

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Цель, задачи программы.
3. Предполагаемые результаты 1-2 года обучения по мини-футболу.
4. Предполагаемые результаты 1-2 года обучения по русской лапте.
5. Предполагаемые результаты 1-2 года обучения хоккею с мячом.
6. Условия реализации программы.
7. Планирование учебно-тренировочного процесса.
8. Планирование воспитательной работы.
9. Тематическое планирование на 1-2год обучения для учащихся 10-17лет.
10. Годовой план – график распределения учебных часов групп начальной подготовки 1-2 года обучения по разделу русская лапта. 1 группа.
11. Годовой план распределения учебных часов групп начальной подготовки 1-2 года обучения по разделу русская лапта . 2 группа.
12. Годовой план распределения учебных часов групп начальной подготовки по разделу мини-футбол. 1 группа.
13. Годовой план распределения учебных часов групп начальной подготовки по разделу мини-футбол. 2 группа.
14. Годовой план распределения учебных часов групп начальной подготовки 1-2 года обучения по разделу мини-хоккей с мячом. 1 группа.
15. Годовой план распределения учебных часов групп начальной подготовки 1-2 года обучения по разделу мини-хоккей с мячом. 2 группа.
16. Приложение
17. Литература.

1. Пояснительная записка.

Рост заболеваемости в дошкольном и школьном возрасте, увеличение числа лиц с дисгармоническим развитием и низкой физической подготовленностью предусматривает создание принципиально новых условий, направленных на улучшение здоровья всего населения, начиная с детского возраста: претворение в жизнь стратегических мероприятий, которые будут, прежде всего, способствовать укреплению здоровья детей и подростков средствами физической культуры.

Федеральным законом «О Физической культуре и спорте в РФ» от 27.01.1999г. и Конституцией РФ от 12.12.1993г. ст. 2,41,43,72,76,обеспечивается право и обязанность ответственного отношения каждого человека гражданина к своему здоровью как высшей ценности государства и общества.

Особое значение приобретает в настоящее время развитие детских клубов, деятельность которых направлена на привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Центр Детского Творчества, являясь учреждением дополнительного образования, призван способствовать самосовершенствованию, познанию индивидуальных способностей физического и психического развития, творческого отношения к формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию интеллектуальных и нравственных качеств личности, достижению уровня спортивных успехов в соответствии природными способностями.

Какой из других видов физкультурно-спортивных движений, если не русская лапта, хоккей с мячом, мини-футбол должен стать подлинно массовым, охватывать

широкие слои населения, дать возможность всем участникам спортивно-оздоровительных мероприятий реализовать свое право на конкурентное соперничество, всестороннее развитие, свободное взаимодействие участников физкультурно-спортивной деятельности, активное включение в коллективные отношения с целевой устремленностью на сотрудничество, социализацию, объединение, совместное решение групповых задач? Программа по русской лапте, мини- футболу, мини-хоккею с мячом составлена для детских клубов спортивной направленности.

Нормативная часть программы является методическим материалом, в соответствии с которым ведется работа в ЦДТ.

Учебный материал по технической и тактической подготовке программы распределен на каждые два года обучения.

Общие задачи работы с учащимися данных учебных групп органически связаны с основной целью системы многолетней подготовки резервов в ЦДТ и детских клубах спортивной направленности – подготовкой спортсменов по русской лапте, мини- футболу, мини-хоккею с мячом.

2. Цель и задачи.

Программа по русской лапте, хоккею с мячом, мини-футболу способствует воспитанию физически крепкого молодого поколения в русских традициях с гармоническим развитием физических и духовных сил формированию положительных навыков и черт характера, умению подчинять личные интересы интересам коллектива, класса, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

3. Предполагаемые результаты 1-2 года обучения по мини – футболу.

№	Упражнения	10 лет	11	12	13	14	15	16	17	18
По ОФП:										
1.	Бег 30м (сек)	6,5-5,6	6,1-5,5	5,8-5,4	5,6-5,2	5,5-5,1	5,3-4,9			4.1
2.	Бег бмин. (м)	900-1050	1000-1100	1100-1200	1150-1250	-	-	-	-	-
3.	Челночный бег 30X10 м, с (сек)	9,5-9,0	9,3-8,8	9,0-8,6	8,7-8,3	8,4-8,0	-	-	-	-
4.	Прыжки с места	140-160	160-180	165-180	170-	180-195	190-205			
По СФП:										
1.	Бег 30 м с ведением.	6.4	6.2	6.0	5.8	5.4	5.2	4.8	4.6	4.5
2.	Удар по мячу на дальность	-	-	45	55	65	75	80	85	90
По технике:										
1.	Удар по мячу на точность (кол-во)	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2.	Ведение мяча, обводка и удар (сек)	-	-	-	10.0	9.5	9.0	8.7	8.5	8.3
3.	«Жонглирование» мяча (кол-во раз)	8	10	12	20	25	-	-	-	-
Для вратарей:										
1.	Удары по мячу на дальность и точность (м)				30	34	38	40	43	45
2.	Доставание подв. мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55	58	60	62

3.	Бросок мяча на дальность (м)	-	-	-	20	24	26	30	32	34
----	------------------------------	---	---	---	----	----	----	----	----	----

4. Предполагаемые результаты 1-2 года обучения по русской лапте.

Ранг соревнований	Возраст допуща, лет	Группы обучения	Требования к физической и спортивной подготовленности
Соревновательная практика в ряде игровых и циклических видов спорта на основе разнообразной структуры движений, в том числе на основе подвижных игр	9-11	Начальной подготовки, 1 -3 года	<ol style="list-style-type: none"> 1. Состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся. 2. Освоение основ гигиены и самоконтроля. 3. Систематичность занятий. 4. Освоение основ техники движений вида спорта. 5. Динамика прироста индивидуальных показателей занимающихся - темпы прироста физических качеств за 1,5 года: быстрота - 6-9%, скоростно-силовые способности - 9-12%, сила - свыше 20%
Соревнования районного и областного уровней, в том числе по упрощенному регламенту, первенство	12-13	Учебно-тренировочные 1-2 года	<ol style="list-style-type: none"> 1. Состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся. 2. Освоение теоретических основ вида спорта. 3. Освоение основ техники

<p>России для данной возрастной группы</p>			<p>движений вида спорта.</p> <p>4. Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой.</p> <p>5. Выполнение должных норм по физической подготовленности</p>
<p>Соревнования регионального и всероссийского уровней на основах официальной организации и требованиях правил вида спорта, первенство России для данной возрастной группы</p>	<p>14-15</p>	<p>Учебно-тренировочные, 3-4 года</p>	<p>1. Освоение основ техники и тактики вида спорта.</p> <p>2. Овладение знаниями по спортивной подготовке.</p> <p>3. Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой.</p> <p>4. Выполнение должных норм по физической и технической подготовленности.</p> <p>5. Юношеские и массовые спортивные разряды</p>
<p>Соревнования регионального и всероссийского уровней, первенство России для данной возрастной группы, допуск к участию в Чемпионате и Кубке России</p>	<p>16-18</p>	<p>Спортивного совершенствования, 1-3 года</p>	<p>1. Выполнение должных норм по физической и технико-тактической подготовленности.</p> <p>2. Выполнение требований 1-го разряда и для 50%-КМС (3-й год).</p> <p>3. Соответствие характеристикам перспективной модели соревновательной деятельности</p>

5. Предполагаемые результаты 1-2 года обучения по хоккею с мячом.

Упражнения	12	13	14	15	16
По общефизической подготовке Для полевых игроков и вратарей:					
1. бег 30м, сек	5,0	4,8	4,7	4.6	4,5
2. Прыжок в длину ,см с места	195	220			
3. Подтягивание на перекладине, раз	4-5	4-6	5-6	6-7	7-8

Упражнения	12	13	14	15	16
По специальной физической и технической подготовке. Для полевых игроков					
1. бег на коньках 17м с места, сек	3.2	3.0	2.8	2.7	2.6
2. бег на коньках 30м с места, сек	5.6	5.5	5.2	5.1	4.9
3. бег на коньках 30м с мячом, сек	6.0	5.6	5.3	5.2	5.0
4. 8-мин.бег на коньках, м	6.0	5.6	5.3	5.2	5.0
5. удары с радиуса (кол. попаданий с каждой стороны)	5	6	7	8	8
6. Остановка летящего мяча клюшкой, раз	5	6	7	8	9

Упражнения	12	13	14	15	16
По специальной физической и технической подготовке. Для вратарей:					
1 бег на коньках 17м с места, сек	3.2	3.0	2.8	2.7	2.6
2. бег на коньках (2x17м) с места прямо и обратно спиной вперед, сек	8.9	8.6	8.0	7.6	7.1
3. Ловля мячей после удара с радиуса (20 ударов)	12	14	15	16	17

6. Условия реализации программы

(Материально - техническое обеспечение инвентарём и спортивной формой.)

1. Помещение для тёплой раздевалки.
2. Методический кабинет.
3. ТСО (видеомагнитофон, видеокамера, фотоаппарат.)

Оборудование

4. Станок для заточки коньков (плашки)
5. Тренажёр для силовой подготовки.
6. Эллипсоидный тренажёр для беговой подготовки.
7. Комбинированная спортивная площадка для игры в мини-футбол, хоккей с мячом, русскую лапту включающая в себя
 - а. Мини - футбольное поле.
 - б. Поле для игры в русскую лапту.
 - в. Поле для игры в хоккей с мячом.
 - г. Волейбольная площадка.
8. Сектор для метания мячей и прыжков в длину.
9. Многоуровневый снаряд для отработки силовых упражнений.
10. Баскетбольная площадка.

Инвентарь

1. Мини - футбольные ворота.
2. Сетка для мини-футбола.
3. Конусы для технической и тактической подготовки.
4. Манишки для двухсторонней игры.
5. Биты для игры в русскую лапту.
6. Мячи для игры в русскую лапту.
7. Ключи для игры в хоккей с мячом.
8. Коньки для игры в хоккей с мячом.
9. Мячи для игры в хоккей с мячом.

10. Спортивная форма.

7. Планирование учебно-тренировочного процесса.

Одним важнейшим вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения. На каждую учебную группу разрабатывается план работы. Предусматривает постепенное повышение сложности решаемых задач и волнообразное увеличение объёма и интенсивности нагрузки, дифференцированное для различных возрастных групп.

В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.

Эффективность занятий определяется состоянием здоровья, учитываются темпы прироста физических качеств.

При планировании особенно важно учитывать режим учёбы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы и т. д.)

В работе с юными спортсменами основная направленность тренировки- обучающая. В старших возрастных группах периодизации выражаются уже более четко: в годичном цикле выделяются три периода ; подготовительный ,соревновательный и переходный.

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле:

подготовительный период- делится на 2 этапа:

- а. общеподготовительный
- б. специально-подготовительный

На специально-подготовительном этапе совершенствуются физические качества и функциональные возможности футболистов с учётом специфики игры и совершенствование технико-тактической подготовленности;

2. соревновательный период-5,6 месяцев и делится на

- а. промежуточный подготовительный этап 5,6 недель: ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка.

Соревнования являются кульминацией в спортивной подготовке юношей и девушек. Только в соревнованиях можно достичь максимальных проявлений быстроты, силы, выносливости, реализовать свои способности в результатах, победах, рекордах. Соревнования служат объединяющим фактором системы спортивной подготовки, интегрируют в достижениях и талант спортсмена, и современные передовые методики тренировки.

В последние годы в игровых видах спорта отмечена тенденция к активизации и ускорению соревновательной деятельности противоборствующих команд. Динамика игры возрастает значительно быстрее, нежели проводятся технические изменения в правилах соревнований, фиксирующие указанные тенденции.

8. Планирование воспитательной работы.

1. Трудовое воспитание - организация самообслуживания, подготовка и ремонт оборудования, инвентаря, уборка мест тренировочных занятий, изготовление стендов и т.д..
2. Нравственное воспитание - беседы на этические темы, диспуты, читательские конференции, встречи с известными

спортсменами и т. д.

3. Оптимальное планирование воспитательной работы на срок 3-4 месяца с учётом реальных возможностей тренируемой группы.

9. Тематическое планирование на 1 год обучения для учащихся 10-17 лет.

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Русская лапта			
2.	Организационное занятие	1	-	1
3.	Общеспортивная подготовка	2	18	20
4.	Специальная физическая подготовка	2	18	20
5.	Изучение и совершенствование техники	1	20	21
6.	Изучение и совершенствование тактики	1	20	21
7.	Учебно-тренировочные игры	1	18	19
8.	Контрольные игры и соревнования	-	6	6
9.	Сдача контрольных нормативов	-	2	2
10.	Мини-футбол			
11.	Организационное занятие	1	-	1
12.	Общеспортивная подготовка	3	18	21
13.	Специальная физическая подготовка	2	16	18
14.	Изучение и совершенствование техники	1	20	21
15.	Изучение и совершенствование тактики	1	20	21
16.	Учебно-тренировочные игры	-	18	18
17.	Контрольные игры и соревнования	-	6	6
18.	Сдача контрольных нормативов	-	2	2
19.	Мини-хоккей с мячом.			
20.	Организационное занятие	1	-	1
21.	Общеспортивная подготовка	2	18	20

22.	Специальная физическая подготовка	3	16	19
23.	Изучение и совершенствование техники	1	20	21
24.	Изучение и совершенствование тактики	1	20	21
25.	Учебно-тренировочные игры	-	18	18
26.	Контрольные игры и соревнования	-	6	6
27.	Сдача контрольных нормативов	-	2	2
28.	Всего:	24	300	324

9. Тематическое планирование на 2год обучения для учащихся 10-17лет.

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Русская лапта			
2.	Организационное занятие	1	-	1
3.	Общефизическая подготовка	3	17	20
4.	Специальная физическая подготовка	5	15	20
5.	Изучение и совершенствование техники	2	19	21
6.	Изучение и совершенствование тактики	2	19	21
7.	Учебно-тренировочные игры	2	17	19
8.	Контрольные игры и соревнования	-	6	6
9.	Сдача контрольных нормативов	-	2	2
10.	Мини-футбол			
11.	Организационное занятие	1	-	1
12.	Общефизическая подготовка	4	17	21
13.	Специальная физическая подготовка	3	15	18
14.	Изучение и совершенствование техники	2	19	21
15.	Изучение и совершенствование тактики	2	19	21

16.	Учебно-тренировочные игры	-	18	18
17.	Контрольные игры и соревнования	-	6	6
18.	Сдача контрольных нормативов	-	2	2
19.	Мини-хоккей с мячом.			
20.	Организационное занятие	1	-	1
21.	Общеспортивная подготовка	3	17	20
22.	Специальная физическая подготовка	2	17	19
23.	Изучение и совершенствование техники	3	18	21
24.	Изучение и совершенствование тактики	2	19	21
25.	Учебно-тренировочные игры	-	18	18
26.	Контрольные игры и соревнования	-	6	6
27.	Сдача контрольных нормативов	-	2	2
28.	Всего:	38	286	324

1. Лапта - русская народная командная игра с мячом и битой. Играют две команды по 7-9 человек. Игроки одной команды выбивают битой-лаптой (палка длиной 80-120 см) мяч (диаметром 6-7 см, весом 50-70 г) как можно дальше и во время полёта бегут через поле игры и обратно, игроки другой команды стараются поймать мяч и попасть им в одного из соперников. Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка составляют основу игры.

Критерием эффективности занятий русской лаптой для учащихся являются:

- 1) привитие основ здорового образа жизни, потребности в физкультурных занятиях, основ личной физической культуры;
- 2) хорошее состояние здоровья и низкая заболеваемость;

- 3) положительные психические и эмоциональные реакции;
- 4) освоение основ гигиены и самоконтроля;
- 5) стабильность посещения занятий;
- 6) прогрессирующая динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- 7) присвоение массовых разрядов с учетом возраста соревнующихся.

2. Организационное занятие – необходимо для комплектования групп, для проведения инструктажа по технике безопасности и правилам поведения на тренировке и соревнованиях, ознакомление с расписанием, ознакомление с основами знаний о физкультурной деятельности.

3. Общефизическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. ОФП включает в себя строевые упражнения, упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения с предметами, мышц шеи и туловища, упражнения для ног.

4. Специальная физическая подготовка также направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости.

5. Техническая подготовка включает в себя понятие о спортивной технике, классификации и терминологии технических приёмов Анализ выполнения технических приёмов и индивидуализация техники.

6. Тактическая подготовка включает в себя понятие о

стратегии, системе игры и стиле игры, тактика игры в нападении и в защите.

7. Учебно-тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного материала по технической подготовке. Применение в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий.

8. Контрольные игры и соревнования являются кульминацией в спортивной подготовке юношей и девушек. Только в соревнованиях можно достичь максимальных проявлений быстроты, силы, выносливости, реализовать свои способности в результатах, победах, рекордах. Соревнования служат объединяющим фактором системы спортивной подготовки, интегрируют в достижениях и талант спортсмена, и современные передовые методики тренировки.

9. Сдача контрольных нормативов необходима для перевода учащихся в старшую возрастную группу.

10. Мини-футбол. У футбола есть ценное качество – он универсален. Систематические занятия футболом школьников оказывают на организм всесторонне влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Секция футбола в школе рассматривается не только как средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороны этой игры, но и повышения умственной работоспособности, утомления учащихся, возникшего в ходе учебных занятий по общеобразовательным дисциплинам. Футбол формирует

такие положительные навыки и черты характера ,как умение подчинить личные интересы интересам коллектива ,класса, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

Учебно-тренировочные занятия обеспечивая высокие энергетические затраты, увеличивают возможности сердечно-сосудистой системы и дыхательной систем в условиях относительного мышечного покоя, а также при малоинтенсивной мышечной работе.

11. Организационное занятие – необходимо для комплектования групп, для проведения инструктажа по технике безопасности и правилам поведения на тренировке и соревнованиях, ознакомление с расписанием, ознакомление с основами знаний о физкультурной деятельности.

12. Общефизическая подготовка решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи).так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта(гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развиваются и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений ,повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

13. Специальная физическая подготовка – это развитие и совершенствование физических и функциональных возможностей, специфичных для футбола. СФП занимающихся футболом тесно связана с характером его игровой деятельности, поэтому упражнения следует подбирать так, чтобы их структура и динамика соответствовали действиям, выполняемым

игроком на поле. На уроках (занятиях), в учебно-тренировочной работе деление физической подготовки на общую и специальную скорее условно, но имеет определённый смысл: помогает правильно выбрать задания на разных этапах подготовки при обучении. В процессе занятий футболом ОФП и СФП дополняют друг друга.

14. Техническая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и навыков управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

15. Тактическая подготовка включает в себя понятие о стратегии, системе игры и стиле игры, тактика игры в нападении и в защите. Вершиной тактической подготовки, освоение игровой системы, которая представляет собой новую ступень в действиях игрока, способного подчинить индивидуальные способности игровым возможностям команды.

16. Учебно-тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного материала по технической подготовке. Применение в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий.

17. Контрольные игры и соревнования являются кульминацией в спортивной подготовке юношей и девушек. Только в соревнованиях можно достичь максимальных проявлений быстроты, силы, выносливости, реализовать свои способности в результатах, победах, рекордах. Соревнования служат объединяющим фактором системы спортивной подготовки, интегрируют в достижениях и талант спортсмена, и современные передовые методики тренировки.

18. Сдача контрольных нормативов необходима для перевода учащихся в старшую возрастную группу.

19 . В мини-хоккее с мячом организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики тренировки, освоении высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, разностороннем физическом развитии.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях

Успешное решение задач обучения невозможно без чёткого планирования учебно-тренировочной работы на основе установленных нормативных требований программы.

20. Организационное занятие – необходимо для комплектования групп, для проведения инструктажа по технике безопасности и правилам поведения на тренировке и соревнованиях, ознакомление с расписанием, ознакомление с основами знаний о физкультурной деятельности.

21. Общефизическая подготовка направлена на преимущественное совершенствование двигательных качеств, повышение функциональных возможностей организма с учётом специфики игры.

22. Специальная физическая подготовка также направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Основным средством подготовки служат специальные

упражнения без мяча и с мячом.

В соревновательном периоде СПФ направлена на обеспечение её наивысшего уровня.

23. В технической подготовке используются упражнения на совершенствование в технике (в единоборстве, в групповых взаимодействиях). Специальные упражнения, выполняемые на максимальной скорости.

24. Тактическая подготовка включает в себя понятие о стратегии, системе игры и стиле игры, тактика игры в нападении и в защите. Управления сверхсоревновательной насыщенности: игры и игровые упражнения со специальными заданиями, игры в уменьшенных составах на большой площадке.

25. Учебно-тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного материала по технической подготовке. Применение в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий

26. Контрольные игры и соревнования являются кульминацией в спортивной подготовке юношей и девушек. Только в соревнованиях можно достичь максимальных проявлений быстроты, силы, выносливости, реализовать свои способности в результатах, победах, рекордах. Соревнования служат объединяющим фактором системы спортивной подготовки, интегрируют в достижениях и талант спортсмена, и современные передовые методики тренировки.

27. Сдача контрольных нормативов необходима для перевода учащихся в более старшую возрастную группу.

10. Годовой план распределения учебных часов групп начальной подготовки 1го года обучения по русской лапте.
1 группа

№	Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Всего Часов.	Апрель	Май	Всего Часов.
1.	Теоретические. занятия	2	2	4	2	2	4
2.	Практические занятия	29	21	50	34	16	50
3.	ОФП (общефизическая подготовка)	5	4	9	4	5	9
4.	СФП	4	4	8	4	4	8
5.	Изучение и совершенствование техники	9	4	13	4	2	6
6.	Изучение и совершенствование тактики	4	2	6	5	9	14
7.	Учебно-тренировочные игры	5	4	9	5	4	9
8	Контрольные игры И соревнования	2	1	3	2	1	3
9.	Сдача контрольных нормативов		1	1		1	1
	Всего часов	31	23	54	36	18	54

10. Годовой план распределения учебных часов групп начальной подготовки 2-го года обучения по русской лапте.
1 группа

№	Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Всего Часов.	Апрель	Май	Всего Часов.
1.	Теоретические. занятия	3	1	4	1	3	4
2.	Практические. занятия	31	19	50	34	16	50
3.	ОФП (общефизическая подготовка)	6	3	9	5	4	9
4.	СФП	5	3	8	3	5	8
5.	Изучение и совершенствование техники	10	4	14	3	3	6
6.	Изучение и совершенствование тактики	3	3	6	4	10	14
7.	Учебно-тренировочные игры	6	3	9	4	5	9
8.	Контрольные игры И соревнования	1	2	3	1	2	3
9.	Сдача контрольных нормативов		1	1		1	1
	Всего часов	34	20	54	35	19	54

11. Годовой план распределения учебных часов групп начальной подготовки 1го года обучения по разделу русская лапта . 2 группа

№	Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Всего Часов.	Апрель	Май	Всего Часов.
1.	Теорет. занятия	2	2	4	1	3	4

2.	Практ. занятия	35	15	50	10	40	50
3.	ОФП	5	4	9	2	7	9
4.	СФП	6	2	8	2	6	8
5.	Изучение и совершенствование техники	11	3	14	1	5	6
6.	Изучение и совершенствование тактики	4	2	6	2	12	14
7.	Учебно-тренировочные игры	7	2	9	2	7	9
8.	Контрольные игры И соревнования	2	1	3	1	2	3
9.	Сдача контрольных нормативов		1	1		1	1
	Всего часов	37	17	54	11	43	54

11. Годовой план распределения учебных часов групп начальной подготовки 2-го года обучения по русской лапте .
2 группа

№	Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Всего Часов.	Апрель	Май	Всего Часов.
1.	Теорет. занятия	2	2	4	1	3	4
2.	Практ. занятия	31	19	50	10	40	50
3.	ОФП	4	5	9	2	7	9
4.	СФП	5	3	8	2	6	8

5.	Изучение и совершенствование техники	10	4	14	1	5	6
6.	Изучение и совершенствование тактики	5	1	6	2	12	14
7.	Учебно-тренировочные игры	6	3	9	2	7	9
8.	Контрольные игры И соревнования	1	2	3	1	2	3
9.	Сдача контрольных нормативов		1	1		1	1
	Всего часов	33	21	54	11	43	54

12. Годовой план распределения учебных часов групп начальной подготовки 1-го года обучения по мини-футболу. 1 группа

№	Содержание занятий	Октябрь	Ноябрь	Всего часов.	Март	Апрель	Всего Часов.
1.	Теорет. занятия	2	2	4	2	2	4
2.	Практ. занятия	24	26	50	28	22	50
3.	ОФП	4	5	9	5	4	9
4.	СФП	4	4	8	4	4	8
5.	Изучение и совершенствование техники	7	7	14	9	5	14
6.	Изучение и совершенствование тактики	3	2	5	2	3	5
7.	Учебно-	4	5	9	6	3	9

	тренировочные игры						
8	Контрольные игры И соревнования	2	2	4	2	2	4
9.	Сдача контрольных нормативов		1	1		1	1
	Всего часов	26	28	54	30	24	54

12. Годовой план распределения учебных часов групп начальной подготовки 2-го года обучения по мини-футболу. 1 группа

№	Содержание занятий	Октябрь	Ноябрь	Всего часов.	Март	Апрель	Всего Часов.
1.	Теорет. занятия	2	2	4	2	2	4
2.	Практ. занятия	29	21	50	35	15	50
3.	ОФП	5	4	9	6	3	9
4.	СФП	5	3	8	6	2	8
5.	Изучение и совершенствование техники	8	6	14	10	4	14
6.	Изучение и совершенствование тактики	4	1	5	3	2	5
7.	Учебно-тренировочные игры	5	4	9	7	2	9
8	Контрольные игры И соревнования	2	2	4	3	1	4
9.	Сдача контрольных нормативов		1	1		1	1
	Всего часов	31	23	54	37	17	54

12. Годовой план распределения учебных часов групп начальной подготовки 1-го года обучения по мини-футболу.
2 группа

№	Содержание занятий	Октябрь	Ноябрь	Всего часов.	Март	Апрель	Всего Часов.
1.	Теорет. занятия	2	2	4	2	2	4
2.	Практ. занятия	24	26	50	28	22	50
3.	ОФП	4	5	9	5	4	9
4.	СФП	4	4	8	4	4	8
5.	Изучение и совершенствование техники	7	7	14	9	5	14
6.	Изучение и совершенствование тактики	3	2	5	2	3	5
7.	Учебно-тренировочные игры	4	5	9	6	3	9
8	Контрольные игры И соревнования	2	2	4	2	2	4
9.	Сдача контрольных нормативов		1	1		1	1
	Всего часов	26	28	54	30	24	54

13. Годовой план распределения учебных часов групп

начальной подготовки 2-го года обучения по мини-футболу
2 группа

№	Содержание занятий	Октябрь	Ноябрь	Всего часов.	Март	Апрель	Всего Часов.
1.	Теорет. занятия	2	2	4	2	2	4
2.	Практ. занятия	24	26	50	20	30	50
3.	ОФП	7	4	11	5	6	11
4.	СФП	3	5	8	4	4	8
5.	Изучение и совершенствование техники	6	7	13	5	8	13
6.	Изучение и совершенствование тактики	3	4	7	2	5	7
7.	Учебно-тренировочные игры	4	4	8	3	5	8
8	Контрольные игры И соревнования	1	2	3	1	1	2
9.	Сдача контрольных нормативов		1	1		1	1
	Всего часов	26	28	54	22	32	54

14. Годовой план распределения учебных часов групп начальной подготовки 1-го года обучения по разделу мини-хоккей с мячом. 1 группа

№	Содержание занятий	Декабрь	Январь	Февраль	Всего Часов.
1.	Теоретические занятия	4	2	2	8

2.	Практические занятия	45	15	40	100
3.	ОФП	8	2	8	18
4.	СФП	7	2	7	16
5.	Изучение и совершенствование техники	12	4	12	28
6.	Изучение и совершенствование тактики	6	2	4	12
7.	Учебно-тренировочные игры	8	4	6	18
8.	Контрольные игры И соревнования	3	1	2	6
9.	Сдача контрольных нормативов	1		1	2
	Всего часов	49	17	42	108

15. Годовой план распределения учебных часов групп начальной подготовки 1-го года обучения по разделу мини-хоккей с мячом. 2 группа

№	Содержание занятий	Декабрь	Январь	Февраль	Всего Часов.
1.	Теоретические занятия	2	1	3	6
2.	Практические занятия	45	16	41	102
3.	ОФП	10	2	7	19

4.	СФП	6	2	8	16
5.	Изучение и совершенствование техники	14	5	10	28
6.	Изучение и совершенствование тактики	5	3	5	12
7.	Учебно-тренировочные игры	8	3	7	18
8	Контрольные игры И соревнования	3	1	2	6
9.	Сдача контрольных нормативов	1		1	2
	Всего часов	47	17	44	108

16. Литература.

1.Гусев Л.Г. Русская лапта. Средства для развития скоростных и координационных способностей игроков / Подг. Р.М. Валиахметов, А.Ю. Костарев, С.В. Павлов. - Уфа, 2003. - 35 с. 2.Костарев А.Ю. Временные характеристики технико-тактических действий в русской лапте // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004, № 3, с. 28-30.

3.Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, В.Г. Бауэр, В.Б. Зеличенко. - М.: Советский спорт, 2003. - 116 с.

4.Народная лапта: Учеб-метод. пос. / Авт. А.Ю. Костарев. -Уфа, 2000. - 41 с

5. Романенко А.Н. Джус., О.Н.,Доганин, «Тренировка футболистов»,2 издание, переработанное, и доп,- К,: Здоровья,1984г..

6.Андреев С.Н.»Футбол в школе»,- М., 1986г.

7.Футбол: поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1 -го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР (авторы: Сучилин А.А.,Андреев С.Н. и др.) –М.,.1985г.

Педагог дополнительного образования

Подберезкин Г.В

Программа

По русской лапте, мини-хоккею с мячом,
мини-футболу для учащихся ОГСКОУ
СКОШ №10 (возраст 10-17 лет).

Разработал: педагог дополнительного
Образования ОГСКОУ СКОШ №10

г. Иркутск

1. Пояснительная записка.

Рост заболеваемости в дошкольном и школьном возрасте, увеличение числа лиц с дисгармоническим развитием и низкой физической подготовленностью предусматривает создание принципиально новых условий, направленных на улучшение здоровья всего населения, начиная с детского возраста: претворение в жизнь стратегических мероприятий, которые будут,

прежде всего, способствовать укреплению здоровья детей и подростков средствами физической культуры.

Федеральным законом «О Физической культуре и спорте в РФ» от 27.01.1999г. и Конституцией РФ от 12.12.1993г. ст.

2,41,43,72,76,обеспечивается право и обязанность ответственного отношения каждого человека гражданина к своему здоровью как высшей ценности государства и общества.

Особое значение приобретает в настоящее время развитие детских клубов, деятельность которых направлена на привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Центр Детского Творчества, являясь учреждением дополнительного образования призван способствовать самосовершенствованию, познанию индивидуальных способностей физического и психического развития, творческого отношения к формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию интеллектуальных и нравственных качеств личности, достижению уровня спортивных успехов в соответствии природными способностями.

Какой из других видов физкультурно-спортивных движений, если не русская лапта, должен стать подлинно массовым, охватывать широкие слои населения, дать возможность всем участникам спортивно-оздоровительных мероприятий реализовать свое право на конкурентное соперничество, всестороннее развитие, свободное взаимодействие участников физкультурно-спортивной деятельности, активное включение в коллективные отношения с целевой устремленностью на сотрудничество, социализацию, объединение, совместное решение групповых задач?

Программа по русской лапте, мини- футболу, мини-хоккею с мячом составлена для детских клубов спортивной направленности.

Нормативная часть программы является методическим материалом, в соответствии с которым ведется работа в ЦДТ.

Учебный материал по технической и тактической подготовке программы распределен на каждые два года обучения.

Общие задачи работы с учащимися данных учебных групп органически связаны с основной целью системы многолетней подготовки резервов в ЦДТ и детских клубах спортивной направленности - подготовкой спортсменов по русской лапте,

мини- футбола, мини-хоккею с мячом.

2. Планирование учебно-тренировочного процесса.

Одним важнейшим вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения. На каждую учебную группу разрабатывается план работы.

Предусматривает постепенное повышение сложности решаемых задач и волнообразное увеличение объёма и интенсивности нагрузки, дифференцированное для различных возрастных групп.

В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.

Эффективность занятий определяется состоянием здоровья, учитываются темпы прироста физических качеств.

При планировании особенно важно учитывать режим учёбы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы и т. д.)

В работе с юными спортсменами основная направленность тренировки- обучающая. В старших возрастных группах периодизации выражаются уже более четко: в годичном цикле выделяются три периода ; подготовительный ,соревновательный и переходный.

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле: подготовительный период- делится на 2 этапа:

- а. общеподготовительный
- б. специально-подготовительный

На специально-подготовительном этапе совершенствуются физические качества и функциональные возможности футболистов с учётом специфики игры и совершенствование технико-тактической подготовленности;

2. соревновательный период-5,6 месяцев и делится на
а. промежуточный подготовительный этап 5,6 недель: ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка.

Соревнования являются кульминацией в спортивной подготовке юношей и девушек. Только в соревнованиях можно достичь максимальных проявлений быстроты, силы, выносливости, реализовать свои способности в результатах, победах, рекордах. Соревнования служат объединяющим фактором системы спортивной подготовки, интегрируют в достижениях и талант спортсмена, и современные передовые методики тренировки.

В последние годы в игровых видах спорта отмечена тенденция к активизации и ускорению соревновательной деятельности противоборствующих команд. Динамика игры возрастает значительно быстрее, нежели проводятся технические изменения в правилах соревнований, фиксирующие указанные тенденции.

3. Планирование воспитательной работы.

1. Трудовое воспитание.

2. Нравственное.

3. Эстетическое.

1. Организация самообслуживания, подготовка и ремонт оборудования, инвентаря, уборка мест тренировочных занятий, изготовление стендов и т.д..

2. Нравственное воспитание - беседы на этические темы, диспуты, читательские конференции, встречи с известными спортсменами и т. д.

3. Оптимальное планирование воспитательной работы на срок 3-4 месяца с учётом реальных возможностей тренируемой группы.

Тематическое планирование на 1год обучения для учащихся 12-17лет.

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Русская лапта			
2.	Теоретическая подготовка	8	-	8
2.1	Практические занятия		100	100
2.2	Организационное занятие	1	-	1

2.3	Общесфизическая подготовка	2	18	18
2.4	Специальная физическая подготовка	2	16	16
2.5	Изучение и совершенствование техники	1	20	20
2.6	Изучение и совершенствование тактики	1	20	20
2.7	Учебно-тренировочные игры	1	18	18
2.8	Контрольные игры и соревнования	-	6	6
2.9	Сдача контрольных нормативов	-	2	2
3.0	Итого:	8	100	108
1.	Мини-футбол			
2.	Теоретическая подготовка	8	-	8
2.1	Практические занятия		100	100
2.2	Организационное занятие	1	-	1
2.3	Общесфизическая подготовка	3	18	18
2.4	Специальная физическая подготовка	2	16	16
2.5	Изучение и совершенствование техники	1	20	20
2.6	Изучение и совершенствование тактики	1	20	20
2.7	Учебно-тренировочные игры	-	18	18
2.8	Контрольные игры и соревнования	-	6	6
2.9	Сдача контрольных нормативов	-	2	2
3.0	Итого:	8	100	108
1.	Мини-хоккей с мячом.			
2.	Теоретическая подготовка	8	-	8
2.1	Практические занятия		100	100
2.2	Организационное занятие	1	-	1
2.3	Общесфизическая подготовка	2	18	18
2.4	Специальная физическая подготовка	3	16	16
2.5	Изучение и совершенствование техники	1	20	20
2.6	Изучение и совершенствование	1	20	20

	тактики			
2.7	Учебно-тренировочные игры	-	18	18
2.8	Контрольные игры и соревнования	-	6	6
2.9	Сдача контрольных нормативов	-	2	2
3.0	Итого:	8	100	108
3.1	Всего:	24	300	324

1. Тематическое планирование на 1 год обучения для учащихся 12-17 лет. (русская лапта)

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Русская лапта			
2.	Теоретическая подготовка	8	-	8
2.1	Практические занятия		100	100
2.2	Организационное занятие	1	-	1
2.3	Общеспортивная подготовка	2	18	18
2.4	Специальная физическая подготовка	2	16	16
2.5	Изучение и совершенствование техники	1	20	20
2.6	Изучение и совершенствование	1	20	20

	тактики			
2.7	Учебно-тренировочные игры	1	18	18
2.8	Контрольные игры и соревнования	-	6	6
2.9	Сдача контрольных нормативов	-	2	2
3.0	Итого:	8	100	108

1. Лапта - русская народная командная игра с мячом и битой. Игруют две команды по 7-9 человек. Игроки одной команды выбивают битой-лаптой (палка длиной 80-120 см) мяч (диаметром 6-7 см, весом 50-70 г) как можно дальше и во время полёта бегут через поле игры и обратно, игроки другой команды стараются поймать мяч и попасть им в одного из соперников. Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка составляют основу игры.

Критерием эффективности занятий русской лаптой для учащихся являются:

- 1) привитие основ здорового образа жизни, потребности в физкультурных занятиях, основ личной физической культуры;
- 2) хорошее состояние здоровья и низкая заболеваемость;
- 3) положительные психические и эмоциональные реакции;
- 4) освоение основ гигиены и самоконтроля;
- 5) стабильность посещения занятий;
- 6) прогрессирующая динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- 7) присвоение массовых разрядов с учетом возраста соревнующихся.

2. Организационное занятие – необходимо для комплектования групп, для проведения инструктажа по технике безопасности и правилам поведения на тренировке и соревнованиях, ознакомление с расписанием, ознакомление с основами знаний о физической культуре

деятельности.

3. Общефизическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. ОФП включает в себя строевые упражнения, упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения с предметами, мышц шеи и туловища, упражнения для ног.

4. Специальная физическая подготовка также направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости.

5. Техническая подготовка включает в себя понятие о спортивной технике, классификации и терминологии технических приёмов. Анализ выполнения технических приёмов и индивидуализация техники.

6. Тактическая подготовка включает в себя понятие о стратегии, системе игры и стиле игры, тактика игры в нападении и в защите.

7. Учебно-тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного материала по технической подготовке. Применение в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий.

8. Контрольные игры и соревнования являются кульминацией в спортивной подготовке юношей и девушек. Только в соревнованиях можно достичь максимальных проявлений быстроты, силы, выносливости, реализовать свои способности в результатах, победах, рекордах. Соревнования служат объединяющим фактором системы спортивной подготовки, интегрируют в достижениях и талант спортсмена, и современные передовые методики тренировки.

9. Сдача контрольных нормативов необходима для перевода учащихся в более старшую возрастную группу.

2. Тематическое планирование на 1 год обучения для учащихся 12-17 лет. (мини-футбол)

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Мини-футбол			
2.	Теоретическая подготовка	8	-	8
2.1	Практические занятия		100	100
2.2	Организационное занятие	1	-	1
2.3	Общефизическая подготовка	3	18	18
2.4	Специальная физическая подготовка	2	16	16
2.5	Изучение и совершенствование техники	1	20	20
2.6	Изучение и совершенствование тактики	1	20	20
2.7	Учебно-тренировочные игры	-	18	18
2.8	Контрольные игры и соревнования	-	6	6
2.9	Сдача контрольных нормативов	-	2	2
3.0	Итого:	8	100	108

1. У футбола есть ценное качество – он универсален.

Систематические занятия футболом школьников оказывают на организм всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Секция футбола в школе рассматривается не только как средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороны этой игры, но и повышения умственной работоспособности, утомления учащихся, возникшего в ходе учебных занятий по общеобразовательным дисциплинам. Футбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинить личные интересы интересам коллектива, класса, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности. Учебно-тренировочные занятия, обеспечивая высокие энергетические затраты, увеличивают возможности сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы в условиях относительного мышечного покоя, а также при малоинтенсивной мышечной работе.

2. Организационное занятие – необходимо для комплектования групп, для проведения инструктажа по технике безопасности и правилам поведения на тренировке и соревнованиях, ознакомление

с расписанием, ознакомление с основами знаний о физкультурной деятельности.

3. Общефизическая подготовка решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи). так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развиваются и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

4. Специальная физическая подготовка – это развитие и совершенствование физических и функциональных возможностей, специфичных для футбола. СФП занимающихся футболом тесно связана с характером его игровой деятельности, поэтому упражнения следует подбирать так, чтобы их структура и динамика соответствовали действиям, выполняемым игроком на поле. На уроках (занятиях), в учебно-тренировочной работе деление физической подготовки на общую и специальную скорее условно, но имеет определённый смысл: помогает правильно выбрать задания на разных этапах подготовки при обучении. В процессе занятий футболом ОФП и СФП дополняют друг друга.

5. Техническая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и навыков управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

6. Тактическая подготовка включает в себя понятие о стратегии, системе игры и стиле игры, тактика игры в нападении и в защите. Вершиной тактической подготовки, освоение игровой системы, которая представляет собой новую ступень в действиях игрока, способного подчинить индивидуальные способности игровым возможностям команды.

7. Учебно-тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного материала по технической подготовке. Применение в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий.

8. Контрольные игры и соревнования являются кульминацией в спортивной подготовке юношей и девушек. Только в соревнованиях можно достичь максимальных проявлений быстроты, силы, выносливости, реализовать свои способности в результатах, победах, рекордах. Соревнования служат объединяющим фактором системы спортивной подготовки, интегрируют в достижениях и талант спортсмена, и современные передовые методики тренировки.

9. Сдача контрольных нормативов необходима для перевода учащихся в более старшую возрастную группу.

3. Тематическое планирование на 1 год обучения для учащихся 12-17 лет. (мини-хоккей с мячом)

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Мини-хоккей с мячом.			
2.	Теоретическая подготовка	8	-	8
2.1	Практические занятия		100	100
2.2	Организационное занятие	1	-	1
2.3	Общефизическая подготовка	2	18	18
2.4	Специальная физическая подготовка	3	16	16
2.5	Изучение и совершенствование техники	1	20	20
2.6	Изучение и совершенствование тактики	1	20	20
2.7	Учебно-тренировочные игры	-	18	18
2.8	Контрольные игры	-	6	6

	и соревнования			
2.9	Сдача контрольных нормативов	-	2	2
3.0	Итого:	8	100	108

1. В мини-хоккее с мячом организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики тренировки, освоении высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, разностороннем физическом развитии.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях

Успешное решение задач обучения невозможно без чёткого планирования учебно-тренировочной работы на основе установленных нормативных требований программы.

2. Организационное занятие – необходимо для комплектования групп, для проведения инструктажа по технике безопасности и правилам поведения на тренировке и соревнованиях, ознакомление с расписанием, ознакомление с основами знаний о физкультурной деятельности.

3. Общефизическая подготовка направлена на преимущественное совершенствование двигательных качеств, повышение функциональных возможностей организма с учётом специфики игры.

4. Специальная физическая подготовка также направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. В соревновательном периоде СПФ направлена на обеспечение её наивысшего уровня.

5. В технической подготовке используются упражнения на совершенствование в технике (в единоборстве, в групповых взаимодействиях). Специальные упражнения, выполняемые на максимальной скорости.

6. Тактическая подготовка включает в себя понятие о стратегии, системе игры и стиле игры, тактика игры в нападении и в защите. Упражнения сверхсоревновательной насыщенности: игры и игровые упражнения со специальными заданиями, игры в уменьшенных составах на большой площадке.

7. Учебно-тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного материала по технической подготовке. Применение в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий

8. Контрольные игры и соревнования являются кульминацией в спортивной подготовке юношей и девушек. Только в соревнованиях можно достичь максимальных проявлений быстроты, силы, выносливости, реализовать свои способности в результатах, победах, рекордах. Соревнования служат объединяющим фактором системы спортивной подготовки, интегрируют в достижениях и талант спортсмена, и современные передовые методики тренировки.

9. Сдача контрольных нормативов необходима для перевода учащихся в более старшую возрастную группу.

Тематическое планирование на 1 год обучения для учащихся 12-17 лет.

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Русская лапта			
2.	Теоретическая подготовка	8	-	8
2.1	Практические занятия		100	100
2.2	Организационное занятие	1	-	1
2.3	Общефизическая подготовка	2	18	18
2.4	Специальная физическая подготовка	2	16	16
2.5	Изучение и совершенствование техники	1	20	20
2.6	Изучение и совершенствование тактики	1	20	20
2.7	Учебно-тренировочные игры	1	18	18
2.8	Контрольные игры	-	6	6

	и соревнования			
2.9	Сдача контрольных нормативов	-	2	2
3.0	Итого:	8	100	108
1.	Мини-футбол			
2.	Теоретическая подготовка	8	-	8
2.1	Практические занятия		100	100
2.2	Организационное занятие	1	-	1
2.3	Общесфизическая подготовка	3	18	18
2.4	Специальная физическая подготовка	2	16	16
2.5	Изучение и совершенствование техники	1	20	20
2.6	Изучение и совершенствование тактики	1	20	20
2.7	Учебно-тренировочные игры	-	18	18
2.8	Контрольные игры и соревнования	-	6	6
2.9	Сдача контрольных нормативов	-	2	2
3.0	Итого:	8	100	108
1.	Мини-хоккей с мячом.			
2.	Теоретическая подготовка	8	-	8
2.1	Практические занятия		100	100
2.2	Организационное занятие	1	-	1
2.3	Общесфизическая подготовка	2	18	18
2.4	Специальная физическая подготовка	3	16	16
2.5	Изучение и совершенствование техники	1	20	20
2.6	Изучение и совершенствование тактики	1	20	20
2.7	Учебно-тренировочные игры	-	18	18
2.8	Контрольные игры и соревнования	-	6	6
2.9	Сдача контрольных нормативов	-	2	2
3.0	Итого:	8	100	108
3.1	Всего:	24	300	324

4. Годовой план – график распределения учебных часов групп начальной подготовки 1го года обучения по разделу русская лапта. 1 группа

№	Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Всего Часов.	Апрель	Май	Всего Часов.
1.	Теоретические. занятия	3	1	4	1	3	4
2.	Практические. занятия	31	19	50	34	16	50
3.	ОФП (общефизическая подготовка)	6	3	9	5	4	9
4.	СФП	5	3	8	3	5	8
5.	Изучение и совершенствование техники	10	4	14	3	3	6
6.	Изучение и	3	3	6	4	10	14

	совершенствование тактики						
7.	Учебно-тренировочные игры	6	3	9	4	5	9
8	Контрольные игры И соревнования	1	2	3	1	2	3
9.	Сдача контрольных нормативов		1	1		1	1
	Всего часов	34	20	54	36	18	54

5. Годовой план – график распределения учебных часов групп начальной подготовки 1го года обучения по разделу русская лапта . 2 группа

№	Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Всего Часов.	Апрель	Май	Всего Часов.
1.	Теорет. занятия	2	2	4	1	3	4
2.	Практ. занятия	35	15	50	10	40	50
3.	ОФП	5	4	9	2	7	9
4.	СФП	6	2	8	2	6	8
5.	Изучение и совершенствование техники	11	3	14	1	5	6
6.	Изучение и совершенствование тактики	4	2	6	2	12	14
7.	Учебно-тренировочные игры	7	2	9	2	7	9
8	Контрольные игры И соревнования	2	1	3	1	2	3

9.	Сдача контрольных нормативов		1	1		1	1
	Всего часов	37	17	54	11	43	54

6. Годовой план – график распределения учебных часов групп начальной подготовки по разделу мини-футбол.
1 группа

№	Содержание занятий	Октябрь	Ноябрь	Всего часов.	Март	Апрель	Всего Часов.
1.	Теорет. занятия	2	2	4	2	2	4
2.	Практ. занятия	30	20	50	34	16	50
3.	ОФП	4	5	9	5	4	9
4.	СФП	4	4	8	4	4	8
5.	Изучение и совершенствование техники	7	7	14	9	5	14
6.	Изучение и совершенствование тактики	3	2	6	2	3	5
7.	Учебно-тренировочные игры	4	5	9	6	3	9
8	Контрольные игры И соревнования	2	2	4	2	2	4
9.	Сдача контрольных нормативов		1	1		1	1
	Всего часов	26	28	54	34	20	54

7. Годовой план – график распределения учебных часов групп начальной подготовки по разделу мини-футбол.

2 группа

№	Содержание занятий	Октябрь	Ноябрь	Всего часов.	Март	Апрель	Всего Часов.
1.	Теорет. занятия	2	1	3	1	2	3
2.	Практ. занятия						
3.	ОФП	7	4	11	4	7	11
4.	СФП	3	5	8	3	5	8
5.	Изучение и совершенствование техники	6	7	13	4	9	13
6.	Изучение и совершенствование тактики	3	4	7	2	5	7
7.	Учебно-тренировочные игры	4	4	8	3	5	8
8	Контрольные игры И соревнования	1	2	2	1	2	3
9.	Сдача контрольных нормативов		1	1		1	1
	Всего часов	26	28	54	18	36	54

8. Годовой план – график распределения учебных часов групп начальной подготовки 1-го года обучения по разделу мини-хоккей с мячом. 1 группа

№	Содержание занятий	Декабрь	Январь	Февраль	Всего Часов.
---	--------------------	---------	--------	---------	--------------

1.	Теоретические занятия	4	2	2	8
2.	Практические занятия	45	15	40	100
3.	ОФП	8	2	8	18
4.	СФП	7	2	7	16
5.	Изучение и совершенствование техники	12	4	12	28
6.	Изучение и совершенствование тактики	6	2	4	12
7.	Учебно-тренировочные игры	8	4	6	18
8.	Контрольные игры И соревнования	3	1	2	6
9.	Сдача контрольных нормативов	1		1	2
	Всего часов	49	17	42	108

9. Годовой план – график распределения учебных часов групп начальной подготовки 1-го года обучения по разделу мини-хоккей с мячом. 2 группа

№	Содержание занятий	Декабрь	Январь	Февраль	Всего Часов.
1.	Теоретические занятия	2	1	3	6
2.	Практические занятия	45	16	41	102
3.	ОФП	10	2	7	19

4.	СФП	6	2	8	16
5.	Изучение и совершенствование техники	14	5	10	28
6.	Изучение и совершенствование тактики	5	3	5	12
7.	Учебно-тренировочные игры	8	3	7	18
8	Контрольные игры И соревнования	3	1	2	6
9.	Сдача контрольных нормативов	1		1	2
	Всего часов	47	17	44	108

Литература.

1. Гусев Л.Г. Русская лапта. Средства для развития скоростных и координационных способностей игроков / Подг. Р.М. Валиахметов, А.Ю. Костарев, С.В. Павлов. - Уфа, 2003. - 35 с. 2. Костарев А.Ю. Временные характеристики технико-тактических действий в русской лапте // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004, № 3, с. 28-30.
3. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, В.Г. Бауэр, В.Б. Зеличенко. - М.: Советский спорт, 2003. - 116 с.
4. Народная лапта: Учеб-метод. пос. / Авт. А.Ю. Костарев. - Уфа, 2000. - 41 с
5. Романенко А.Н. Джус., О.Н., Доганин, «Тренировка футболистов», 2 издание, переработанное, и доп., - К.: Здоровья, 1984г..
6. Андреев С.Н. «Футбол в школе», - М., 1986г.
7. Футбол: поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1 -го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР (авторы: Сучилин А.А., Андреев С.Н. и др.) - М., 1985г.

Педагог дополнительного образования

Подберезкин Г.В

Программа

По русской лапте, мини-хоккею с мячом,
мини-футболу.

(для учащихся 11-17лет).

Разработал: педагог дополнительного
образования МОУ ДОД ЦДТ «Восход»
Подберёзкин Г.В.

г. Иркутск

