

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «БОЛЬШЕРЕЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Русская лапта» направленность - физкультурно-спортивная

Содержание работы с юными спортсменами по русской лапте на всех этапах подготовки определяется тремя факторами: спецификой игры, модельными характеристиками для квалифицированных игроков, возрастными особенностями.

Подготовка

юных спортсменов

предусматривает этапы:



- **спортивно-оздоровительный (1-2 года обучения)** – приобщение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники русской лапты (обучающиеся 7-9 лет).
- **начальной подготовки (3 года обучения)** – воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к русской лапте: начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств с учётом специфики лапты, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-лапта); освоение основ гигиены и самоконтроля (обучающиеся 10-12 лет)
- **учебно-тренировочный (3-5 лет обучения)** - освоение теоретического раздела программы; базовой технической, тактической, физической, специальной, интегральной, соревновательной подготовки; обучение элементам специализации по игровым функциям (защитники, нападающие) (обучающиеся 13-16 лет)

Направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки юных спортсменов определяется с учётом сенситивных (благоприятных) периодов развития физических качеств.

Педагог дополнительного образования - Лосич И.С.