**Содержание**

Содержание программы…………………………………………………..1

Пояснительная записка…………………………………………………….2

**Организационно-методические указания………………………………...3**

Цели и задачи секционной работы

Техника безопасности……………………………………………………..4

План распределения программного материала…………………………..5

Учебно-тренировочная работа на этапе начальной подготовки………..6

Испытанияпо технической подготовленности

Нормативыпо технической подготовленности………………………....7

Содержание тренировочных занятий по «Лапте»……………………8-10

Таблица контингента занимающихся в секции «Лапта»

Таблица записи занятий………………………………………………….11

Таблица протокола сдачи предварительных тестов для участников начальной подготовки

План - конспект № 1…………………………………………………..12-14

Правила игры……...………………………………………………………15

Карточка дополнительного задания

для лаптистов (домашнее задание)№1………………………………….16

Карточка дополнительного задания

для лаптистов (домашнее задание)№2………………………………….17

**Педагогический контроль………………………………………………..18**

**Использованная литература……………………………………………...19**

**Пояснительная записка**

Программа служит основным документом для подготовки игроков в лапту и решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

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

Спортивная секция по лапте призвана осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие; способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению спортивных результатов на начальном этапе подготовки. Важное место в программе занимают теоретические сведения, дающие представления об особенностях занятий физическими упражнениями; о технических способах и приемах, о несложных тактических комбинациях игры, о значении формирования жизненно важных двигательных навыков, о необходимости соблюдения гигиенических требований. К теоретическим сведениям прилагается - флипчарты (ИКТ) и наглядное пособие для программного материала по изучаемым темам секционной работе «Лапта (см. Дополнительный материал).

В практическую часть программного материала вошло описание упражнений, направленных на общую физическую подготовку, а также описание приёмов овладения техническими элементами игры, применения сформированных навыков и умений в более сложных непривычных условиях, и приемных испытаний лаптистов. Основными условиями выполнения этих задач является многолетняя (2009-2015гг) и целенаправленная работа с юными игроками, которая предусматривает:

- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

- укрепление здоровья учащихся и развитие физических качеств.

Программа является основным документом при проведении занятий в спортивной секции, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования учебно-тренировоч­ного процесса.

Программа рассчитана на проведение еженедельно 2-х учебных часов. В течение года предполагается провести 68у/ч тренировок.

**Организационно-методические указания**

**1. Организационно-методические указания**

Подготовка юных спортсменов - предусматривает этапы:

- **начальной подготовки (68у/ч)** - воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к лапте: начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств с учетом специфики лапты, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-лапта); освоение основ гигиены и самоконтроля.

**2. Учебный план**

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по подготовке игроков в лапту. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами подготовки.

**3. Программный материал для практических занятий**

Программный материал на этапах начальной подготовки должен быть представлен в виде тренировочных заданий. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе двухлетней подготовки юных игроков в лапту.

При составлении блоков тренировочных заданий на этапе начальной подготовки следует особенно широко использовать: стандартно-повторный, 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.

**Цели и задачи секционной работы:**

- 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;

- овладение основами техники перемещения, передачи и ловли мяча, ударов битой по мячу;

- начальное обучение тактическим действиям, приучение к игровой обстановке;

- подготовка обучающихся к стыковочным играм.

- воспитание дружеских отношений, товарищества, коллективизм.

**Техника безопасности**

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

Например, для избегания 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.

1. Расположение игроков города в строго определенных зонах (по предыдущей причине).
2. Имеется штрафная зона, которая предохраняет водящих от сильного удара мячом и от самой лапты в случае ее вылета из рук бьющего.

Учителю 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 их ухудшиться

План распределения программного материала

на 2015-2017г

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Содержание занятий | часы |
|  | 1 | Общее ознакомление занимающихся с расписанием занятий, врачебным контролем, личной гигиеной.  Закаливанием организма, влияние игры на развитие мышц. | 2 |
| Теория | 2 | Техника безопасности занимающихся во время изучения: передвижения игрока по полю, бросков, ловле, защите, удара битой по мячу, комбинаций, в двухсторонней игре (применение ИТК). |
|  | 3 | Ознакомление занимающихся с общей физической подготовкой, специальной физической подготовкой, как подготовительной части к занятиям «Лапта». Психологическая подготовка к игре. | 2 |
|  | 4 | Техника безопасности во время поездок, в размещении, проживании команды на товарищеских, официальных встречах. |
|  | | Общее количество теоретических часов | 4 |
| Практика | 1 | О.Ф.П (общая физическая подготовка). | 10 |
| 2 | С.Ф.П (специальная физическая подготовка). | 5 |
| 3 | Изучение техники игры. | 10 |
| 4 | Изучение тактики игры. Тактическая подготовка. Овладение основами индивидуальных действий игроков в нападении и в защите. | 6 |
| 5 | Установка перед соревнованиями и разбор сыгранной игры. | 6 |
| 6 | Эстафеты с применением полосы препятствий. Домашние задания. Умение применять национальные игры во дворах, на спортивных площадках. | 1 |
|  | 7 | Двухсторонняя игра «Лапта». Судейская практика. | 6 |
|  | 8 | Интегральная подготовка в тестировании учащихся, контрольные игры со своими сверстниками. Приемные и итоговые испытания лаптистов. | 1 |
|  | Общее количество практических часов | 64ч. |
| Общее количество секционных часов | | 68ч. |

**Учебно-тренировочная работа на этапе начальной подготовки**

**Этап начальной подготовки**

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки - выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода. Основная тенденция программы - обучающая. Конкретные 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;

-  овладение основами техники перемещения, передачи и ловли мяча, ударов битой по мячу;

- начальное обучение тактическим действиям;

- приучение к игровой обстановке.

**Физическая подготовка** на начальной этапе:

- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

- упражнения для развития силы мышц шеи

- упражнения для развития мышц спины

- упражнения для мышц живота

- упражнения для мышц ног

- упражнения для развития кондиционных и координационных способностей

**Техническая подготовка** на начальном этапе:

- упражнения для ловле, передачи и броска мяча

- упражнения для удара битой по мячу

- упражнения для игрового мышления (тактическая комбинация в защите и нападении)

**Испытания по технической подготовленности**

1. Ловля высоко летящего мяча, дается 10 попыток.
2. Бросок мяча в цель. Расстояние 10м, 10 попыток.
3. Передача мяча в стену. В течении 30 сек, расстояние 3м.
4. Удар битой снизу-вверх, 15 попыток.
5. Удар битой сверху, 15 попыток.

**Нормативы по технической подготовленности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | Год начальной подготовки | |
| 1 | 2 |
| 1 | Ловля высоко летящего мяча | 2 | 3 |
| 2 | Бросок мяча в цель | 2 | 4 |
| 3 | Передача мяча в стену | 8 | 12 |
| 4 | Удар битой снизу-вверх | 2 | 3 |
| 5 | Удар битой сверху | 3 | 4 |

**Содержание секционных занятий по «Лапте»**

(рекомендуемое)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № секции | Дата проведения | Краткое содержание учебно-тренировочных занятий | Примечание |
| 1 |  | Инструктаж по технике безопасности; Техника передвижения; Ловля и передача мяча на месте в парах; Игра «Мяч капитану»; Организационные вопросы | Восприятие ИТК как дополнительное средство |
| 2-3 |  | Передвижение по площадке; Броски мяча в неподвижную цель; Ловля и передача мяча партнеру в движении; Подвижная игра «выбивала». | Определить метких ребят |
| 4-5 |  | Передвижение игроков по парно с передачей мяча; Бросок мяча в цель из различных исходных положений; Игра в «Байга». | Выявить цепких, |
| 6-7 |  | Передвижение игроков с передачей мяча; Броски мяча в цель с подбора; Игра по выбору обучающихся. | ловких, увертливых |
| 8-9 |  | Ловля и передача мяча на месте, в движении; Пасовка игроку по диагонали; Эстафета с элементами спортивных игр. | Обратить внимание на мягкость передач |
| 10-11 |  | Ознакомление с правилами игры «Лапта»; Подбор мяча, передача партнеру; Подбор мяча, выбивание; Удар битой по мячу. Игра по выбору | Выбрать подбрасывающего |
| 12-13 |  | Передача мяча партнеру в движении; Подброс мяча; Удар битой по мячу; Игра по упрощенным правилам. |  |
| 14-15 |  | Передача мяча с подбора, ловля мяча; Броски по движущей цели; Подброс мяча; Удар битой по мячу; Игра с заданием. | Определить зонных игроков |
| 16-17 |  | Двухсторонняя ига в «Лапту» с заданиями для команд; Игра «Казан» | Направить детей на логическое мышление |
| 18-19 |  | Передвижение, броски мяча в тройках; Игра 7х8, 6х9 | Выявить командных игроков |
| 20-21 |  | Броски мяча в движении (перепасовка); Пас партнеру с подбора; Игра в «Лапту» |  |
| 22-23 |  | Передвижение игроков с перебросом мяча; Бросок мяча в цель; Эстафета. |  |
| 24-25 |  | Игра двухсторонняя с применением ранее изученных приемов игры, заданием для команд. | Разделить команды по равносильным показателям |
| 26-27 |  | Передвижение игроков по парно с передачей мяча; Бросок мяча в цель из различных и.п; Игра в «лапта». | Выявить командных игроков |
| 28-29 |  | Передвижение игроков по парно с передачей мяча; Бросок мяча в цель из различных и.п; удар битой; Игра в «вышибала». | Упр. на кистевую силу |
| 30-31 |  | Товарищеские встречи (по календарю) | Привлечь в секцию лучших бегающих, выбивающих |
| 32-33 |  | Подбор мяча, передача партнеру; Подбор мяча, выбивание; Удар битой по мячу; Повторить правила игры «Лапта» |  |
| 34-35 |  | Передвижение игроков с перебросом мяча; Бросок мяча в цель; Эстафета. |  |
| 36-37 |  | Оббегание предметов с перепасовкой, выбивание соперника; Подброс мяча, удар битой; Эстафета. | Упражнение на быстроту реакции |
| 38-39 |  | Отработка: а) подброс мяча, б) верхний удар битой,  в) бросок мяча в цель, г) оббегание предметов; Игра по упрощенным правилам | Обратить внимание на работу ног при подбросе мяча |
| 40-41 |  | Специальные физические упражнения для кондиционных и координационных способностей игроков; Игра в «выбивала». | Работа с малым весом |
| 42-43 |  | Отработка технических элементов: а) ловля мяча; б) бросок мяча по движущей цели; в) боковой удар битой по мячу; Игра «мяч капитану» | Формировать скоростно – силовые качества |
| 44-45 |  | Передвижение по площадке; Броски мяча в неподвижную цель; Передача мяча партнеру в движении; Игра «выбивала». |  |
| 46-47 |  | Передвижение игроков по парно с передачей мяча; Бросок мяча в цель из различных и.п; Игра в «регби», «вышибала» |  |
| 48-49 |  | Передвижение игроков с передачей мяча; Броски мяча в цель с подбора; Игра по выбору обучающихся. | Упр. на лучезапястные суставы |
| 50-51 |  | Ловля и передача мяча на месте; Пасовка игроку по диагонали; Эстафета. |  |
| 52-53 |  | Правила игры «Лапта»; Подбор мяча, передача партнеру; Подбор мяча, выбивание; Удар битой по мячу. |  |
| 54-55 |  | Передача мяча партнеру в движении; Подброс мяча; Удар битой по мячу; Игра по упрощенным правилам. |  |
| 56-57 |  | Двухсторонняя ига в «Лапту» с заданиями для команд | Подбор |
| 58-59 |  | Двухсторонняя ига в «Лапту» с заданиями для команд. Эстафета с применением ранее изученных технических способов игры. | игроков к соревнованиям |
| 60-61 |  | Передвижение, броски мяча в тройках; Игра 7х8, 6х9 |  |
| 62-63 |  | Броски мяча в движении (перепасовка); Пас партнеру с подбора; Игра в «Лапту» |  |
| 64-65 |  | Передвижение игроков с перебросом мяча; Бросок мяча в цель; Эстафета. | Определить команду «лидер» |
| 66-67 |  | Игра двухсторонняя с заданием для команд. | Подведение итогов, |
| 68 |  | Принятие тестов по техническим навыкам и умениям. Домашние задания на каникулы | Домашнее задание на л/каникулы |

**Список**

(таблица записи школьников в секцию «Лапта»)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И | Год рождения | Класс | Адрес, домашний телефон |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |

**Запись занятий**

(форма таблицы рекомендуема)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Кол-во  часов | Содержание занятий (тема) | Замечания и предложения |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Протокол сдачи предварительных тестов для участников начальной подготовки**

(форма таблицы с рекомендуемыми тестами)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И | Бег 30м | Прыжки в длину с/м | Бег 60м | Метание мяча  (метр) | Сгибание и разгибание рук в упоре (раз) | Кросс  500-800м | Челночный  бег |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**План - конспект № 1**

(примерный)

Секция (кружок): лапта

Контингент (класс или классы):

Дата:

Преподаватель:

Тема занятия: инструктаж по технике безопасности; техника передвижения; ловля и передача мяча на месте в парах; игра «Мяч капитану»; организационные вопросы

Цели и задачи: привитие интереса к занятиям по русской лапте; приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвиж­ных и спортивных игр.

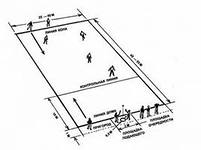
Тип занятия: обучающий

Метод проведения: фронтальный, круговой, игровой

Место проведения, оборудование и инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятий | Содержание занятий | Время и дозировка | О.М.У |
| 1  Вводная | Построение, ознакомление с задачами.  ОРУ  1. Ходьба, ее разновидности: на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе, перекат с пятки на носок.  2.  Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круго­вые движения кистями.  3. Сжимание и разжимание пальцев рук в поло­жении руки вперед, в стороны.  4.  Быстрое передвижение на согнутых ногах, в приседе, прыжки в приседе.  5. По сигналу последний в колонне спортсмен делает ускорение и, обогнав колонну, бежит впереди. За­тем обгон начинает следующий ученик и т. д.  ОРУ на месте:  1. Стоя на одной ноге, другая впереди, сгибание и разгибание сто­пы, круговые движения стопой наружу и внутрь.  2. Упражнение для подвижности плечевого пояса | 10мин | Соблюдать дистанцию и интервал, следить за осанкой  Упражнение выполнять в интенсивном темпе  Поочередно 1- 4  Вправо, 1-4 влево  Бег вдоль границ площадки  Ходьба спокойная, упражнения на дыхание,  перестроение в две колонны |
| 2  Основная | **Техника передвижения:**  - ускорение из зоны пригорода к контрольной линии, разворот, возвращение в город;  - ускорение из зоны пригорода к линии кона, разворот, возвращение в город.  **Ловля и передача мяча на месте в парах:**  - подбрасывание мяча вверх, ловля его двумя руками, правой, левой рукой;  - на месте в стену (индивидуально;  - на месте в парах.  **Игра «Мяч капитану» (см в приложении):**  **Команды (по 6 - 8 игроков) выбирают капитанов, которые становятся в 9-метровые зоны команд соперников.**  **Игра начинается с центра площадки и ведется по правилам футбола, но руками.**  **Игроки обеих команд стараются, обыграв соперников, выполнить передачу своему капитану.**  Игрок, обыгравший соперников и выполнивший передачу мяча капитану, получает 1 очко. | 45мин  (расстояние между парами от4-6м) | И.п стойки передвижения (способ) выбирает учитель  Ученик самостоятельно выбирают себе партнера.  Учитель предлагает  разновидность броска  Деление на две команды  Капитану не разрешается выходить за пределы 9-метровой зоны, а полевым игрокам — входить в зону.  Выигрывает команда, набравшая больше очков. |
| 3  Заключительная | Построение (сбор детей), подведение итогов первого занятия | 5мин | Организационные вопросы |

**Правила игры**

Матч играют на прямоугольной площадке. Предварительно проводятся две линии на расстоянии 40—55 метров, шириной 25—40 м. С одной стороны площадки находится город, с другой — кон. Для игры нужны небольшой резиновый мяч (теннисный) и лапта — плоская палка длиной около 60 см, ручка толщиной 3 см, ширина основания около 10 см.

Участники игры делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды идут в город, а другая команда водит. Команда города начинает игру. Бьющий лаптой отбивает мяч как можно дальше из-за спины (нельзя бросать биту) в поле, бежит через площадку за линию кона и возвращается назад в город. Водящие в поле ловят (а если поймал мяч с летки, то команды меняются) отбитый мяч и стараются осалить бегущего. Им можно перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в бегущего на более близком расстоянии.

Если игрокам поля удаётся запятнать бегущего, они переходят в город. Если игроки поля не могут запятнать бегущего, то они быстро перекидывают мяч в город. Как только мяч вернулся в город, игрок не успевший прибежать назад в город остаётся за линией кона, и ждёт следующей возможности вернуться в город.

Игра продолжается, и мяч бьёт следующий игрок. По очереди все игроки команды выступают в роли бьющих. Вернуть может тот, кто далеко отобьёт мяч, дав возможность перебежки из пригорода и кона.

Игра считается выигранной, если все игроки пробили по мячу, пробежали за линию кона и вернулись назад в город. Игра считается проигранной, если все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона. По окончании игры команды меняются местами. Команда города переходит в поле, а из поля переходит в город. Если одним из игроков города была сломана лапта, то есть палка, то команда города автоматически выигрывает.

**Домашние задания**

Выполнение домашних заданий является одним из важных условий повышения объема двигательной активности обучающихся, улучшения их физической подготовленности, укрепления здоровья и соблюдение санитарно – гигиенических условий при их выполнении.

**Карточка дополнительного задания для лаптистов**

(примерная)

**№1**

Развитие:

1. Подвижности суставов;

2. Наращивание мышечной массы;

3. Закаливание органов дыхания.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№ уп.* | *Упражнения* | *Число повторения или время* |
| *1* | *Беговые и прыжковые способы передвижения- 300м.* | *1 мин.* |
| *2* | *Подтягивание до подбородка хватом снизу* | *2х 15р* |
| *3* | *Сгибание и разгибание рук в упоре на табурет* | *2х 20р* |
| *4* | *Приседания (руки за голову)* | *2х40р* |
| *5* | *Прыжки через препятствия (высота 30см)* | *2х30р* |
| *6* | *Бросок мяча в стену и ловля мяча после отскока.* | *2х20раз.* |
| *7* | *Упр. с гантелями* | *2 мин.* |
| *8* | *Семенящий бег – 500м* | *Без учета времени* |
| *9* | *Водная процедура: обтирание мокрым полотенцем или обливание водой (воду на голову не лить)* | *1-2мин.* |

**Карточка дополнительного задания для лаптистов**

(примерная)

**№2**

Развитие:

1.Сознательного отношения к выполнению утренней зарядке в домашних условиях, с переходом на весенний период;

2. Силы, прыгучести, скоростных качеств;

3. Устойчивого положения при ударе битой;

4. Точного попадания битой по мячу;

5. Закаливание организма.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | *Упражнения* | *Число повторений или время* |
| *1* | *Бег на месте (если есть условия по территории)* | *1мин.* |
| *2* | *Общие развивающие упражнения (ОРУ) на месте для развития подвижности суставов* | *2- 3мин.* |
| *3* | *Упр. для укрепления и развития мышечной массы*  *(с отягощениями)* | *Дозировка самостоятельна* |
| *4* | *Упр. для укрепления большой мышцы живота и спинных мышц, применить отягощения* | *3-5мин.* |
| *5* | *Подброс мяча вверх, ловля, бросок в цель*  *Удар битой по мячу* | *10раз*  *2х10раз* |
| *6* | *Многократные прыжки через скакалку* | *2х50раз* |
| *7* | *Бег на месте (если есть условия, то по территории)* | *2 мин.* |
| *8* | *Водная процедура* | *2- 3мин.* |

**Педагогический контроль**

Тщательное программирование процесса подготовки игроков в лапту дает необходимый эффект только при наличии столь же тщательной системы контроля за ходом подготовки.

После окончания этапа начальной подготовки делаются заключения (анализ) относительно перспективности в лапте занимающихся, прошедших начальный курс, их возможностей с точки зрения овладения в совершенстве техникой и тактикой игры в лапту на последующем этапе.

После окончания начального этапа, на основании результатов воспитанников, судят о потенциальных возможностях занимающихся в овладении уровнем спортивного мастерства в лапте и соответствии уровней их подготовленности требованиям этапа спортивного совершенствования.

**По окончании начального этапа игрок в лапту должен отвечать требованиям:**

- овладение основами техники перемещения, передачи и ловли мяча, ударов битой по мячу;

- овладение скоростно-силовыми качествами (прыжки в длину с места, челночный бег 20-30 м, броски в цель);

- знать правила игры;

- овладение тактическими умениями:

**а) сделать правильную расстановку игроков на удар в зависимости от общего плана игры;**

**б) выбрать верный способ и направление удара;**

**в) применять дальний удар для возвращения своих игроков из-за противоположной лицевой линии**

**г) уметь вовремя начать перебежку после удара, после броска соперников или при возврате мяча в “город” соперниками;**

**д) уметь при перебежки вовремя «оттянуть» на себя игрока соперников с мячом, идущего на осаливание, чтобы дать возможность своим игрокам, несущим очки, вернуться в “город”.**

**ж) уметь своевременно и в нужном направлении выполнить передачу партнёрам при перехвате игрока соперников;**

з) проявлять воспитанность, дружеские отношений к сопернику, товарищам, коллективу.

**ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА**

* Р.М Валиханов, Л.Г.Гусев, В.Ф. Усманов, В.И. Щемелинин. Русская лапта: Технология тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки (учебное пособие)
* С.Е.Андреев. Спортивная лапта. Технико-тактическая характеристика игры(методика обучения).
* Русская лапта: Примерная программа спортивной подго­товки для детско-юношеских спортивных школ, специализи­рованных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортив­ного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004. - 80 с.