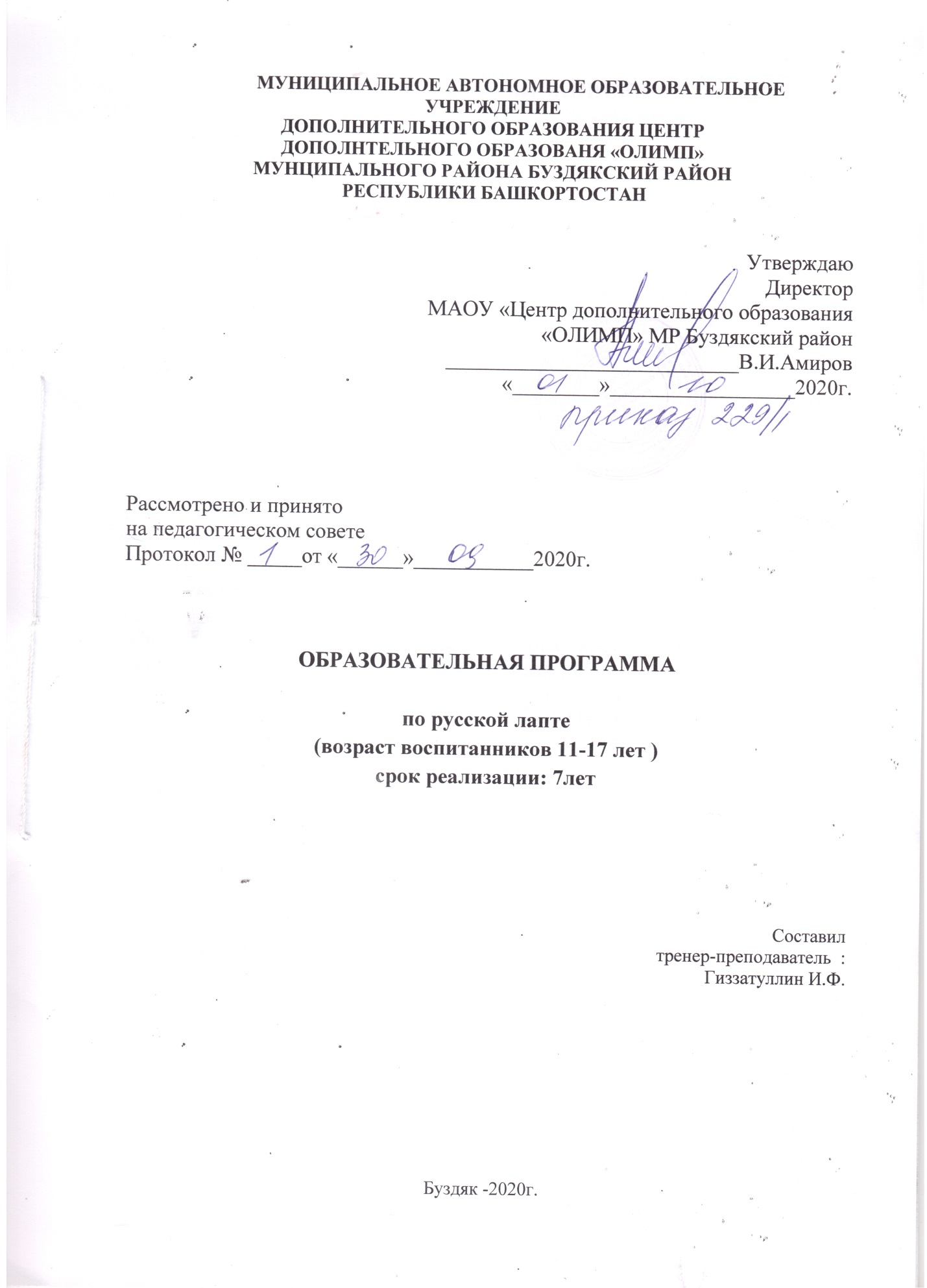
****

**Пояснительная записка**

**Направленность программы** «Русская лапта» по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – досугово-специальной; по форме организации – кружковой; по времени реализации – длительной подготовки.

Программа реализуется в течение 7 лет и подразделяется на этапы:

* начальной подготовки (2 года, возраст обучающихся – 11-12 лет);
* учебно-тренировочный (3 года, возраст обучающихся – 13-15 лет);
* спортивного совершенствования (2 года, возраст обучающихся – 16-17 лет ).

При создании данной программы за основу взята программа для детско-юношеских спортивных школ, которая адаптирована для образовательных учреждений дополнительного образования детей (спортивных секций) и общеобразовательных учреждений (спортивных кружков).

**Новизна программы** состоит в том, что впервые конкретизированы основные виды подготовок (физическая, техническая, тактическая и интегральная) для общеобразовательных учреждений и учреждений дополнительного образования (ДЮЦ), тематическое планирование приведено в соответствии с требованиями данных учреждений.

**Актуальность программы** обусловлена тем, лапта 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, грунтовым или искусственным покрытием, цельнодеревянная бита длиной 60-110 см, весом не более 1500 г и теннисный мяч.

**Целью программы** является укрепление здоровья детей и всестороннее их физическое развитие через овладение умением играть в русскую лапту по современным спортивным правилам.

**Основными задачами** многолетней и целенаправленной работы с детьми на всех этапах обучения являются:

* привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
* формирование здорового образа жизни;
* развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей;
* подготовку спортсменов высокой квалификации для сборных юношеских и молодежных команд районов, городов и областей;
* подготовку спортивных судей по русской лапте.

Отличительные особенности задач каждого этапа обучения будут обозначены в содержании программы.

**Режимы учебно-тренировочных занятий** на каждом этапе обучения увеличиваются по степени улучшения функциональной подготовленности обучающихся. На этапе начальной подготовки проводятся три занятия по два часа в неделю – 216 часов (36 учебных недель). На учебно-тренировочном этапе – три занятия по три часа в неделю (324 часов). На этапе спортивного совершенствования – четыре занятия по три часа в неделю (432 часов).

В случаях, когда финансовое обеспечение образовательного учреждения позволяет организацию кружка в режиме 4,5 часов в неделю (162 часа в год), то возможно пропорциональное сокращение часов по всем разделам и темам программы.

**Ожидаемые результаты освоения этапов программы.**

Этап начальной подготовки.

*Воспитанник будет знать:*

* Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности;
* Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
* Правила игры в русскую лапту.

*Воспитанник будет уметь:*

* Самостоятельно организовывать игры в русскую лапту;
* Во время игры выполнять простейшие технические приемы ведения игры в нападении и защите;
* Во время игры выполнять простейшие тактические приемы ведения игры в нападении и защите.

Учебно-тренировочный этап.

*Воспитанник будет знать:*

* Социальное значение спорта;
* Сведения о строении и функциях организма человека, о гигиене и самоконтроле.
* Обязанности старшего судьи, помощника судьи и секретаря игры. Жестикуляцию судей.

*Воспитанник будет уметь:*

* Самостоятельно организовывать соревнования в русскую лапту;
* Во время игры выполнять технические приемы ведения игры в нападении и защите в усложненных условиях;
* Во время игры выполнять индивидуальные и групповые тактические приемы ведения игры в нападении и защите.

Этап спортивного совершенствования.

*Воспитанник будет знать:*

* Состояние и развитие лапты;
* Основы техники и тактики игры;
* Основы методики обучения.

*Воспитанник будет уметь:*

* Самостоятельно организовывать соревнования в русскую лапту;
* Во время игры стабильно выполнять технические приемы ведения игры в нападении и защите в усложненных условиях;
* Во время игры выполнять командные тактические приемы ведения игры в нападении и защите на высоком соревновательном уровне.

**Основной формой подведения итогов реализации образовательной программы** на всех этапах являются соревнования, первенства, турниры, спортивные фестивали и другие спортивные мероприятия. Для текущего, годового и поэтапного контроля используются наблюдения динамики изменений интегральной оценки технической подготовленности обучающихся по ниже приведенной таблице рейтинговых испытаний.

ЮНОШИ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки | ЗАЩИТА | | | | | НАПАДЕНИЕ | | | | |
| Броски  снизу  3 м | Броски  6 м | Ловля  в  парах | Броски  в цель | Броски  в  центре | Под-  брасы-  вание | Бег  4х15м | Удары  сверху | Удары  снизу | Удары  сбоку |
| 20 | 34 | 26 | 14,5 | 26,0 | 18,0 | 20 | 17,0 | 20 | 20 | 20 |
| 19 | 33 | 25 | 15,0 | 28,0 | 19,0 | 19 | 17,3 | 19 | 19 | 19 |
| 18 | 32 | 24 | 15,5 | 30,0 | 20,0 | 18 | 17,6 | 18 | 18 | 18 |
| 17 | 31 | 23 | 16,0 | 32,0 | 21,0 | 17 | 17,9 | 17 | 17 | 17 |
| 16 | 30 | 22 | 16,5 | 34,0 | 22,0 | 16 | 18,2 | 16 | 16 | 16 |
| 15 | 29 | 21 | 17,0 | 36,0 | 23,0 | 15 | 18,5 | 15 | 15 | 15 |
| 14 | 28 | 20 | 17,5 | 38,0 | 24,0 | 14 | 18,8 | 14 | 14 | 14 |
| 13 | 27 | 19 | 18,0 | 40,0 | 26,0 | 13 | 19,0 | 13 | 13 | 13 |
| 12 | 26 | 18 | 19,0 | 42,0 | 28,0 | 12 | 19,2 | 12 | 12 | 12 |
| 11 | 25 | 17 | 20,0 | 44,0 | 30,0 | 11 | 19,4 | 11 | 11 | 11 |
| 10 | 24 | 16 | 10 л | 46,0 | 32,0 | 10 | 19,6 | 10 | 10 | 10 |
| 9 | 22 | 15 | 9 л | 48,0 | 34,0 | 9 | 19,8 | 9 | 9 | 9 |
| 8 | 20 | 14 | 8 л | 50,0 | 36,0 | 8 | 20,0 | 8 | 8 | 8 |
| 7 | 18 | 13 | 7 л | 52,0 | 38,0 | 7 | 20,3 | 7 | 7 | 7 |
| 6 | 16 | 12 | 6 л | 54,0 | 40,0 | 6 | 20,6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 14 | 11 | 5 л | 56,0 | 42,0 | 5 | 20,9 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | 12 | 10 | 4 л | 57,0 | 44,0 | 4 | 21,2 | 4 | 4 | 4 |
| 3 | 10 | 8 | 3 л | 58,0 | 46,0 | 3 | 21,4 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | 8 | 6 | 2 л | 59,0 | 48,0 | 2 | 21,7 | 2 | 2 | 2 |
| 1 | 6 | 4 | 1 л | 60,0 | 50,0 | 1 | 22,0 | 1 | 1 | 1 |

ДЕВУШКИ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки | ЗАЩИТА | | | | | НАПАДЕНИЕ | | | | |
| Броски  снизу  3 м | Броски  6 м | Ловля  в  парах | Броски  в цель | Броски  в  центре | Под-  брасы-  вание | Бег  4х15м | Удары  сверху | Удары  снизу | Удары  сбоку |
| 20 | 30 | 22 | 16,5 | 30,0 | 26,0 | 20 | 18,5 | 20 | 20 | 20 |
| 19 | 29 | 21 | 17,0 | 32,0 | 27,0 | 19 | 18,8 | 19 | 19 | 19 |
| 18 | 28 | 20 | 17,5 | 34,0 | 28,0 | 18 | 19,1 | 18 | 18 | 18 |
| 17 | 27 | 19 | 18,0 | 36,0 | 29,0 | 17 | 19,5 | 17 | 17 | 17 |
| 16 | 26 | 18 | 18,5 | 38,0 | 30,0 | 16 | 19,8 | 16 | 16 | 16 |
| 15 | 25 | 17 | 19,0 | 40,0 | 31,0 | 15 | 20,0 | 15 | 15 | 15 |
| 14 | 24 | 16 | 20,0 | 42,0 | 32,0 | 14 | 20,2 | 14 | 14 | 14 |
| 13 | 23 | 15 | 21,0 | 44,0 | 34,0 | 13 | 20,4 | 13 | 13 | 13 |
| 12 | 22 | 14 | 22,0 | 46,0 | 36,0 | 12 | 20,6 | 12 | 12 | 12 |
| 11 | 21 | 13 | 24,0 | 48,0 | 38,0 | 11 | 20,8 | 11 | 11 | 11 |
| 10 | 20 | 12 | 10 л | 50,0 | 40,0 | 10 | 21,0 | 10 | 10 | 10 |
| 9 | 18 | 11 | 9 л | 52,0 | 42,0 | 9 | 21,2 | 9 | 9 | 9 |
| 8 | 16 | 10 | 8 л | 53,0 | 44,0 | 8 | 21,4 | 8 | 8 | 8 |
| 7 | 14 | 9 | 7 л | 54,0 | 46,0 | 7 | 21,6 | 7 | 7 | 7 |
| 6 | 12 | 8 | 6 л | 55,0 | 48,0 | 6 | 21,8 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 10 | 7 | 5 л | 56,0 | 50,0 | 5 | 22,0 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | 9 | 6 | 4 л | 57,0 | 52,0 | 4 | 22,2 | 4 | 4 | 4 |
| 3 | 8 | 5 | 3 л | 58,0 | 54,0 | 3 | 22,4 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | 7 | 4 | 2 л | 59,0 | 57,0 | 2 | 22,7 | 2 | 2 | 2 |
| 1 | 6 | 3 | 1 л | 60,0 | 60,0 | 1 | 23,0 | 1 | 1 | 1 |

Условия выполнения

рейтинговых испытаний

в закрытых помещениях по лапте

1. Защита.

*Броски мяча снизу в стену с 3 м.* В трех метрах от стены проводится линия. Участник становится за линией в исходном положении – в наклоне вперед с мячом в руке. По звуковому сигналу начинает выполнять броски снизу с ловлей отскочившего от стены мяча. В случаях, если мяч не пойман, быстро его подбирает и продолжает выполнять упражнение. Наступать на линию запрещается (броски с линии не засчитываются). По истечении 30-ти секунд судья подает звуковой сигнал. Фиксируется количество выполненных бросков до финального сигнала. Дается две попытки – лучшая попытка идет в зачет.

*Броски мяча в стену с 6 м.* В шести метрах от стены проводится линия, за которой становится участник с мячом. По звуковому сигналу начинает выполнять броски с ловлей отскочившего от стены мяча. В случаях, если мяч не пойман, быстро его подбирает и продолжает выполнять упражнение. Наступать на линию запрещается (броски с линии не засчитываются). Допускается ловля и подбор мяча ближе линии, но для броска в стену необходимо вернуться в исходное положение. По истечении 30-ти секунд судья подает звуковой сигнал. Фиксируется количество выполненных бросков до финального сигнала. Дается две попытки – лучшая попытка идет в зачет.

*Передачи и ловля мяча в парах на расстоянии 18 м.* Проводится две линии на расстоянии 18 метров друг от друга, за которыми находятся два участника. По звуковому сигналу участники начинают выполнять передачи друг другу. Допускается ловля и подбор мяча ближе линии, но для передачи необходимо вернуться в исходное положение. Время фиксируется после ловли 10-й передачи или фиксируется количество пойманных передач до потери мяча. Дается две попытки – лучшая попытка идет в зачет.

*Броски в цель с подбора мяча после перемещения с 10 м.* На стене в шести метрах друг от друга крепятся два обруча (диаметр – 1 м) на высоте одного метра от пола. Напротив обручей на расстоянии 10-ти метров от стены лежат 10 мячей (по 5 напротив каждого обруча). Участник становится у мячей и по звуковому сигналу бежит к следующим мячам, подбирает мяч и выполняет бросок в обруч, возвращается, подбирает второй мяч, выполняет бросок в обруч и т.д., пока не выполнит броски всех мячей. Время фиксируется по касанию последнего мяча о стену. За каждый промах добавляется по 2 секунды. Дается две попытки – лучшая попытка идет в зачет.

*Броски мяча в обе стены в центре зала (24х12).* Участник с мячом становится в центре зала. По звуковому сигналу начинает выполнять броски поочередно в каждую стену. В случаях, если мяч не пойман, участник продолжает выполнять броски с места, где подберет мяч. Бегать с мячом запрещается. Время фиксируется в момент ловли или подбора мяча после 10-го броска. За каждый не пойманный мяч добавляется по 0,5 секунды. Дается две попытки – лучшая попытка идет в зачет.

2. Нападение.

*Подбрасывание мяча.* На площадке чертится круг диаметром 50 см и внутри него – диаметром 25 см. Дается 10 подбрасываний мяча на высоту не ниже 2-х метров. За попадание или касание внутреннего круга дается 2 очка, внешнего круга – 1 очко, за промах – 0 очков. Дается две попытки – лучшая попытка идет в зачет.

*Челночный бег 4х15м*. На площадке чертится две линии в 15 м друг от друга. Между линиями ставятся три конуса – один по середине, а два других в 3-х метрах от линий. Участник становится перед линией. По звуковому сигналу начинает бег «змейкой», обратно бежит к среднему конусу и обегает его вокруг, продолжает бег в этом же направлении к стартовой линии, затем повторяет это упражнение еще раз. При перебежке ноги участника должны касаться места за линией. Время фиксируется при завершении четвертой перебежки. Дается две попытки – лучшая попытка идет в зачет.

*Удар битой сверху*. Выполняется 10 ударов (на каждый удар дается 2 попытки) с 10-ти метров в стену, на которой обозначен шестиметровый сектор. За попадание в сектор с первой попытки дается 2 очка, со второй попытки – 1 очко, за промах – 0 очков.

*Удар битой снизу.* Выполняется 10 ударов (на каждый удар дается 2 попытки) в потолок, где обозначен шестиметровый сектор. За попадание в сектор с первой попытки дается 2 очка, со второй попытки – 1 очко, за промах – 0 очков.

*Удар битой сбоку.* Выполняется 10 ударов (на каждый удар дается 2 попытки) с 9-ти метров в стену, необходимо попасть в стену выше линии, которая начерчена на высоте 3-х метров от пола. За попадание в сектор с первой попытки дается 2 очка, со второй попытки – 1 очко, за промах – 0 очков.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка осуществляется в форме специальных теоретических занятий, а также в тренировочных занятиях по технической, тактической, физической, интегральной и психологической подготовках.

Главным критерием освоения данного раздела является способность воспитанников применять полученные знания в процессе тренировки и условиях соревнований.

**Раздел 2. Физическая подготовка**

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Для решения задач физической подготовки применяется широкий круг средств с учетом возраста и пола занимающихся. 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.

На ***начальном этапе* *обучения*** объем физической подготовки доходит до 50 % времени, отводимого на занятия.

Основные задачи этапа начальной подготовки – укрепление здоровья, разносторонняя подготовка, овладение основными двигательными навыками (ходьбой, бегом, прыжками, метаниями).

Основными средствами подготовки на данном этапе являются легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, гимнастические и акробатические упражнения.

Главным в выборе средств подготовки должно быть их разностороннее воздействие на организм. Избранные средства надо широко варьировать.

Особое место на занятиях должно отводиться упражнениям с различными мячами.

Физическая подготовка на ***учебно-тренировочном этапе*** не многим отличается от этапа начальной подготовки.

Основное внимание на этом этапе должно быть обращено на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств.

При выполнении силовых упражнений необходимо использовать повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности подростков приближаются к показателям взрослых. Физическую подготовку необходимо проводить с учетом специфики игровой деятельности, объем ее в годичном цикле – не менее 30 %, при этом используется метод сопряженных воздействий.

Основные средства физической подготовки на данном этапе – широкий набор упражнений из других видов спорта. По своему характеру и структуре эти движения должны быть близкими к движениям в русской лапте.

Основная задача в развитии общей физической подготовки на ***этапе спортивного совершенствования*** – постоянное совершенствование физических возможностей, особенно взрывной силы. Наряду с продолжением решения задач предыдущего этапа нужно осуществить следующее: расширить круг двигательных возможностей на основе широкого использования средств физической подготовки и совершенствовать специальную физическую подготовку.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

На ***начальном этапе*** отводится 20 % для развития специальной физической подготовке (тестирование, контрольные упражнения и тренировки). На этом этапе подготовки необходимо приучать детей к выполнению специальных упражнений в лапте, куда обязательно должны входить упражнения на улучшение подвижности в плечевом и лучезапястном суставах, упражнения имитационного характера.

На ***учебно-тренировочном этапе*** к специальной физической подготовке подходят более дифференцировано и, как правило, проводят ее с использованием метода круговой тренировки, который позволяет развить в первую очередь скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость с учетом индивидуальных возможностей юных игроков в лапту.

На ***этапе спортивного совершенствования***  в физической подготовке все больше времени отводится специальной подготовке с использованием игрового метода.

На данном этапе по-прежнему отдается предпочтение скоростным упражнения. Упражнения на выносливость носят специфический характер, свойственный игровой деятельности: они выполняются с предельной быстротой, в условиях перемещений в течение продолжительного времени.

**Раздел 3. Техническая подготовка**

Тема 3.1. Техника игры в нападении

К разделу технической подготовки игрока нападения относятся стойка игрока, техника ударов битой по мячу, подбрасывание мяча, перебежки, приемы позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (в «борьбе за город»).

***Удары битой по мячу***

Наиболее значимым навыком игры в нападении являются удары битой по мячу, которые являются основной особенностью игры в лапту. Чтобы точно и сильно бить по мячу, игрок должен обладать высокой техникой владения битой, чувством мяча (своевременным началом движения), точностью удара, гибкостью тела, резкостью рук и достаточной мышечной силой. Существует очень много различных способов удара битой, которые классифицируются на три основных вида – удары сверху, удары сбоку и удары снизу. Каждый из этих видов имеют массу различных способов исполнения обманных ударов.

*«Удары сверху»*

Удар в угол. Этот удар иногда называют накатом или роллером. Цель удара – направить мяч в правый или левый угол площадки с последующим отскоком его за боковую линию. Удар производится по подброшенному мячу на высоту 50 – 60 см над головой. Длина биты зависит от роста бьющего игрока, но в пределах 60 – 80 см.

Прямой удар. Цель удара – обязательно ввести мяч в игру. Исходные положения и движения такие же, но сила удара несколько меньше за счет остановки рук над головой несколько впереди. Удар производится по подброшенному мячу на высоту 70 – 80 см над головой. Длина биты в пределах 60 – 70 см.

Обманный удар в другой угол. Цель удара – ударить в противоположную незащищенную соперником сторону. Удар производится по подброшенному мячу на высоту 70 – 80 см над головой. Длина биты в пределах 60 – 70 см.

Обманный удар «подставкой». Цель удара – нанести неожиданный для соперника несильный удар прямо за штрафную линию. Удар производится по подброшенному мячу на высоту 50 – 60 см над головой. Длина биты в пределах 60 – 70 см

Обманных ударов очень много – потому что они очень индивидуальны. Каждый игрок нападения имеет в своем арсенале по нескольку обманных ударов, неожиданных для соперника.

*«Удары сбоку»*

Удар в «кон». Цель удара – отправить мяч к линии кона или за линию кона. Длина биты – максимальная (90 – 110 см). Удар производится по подброшенному мячу на высоту 20 – 30 см от предполагаемого места удара.

Удар «свечой». Цель удара – отправить мяч вверх, чтобы он находился в воздухе до 4 – 6 секунд и приземлился за штрафной линией не более 5 – 10 метров Длина биты – 70 – 90 см. удар производится по подброшенному мячу на высоту 40 – 50 см от предполагаемого места удара.

Обманный удар «подставкой». Цель удара – нанести неожиданный для соперника несильный удар прямо за штрафную линию.

*«Удары снизу»*

Удар снизу хватом сверху. Цель удара – отправить мяч вверх так, чтобы он находился в воздухе до 4 – 6 секунд и приземлился за штрафной линией не более 5 – 10 метров. Длина биты – 70 – 90 см. высота набрасывания мяча – 10 – 20 см от места удара по мячу.

Удар снизу хватом снизу. Цель удара – отправить мяч вверх так, чтобы он находился в воздухе до 4 – 6 секунд и приземлился за штрафной линией не более 5 – 10 метров. Длина биты и высота набрасывания такие же.

Обманные удары. Цель удара – нанести неожиданные для соперника удары в кон или в угол площадки накатом из положения удара снизу хватом снизу.

*Методические рекомендации.* При обучении всех способов ударов необходимо придерживаться следующих требований. Первое – на начальном этапе обучения большое внимание уделять технически правильному выполнению имитации удара с постепенным увеличением скорости выполнения удара. К выполнению ударов по подброшенному мячу приступать только после освоения техники движения. Второе – при выполнении ударов по подброшенному мячу постоянно следить за тем, что бы обучающийся выполнял удар, не снижая его силы (очень часто бьющий старается попасть по мячу за счет снижения скорости движения, забывая при этом о максимальной силе удара). Третье – после освоения ударов (процент попадания по хорошо подброшенному мячу начинает достигать 20 – 50 %) необходимо давать выполнять удары в усложненных условиях – по неправильно подброшенному мячу, после выполненной перебежки, в ограниченном временном режиме и т.д.

***Подача мяча***

Во время подбрасывания мяча подающий игрок должен находиться обеими ногами в площадке подающего, лицом к бьющему игроку. Ноги подающего игрока расставлены на ширине плеч и слегка согнуты в коленях. Одна нога чуть выставлена вперед. Мяч лежит на открытой ладони руки, вытянутой вперед с небольшим сгибом в локтевом суставе. При подбрасывании мяча подающему игроку, для того чтобы мяч летел вертикально над землей, рекомендуется подавать мяч с помощью ног, за счет маха руки. Надо слегка присесть и после выпрямления ног подбросить мяч на запрашиваемую бьющим игроком высоту. После подбрасывания, чтобы не получить травму, подбрасывающему игроку необходимо отклонить туловище назад с одновременным отведением руки за спину.

***Перебежки***

Все удары командой нападения выполняются лишь для одной цели – начать перебежку. Только полные перебежки, когда игрок нападения не был осален или самоосален, приносят команде максимальное количество очков за игру. Игроки нападения, умеющие быстро и грамотно бегать, очень ценятся в команде.

Что же должен уметь делать перебежчик для того, что бы быть не осаленным:

1)уметь видеть удачный для начала перебежки удар, уметь быстро бегать по прямой;

2)иметь скоростную выносливость, потому что максимальная скорость бега необходима на протяжении всей игры;

3)уметь резко менять направление бега, контролируя нахождение мяча, в случае необходимости мгновенно останавливаться и резко стартовать вновь;

4)уметь уходить от осаливания прыжками, кувырками, в беге пригибаться и падать;

5)все время следить за мячом, за игроками защиты, за всей игровой ситуацией на площадке, и, при совершении ошибки защищающейся команды, уметь быстро начать перебежку;

6)при осаливании уметь быстро перестраивать игру на переосаливание.

*Методические рекомендации.* Начало бега в упражнениях, или изменение его направления, необходимо давать по различным вариантам зрительных сигналов (по различному положению рук, по положению защитника, по определенному нахождению летящего или катящегося мяча и т.д.). Постепенно упражнения необходимо усложнять, используя для этого средства интегральной подготовки – упражнения, направленные на решение задач нескольких видов подготовки (физической и технической, технической и тактической и т.д.).

Тема 3.2. Техника игры в защите

Умелые и грамотные действия и взаимодействия защитников могут обезвредить любую комбинацию нападающих.

К разделу технической подготовки игрока защиты относятся стартовая стойка, положение ног, рук игроков, располагающихся в поле. Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Различные сочетания способов перемещения.

Ловля мяча одной и двумя руками, летящего – на уровне груди, выше головы, слева и справа на различных уровнях, прыгающего по площадке. Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной, боком, сидя на площадке. Ловля мяча после ударов битой «свечой» и «накатом».

Выполнение передачи мяча: с близкого расстояния (3 – 10 м), со среднего расстояния (10 – 30 м), с дальнего расстояния (30 – 40 м) на точность с места, в движении, с поворотом, после падения (в положении сидя, лежа, с кувырком).

Выполнение осаливания и переосаливания.

***Передвижения***

Основными требованиями к передвижениям являются быстрота, своевременность и целесообразность выполняемых технических приемов. Защитники должны передвигаться в соответствии с выполняемым ударом (сверху, сбоку, снизу) и направлением полета мяча (влево, вправо, спереди, назад), чтобы своевременно занять наиболее выгодную позицию.

В игре защитники чаще всего используют следующие виды передвижений – обычный бег, бег спиной вперед, передвижения приставным и скрестным шагом.

Обычный бег применяется защитниками – а) играющими на задней линии при ударах сверху для подтягивания к середине площадки; б) бегущими с мячом за перебежчиком; в) страхующими свободные зоны, куда бегут перебежчики; г) после осаливания или самоосаливания, убегающими за линии города или кона.

Бег спиной вперед применяется защитниками – а) при ловле высоко летящего мяча, который улетает за спину; б) при ловле передачи мяча на осаливание набегающего перебежчика.

Приставные и скрестные шаги применяются защитниками – а) при подготовке к ловле передачи центральным защитником; б) при подготовке к ловле передачи на осаливание игроками передней и задней линии, в соответствии с изменением направления бега перебежчиками.

***Ловля мяча***

Ловля мяча во многом зависит от правильной стойки защитника, которая определяется от того, какой мяч собирается ловить защитник. Ловля мяча – один из важных технических приемов, который часто выполняется в игре. Команда, игроки которой хорошо ловят мяч, всегда будут иметь преимущество перед командами, которые хуже владеют этим приемом.

Игрокам защиты необходимо хорошо усвоить технику ловли мяча из любых положений – на месте, в движении, в прыжке, двумя руками и одной рукой, летящего на различной высоте (по низкой и высокой траектории, в правую и левую стороны от игрока), прыгающего и катящегося мяча.

***Передача мяча***

Передача мяча, так же, как и ловля мяча, один из основных приемов игры в защите. От того, как точно будут игроки защиты передавать мяч друг другу, будет зависеть, успеют ли они осалить перебегающего соперника. Мало уметь точно передавать мяч, надо еще, что бы он попал к игроку, имеющему наибольшие возможности к осаливанию соперника. Лучше всего защищающейся команде мяч передавать по цепочке через центрального защитника, который является связующим звеном между защитниками задней и передней линиями, а так же правой и левой зонами. Короткие передачи наиболее точны, но иногда следует использовать длинные передачи.

На первый взгляд научиться точно выполнять передачу партнеру не сложно, но это не так. На самом деле, для освоения техники передачи требуется много времени и внимания. Вся игра насыщена непредсказуемыми ситуациями, поэтому часто приходится передавать мяч из различных положений. Мяч можно передавать сверху, снизу, сбоку, стоя, лежа, сидя, в движении, падая и даже в полете. В основном, конечно же, передачи выполняются стоя или в шаге.

Техника выполнения передачи мяча не отличается от техники метания малого легкоатлетического мяча. Единственное отличие в траектории полета. В лапте важно выполнить передачу на заданное расстояние как можно точнее и быстрее, так как от расстояния зависит сила броска и траектория полета.

***Осаливание***

Осаливания, так же как и передачи, могут выполняться сверху, снизу, сбоку, в движении и т.д., поэтому и техника у них схожа.

*Методические рекомендации.* При обучении игре в защите почти половина тренировочного времени отводится на обучение основам техники, причем основное место отводится методу сопряженного воздействия, позволяющему посредством специальных упражнений и методических приемов одновременно осуществлять задачи технической подготовки и развития физических качеств. В центре внимания должна быть работа над скоростной техникой. В таких приемах, как передачи, бросок мяча (осаливание), скорострельность достигается благодаря сокращению времени на подготовку к броску мяча и стабилизации основного двигательного действия.

**Раздел 4. Тактическая подготовка**

Основные задачи тактической подготовки на ***начальном этапе обучения*** – формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, связанных с изученными приемами техники.

Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т.д.

На ***учебно-тренировочном этапе*** в результате уменьшения объема физической подготовки значительно увеличивается объем тактической подготовки.

Задачи тактической подготовки на данном этапе: расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники; воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек; изучение специфики игровых функций.

Основной направленностью тактической подготовки на ***этапе спортивного совершенствования*** являются: установление рациональной последовательности, изучение всех видов тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите в процессе интегральной подготовки (взаимосвязь тактической и технической подготовок, система заданий в учебных играх, установка в контрольных играх и соревнованиях).

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место здесь занимают упражнения по тактике и двусторонняя игра, теория тактики игры, кроме того – подготовленные упражнения для развития быстроты реакции, ориентировки, упражнения на переключение с одних тактических действий на другие и т.д.

Большой удельный вес в занятиях на этом этапе занимает групповая подготовка.

Тема 4.1. Тактика игры в нападении

Тактика игры в нападении, как и в большинстве спортивных игр, подразделяется на – *индивидуальные действия, групповые действия и командные действия.* Все эти действия зависят от физической и технической подготовленности, как команды в целом, так и игроков в отдельности, а так же от уровня технико-тактической подготовленности защищающейся команды.

*Индивидуальные действия.* К индивидуальным действиям игроков нападения относятся – Выбор удара («сверху», «сбоку», «свеча») при той или иной ситуации. Направление удара (влево, вправо или 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 за линию «города». Выбор места для перебежки. Действия нападающего при ошибках защитников (неточная передача мяча, мяч выходит из поля зрения защитников).

*Групповые действия.* Групповые перебежки за линию «кона», «города». Виды групповых перебежек (однонаправленные, разнонаправленные, «веером»). Групповая перебежка команды, имеющая в ходе встречи меньшее количество очков.

*Командные действия.* Преимущественное использование игроками ударов «сверху», «свечой», дальних боковых ударов. Расстановка игроков в порядке очередности и пробития ударов. Действия команды, ведя в счете в конце матча с небольшим преимуществом, с большим преимуществом. Действия команды, проигрывающей в конце встречи от 1-го до 12-ти очков. Действия команды в случае, когда есть только один игрок, имеющий право на удар.

Тема 4.2. Тактика игры в защите

Все игровые действия игроков команды, играющей в защите, направлены на осаливание соперника и быстрого перехода к игре в нападении. Команда, играющая в защите, может получить право на переход в нападение в следующих случаях, *во-первых*, если осалит одного из игроков соперника, *во-вторых*, если заставит перебегающего игрока совершить ошибку при перебежке (например – самоосаливание), *в-третьих*, если у нападающих не окажется игроков, имеющих право на удар.

Для выполнения этих задач тактика игры в защите подразделяется на *индивидуальные, групповые и командные действия.*

*Индивидуальные действия.* К индивидуальным действиям игрока защиты относятся – выбор места для ловли мяча при ударе «сверху», «сбоку», «свеча»; выбор места для осаливания перебежчика; выбор места для получения передачи от партнера; страховка своих партнеров при пропуске ударов и выполнении осаливания; действия заносящего при выносе мяча за линию «города».

*Групповые действия.* Действия группы защитников передней линии при ударах сверху и «свеча»; группы защитников дальней линии при ударах в «кон»; взаимодействие игрока передней линии, центрального игрока и игрока дальней линии при выполнении перебежки с линии «города»; взаимодействие игрока дальней линии, центрального игрока и игрока передней линии при выполнении перебежки с линии «кона»; взаимодействие группы игроков защиты при пропуске удара за боковую линию.

*Командные действия.* Система игры в защите. Действия команды при ударе «сверху» (во 2-ю зону, в 3-ю зону, по центру); при ударах «сбоку» и «свеча»; при одиночных, групповых и разнонаправленных перебежках соперника; при осаливании и самоосаливании соперника; в случаях, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар.

**Раздел 5. Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки в соревновательной деятельности игроков в лапту.

Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовок; технической и тактической подготовок; переключения в выполнении технических приемов и тактических действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по лапте служат высшей формой интегральной подготовки.

**Раздел 6. Инструкторская и судейская практика**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится на этапах учебно-тренировочном и спортивного совершенствования в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

На ***учебно-тренировочном этапе*** воспитанники знакомятся с обязанностями и правами участников соревнований, с общими обязанностями судей, с подготовкой мест проведения соревнований. Составляют комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, комплекс разминки перед соревнованием.

На ***этапе спортивного совершенствования*** воспитанники проводят тренировочные занятия по физической, технической и тактической подготовкам. Участвуют в организации и судействе районных, городских и областных соревнований.

**ЛИТЕРАТУРА**

**Основная**

1. Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г., Костарев А.Ю. Русская лапта в школе: Учебно-методическое пособие. – Уфа: БГПУ, 2000 - 94с.
2. Русская лапта. Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 2008 - 36с.
3. Русская лапта: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004 - 80с.
4. Щемелинин В.И., Гусев Л.Г. Лапта. Развитие двигательных качеств в игре «лапта». – Уфа: Изд-во БГПИ, 1994 - 35с.

**Дополнительная**

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: ФиС, 1988 - 208с.
2. Бура О.Е., Горбунов В.В. Русская удалая лапта. - М.: ФиС, 1961 - 40с.
3. Григорьев В.М. Играйте в лапту. – М.: ФиС, 1988 - 32с.
4. Пискарев А.Н. Национальные виды спорта. – М.: Советская Россия, 1976 - 78с.
5. Смолин Ю.Н. Лапта: В помощь инструктору и тренеру. – М.: Советская Россия, 1961 - 56с.

