|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Муниципальное общеобразовательное учреждение**  **«Средняя школа № 80 с углубленным изучением английского языка»**   |  |  | | --- | --- | | Рассмотрено и согласовано на заседании МО  Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.  Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (О.В. Соколова) | «Утверждаю»  Приказ по школе № 332 от «31» августа 2020 г. | |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

# Дополнительная общеобразовательная

# общеразвивающая программа

**«Игры Северной Америки»** **(«Лакросс»)**

**Направленность – физкультурно-спортивная**

**Возраст детей – 13 – 15 лет**

**Срок реализации программы – 2 года**

***Программа составлена***

***Звездовым И.А.***

***педагогом дополнительного образования***

***Ярославль***

***2020 - 2021***

**пояснительная записка**

«Игры Северной Америки» **(**Лакрос) —эффективное средство укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Она способствует укреплению костно-мышечного аппарата, совершенствованию всех функций организма, а такжеразвитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия отличаются взаимопониманием и взаимодействием игроков, и независимо от того, что действия могут быть индивидуальными или групповыми, цель игроков одна — командная победа. Это воспитывает у спортсменов такие необходимые качества, как дружба, коллективизм, дисциплинированность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающаяпрограмма «Игры Северной Америки» (Лакросс) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

[Приказ департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области»](https://yadi.sk/i/II09z6jmQFXS4A).

Письмо ДОгМ № 01-50/02 – 2166/14 от 06.10.2014 г.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г.

№ 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

[Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.](http://www.1.metodlaboratoria-vcht.ru/load/0-0-0-6-20)

Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 295. [Федеральная целевая программа развития образования на 2016 - 2020 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 г. № 497](http://www.1.metodlaboratoria-vcht.ru/load/0-0-0-8-20).

[Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р](http://www.1.metodlaboratoria-vcht.ru/load/normativno_pravovye_dokumenty/koncepcija_razvitija_dopolnitelnogo_obrazovanija_detej_utverzhdennaja_rasporjazheniem_pravitelstva_rossijskoj_federacii_ot_4_sentjabrja_2014_g/2-1-0-9).

[Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.](http://www.1.metodlaboratoria-vcht.ru/load/normativno_pravovye_dokumenty/strategija_razvitija_vospitanija_v_rossijskoj_federacii_na_period_do_2025_goda/2-1-0-10)

[Стратегическая инициатива "Новая модель системы дополнительного образования", одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.](http://www.1.metodlaboratoria-vcht.ru/load/normativno_pravovye_dokumenty/strategicheskaja_iniciativa_novaja_model_sistemy_dopolnitelnogo_obrazovanija_odobrennaja_prezidentom_rossijskoj_federacii_27_maja_2015_g/2-1-0-12)

[Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по](http://www.1.metodlaboratoria-vcht.ru/load/0-0-0-14-20" \t "_blank)

[стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11)](http://www.1.metodlaboratoria-vcht.ru/load/0-0-0-14-20" \t "_blank)

**Актуальность и педагогическая целесообразность:** Включение «Игр Северной Америки» («Лакросса») в программу дополнительного школьного физкультурного образования обуславливается рядом факторов. В настоящее время, имеет место снижение интереса школьников к традиционным видам спорта, включенным в базовую программу по физической культуре. Снижение двигательной активности приводит к ухудшению их уровня здоровья и физического развития. Одним из возможных вариантов решения данной проблемы - это использование в физическом воспитании детей и подростков новых видов спорта. Расширение альтернативы видов двигательной активности позволит современному школьнику выбрать именно тот вид спорта, в котором он хочет самоактуализироваться.

Лакросс – один из молодых видов спорта в России. Это командный вид спорта, важную роль в котором лежит коммуникация. Это особенно актуально в век компьютеризации, когда «живое» общение замещается виртуальным. Этот вид спорта набирает все большую популярность на международной арене, и в настоящее время проводятся крупные соревнования, включая чемпионаты Европы и Мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи.

**Цель** программы: Решение оздоровительных, образовательных и развивающих задач физического воспитания при освоении учащимися игры «Лакросс».

Содействие гармоничному всестороннему формированию личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Для решения цели поставлены следующие образовательные задачи:

* Освоить базовые знания и общие представления о «Лакроссе», его истории и современном развитии, роли в укреплении и сохранении здоровья, совершенствовании физического развития и физической подготовленности;
* Развить физические качества и повысить функциональные возможности основных жизнеобеспечивающих систем организма;
* Совершенствовать жизненно важные навыки и умения, соответствующие специфике двигательной деятельности в «Лакроссе»;
* обогатить двигательный опыт занимающихся через овладение технико-тактических приемов «Лакросса»;
* воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Развивающие задачи:

* формировать потребность обучающихся в самопознании, саморазвитии;
* развивать деловые качества обучающихся (самостоятельность, ответственность, активность и т.д.), коммуникативные качества, организаторские, лидерские способности.

Воспитательные:

* формировать у обучающихся социальную активность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме;
* помочь обучающимся в самоопределении;
* стимулировать интерес к реализации своих творческих способностей и личностных качеств (коммуникативных, организаторских и др.) в социально-значимой деятельности.

Организация занятий основывается на следующих **принципах:**

* - добровольности участия обучающихся,
* - гуманизма,
* - доступности и последовательности, от простого к сложному,
* - индивидуального подхода,
* - включения элементов занимательности,
* - учёта культурных ценностей в определении содержания обучения,
* - принцип развивающего обучения,
* - сотрудничества.

**Возрастная группа**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игры Северной Америки» (Лакросс) рассчитана на мальчиков и девочек 13 – 15 лет (7-9 класс).

Уровень подготовленности обучающихся к освоению содержания данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - начальный.

**Условия реализации программы**

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе включают в себя теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий и тактическую подготовку.

Практическая часть включает в себя общую физическую подготовку, специальную подготовку.

Программа построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений, навыков.

Срок реализации программы - 2 года обучения (136 часов).

Основная форма организации работы – учебно-тренировочное занятие 2 раза в неделю продолжительностью 45 минут.

Наполняемость группы составляет 10 – 15 человек.

Форма получения знаний – очная.

Вид занятий – групповой.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Методы образовательного процесса:**

* словесный (устное изложение, беседа);
* наглядный (показ видеоматериалов, наблюдение, показ (исполнение) педагогом);
* практический (упражнения);
* репродуктивный - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
* фронтальный - одновременная работа со всеми учащимися;
* групповой - организация работы по малым группам (по 2-3 чел.);
* индивидуальный - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

**Формы и режим занятий:**

***Форма обучения:***

– очная

– групповая (занятия проводятся в разновозрастных группах приблизительно одного технического уровня подготовк.

**Прогнозируемые (ожидаемые) результаты программы:**

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в лакросс.
2. Узнают об особенностях зарождения, истории лакросса;
3. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
4. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии лакроссом и правила его предупреждения;
5. Сумеют организовать самостоятельные занятия лакроссом, а также, с группой товарищей;
6. Сумеют организовывать и проводить соревнования по лакроссу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

**Формы подведения итогов реализации**

**дополнительной образовательной программы:**

* сдача нормативов;
* результативность товарищеских игр и соревнований.

**содержание программы**

***Первый год обучения:*** знакомство с историей возникновения и развития лакросса в стране и мире, обучение основным навыкам ловли, передачи мяча и бросков по воротам. Большое внимание на тренировках уделяется развитию физических качеств, таких как быстрота, ловкость, координация, сила. Кроме физических качеств юные лакроссисты получают навыки работы в команде. Занятия помогают обучающимся раскрыть свои индивидуальные способности, научиться общаться, проявляя свои черты характера и развивая коммуникативные качества, а так же сформировать определённое отношение к стереотипам общества.

***Второй год обучения:*** совершенствование двигательных навыков. Учащиеся получают углубленные навыки работы со стиками, отрабатывают тактические действия и командные взаимодействия, совершенствуются все знания и навыки, полученные на первом году обучения.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Теория**

1 Содержание теоретического материала

Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре и спорте.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного и всестороннего развития.

2. Развитие лакросса в России

Возникновение лакросса в нашей стране.

Развитие массового детско-юношеского лакросса.

Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по лакроссу.

Лучшие российские и мировые игроки, тренеры и команды.

Участие российских лакроссистов в крупнейших международных соревнованиях.

3. Общие характеристика и сведения о строении и функциях органов систем организма человека

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Общие сведения о строении организма человека.

Ведущая роль центральной нервной системы.

Костная система, связочный и мышечный аппарат, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды.

Дыхание и газообмен. Легкие.

Органы пищеварения. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций нервно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной системы под воздействие физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

Роль и влияние систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических качеств и достижение высоких результатов.

4. Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим и питание спортсмена

Общие понятия о гигиене.

Личная и общественная гигиена.

Режим дня.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом.

Значение спортивного режима для учебы и тренировки.

Гигиенические требования, предъявляемые к месту занятий лакроссем.

Гигиенические требования к личному снаряжению лакроссиста, спортивной одежде и обуви. Закаливание его значение и сущность. Роль закаливания при занятиях лакроссем. Использование естественных факторов природы (солнце, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание и его значение.

5. Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж .

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и лакроссом в частности.

Содержание самоконтроля.

Объективные данные самоконтроля: вес (влияние различных нагрузок, времен года на стабильность и изменения), динамометрия, кровяное давление, пульс.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться, переносимость нагрузки.

Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях лакроссом.

Причина травм, их профилактика при занятиях лакроссом.

Оказание первой помощи при травмах.

Спортивный массаж, общие понятия о спортивном массаже и его значение.

Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Массаж до и после тренировки (соревнования.) Противопоказания к массажу.

6. Физиологические основы спортивной тренировки

Тренировка процесс формирования умений и навыков, расширение функциональных возможностей организма.

Понятие о тренированности и спортивной форме.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Нагрузка и отдых, утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановительные процессы и их динамика.

Общая и специальная физическая подготовка.

Атлетическая подготовка лакроссиста и ее значение.

Подготовка функциональных систем и развитие физических качеств и двигательных возможностей лакроссистов.

Краткая характеристика средств физической подготовки лакросистов, применяемых для ее осуществления.

Взаимосвязь физических качеств и двигательных возможностей.

Средства подготовки игроков в лакросс различных возрастных групп.

Средства подготовки вратаря и полевых игроков.

Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности игроков.

Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности игроков в лакросс.

Методы контроля: контрольные упражнения (тесты), нормативы по общей и специальной физической подготовке для лакроссистов разных возрастов и квалификации.

7. Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике.

Всестороннее владение приемами лакросса - основа спортивно-технического мастерства лакроссистов.

Характеристика основных приемов лакросса.

Рост требований к расширению технического арсенала.

Индивидуализация техники и технической подготовленности. З

начение контроля за уровнем технической подготовленности лакроссистов.

Методы контроля: педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), упражнения и нормативы по оценке технической подготовленности.

8. Тактическая подготовка

Общие понятия о стратегии, тактике, стиле и системе игры.

Общие особенности тактики отечественного лакросса и ведущих зарубежных школ лакросса.

Тактический план встречи, его значение, составление и осуществление.

Борьба за инициативу - важнейшая тактическая задача и пути решения.

Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.

Тактика игры в атаке и обороне; при переходе от атаки к обороне и, наоборот.

Средства тактики.

Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры.

Высокая индивидуальная тактика - средство решения общей задачи.

Групповая тактика, ее понятие и содержание.

Основы тактических взаимодействий.

Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием.

Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры.

Командные взаимодействия в нападении и защите.

Характеристика разновидностей атак и контратак.

Тактика игры в неравенстве.

Тактика игры без вратаря.

Силовая борьба в лакроссе, ее значение и применение.

Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство обороной.

Значение тактических заданий лакроссистам на игру, умение играть по избранному плану, заданию.

Зависимость построения тактической игры команды от возможностей противника, индивидуальных особенностей игроков, размеров поля, освещения, метеорологических условий на открытых площадках.

Тактические варианты игры при вбрасывании.

9. Морально-волевая и специальная психологическая подготовка

Значение спортивной деятельности в воспитании и формировании характера.

Волевые качества лакроссиста: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед коллективом, инициативность.

Приемы, способствующие успешному преодолению трудностей в спорте высоких достижений.

Психологическая подготовка лакроссистов, ее значение для достижения высоких спортивных результатов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки лакроссистов.

Психологическая подготовка перед матчем и непосредственно в ходе его проведения. Индивидуальный подход к подготовке лакроссистов.

10. Основы методики тренировки

Понятие об обучении и спортивной тренировке лакроссистов.

Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация.

Особенности подбора средств и методов физической, технической и тактической подготовки. Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований (встреч, матчей, турниров).

Участие в соревнованиях - важнейшее условие роста спортивного мастерства, контроля эффективности учебно-тренировочного процесса.

11. Правила игры, организация и проведение соревнований

Изучений правил игры.

Права и обязанности игроков.

Роль капитана команды, его права и обязанности.

Роль и обязанности судей.

Способы судейства.

Методика судейства: выбор места для различных ситуаций игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Роль судьи как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства игроков.

Значения спортивных соревнований.

Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Виды соревнований. Формы и особенности розыгрыша.

Положение о соревнованиях и его содержание.

Составление календаря спортивных встреч.

Оценка результатов соревнований, форма и порядок предоставления отчетов.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования.

Подготовка места для соревнований и информации.

Анализ правил игры.

12. Установка перед играми и разбор проведенных игр

Значение предстоящей игры.

Особенности игры команды противника.

Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков.

Техника и тактика игры команды.

Особенности игры вратаря.

Сотавление плана игры команды с учетом собственной подготовленности.

Возможные изменения тактики в ходе соревнований.

Замена в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам.

Использование перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

Разбор, проведенной игры. Анализ выполнения намеченного плана игры.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ тактических и технических ошибок.

Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований.

Выполнение игроками и звеньями своих обязанностей.

Использование технического протокола для разбора проведенных игр.

13. Места проведения занятий, инвентарь и оборудование

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований. Оборудование площадки. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

**Практические занятия-** **общая физическая подготовка для всех учебных групп**

**Строевые упражнения**

Особенности действий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет.

Повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю. Размыкание и смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах**

Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

Сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения, приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами).

Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения для мышц шеи и туловища.

Наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях.

Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза.

Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для мышц ног.

Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы.

Вращения в голеностопных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях.

Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.).

Сгибание и разгибание ног в висах и упорах.

Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе).

**Упражнения, направленные на развитие физических качеств**

Упражнения для развития ловкости.

Движения руками и ногами в различных исходных положениях.

Опорные и безопорные прыжки с мостика, трамплина с поворотом и без поворота.

Прыжки в высоту, в длину с поворотом, боком, спиной вперед.

Акробатические упражнения, перекаты вперед и назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и в серии в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжком через низкое препятствие, через партнера); стойки на лопатках, то же согнувшись, стойки на руках и на голове.

Лазание по канату и шесту, размахивание в висе.

Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор. Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с выключенным зрением).. Соскоки с поворотом с брусьев, с перекладины, с бревна.

Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения.

Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (в неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в прыжке, после кувырков или ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений; стоя, сидя, лежа, прыжке.

Упражнения со скакалкой.

Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для развития быстроты.

Бег с низкого, высокого старта на отрезках от 5 до 100 метров.

Повторное преодоление отрезков 20-30 метров с низкого, высокого старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, то же на время.

Бег в упоре с максимальной частотой от 3 до 10 секунд.

Бег семенящий, с захлестыванием голени, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения.

Кратковременные ускорения в обычных и облегченных условиях (по ветру, по склону холма, пот наклонной дорожке и т.п.).

Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе.

Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту движений. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса.

Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

Упражнения для развития силы.

Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов.

Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа.

Переноска и перекатывание груза.

Перетягивание каната.

Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке).

Упражнения с отягощениями за счет собственного веса (приседания, сгибание и разгибание рук в упоре, лежа и т.д.) и веса тела партнера.

Лазание по канату, шесту, с помощью и без помощи ног.

Упражнения с эспандером.

Метание мячей, гранат.

Упражнения со штангой: толчки, жимы, рывки, выпрыгивание из приседа, полуприседа.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длину, тройной, пятерной, десятерной с места и разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину.

Метание различных предметов (мячей, ядра, камней, гранат).

Подвижные игры с использованием отягощений.

Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями, переноской грузов.

Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития выносливости.

Равномерный, переменный, серийный бег на короткие дистанции в течение 4-5 минут (работа 5-10 секунд интервал отдыха 15-30 секунд).

Серийное выполнение игровых технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной: работа не более 30 сек., отдых 60-65 сек., количество серий 3-5.

Подвижные игры с направленностью на развитие ловкости, быстроты, координации движений, скоростной силы, выносливости, проводимые по методу круговой тренировки.

**Специальная физическая подготовка**

Упражнения для воспитания ловкости.

Движения руками и ногами в различных исходных положениях.

Опорные и безопорные прыжки.

Прыжки в высоту, длину с поворотами, боком, спиной вперед.

Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад, в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях.

Прыжки через низкое препятствие, через партнера.

Стойки на лопатках, стойки на руках и голове; стойки на руках.

Лазание по канату и шесту, размахивание в висе.

Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор. Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с выключением зрения).. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Соскоки с поворотами с брусьев, с перекладины, с бревна.

Упражнения в свободном беге с внезапными остановками, с возобновлением и изменением направления движения.

Преодоление полосы препятствий.

Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке.

Упражнения со скакалкой.

Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, с уклонениями от применения силовых приемов.

Упражнения для воспитания быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях.

Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному или тактильному сигналу.

Ускорения.

Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

Ловля и быстрая передача мяча, шайбы.

Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом стика слева направо и обратно.

Игры и игровые упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение мячом и т.д.), требующие мгновенной реакции на звуковые, зрительные и тактильные сигналы.

Броски мяча поточно, в стену, с фиксацией времени. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для развития силы.

Элементы вольной борьбы.

Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов.

Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа.

Переноска и перекатывание груза.

Перетягивание каната.

Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке).

Упражнения с отягощениями за счет собственного веса тела (приседание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и т.д.) и веса тела партнера.

Лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног.

Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат, других предметов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длину, тройной прыжок с места и с разбега.

Многоскоки.

Подвижные игры с использованием отягощения малого веса.

Эстафеты простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.

Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Подвижные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея.

Упражнения для развития выносливости.

Равномерный длительный бег.Частота пульса во время работы 130-170 уд/мин. Переменный бег. Частота пульса 110-170 уд/мин.

Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работы 5-10 сек., интервал отдыха 15-30 сек.).

Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений: интенсивность 75-85% от максимальной, длительность одного повторения не более 30 сек., интервал отдыха 60-90 сек., число повторений 3-5.

Подвижные игры.

Виды подвижных игр с направленностью на развитие физических качеств юных лакроссистов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Преимущественное |  | Виды подвижных игр и эстафеты | |
| проявление качеств |  |  |  |
| Быстрота | Два мороза. К своим флажкам. Салки с выручкой. Пустое | | |
|  | место. Линейная эстафета. День и ночь. | | Белые медведи. |
|  | Вызов номеров. Бегуны и другие. | |  |
| Скоростно- | Веревочки под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса | | |
| силовые | и куры. Прыжки по полоскам. Эстафета с прыжками в | | |
|  | длину и высоту. Прыжок за прыжком. Парашютисты. Не | | |
|  | оступись. | Метко в цель. Подвижная цель. | Попади в мяч. |
|  | Снайперы. | Охотники и утки. Кто дальше бросит. Защита | |
|  | укрепления. Заставь отступить и другие. | |  |
| Выносливость | Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. | | |
|  | Встречная эстафета. Команда быстроногих. Мяч ловцу. | | |
|  | Гонка с выбыванием. | |  |
| Сила | Тяни в круг. Выталкивание из круга. Перетягивание в | | |
|  | парах. Перетягивание каната. Бег раков. Эстафеты с | | |
|  | набивными мячами. | |  |
| Ловкость | Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу удочке. | | |
|  | Эстафета с лазанием и перелезанием. Бег пингвинов. | | |
|  | Эстафета с преодолением препятствий. | |  |

Комплекс упражнений, направленный на освоение приемов расслабления:

1. Встряхивание рук, руки расслаблены.
2. Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперед.
3. Бег «трусцой» на месте руки расслаблены.
4. Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться.
5. Потряхивание кистей рук над головой.
6. И.П. - стойка руки в стороны. Выпад ногой в сторону - руки «уронить». Вернуться в исходное положение.
7. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить.

**Учебно - тематический план**

***Учебно-тематический план***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование тем** | **Количество часов** | **В том числе** | |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 1 | 1 |  |
| 2. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 |  |
| 3. | Техническая подготовка | 5 |  | 5 |
| 4. | Тактическая подготовка | 5 | 5 |  |
| 5. | Общая физическая подготовка | 5 |  | 5 |
| 6. | Специальная физическая подготовка | 5 |  | 5 |
| 7. | Игровая подготовка | 5 |  | 5 |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 5 | 5 |  |
| 9. | Соревнования | 1 |  | 1 |
| 10. | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов | 1 |  | 1 |
|  | **ИТОГО:** | **34** | **12** | **22** |

Тематическое планирование

|  |  |
| --- | --- |
|  | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. |
|  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. |
|  | Техническая подготовка |
|  | Тактическая подготовка |
|  | Общая физическая подготовка |
|  | Специальная физическая подготовка |
|  | Игровая подготовка |
|  | Инструкторская и судейская практика |
|  | Техническая подготовка |
|  | Тактическая подготовка |
|  | Общая физическая подготовка |
|  | Специальная физическая подготовка |
|  | Игровая подготовка |
|  | Инструкторская и судейская практика |
|  | Техническая подготовка |
|  | Тактическая подготовка |
|  | Общая физическая подготовка |
|  | Специальная физическая подготовка |
|  | Игровая подготовка |
|  | Инструкторская и судейская практика |
|  | Техническая подготовка |
|  | Тактическая подготовка |
|  | Общая физическая подготовка |
|  | Специальная физическая подготовка |
|  | Игровая подготовка |
|  | Инструкторская и судейская практика |
|  | Техническая подготовка |
|  | Тактическая подготовка |
|  | Общая физическая подготовка |
|  | Специальная физическая подготовка |
|  | Игровая подготовка |
|  | Инструкторская и судейская практика |
|  | Соревнования |
|  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов |

* 1. **раздел. Вводное занятие**

Теория: Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня физической подготовленности.

* 1. **раздел. Вводное занятие.**

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале и на улице. Основные правила подготовки инвентаря к занятиям. Правила безопасности при проведении занятий по технике.

* 1. **Раздел. Техническая подготовка.**

В данный раздел входят обучение таким действиям как передача мяча, ловля мяча, подьем мяча, отбор мяча. Сопровождается показом мультимедийных данных, а также биомеханических рисунков.

* 1. **раздел. Тактическая подготовка.**

Неотъемлемая часть любой спортивной игры – это тактика игры. Данный раздел предполагает изучение действий игрока в нападении и защите, с мячом и без мяча, командное взаимодействие.

* 1. **Раздел. Общая физическая подготовка.**

Лакросс – достаточно контактная и динамичная игра, для того чтобы заниматься данным видом спорта, воспитанник должен быть физически подготовлен. В тренировках по ОФП используются как стандартные, так и круговые, и тренировки с высокой интенсивностью. Большое внимание должно уделяться развитию гибкости.

* 1. **Раздел. Специальная физическая подготовка.**

Данный раздел предполагает использование специальных средств: Облегченные мячи, спортивные жгуты, парашюты, а также утяжеленные и облегченные палки для имитаций.

* 1. **Раздел. Инструкторская и судейская практика.**

Правила игры: допустимые и недопустимые приемы, время игры, правильные отбор мяча, технические фолы, а также технические характеристики оборудования. Обучение потенциальных судей (более опытные игроки занимаются судейством и секундометрией спортивных игр менее подготовленных игроков).

* 1. **Раздел. Соревнования. Игровая подготовка.**

Игровая подготовка необходима игрокам для понимания передвижений, взаимодействий, атакующих действий и действий в обороне.

Соревновательная практика. Отслеживание динамики развития игрока.

**Раздел. Сдача контрольных нормативов.**

Ежемесячно в группах проводится сдача контрольных нормативов, чтобы проследить позитивную динамику развития физических качеств, а также техники бросков, ловли и передачи.

**Прогнозируемые результаты**

*По окончании первого года обучения дети будут знать:*

* Как, где и когда зародился «Лакросс»
* Как проводить разминку самостоятельно и в небольшой группе

*будут уметь:*

* Поднимать мяч стиком
* Выполнять передачи на малом, среднем и большом расстоянии
* Выполнять броски по воротам с малого, среднего и большого расстояния

*По окончании второго года обучения дети будут знат*ь:

* Как провести тренировку в небольшой группе
* Как обучить двигательному навыку товарища

*будут уметь:*

* Делать трюки с мячом и стиком
* Выполнять передачи на месте и в движении
* Выполнять групповые взаимодействия в защите и нападении
* Выполнять обманные действия при бросках по воротам

**Контрольные упражнения**

**для групп начальной подготовки**

Оценка общей физической подготовленности

* + - 1. **Бег 20 метров вперед лицом.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время на преодоление дистанции (с).
      2. **Бег 20 метров спиной вперед.** Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).
      3. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(отжимания).** Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание – разгибание рук в локтевом суставе до угла 900  максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается когда лакроссист начинает выполнять задание с погрешностями. Оценивается количество раз.
      4. **Прыжок в длину.** Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного лакроссиста, а так же уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).
      5. **Челночный бег 4х9 метров.** Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Оценивается по времени (с).
      6. **Комплексный тест на ловкость.** Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 3600  на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), обегает змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 1800  и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения в (с).

**Контрольные упражнения**

**для тренировочных групп**

Оценка общей физической подготовленности

1. **Бег 30 м** с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).
2. **Пятикратный прыжок в длину** направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются 2 попытки).
3. **Бег 400 м** направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).
4. **Подтягивание на перекладине.** Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.
5. **Приседание со штангой.** Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Из и.п. штанга весом, равным весу собственного тела хоккеиста, находится на плечах. Выполняется возможно глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается количество приседаний.
6. **Бег 3000 м** направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин).

**Оценка специальной физической и технической подготовленности**

1. **Обводка пяти стоек** с последующим броском в ворота. Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска мяча в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение мяча с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом мяч должна пересечь линию ворот.
2. **Броски мяча в ворота** с места в 10-ми метрах от ворот, разделенных на 4 квадрата. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Всего лакроссист выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного. Оценивается в баллах и времени (с). Мяч, не попавший в заданный квадрат, не засчитывается.

**Контрольные нормативы по общей подготовленности**

**для групп начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения  (тесты) | Прием в группу НП до 1 года | Этап начальной подготовки | |
| До года | Свыше года |
| *По общей физической* | | | | |
| 1 | Бег 20 м с высокого старта (с) | 4,3 | 4,25 | 4,17 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 155 | 160 | 165-170 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 35 | 37 | 41 |
| 4 | Бег 20 м спиной вперед (с) | 7,5 | 7,17 | 6,93 |
| 5 | Челночный бег 4х9 м (с) | 11,5 | 11,03 | 10,89 |
| 6 | Комплексный тест на ловкость (с) | 17,5 | 16,88 | 16,69 |

**Список использованной литературы:**

1. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.09.2013 г. № 730.

3) uslacrosse.org

4) filacrosse.com