукой до уровня шеи (головы) к бите, без движения правой рукой.
 10. То же, но ударяя по мячу ладью сверху вниз.
 11. То же, но биту держать выше уровня головы и в таком положении ударяют по мячу. Мяч должен удариться в 2-3 м от бьющего и отлететь к партнёру в противоположную шеренгу. После удара биту надо сразу положить сзади себя и приготовиться к ловле мяча от партнёра. Обратное выполняется то же самое. Если бита одна, то один игрок бьёт, а другой поймает мяч, возвращает его передачей.
 12. То же, но место удара ещё выше, и мяч летит в землю 5-7 м от бьющего.
 13. То же, но место удара по мячу постепенно поднимается выше, и мяч посылаётся всё дальше от игрока, но летит всё время сверху вниз
- В упражнении с 9-го по 13-е в момент удара мяч должен находиться всегда перед игроком, а не над головой.
14. Мяч подбрасывается ближе к себе (почти над собой), и удар выполняется параллельно земле или чуть снизу-вверх. Мяч при этом должен лететь на максимальное расстояние вперёд-вверх.
 15. Выполняется для совершенствования удара и ловли. Один учащийся с мячом и битой располагается у боковой (лицевой) линии. Второй в поле, на расстоянии 10 или более метров. Первый выполняет удар, а второй старается поймать мяч на лету или подобрать его как можно быстрее и вернуть бьющему. Первый, положив биту (сразу после удара), ловит мяч и повторяет упражнение. Выполнив 3-5 ударов, они меняются местами.
 16. То же, но выполняется в зале. Первый играющий стоит лицом к стене (лицевой) у трёхметровой линии, на волейбольной площадке. Второй – спиной упервого в 1,5-2 м (рядом со средней линией). Первый, выполнив удар, кладёт биту, бежит за мячом, подбирает его и бросает второму с того места, где подобрал. Затем выполняет удар второй игрок, а первый встаёт к нему спиной.
- Упражнения с 11-го по 14-е можно выполнять у стены индивидуально.
17. Исходное положение при ударе и имитация удара.
 18. подбрасывание мяча и т. п. Одно из важнейших упражнений, от чёткости выполнения которого зависит результат. Следует поймать момент остановки мяча.
 19. Выполнение удара в целом, нанося удар под мяч. Главное – попасть по мячу.
 20. удар на точность в площадку или за линию юкона.

21. Постепенноеувеличение силыудара.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (СКУ) ПО РУССКОЙЛАПТЕ

1. Удар – бег – падение (специальная быстрота и ловкость). Комплексное упражнениевыполняется на время каждым игроком индивидуально. Проводится на волейбольнойплощадке или аналогичной ей по размерам (т. е. от линии города до линии кона 18м).Инвентарь:мяч,лапта(бита)дляспортивногозала;2стойки(стула,табурета);секундоме р.

Правилавыполнения.Сдающийсмячомибитойвстаётвзонебьющего.Выполнивудар и оставив биту в городе, он бежит до средней линии, ложится на грудь, встаёт ипродолжает бег до линии кона, пробегая при этом между стойками. Расстояние междустойками 2м (расположение показано на рисунке). Коснувшись пола за линией конадвумя ногами, он начинает бег в обратном направлении, проделывая всё в обратномпорядке, ифиниширует,пробегая линию города. Секундомервключаетсяв моментударабитойпомячу(илипредполагаемогоудара)ивыключаетсявмоментпересечени яигрокомлиниигорода.Примечание:игрокначинаетбегприлюбомударе,в том числе в случае промаха по мячу. Но если мяч не попал в площадку за штрафнойлинией или в лицевую стену – оценка снижается на один бал (т. е когда в игре бежатьнельзя).Оценкаснижаетсянаодинбаливтомслучае,еслисдающийнекоснётсягрудью пола (за каждый раз); не наступит двумя ногами за линией кона; коснётся стоек.Оценка снижается, если сдающий во время удара наступит (заступит) на (за) линиюгорода; если оставит биту в поле, а не в городе (т. е когда в игре команды меняютсяместами).

Таблицаоценки результатов

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

2.Передачи. Выполняется в паре на время. Проводится на любом свободном месте.Инвентарь:теннисныймячисекундомер.

Правила выполнения. Сдающие располагаются за контрольными линиями друг противдруга.Мячврукахустоящегоближексекундометристу.Покоманде„Марш!”начина ют выполнять передачи.Учитывается каждая передачав любом направлении.Поокончаниивремени,последняяпередача засчитывается, если мяч былввоздухе.

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

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

Таблица оценки результатов

Расстояние – 6 метров, время – 20 секунд

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

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

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

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

Промах по мячу вводит в количество ударов.