

Пояснительная записка.

1. Обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой программы в образовательный процесс.

Воспитательное значение игр в физическом воспитании детей и молодежи, их влияние на развитие физических качеств и психику трудно переоценить. В полной степени это относится к бейсболу и русской лапте. По своей технике, тактике эти виды спортивных игр гармонично развивают как активные индивидуальные, так и коллективные взаимодействия.

Бейсбол приучает к соблюдению правил справедливости, умению контролировать свои поступки, развивать творческие, организаторские способности, помощь и взаимовыручку. При выполнении технических приемов игры потребуются ловкость и сила, хорошая реакция и выносливость, меткость и быстрота мышления.

Для Санкт-Петербурга данная программа обучения является первой в своем роде.

2. Особенности возрастной группы детей.

Программа рассчитана на **мальчиков** 7-14 лет. В этом возрасте внимание детей часто бывает рассеянным. Они не способны к длительным, монотонным и однообразным тренировкам. В связи с различным уровнем физической подготовки, дети склонны переоценивать или недооценивать свои возможности. В процессе учебных и тренировочных занятий гармонично развиваются практически все физические и психологические качества.

Состав группы постоянный с ежегодным привлечением новых игроков.

Данный вид спорта не устанавливает специфических требований к антропометрическим данным игроков. В бейсбол одинаково успешно могут играть высокие и низкие, худые и полные дети. Главное требование - минимальная физическая подготовка и отсутствие противопоказаний врача.

Состав группы должен быть от 9 человек. Большее количество детей нецелесообразно, ввиду недостатка внимания со стороны тренера. В связи с тем, что одновременно на поле во время игры должно находиться 9 человек, и необходимы запасные игроки, минимальное количество детей в группе должно быть 12.

Цели и задачи программы.

Цель программы:

Обучение детей бейсболу и русской лапте.

Задачи программы:

I. Образовательные:

- изучение истории бейсбола и русской лапты;
- изучение правил бейсбола и терминологии;

- обучение игре в тибол – упрощенный вид бейсбола, бейсбол и Русскую лапту;
- обучение навыкам взаимодействия в команде и коммуникации.

II. Развивающие:

- улучшение уровня физической подготовки (координация, ловкость, быстрота, меткость, сила);
- развитие скорости мышления, умения логически мыслить;
- содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся;

III. Воспитательные:

- формирование психологической устойчивости;
- воспитание навыков самодисциплины;
- формирование мотивации здорового образа жизни.

Условия реализации образовательной программы.

Методика проведения тренировок:

Примерный план проведения тренировки (продолжительность 2 часа):

1. Первые 15 минут - разминка.
2. Далее 30 минут основная часть.
3. 15 минут отдых.
4. 30 минут основная часть.
5. 15 минут теоретическая часть и завершение тренировки.

Раздел Правила бейсбола:

На второй тренировке всем детям раздаются правила бейсбола, и выдаётся задание сначала просто ознакомиться. На последующих тренировках проводятся совместные беседы с наглядным представлением поля и основным игровых моментов. Более детально разбираются разного рода нюансы игры. Формой подведения итогов по данному разделу будет устный опрос.

Разделы Игра в защите и Игра в нападении:

Этот раздел представляет собой собственно обучение основам игры в бейсбол. Начинается всё с простых бросков мяча, далее увеличивается расстояние броска, вводятся броски из разных положений. Дети обучаются мяча, катящегося по земле, так называемый, ролинг! После получения базовых умений дети обучаются основам взаимодействия между игроками.

Обучение отбиванию мяча также состоит из нескольких этапов. На первом этапе дети просто делают махи битой, вырабатывая

правильную технику. Далее они отбивают мяч, набрасываемый им сбоку, что позволяет привыкнуть к мячу, и улучшить технику. И наконец на третьем этапе дети отбивают мяч уже с подачи, это является завершающим этапом обучения отбиванию мяча. Далее происходит совершенствование техники.

Раздел ОФП:

Данный раздел представляет собой набор физических упражнений, направленных на развитие различного рода качеств у детей, как то сила, быстрота, ловкость.

Раздел СФП:

СФП – специальная физическая подготовка. Это набор упражнений, посредством которых достигается развитие определённых качеств и групп мышц, необходимых при занятиях бейсболом.

Раздел Игра в лапту, тибол и бейсбол:

Это собственно проведение игр сначала между собой, а потом и с другими командами. Этот раздел также является формой подведения итогов разделов Обучение игре в защите, Обучение игре в нападении и ОФП.

Весь инвентарь для проведения занятий предоставляется спортклубом.