

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования «Лапта» разработана для учащихся 5 классов на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации и примерной программы «Русская лапта», авторы Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г., 2004.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая школы создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно школа призвана вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Педагогическая целесообразность - спортивная секция по русской лапте призвана осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди учащихся, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие; способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению высокого уровня спортивных результатов.

Новизна программы заключается в пропаганде русских народных игр. В культуру каждого народа входят созданные им игры. На протяжении веков эти игры сопутствуют повседневной жизни детей и взрослых, вырабатывают жизненно важные качества: выносливость, силу, ловкость, быстроту, прививают честность, справедливость и достоинство. Известный русский писатель А.И. Куприн так писал о лапте: «Эта народная игра - одна из самых интересных и полезных игр. В лапте нужна находчивость, глубокое дыхание, внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз, твёрдость удара руки и вечная уверенность в том, что тебя не победят. Трусам и лентяям, в этой игре нет места. Я усердно рекомендую эту игру не только как механическое упражнение, но и как безобидную игру – забаву, в которой вырабатывается товарищеская спайка: «своего выручай».

Русские народные игры имеют многовековую историю: они сохранились до наших дней со времен глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции.

Помимо сохранения народных традиций игры оказывают большое влияние на воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи. Так, П.Ф. Лесгафт, создавший научно обоснованную систему физического воспитания, рассматривал народные игры как одно из действенных средств физического развития и воспитания.

Актуальность.

Большим преимуществом лапты по сравнению с другими игровыми видами спорта является ее экономическая доступность, что в современных условиях играет немаловажную роль. При проведении занятий не требуется больших средств на приобретение соответствующего оборудования и инвентаря. Для игры достаточно ровной площадки размером от 60 до 110 см и мяча для игры в «большой» теннис.

Лапта — игра командная. Каждая команда согласно действующим правилам состоит из 10 игроков. Лапта относится к ситуационным видам спорта, особенностью которых является непрерывное изменение структуры и интенсивности двигательных актов. Известно, что общим признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы. Лапта в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем она имеет свои особенности. В лапте в отличие от других командных игр не нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, результат определяется количеством удачно проведенных перебежек, за которые команде начисляются очки. Каждая команда старается играть как можно дольше в нападении, ведь только игра в нападении позволяет сделать результативную перебежку. В защите же можно набирать очки за пойманные с лёта мячи.

Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка составляют основу игры. В связи с тем, что двигательная активность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, в лапте спортсменов различают по амплуа. В нападении это первый бьющий, второй бьющий, третий бьющий, четвертый бьющий, пятый бьющий и шестой бьющий; в защите — подающий, правый ближний, левый ближний, центральный, правый дальний и левый дальний защитники.

Лапта - эффективное средство развития быстроты, ловкости, координации, выносливости, волевых качеств и интеллектуальных способностей. Свежий воздух, высокий эмоциональный фон оказывают мощное оздоровительное воздействие на организм занимающихся. Нехитрый и недорогой инвентарь, возможность разместить площадку для лапты на любой подходящей по величине поляне, лужайке, футбольном поле делают игру доступной для большого количества школьников.

В связи с тем, что в основе игры лежат такие двигательные действия, как бег и метания, спортивная лапта позволяет повысить интерес учащихся к занятию спортом.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 34 учебных часа и предполагает проведение регулярных еженедельных занятий со школьниками в течение одного учебного года.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме спортивной секции, ограниченного временем 45 минут в системе целого учебного дня 1 раза в неделю.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование творческой, стремящейся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личности посредством занятия русской лаптой.

Задачи программы:

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта — спортивные игры (русская лапта);
- приобрести знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить двигательным действиям и воспитать физические качества с учетом индивидуальных особенностей развития средствами русской лапты;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам;
- сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры;
- обучить вести игру на результат;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщить обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к спортивной игре «русская лапта» в частности;
- воспитывать волевые, нравственные и этические качества личности.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в русскую лапту;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать развитию специфических качеств лапты: работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в четверках. Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасывания. Учебные игры по русской лапте. Удары снизу и сверху по летящему мячу;
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно ориентировать.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№ п\п	Вид подготовки, название раздела программы, тема.	Всего часов
1	Введение	1
2	Теоретическая подготовка	4
3	Общая физическая подготовка	4
4	Специальная физическая подготовка	5
5	Основы техники и тактики игры	6
6	Соревновательная подготовка	9
7	Контрольные занятия	4
8	Итоговое занятие	1
	Итого	34

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений, и навыков. В начале изучения предполагается всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья, развитие

волевых качеств и способностей необходимых игроку, овладение основами техники и тактики игры.

Затем повышение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья, изучение технических и тактических основ игры, участие в соревнованиях; повышение функциональных возможностей организма совершенствование спортивно-технических показателей, участие в соревнованиях; физическая подготовка, совершенствование спортивно-технических показателей, получение знаний и навыков, необходимых инструктору-общественнику и спортивному судье.

Содержание учебно- тематического плана

1. Введение

Теоретическая часть: знакомство с обучающимися. Знакомство с тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий русской лаптой. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятий. Знакомство с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

2. Теоретическая подготовка.

Краткий обзор появления и развития русской лапты. Появление игры, ее распространение. Особенности инвентаря.

Правила безопасности. Гигиена мест занятий. Причины травм и их профилактика на занятиях.

Развитие русской лапты. Развитие русской лапты в России (этапы развития игры в стране, ее популярность). Правила игры.

Гигиена и режим дня спортсмена. Правила безопасности. Значение режима дня в тренировке спортсмена.

Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Причины травм и их профилактика на занятии. Гигиена и врачебный контроль. Правила безопасности.

Врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом. Влияние природных факторов на организм. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм, , практические навыки оказания первой помощи

Организация и проведение соревнований. Ознакомление с требованиями к организации и проведению соревнований по лапте.

Круговая и олимпийская системы проведения соревнований. Требования, предъявляемые к участникам.

Организация соревнований в классе. Организация и проведение соревнований.
Оборудование и инвентарь. Организация соревнований в школе.

Судейство соревнований. Оформление документации.

3. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных физических комплексов. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения для игры в лапту. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практическая часть

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.

Имитация перемещений в трёхметровом квадрате по схеме “восьмерка” (2 мин), имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 2 мин.

Имитация перемещений в 3-метровой зоне (на количество повторений за 2 мин).

Имитация сочетаний ударов слева и справа на количество повторений за 2 мин. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 1 мин.). Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх.

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.

Имитация перемещений в трёхметровом квадрате по схеме “восьмерка” (2 мин), имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 2 мин.

Имитация перемещений в 3-метровой зоне (на количество повторений за 2 мин).

Имитация сочетаний ударов слева и справа на количество повторений за 2 мин.

Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 1 мин.).

Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх.

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 мин., имитация сочетаний ударов справа и слева (на количество повторений за 1 мин.).

Имитация перемещений в 3 и 6 -метровой зоне по схеме “треугольник” (на количество повторений за 30 сек. Имитация перемещений в 3 и 6-метровой зоне (на количество повторений за 30 сек.). Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 30 сек.).

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.

Имитация ударов справа и слева, снизу и сверху на количество повторений за 3 мин.

Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 2 мин.

Занятия различными видами спорта.

Изученные ранее специальные упражнения. Выполнение упражнений из других видов спорта.

Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении, перестроения на месте, в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

Ходьба и бег. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.

Упражнения с предметами.

Скакалка. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку.

Гимнастическая палка. Наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок.

Набивной мяч (1-2 кг). Броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорением 30-60 м

Эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м

Пробегание дистанции до 500 м

Прыжок в длину с места,

Прыжок в длину правым и левым боком

Прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку

Прыжки вверх с доставанием предметов.

Игры с мячом. с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции эстафеты, встречные и круговые.

4. Специальная физическая подготовка

Практическая часть

Специальные упражнения: имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу

Приседания на одной двух ногах по сигналу.

Упражнения с битой.

Имитационные удары битой слева и справа.

Специальная гимнастика для пальцев: сжимание разжимание пальцев, охватывающих ручку биты для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата.

5. Основы техники и тактики игры.

Теоретическая часть

Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в четверках. Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасывания. Учебные игры по русской лапте.

Практическая часть

Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2 и 3, 4 и 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках.

Ловля мяча с подачи.

Тактика игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции в поле. Учебные и соревновательные игры.

Удар мяча на дальность. Удар битой справа и слева. Удар битой сверху и снизу. Выполнение ударов по различным квадратам. Совершенствование передачи и ловли мяча. Тактика игры. Двусторонняя игра.

6. Соревновательная подготовка

Практическая часть

Совершенствование технических и тактических приемов. Удары: снизу и сверху за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Удары сверху, снизу на точность. Передача и ловля мяча с перемещением. Тренировка тактических вариантов игры. Планирование тактических действий. Значение начальной расстановки игроков. Согласованность действий в игре. Двусторонняя игра в лапту.

7. Контрольные занятия

Теоретическая часть

Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнования по русской лапте. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед играми. Спортивная форма. Схема соревнований по русской лапте. Личные и командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, результата члена команды.

Практическая часть

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

8. Контрольные занятия

Теоретическая часть

Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

Практическая часть

Выполнение специальных контрольных упражнений (СКУ) по русской лапте. Участие в блиц-опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

9. Итоговое занятие

Теоретическая часть Подведение результатов года обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности.

Практическая часть Показательные игры для родителей, администрации. Итоговая игра.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у

обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные результаты - готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Метапредметными результатами программы дополнительного образования «Русская лапта» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности занимающихся на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи.
- Слушать и понимать речь других. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

В результате освоения программы занимающиеся узнают:

- об истории русской лапты;
 - о здоровом образе жизни;
 - о факторах, влияющих на улучшение физического состояния школьников;
 - о правилах спортивной игры Русская лапта
- получат опыт:
- позитивного межличностного общения со сверстниками, педагогом;
 - приобщения к двигательной активности, оздоровительной и общеукрепляющей направленности;
 - адекватной самооценки действий, поступков и полученных результатов;
- смогут:
- планировать, выполнять и анализировать свои действия и поведение для достижения общей цели;
 - самостоятельно отбирать и выполнять физические упражнения для развития физических качеств;
 - осуществлять само- и взаимостраховку при выполнении физических упражнений;
 - применять правила безопасности в подвижных играх со своими сверстниками на спортивных и игровых площадках, в спортивных залах.

Предметные результаты

После окончания обучения учащиеся должны *знать*:

- Правила игры в лапту;
- Стойки лаптистов;
- Способы ударов по мячу;
- Положение кистей рук и расположение пальцев на мяче в момент выполнения передач;
- Условное деление площадки на зоны;
- Групповые и командные взаимодействия игроков;

Уметь:

- Выполнять нижний удар;
- Выполнять верхний удар;
- Выполнять удар с боку;
- Выполнять передачу;
- Выполнять приём мяча;
- Выполнять приём мяча двумя руками сверху;
- Применять технические и тактические действия в игровой подготовке.

Оздоровительные результаты программы дополнительного образования:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы дополнительного образования будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

При зачислении детей на обучение входного мониторинга физических способностей и технических навыков не предусмотрено.

В период обучения обучающиеся два раза в год проходят диагностику уровня физической и технико-тактической подготовки. Данная диагностика является промежуточной формой аттестации. Средствами диагностики являются контрольно-тестовые упражнения. Контрольно-тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП.

Сроки проведения промежуточной аттестации:

- после первого полугодия обучения в декабре текущего учебного года и окончания второго полугодия обучения;
- в мае текущего учебного года.

В случае если ребенок по объективным причинам не смог пройти промежуточную аттестацию в указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий), для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений с учетом его реабилитации (восстановления после болезни и изучения пропущенного учебного материала).

В зачет также учитываются результаты соревновательной деятельности обучающихся за весь период обучения и итоговая игра в конце года. Соревновательная деятельность обучающегося фиксируется в протоколах соревнований.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методические материалы

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения

Процесс обучения может быть условно разделен на три этапа.

1-й этап — создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап — углубленное разучивание;

3-й этап — совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы.

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением — его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения — наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения и отрабатывается в практически в ежеурочных играх в русскую лапту.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Площадка для игры состоит из игрового поля и примыкающих к нему города и кона.

Город состоит из зон очерёдности: бьющего, бегущих (пригорода), делящих его на три равные части. В случае если в зону бьющего попадают футбольные ворота, которые препятствуют удару, то её разрешается перенести в сторону бегущих. Поле прямоугольной формы должно быть ровным и может иметь любое покрытие. Размеры поля для игроков с 14 лет и старше – 50-60м x 30-40м, штрафная линия на расстоянии 12-15 м (9-11-й класс).

Для игроков 10-13 лет (5-8-й класс)- 30-40 м x 15-20 м, штрафная – 6-9 м.

Для игроков 9 лет (3-4 класс) – 18х11 (спорт зал), штрафная - дуга радиусом 6 м.

Глубина зон города и кона – 3-5 м. ширина линий- 4-5 см.

Инвентарь и оборудование

Лапта (палка-бита) имеет размеры и форму в зависимости от возраста участников, выполнена из дерева.

Для игроков 9 лет (3-4 класс) – бита №1; 10-1 лет (5-6-й класс) бита №2; 12-13 лет (7-8 класс)- бита №3

Для игры по упрощенным правилам и для тренировки игроков 12-13 лет – бита №4.

Для игроков 14 лет и старше – бита №5.

Для игр в спортивном зале всех возрастных групп (кроме 9 лет) – бита №2.

Форма игроков. Играя на улице, команды должны иметь форму, соответствующую погодным условиям. В холодную погоду это спортивный костюм. Разрешается надевать перчатки, шапку, ветрозащитный костюм и т.п. при температуре воздуха +15 и выше, а также если игра проходит в спортивном зале, необходимы спортивные трусы и футболка. Форма команд должна отличаться по цвету и иметь номера начиная с первого.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Осуществлять педагогическую деятельность может педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее специально спортивно-педагогическое образование, прошедший курсовую подготовку по методике преподавания игры в русскую лапту. Педагог обязан владеть базовыми техническими элементами, знать методику преподавания, уметь демонстрировать элементы настольного тенниса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2012.-126с-(Образовательный стандарт).
2. Костарев А.Ю.Ванин Ю.В.Фокин С.О. "Русская лапта." Издательство: Советский спорт, 2004, 80стр.
3. Костарев А.Ю., Щемелинин В.И., Фокин С.О. Русская лапта: Правила соревнований. 2004
4. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этап спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства, 2004.

Общие положения игры в русскую лапту

Цель игры – овладеть городом и совершить возможно больше перебежек, мешая с помощью мяча то же самое противнику. В игре, состоящей из двух периодов и одного перерыва, участвуют 2 команды по 6 игроков. Побеждает та из них, которая набрала больше число очков. При равном их количестве засчитывается ничья.

Время игры

Продолжительность одного периода 15 мин. – с 12 лет и старше (7-11-й класс); 10 мин – с 9 до 11 лет (3-6-й класс).

Перерыв: 3-5 мин.

Отсчёт времени игры начинается с попытки первого игрока ударить по мячу или с самого удара, который выполняется с разрешением судьи. В ходе игры время не останавливают до его истечения, кроме следующих случаев: 1. Если мяч потерян и его не может найти водящая команда, а все игроки города уже пробежали (имеющие право). Отсчёт времени возобновляется, когда мяч найден либо выдан другой. 2. Если кто-либо из игроков получил травму. Отсчёт времени – с момента удара по мячу очередным игроком. 3. Если Руководитель хочет сделать замечания по ходу встречи, которые относятся к обеим командам и способствуют лучшему пониманию игры (в играх внутри коллектива). 4. Другие не предвиденные обстоятельства, влияющие на ход встречи и на безопасность игроков (например, появление собаки на поле).

Судейство

Осуществляется бригадой судей из трёх человек: первой и второй судьи, судья – секретарь. Возможны ещё судья-информатор и помощник секретаря при игре в зале.

Первый судья располагается в месте пересечения боковой и штрафной линии со стороны пригорода, следит за соблюдением правил игры и ведёт хронометраж. Он осуществляет наказания и принимает окончательное решение в случае возникновения спорных моментов, а также подаёт сигнал свистком по окончании игры.

Второй судья находится в месте пересечения боковой линии и линии кона с противоположной стороны от первого судьи, помогает ему, следя за выполнением правил игры. Судьи должны как можно меньше вмешиваться в игру, делая это только в случае нарушений правил при помощи свистка. При необходимости они используют специальные жесты.

Судья-секретарь, находясь рядом с первым судьёй, ведёт подсчёт очков и заполняет протокол.

Помощник секретаря необходим при игре в спортивном зале в связи с частым выбиванием и сменой команд. Он подсказывает номера необходимых игроков.

Судья-информатор сообщает зрителям и игрокам сведения о счёте, об игре, о командах и игроках, разъясняет решения судей.

Капитан команды

Выбирается на одну игру или может быть постоянным и не переизбираться от начала и до конца игры. Если он уходит, то передаёт свои права любому игроку команды,

но, вернувшись на площадку, вновь обретает их. Капитан должен иметь отличительный знак (например, повязку на рукаве).

Он имеет право: 1. На три попытки удара в любой очередности, которые может использовать сразу или в процессе игры. Заработав очко, он вновь имеет право на три попытки, не зависимо от того, сколько попыток перед этим было использовано. 2. Устанавливать очередность удара игроков. 3. Обращаться к судье по любому спорному вопросу. 4. Подавать протест после окончания встречи в соответствии с положением о проведении соревнований. 5. Проводить замену игроков. 6. Играть без замены при круговой смене играющих.

Замена игроков

Количество запасных игроков зависит от ранга соревнований и условий, которые устанавливаются положением. В нем же определяется и один из двух способов замены.

Первый – осуществляется капитаном команды (тренером), который с разрешения судьи меняет любого игрока, находящегося в зоне очередности или в поле. Замена выполняется перед очередным ударом любого игрока. Количество замен не ограничено.

Второй – осуществляется круговым способом, когда учувствуют все пришедшие на игру. При этом игроки автоматически меняются друг за другом по заранее установленной очередности. Замена выполняется при переходе команды из поля в город или наоборот, в зависимости от места расположения запасных игроков (около поля или города).

Если в положении не указан способ замены, то обычно используется первый. Поскольку замена выполняется быстро, то игрок, выходящий на замену, должен подготовиться за ранее.

Розыгрыш в начале игре

Перед началом игры команды в полном составе строятся друг против друга в одну шеренгу, по линиям, ограничивающим зону бьющего. После информации судьи о том, какая встреча проводится и кто играет, команды приветствуют друг друга. Затем капитаны подходят к судье, обмениваются рукопожатием и проводится жеребьевка. По её результату одна из команд начинает игру в городе, другая – в поле. В начале второго периода наоборот.

Игроки в городе (бьющие)

Поочередно с помощью лапты выбивают мяч в поле, и пока он там находится, стараются добежать до кона и вернуться обратно в город. Обязательные требования к игроку:

1. До удара по мячу находиться в пределах площадки очередности.

2. Каждый игрок имеет право только на одну попытку удара. Заработав очко, получает ещё одну и т.д.

3. Игрок, выполняющий удар, сам себе подбрасывает мяч. Если он плохо подбросил, но не сделал попытки удара, то имеет право повторить, однако не более одного раза. Бьющий (во время игры) выполняет удар без какой-либо команды, не ожидая готовности игроков поля. Но участники его команды должны находиться за пределами поля в положенных им зонах.

4. Удар по мячу считается выполненным правильно, если: а) мяч, попав в пределы поля, залетел за штрафную линию; б) мяч вылетел за линию кона, но в пределах мысленного продолжения боковых линий; в) бьющий наносил удар, стоя в пределах

площадки бьющего и не наступил за линию города; г) в момент удара по мячу все игроки команды бьющих находились за пределами поля в своих зонах.

5. Перебежку можно начинать сразу после удара (если удар не удачный, игрок обязан вернуться) или через некоторое время, но до тех пор, пока мяч не вернули в город или его явно бросают в город (момент замаха).

6. Бьющий должен оставить лапту в городе и совершить перебежку без неё.

7. Игроки, использовавшие свою попытку удара, а также отказавшиеся от перебежки, должны находиться в пределах площадки бегущих (пригороде). Только отсюда они имеют право выбегать на поле. Бьющей же выбегает на поле из своей зоны (бьющего).

8. Игрок команды города не имеет право переходить в пригород из площадки очерёдности без попытки удара.

9. Совершать перебежку могут одновременно один или несколько игроков, находящихся до удара в пригороде и на кону.

10. Во время перебежки игроки могут в пределах поля двигаться в любом направлении, останавливаться, возвращаться немного назад, но не за линию, из-за которой выбежали (города или кона).

11. Начавшим перебежку считается игрок, который наступил на поле двумя ногами.

12. Добежав до линии кона, игрок толь в том случае имеет право возвращаться обратно, если он переступил черту обеими ногами.

13. игрок имеет право оставаться за линией и вернуться при любом удачном ударе других участников команды.

14. Перебежавший площадку до кона и обратно (вернувшись в город) зарабатывает одно очко своей команде. Он получает право ещё на один удар, который выполняет уже после тех, кто ещё не бил (не совершил перебежку).

Игроки в поле (водящие)

Стараются осалить мячом игроков противника, совершающих перебежки, и в случае удачи перебраться в город.

При этом они могут:

1. Свободно перемещаться по всему полю и выходить за его пределы.

2. Не должны находиться в штрафной зоне при выполнении удара бьющей команды.

3. не должны мешать сопернику осуществлять перебежку.

4. Подбрав или поймав мяч, бросают его с того же места. Допускается лишь скачок в момент броска на дальнейе расстояние, как при метании в лёгкой атлетике (не более двух шагов).

5. Игрок с мячом в руках может выполнить поворот: а) вышагивая одной ногой любое количество раз, не отрывая и не смешивая при этом другой ноги; б) без перемещения по площадке, совершая при этом любые движения ногами.

6. Разрешаются в любом количестве передачи мяча друг другу.

7. Не допускается пробрасывать или катить мяч самим себе. Это не касается тех случаев, когда мяч был брошен явно в соперника и в результате промаха игрок сам бежит за улетевшим мячом.

8. Игроки обязаны быстро возвращать мяч в зону бьющего, не затягивая времени, если в поле нет противника.

9. Не разрешается возвращать в поле мяч, улетевший за линию города, заходить в город.

Осаливание и борьба за город.

Игрок бьющих считается осаленным, если:

1. Он коснулся мяча в пределах поля, независимо от того, как это произошло: сам или в него попали мячом (запрещено любое касание)

2. До осаливания игрока бьющих никто из водящих не перемещался с мячом в руках. Если водящий перемещается с мячом, то игра останавливается свистком. Все игроки, перебегающие в этот момент в поле (независимо от направления), а также находящиеся на кону и в пригороде, получают одно очко, право на удар и переходят в город, в зону очередности.

Касанием считается и попаданием мячом по одежде, волосам и т.д. В случае споров последнее слово за первым судьёй.

Как только игрок бьющих осален, команды меняются ролями: бьющие становятся водящими, а водящие – бьющими. Игроки команды, бывшей до этого момента водящей, должны как можно быстрее убежать в город (овладеть им), больше не касаться в пределах игрового поля. Если им это удастся, то они начинают игру в городе. Игроки бывшей бьющей команды, ставшие водящими, имеют право выбежать на поле, брать мяч и осаливать им игроков противника, пока те не убежали в город. В случае успеха команды опять меняются ролями и т.д.

Если игрок бьющих осален при групповой перебежке очки засчитываются только тем, кто успел перебежать линию города до момента осаливания (даже если команда опять завладела городом). Захватив город, все игроки располагаются в зоне очередности и вновь получают право на один удар, а капитан – на три.

Смена команд без борьбы

Производиться в тех случаях когда:

1. Игрок водящих поймал мяч с лёта (руками), не зависимо где – в поле, за его пределами или в штрафной зоне. Засчитывается даже, если один игрок выронил мяч, а другой поймал, не дав ему коснуться земли (поля). При этом игроки обязаны унести мяч в город. В случае падения мяча дорогой (случайно или брошенного) игроки возвращаются обратно в поле, а противоположная команда в полном составе располагается в зоне очередности.

2. После осаливания игрок бывшей водящей команды убежал не за линию города, а за линию кона.

3. У бьющей команды не осталось игрока с правом на удар. Это правило распространяется и на случай, если капитан имеет право на удар (не использовал все попытки), но находится за линией кона.

4. Бьющий наступает на линию города или какую-то другую (т.е. выходит за пределы зоны бьющего) в момент самого удара или его попытки.

5. кто-либо из игроков города наступает на линии, ограничивающие площадки, или заступает за них в момент удара или его попытки.

6. В момент удара кто-либо из игроков находится не в своей зоне: а) уже бывший игрок в зоне очередности, а не в своей зоне бегущих, в том числе и капитан; б) в поле, после смены команд без борьбы, или ещё не завершив перебежку; в) прибежавший игрок ещё не пришёл в зону очередности.

7. Во время удара лапта вылетит в поле из рук бьющего.

8. Игрок бьющих, начав перебежку, оставил лапту (биту) в поле, а не в городе. Если бита касается линии города, то считается, что она оставлена в нём.

9. Игрок бьющих, ожидающий удачного удара своего партнёра, выбежал на поле не из пригорода, а из любой другой зоны или до удара по мячу.

10. Игрок бьющий при перебежке выбежал за боковую линию поля, наступил на неё.

11. Игрок бьющих, начав перебежку, возвратился обратно за линию города или кона.

12. Бьющая команда получила штрафное очко.

13. В команде бьющих во время игры (в игровых зонах) оказалось более шести игроков.

Смена команд должна производиться максимально быстро (бегом). При этом игроки, занявшие город, сразу, не дожидаясь, пока водящие займут места в поле, начинают выполнять удар.

Затягивание времени игры

Командой бьющих, когда:

1. Долго решают, кто будет бить (более 5 сек).
2. Медленно выходят на место удара и долго стоят, не выполняя его (более 5 сек).
3. Не подбирают мяч, находящийся в городе.
4. Бьющий не ловит мяч, брошенный ему для выполнения удара, специально пропуская его. Либо он ловит мяч с битой в руках.
5. долго производят смену команд без борьбы (направляясь в город).

Командой водящих, когда:

1. Не спешат подбирать мяч и бросать его в зону бьющего.
2. Специально бросают мяч мимо зоны.

Наказание

Предупреждение даётся за затягивание времени игры, за нарушение требований к игрокам, указанных в пунктах 8, 11.2, 11.8, 11.9, за сквернословие во время игры.

Штрафуются игроки за повторное предупреждение, умышленное затягивание времени, за задержку бьющих при перебежке (заслон, подножка, захват и т.п.), за оскорбление игроков и судей (словом или жестом), за превышение во время игры количества игроков (более 6).

Если штрафуются бьющая команда, то она меняется ролями с командой водящей. Если штрафуются последняя, то бьющие получают дополнительные очки.

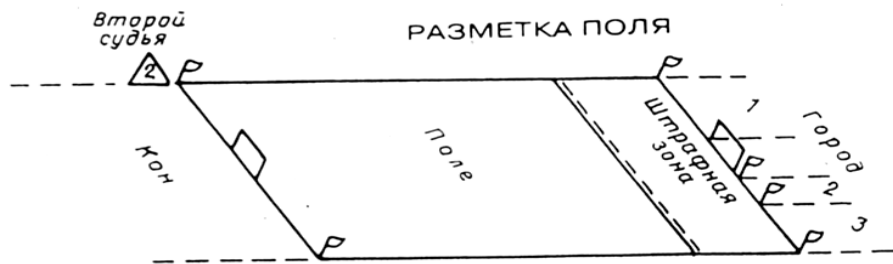
Количество штрафных очков в каждом конкретном случае должно быть оговорено в положении о проведении соревнований.

До конца игры игрок удаляется за повторное нарушение пункта 4 – оскорбление и за грубое, неспортивное поведение.

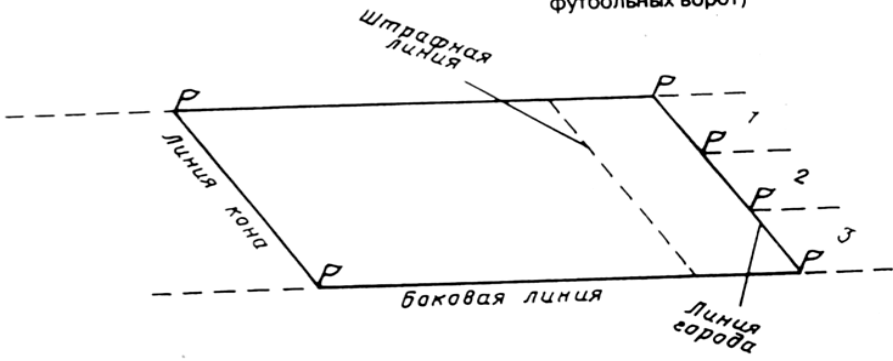
Игра в спортивном зале

Проводиться в основном по тем же правилам, что и на открытом воздухе. Небольшие изменения состоят в следующем.

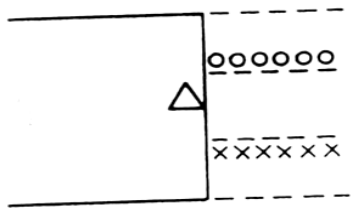
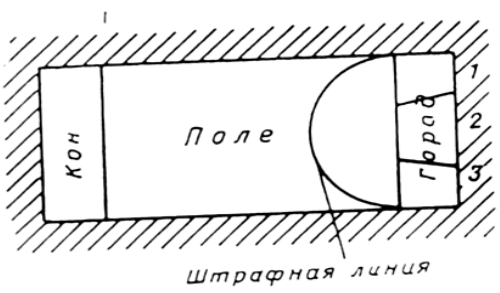
Линия города и кона являются лицевые линии волейбольной (баскетбольной, гандбольной) площадки, продолженные до стены. Боковыми линиями являются стены спортивного зала, а штрафной – дуга трёхочковой зоны в баскетболе, но может быть и другая линия, имеющая на площадке на расстоянии 6-8 м от линии города. Удар считается удачным, если мяч отскочил от пола и залетел за штрафную линию или попал в противоположную лицевую стену. Касание мячом боковых стен, потолка, любого другого предмета считается ошибкой. Мяч, пойманный водящей после удара, учитывается только в случае, если он пойман с лёта. Мяч пойманы после отскока от лицевой стены не учитывается. Игрок считается осаленным даже в том случае, если мяч попал в него, отскочив от стены (поскольку запрещено любое касание мяча). Игру можно проводить не теннисным, а резиновым (более мягким) мячом. Перелетевший линию города и отскочивший в поле мяч считается оставшимися в городе. Запрещаются удары ладонью снизу и сбоку, так как мяч может пролететь через оконные решетки и ограждение приборов освещения (разрешаются только удары сверху).



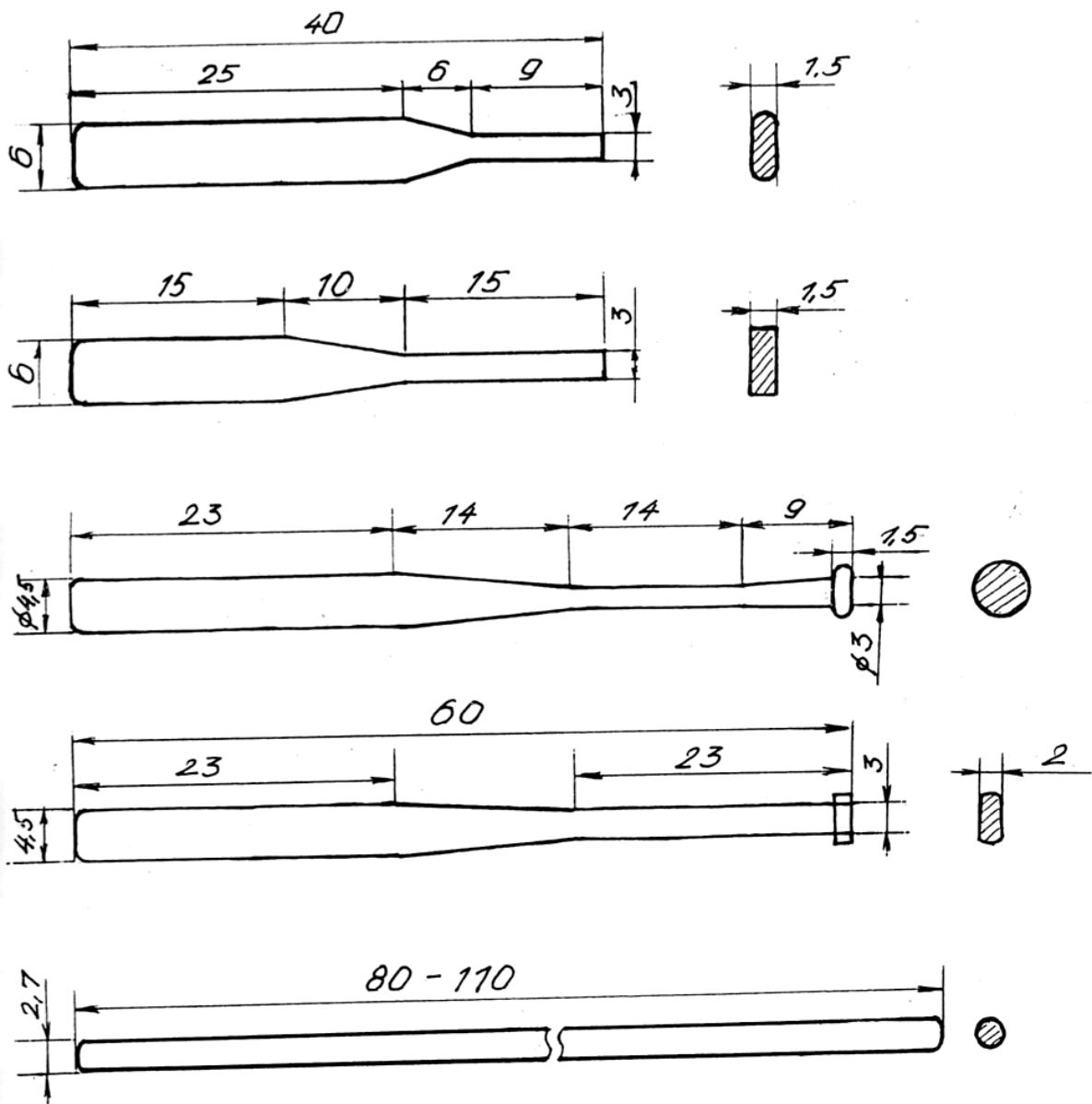
Условные обозначения:
 1 - зона очередности
 2 - зона бьющего
 3 - зона бегущих игроков (пригород)
 4 - нейтральная зона (имеется только при наличии футбольных ворот)



Использование спортивного зала для латки



Построение команд для приветствия и жеребьевки



Индивидуальные упражнения для обучения ловле мяча двумя руками.

Одним из важнейших мест в игре, часто отбивающим у начинающих желание играть, является ловля мяча. Особенно это касается младших школьников, но и старшие не всегда чувствуют себя уверенно при выполнении данного приёма. Поэтому выполнение приведённых ниже упражнений полезно всем.

Каждое упражнение с 1-го 14-е выполняется в течение 15-30сек. Смена игроков происходит в парах по команде учителя. Играющий без мяча в это время наблюдает за своим партнёром и исправляет его ошибки. Упражнения следующие:

1. Положение рук при ловле.
2. Ловля со своего подбрасывания на небольшую высоту, постепенно её увеличивая.
3. Ловля, обращая внимание на амортизацию.
4. подбросить мяч перед собой, а поймать после отскока от земли.
5. Подбросить мяч чуть вперёд (на один шаг), переместиться и поймать. Вернуться на своё место и повторить упражнение.
6. То же, что и предыдущем, но подбрасывать в стороны.
7. Подбросить мяч над головой, чуть отойти назад и поймать.
8. То же, что и в предыдущем, но мяч бросить чуть за голову и отбежать спиной вперёд.
9. То же, что в пункте 5, но мяч подбросить на 2-3м вперёд, выбежать, остановиться (скачком или шагом) и поймать мяч.

10. подбросить мяч за голову на 2-3м, повернуться кругом, выбежать и поймать мяч (не забывая об остановке).
11. Подбросить мяч перед собой, дотронуться обеими руками до пола и после этого поймать мяч.
12. Подбросить мяч перед собой и поймать в прыжке как можно выше.
13. Подбросить мяч перед собой, повернуться кругом, поймать мяч. Повороты выполнять в разные стороны.
14. выполнить упражнения со 2-го по 13-е, дополнив их передачей мяча партнёру после ловли.

Все эти упражнения можно использовать не только при обучении игре в лапту, но и в занятиях баскетболом, пионерболом, гандболом, волейболом.

Учитель (тренер) при желании может усложнить приведённые упражнения или добавить свои. Я предлагаю наиболее простые, максимально приближенные к игре и доступные для детей любого возраста.

Упражнения для общей физической подготовке

Подбирать упражнения для урока следует из расчёта организации учащихся по парам или тройкам. Пары, например, удобно перестроить при необходимости в четвёрки.

В индивидуальных упражнениях каждому ученику желательно иметь свой мяч. Но в большинстве случаев достаточно одного на двоих, так-так игра – это всегда взаимодействие, и ему надо учиться сразу.

При выполнении упражнений учащиеся располагаются, как правило, в шеренгах, расстояние между которыми зависит от характера упражнения. Оптимальный интервал между парами 2-3м. если он будет больше, то учителю неудобно делать замечания, а ученики не слышат объяснений.

Все упражнения выполняются в течение 15-30 сек., что заставляет учащихся работать активно, не отвлекаясь. На игровые упражнения отводится чуть больше времени.

Я не даю распределение материалов по классам, так как считаю, что учитель должен исходить прежде всего из умений детей, а не строить урок в зависимости от возраста или каких-то других постулатов. Отбор материала в значительной степени определяется уровнем владения игрой, на котором находится тот или иной класс. На этот уровень, безусловно, оказывают влияние следующие факторы:

- умение владеть своим телом (развитие ловкости);
- применяемая техника;
- степень владение элементами игры;
- с какого класса начато изучение игры в лапту;
- количество уроков в неделю (2, 3, или 5);
- численность учащихся в классе (15 или 40);
- наличие необходимого набора инвентаря.

Большая часть предлагаемых упражнений может использоваться для занятий с учащимися и младших, и старших классов.

В старших классах достаточно одного-двух уроков для повторения изученного ранее материала, обращая больше внимание на плохо получающиеся элементы игры. Это позволяет быстрее войти в игру и проводить её достаточно интенсивно.

На занятиях в средней школе необходимо более активно изучать технику игры, так как в этом возрасте из-за интенсивного роста она быстро теряется, а также применять игровые упражнения и подводящие игры.

В младших классах основное внимание полезно уделять упражнениям в парах и подвижным играм, готовящим учащихся собственно к лапте.

Перемещения

1. „Броуновское движение”. Каждый играющий свободно бегаёт по площадке, повторяя перемещения лицом вперёд, спиной, боком, стараясь не сталкиваться, используя для этого остановки и повороты.
 2. Бег с изменением направления, обегая учащихся, построенных в колонну по одному или в шеренгах. Следующий игрок начинает бег, когда стоящий за ним (или рядом с ним) обежит троих или четверых, не считая себя. Упражнение выполняется в разных вариантах: когда колонна (шеренга) стоит на месте, передвигается шагом или бегом.
 3. Бег с ускорением на коротких отрезках, поворачивая голову в стороны, чтобы видеть окружающую обстановку.
 4. То же, но стараясь постоянно наблюдать за каким либо объектом, не забывая смотреть в направлении, куда бежишь.
 5. Бег на скорость на коротких отрезках, выполняя следующие действия: резко остановиться и продолжить бег; присесть; выполнить кувырок; прыжок; поворот во круг вертикальной оси; бег зигзагами; пробежать спиной вперёд 2-3м; то же боком; остановиться и пробежать 2-3м назад, затем продолжить бег вперёд и т.п.
 6. То же, но выполняется по сигналу (свистком или жестом).
 7. Игра „Перебежки под обстрелом”.
- Упражнения с 3-го по 6-е выполняется в двух вариантах:
- а) пробегая в одном направлении;
 - б) обегая партнёра и возвращаясь назад.
8. Выполняется в парах: один игрок свободно бегаёт по площадке, а второй, постоянно находясь рядом с первым, должен наблюдать за каким либо объектом.
 9. То же, но первый игрок выполняет перебежки с одной стороны на другую.
 10. Игры „Охота на волка” и „Бегущий кабан”

Ловля и броски

1. Положение рук при ловле.
2. Ловля двумя руками со своего подбрасывания.
3. То же, обращая внимания на амортизацию при ловле.
4. То же, с набрасывания партнёра. Мяч бросают снизу вверх, и он должен лететь по дуге, падая перед ловящим игроком.
5. То же, но мяч ловят после перемещения на 2-3м вперёд, соответственно для этого бросая мяч. После ловли мяч набрасывают партнёру и отбегают на своё место спиной вперёд. Один игрок всё время ловит мяч, стоя на месте, другой – после перемещения.
6. Способ держания мяча при броске (показать и опробовать).
7. Мяч в одной руке, прижат у ладони и обхвачен всеми пальцами. Перекатить его на пальцы, прижимая сверху большим пальцем, т.е. приготовить в положение перед броском. Затем вернуть обратно.
8. То же, но предварительно подбросив мяч вверх и поймав его одной рукой.
9. То же, но мяч поймав двумя руками.

10. Бросок мяча в землю перед собой, стараясь попасть в определённую точку, которую игрок сам себе намечает.

11. Если каждый игрок имеет мяч, то упражнения с 7-го по 9-е соединяют с 10-м. При наличии одного мяча на двоих это делать не целесообразно.

12. Передача мяча в парах и ловля, стоя на месте:

а) с близкого расстояния (4-5м);

б) постепенно увеличивая расстояние.

Мяч должен лететь параллельно земле, и если он не долетает, тогда по дуге.

13. Объяснить правила подбора мяча с земли и опробовать.

14. Подобрать мяч с земли и опробовать упражнение 7.

15. То же, что и в упражнении 14, но с броском партнёру:

а) мяч лежит около ног бросающего (впереди, справа, слева, сзади).;

б) то же, но мяч в 0,5-1м от игрока;

в) то же, но мяч в 2-5м от игрока (ускорение, остановка, взять мяч и передать.);

16. Игра „Охота на зайцев” .

17. Объяснить правила ловли катящегося мяча. Опробовать и выполнить имитационные упражнения.

18. Ловля катящегося мяча в парах. Один игрок катит, а другой ловит и выполняет то же в другую сторону.

19. То же, но мяч катит мимо игрока, заставляя перемещаться его в разные стороны.

20. Передача после ловли мяча, катящегося от игрока:

а) игрок катит мяч вперёд броском снизу и сразу сам же стартует за ним, догоняет, поднимает и передаёт партнёру.

б) то же, но бросив мяч, стартует по команде.

в) то же, но мяч бросает стоящий рядом игрок. Подбрав мяч, передаёт его бросающему и возвращается на место.

Упражнения исполняются поочередно.

21. Передача мяча в парах после скачка в два шага. Выполняется с близкого и дальнего расстояния.

22. То же в сочетании с другими действиями (например, с подбором мяча, лежащего или катящегося и др.).

23. Передачи мяча в паре в сочетании с перемещением игроков:

а) один игрок стоит, другой перебегает с места на место;

С мячом в руках бегать нельзя. Выполнив несколько передач, игроки меняются ролями;

в) оба игрока передвигаются свободно по всей площадке.

24. Игра „Охота на волка”

25. Игра „ Бегущий кабан”

Удар

1. Способ держание лапты.

2. Лапта в одной руке и удерживается горизонтально. Положить на нее мяч и постараться его удержать.

3. То же, но лаптой подбросить мяч вверх и поймать его свободной рукой.

4. То же, но после подбрасывания подбить мяч один раз лаптой и поймать его свободной рукой.

5. То же, но подбить мяч несколько раз (жонглирование).

6. Встать и приготовиться к выполнению удара. Правая рука с лаптой, согнутая в локте, находится на уровне плеч. Лапта параллельна полу, держать ее открытой стороной вниз. Левая рука с мячом на уровне пояса. Ударить по мячу на руке. Мяч должен удариться в землю строго вниз.

7. Многократные удары сверху по мячу, отскакивающему от пола (земли).

8. Выбор места при выполнении подачи. Игроки располагаются перед линией (краем площадки, веревки и т.п.) на расстоянии 0,5-1,5 м, в зависимости от условий. В игре дети очень часто делают ошибку, наступая на эту линию.

9. Встать перед линией и приготовиться, как в упражнении 6, но рука должна находиться на уровне головы. Подбрасывание мяча левой рукой до уровня шеи (головы) к бите, без движения правой рукой.

10. То же, но ударяя по мячу лаптой сверху вниз.

11. То же, но биты держать выше уровня головы и в таком положении ударяют по мячу. Мяч должен удариться в 2-3 м от бьющего и отлететь к партнёру в противоположную шеренгу. После удара биты надо сразу положить сзади себя и приготовиться к ловле мяча от партнёра. Обратное выполняется то же самое. Если бита одна, то один игрок бьёт, а другой поймав мяч, возвращает его передачей.

12. То же, но место удара ещё выше, и мяч летит в землю в 5-7м от бьющего.

13. То же, но место удара по мячу постепенно поднимается выше, и мяч посылается всё дальше от игрока, но летит всё время сверху вниз

В упражнении с 9-го по 13-е в момент удара мяч должен находиться всегда перед игроком, а не над головой.

14. Мяч подбрасывается ближе к себе (почти над собой), и удар выполняется параллельно земле или чуть снизу-вверх. Мяч при этом должен лететь на максимальное расстояние вперёд-вверх.

15. Выполняется для совершенствования удара и ловли. Один учащийся с мячом и битой располагается у боковой (лицевой) линии. Второй в поле, на расстоянии 10 или более метров. Первый выполняет удар, а второй старается поймать мяч на лету или подобрать его как можно быстрее и вернуть бьющему. Первый, положив биты (сразу после удара), ловит мяч и повторяет упражнение. Выполнив 3-5 ударов, они меняются местами.

16. То же, но выполняется в зале. Первый играющий стоит лицом к стене (лицевой) у трёхметровой линии, на волейбольной площадке. Второй – за спиной у первого в 1,5-2м (рядом со средней линией). Первый, выполнив удар, кладёт биту, бежит за мячом, подбирает его и бросает второму с того места, где подобрал. Затем выполняет удар второй игрок, а первый встаёт к нему за спину.

Упражнения с 11-го по 14-е можно выполнять у стены индивидуально.

17. Исходное положение при ударе и имитация удара.

18. подбрасывание мяча и т.п. Одно из важнейших упражнений, от чёткости выполнения которого зависит результат. Следует поймать момент остановки мяча.

19. Выполнение удара в целом, нанося удар под мяч. Главное – попасть по мячу.

20. удар на точность в площадку или за линию кона.

21. Постепенное увеличение силы удара.

22. Выполнение удара концом биты (палки). Это же упражнение выполняется и при обучении прямому удару сверху.

Подвижные игры на занятиях по лапте

Предлагаемы ниже подвижные игры подобраны и разработаны специально для лапты. Они используются при обучении и в тренировках для:

- закрепления и совершенствования изучаемых приёмов игры;
- совершенствования сочетания отдельных элементов игры;
- развития умения ориентироваться на площадке при перебежке и во время игры;
- решение тактических задач;
- развития физических качеств;
- увеличение моторной плотности занятия по сравнению обычной игрой, особенно на начальном этапе обучения.

Специально не включены игры с метанием не в человека, так как все тренировочные упражнения и игры должны быть максимально приближены к условиям игры.

Только в них можно развить такое качество, как антиципация (предугадывание действий противника или партнёра), которое вырабатывается довольно долго.

Игрок должен научиться не только метать, но и уворачиваться от мяча, что сразу делать сложно и непривычно.

А выработка навыка требует большого труда и длительного времени, которое нерационально тратить на метание в неживые цели.

1. Охота на зайцев. Класс делится на две пары. Первые номера охотники, вторые – зайцы. На одной из линии (боковой или лицевой) располагаются охотники. Расстояние от охотников до мячей 2-3 метра, от охотников до зайцев-2-6м. По сигналу учителя зайцы убегают, но только по прямой. Охотники подбегают к мячам, берут их и с этого же места бросают в зайцев. Попавший мячом зарабатывает одно очко. Затем игроки меняются ролями. Выполнив определённое количество бросков в парах или шеренгах, подводят итоги. Побеждает тот, кто набрал больше очков.

При игре в спортивном зале, поперёк площадки, заяц считается убежавшим, если он коснулся рукой противоположной боковой линии.

Можно разнообразить игру выполняя старт из различных исходных положений (низкий и высокий старт, сидя, лёжа, прыжки на месте, отжимание и т.п.) или предварительно выполнив какое-то действие (кувырок, хлопок в ладоши, дотронуться до пола обеими руками и т.п.)

2. Перебежки под обстрелом. Класс делится на две команды. Первая выстраивается в колонну по одному, вторая - в две шеренги на расстоянии 15-20м друг от друга. Игроки второй команды разбиваются на две пары и встают в шеренги друг против друга. На пару выдаётся один мяч. Все мячи должны быть у игроков одной шеренги. Игроки первой команды (по сигналу учителя) по одному перебегают с одной стороны на другую и там остаются. Бежать надо по середине, стараясь увернуться от мячей (можно делать кратковременные остановки, приседания, кувырки, прыжки и т.п.). Следующий игрок бежит только тогда, когда вторая команда соберёт мячи и будет готова выбивать. Броски в бегущего выполняют только с одной стороны, в следующего - с другой. Мяч надо стараться бросать в тот момент, когда перебегающий игрок бежит между парой. Каждый игрок второй команды, попавший в перебегающего, зарабатывает одно очко своей команде. Когда все игроки первой команды перебегут на противоположную сторону, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

3. Осетры и браконьеры. Класс делится на две команды. Одна команда - осетры, они находятся в море, но им надо пройти в верховье реки на нерест и вернуться обратно. Другая команда – браконьеры – располагается на реке. Предполагается, что браконьеры, сидя в лодках, не могут одновременно грести и бросать острогу, поэтому без мяча они бегают, а с мячом в руках стоят на месте. Учитель вбрасывает мяч на площадку и может это делать каждый раз по-разному: рядом с линией моря, к линии нерестилища, высоко вверх, ударом о площадку, катить, ронять и т.п. Вылет мяча из рук учителя является сигналом для осетров. Они как можно быстрее бегут в пределах площадки (рыбы по берегу не бегают) за противоположную лицевую линию и без задержки возвращаются обратно, так как можно выбивать и на нерестилище. Браконьеры, поймав или подобрав мяч, начинают выбивать осетров и стараются набить их как можно больше. Мяч можно передавать друг другу. Каждое попадание не выводит осетра из игры, лишь обеспечивая штрафные очки его команде. Выполнив одну или две перебежки, команды меняются местами. Общее количество перебежек оговаривается заранее и должно быть равным. Побеждает команда, набравшая меньше штрафных очков.

Учитель может бросать не один, а два, три или больше мячей. Всё зависит от уровня подготовки играющих: чем он ниже, тем число брошенных мячей больше. Это позволяет обучаться большему количеству игроков. С ростом технического мастерства, и прежде всего с учащением попаданий в осетров, количество мячей сокращается.

4. Смелый прорыв. Игра применяется в основном в начальных классах, где дети ещё слабо владеют метанием и подбора мяча. Играют на волейбольной или баскетбольной площадке, поролоновыми или резиновыми мячами. Класс делится на две команды. Одна из них – перебегающие – располагается за лицевой линией (в городе) колонной по одному или в одну шеренгу. Её игроки по одному стараются перебежать в пределах площадки до противоположной лицевой линии и вернуться обратно. Оставаться там нельзя. Как только перебегающий игрок пересекает линию города, перебежку начинает следующий. Он может начинать её с любого места на лицевой линии. Вторая команда – стрелки, каждый из которых имеет мяч. Все стрелки первоначально располагаются вдоль боковой линии с одной стороны. Они стараются осалить перебегающих игроков, метая в них мяч. Выбивать перебегающих разрешено только в пределах поля. Каждое попадание в перебегающего игрока даёт стрелкам одно очко. После того как перебежку совершили все

игроки, команды меняются местами. Побеждает команда, совершившая больше попаданий.

Игра на улице или при небольшом количестве учащихся, все могут быть стрелками, а перебегающим – один. Совершив одну перебежку, он меняется с одним из стрелков, и так далее, поочерёдно. Перед началом каждой перебежки стрелки располагаются с любой стороны по боковым линиям площадки. За каждое касание мячом перебегающий игрок получает штрафные очки. Побеждает тот, кто в итоге получил меньше штрафных очков.

То же, но перебежку выполняют два игрока.

5. Меткие стрелки. Правила игры те же, что и в предыдущей игре, только у водящих один мяч на двоих, который можно передавать друг другу. Очки зарабатывает не вся команда, а пары. Пара, набравшая больше очков, именуется меткими стрелками. В дальнейшем один мяч дается на троих, на четверых и т.д.

6. Борьба в квартетах. (а также в пятёрках, шестёрках.). На отдельной площадке для лапты (можно уменьшенного размера) соревнуются между собой две четвёрки. Одна располагается в поле, другая – в городе (в зоне бегущих игроков). Любой игрок города выполняет удар лаптой по мячу, выбивая его в поле. Если удар удачный, вся команда бежит одновременно. В случае неудачи бьёт следующий игрок и т.д. до последнего. Удар выполняется всегда поочерёдно. На кону оставаться нельзя, допускается задержка лишь не более чем на 5 сек.

1-й вариант (основной). Игра проходит по правилам основного варианта лапты. В случае попадания в перебегающего игрока команды меняются местами, как в русской лапте. В случае промаха при ударе всех игроков команды сразу меняются местами. Борьба идёт в течение определённого времени. Побеждает команда, набравшая больше очков

2-й вариант (учебный). Каждой командой выполняется поочерёдно по одной или по две перебежки независимо от того, выбили кого-нибудь или нет. Попадание в перебегающего игрока приносит штрафное очко его команде. В случае промаха при ударе всех игроков команда получает 4 штрафных очка и меняется местами без перебежки. Через определённое количество перебежек подсчитываются очки, набранные командами. Побеждает та, что получила меньше штрафных очков.

7. Охота на волка. Класс делится на группы по 4(3, 5) человека. Которые играют одновременно на всей площадке (баскетбольной, волейбольной или футбольном поле). Каждая группа имеет мяч. Один играющий из группы – волк, остальные – охотники. Волк свободно бегает по площадке, не выходя за её пределы, в течение одной, двух или трёх минут. Охотники, передавая мяч друг другу, стараются догнать волка и подстрелить его (попадание мячом). С мячом в руках можно сделать не более двух шагов, без мяча передвижение свободное. При попадание в волка тот не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По окончании времени волк меняется с одним из охотников, а такая смена проводится поочерёдно, пока каждый не побывает в роли волка. Выигрывает набравший меньшее количество штрафных очков.

8. Бегущий кабан. Игра аналогична предыдущей, но проводится на площадке для лапты (можно на уменьшенной). На одной площадке могут одновременно играть и две группы. Один игрок – кабан, он располагается в городе. По сигналу кабан начинает выполнять перебежки города. Каждая успешная перебежка через поле приносит кабану одно очко. Охотники действуют как и в предыдущей игре, выбивая кабана только в пределах поля. Побеждает набравший большее число очков.

9. Бой с тенью. Класс делится на пары. Один её игрок встаёт у стены (тень), второй (боец) с поролоновым мячом – на расстоянии 2-6м от стены. Играют самостоятельно.

Выполнив 5 бросков в тень, играющие меняются местами. Каждое попадание бойца в тень даёт ему одно очко. Возможно несколько смен, но обязательно равное для всех пар количество. Побеждают те, у кого больше попаданий в тень.

10. Вышибалы. Класс делится на тройки. Два игрока с мячом располагаются в 9-18м друг от друга. Третий встаёт между ними. Он – водящий и должен по возможности оставаться на месте (может находиться в обруче). Двое игроков стараются выбить водящего, перебрасывая мяч друг другу. Водящий уворачивается, а при попадании в него мячом получает штрафное очко и игра продолжается. Через определённое время водящий по очереди меняется с каждым из двух игроков, и наоборот. Побеждает игрок, имеющий меньшее количество штрафных очков. В начале обманные движения при броске запрещены, чтобы у водящих появилось чувство уверенности. Через какое-то время они могут быть разрешены.

Иногда применяется вариант, когда водящий перемещается в пределах 2-3м. при этом ловящий игрок учится располагаться на линии предполагаемого броска партнёра.

11. Перемена мест. Класс делится на тройки. Расположение игроков как в предыдущей игре. Водящий подбрасывает мяч вверх. Пока он в воздухе, два других игрока быстро меняются местами. Водящий, поймав мяч, старается попасть им в любого из перебегающих. В случае попадания он получает одно очко. После трёх перебежек водящим (поочередно) становится другой игрок. Побеждает тот, кто набирает больше очков. Могут быть варианты, когда водящий ловит мяч только после отскока от пола или после поворота и др.

Специальные контрольные упражнения (СКУ) по русской лапте

1. Удар – бег – падение (специальная быстрота и ловкость). Комплексное упражнение выполняется на время каждым игроком индивидуально. Проводится на волейбольной площадке или аналогичной ей по размерам (т.е. от линии города до линии кона 18м). Инвентарь: мяч, лапта (бита) для спортивного зала; 2 стойки (стула, табурета); секундомер.

Правила выполнения. Сдающий с мячом и битой встаёт в зоне бьющего. Выполнив удар и оставив биту в городе, он бежит до средней линии, ложится на грудь, встаёт и продолжает бег до линии кона, пробегая при этом между стойками. Расстояние между стойками 2м (расположение показано на рисунке). Коснувшись пола за линией кона двумя ногами, он начинает бег в обратном направлении, проделывая всё в обратном порядке, и финиширует, пробегая линию города. Секундомер включается в момент удара битой по мячу (или предполагаемого удара) и выключается в момент пересечения игроком линии города.

Примечание: игрок начинает бег при любом ударе, в том числе в случае промаха по мячу. Но если мяч не попал в площадку за штрафной линией или в лицевую стену – оценка снижается на один бал (т.е. когда в игре бежать нельзя). Оценка снижается на один бал и в том случае, если сдающий не коснётся грудью пола (за каждый раз); не наступит двумя ногами за линией кона; коснётся стоек.

Оценка снижается на два бала, если сдающий во время удара наступит (заступит) на (за) линию города; если оставит биту в поле, а не в городе (т.е. когда в игре команды меняются местами).

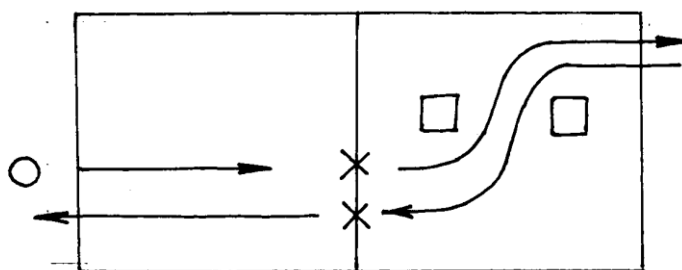


Рис.

- - сдающий
- × - место падения
- - стойки

Таблица оценки результатов

Класс	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
3-й	16,8	14,6	13,3	16,9	14,8	13,6
(4й)	15,8	14,3	13,1	16,3	14,8	13,3

2.Передачи (владение мячом). Выполняется в паре на время. Проводится на лбом свободном месте. Инвентарь: теннисный мяч и секундомер.

Правила выполнения. Сдающие располагаются за контрольными линиями друг против друга. Мяч в руках у стоящего ближе к секундометристу. По команде „Марш!” начинают выполнять передачи. Учитывается каждая передача в любом направлении. По окончании времени, последняя передача засчитывается, если мяч был в воздухе.

Примечание: если мяч потерян (упал), игрок поднимает его и бросает с того же места, после чего сам возвращается на исходную позицию. Время при этом не останавливается.

Оценка снижается на один бал, если: после потери мяча сдающий подбирает его и бежит с мячом в руках на и.п.; сдающий заступает за контрольную линию. Оценка снижается только игроку, нарушающему правила выполнения упражнения, а не паре.

Таблица оценки результатов

Класс	Расстояние	Время	Норматив					
			Мальчики			Девочки		
			3	4	5	3	4	5
3-й	5м	20"	7	10	12	6	9	11
(4-й)	5м	20"	8	12	15	7	11	14

3. Удар на точность (владение битой). Существуют два варианта: первый – в спортивном зале, второй – на улице. Для присвоение разряда упражнение может быть выполнено по одному из вариантов. Инвентарь: 6 мячей, 1 бита. Перед проведением проводится разметка зон.

Правила выполнения. Сдающий встаёт в зоне бьющего с мячом и битой в руках. Остальные мячи лежат рядом. Перед каждым ударом называется зона, в которую он должен попасть. Зоны называют произвольно. Выполнив 6 ударов, подсчитывают количество попаданий.

Примечание: попадание не засчитывается, если во время удара сдающий наступил на линию города или площадку.

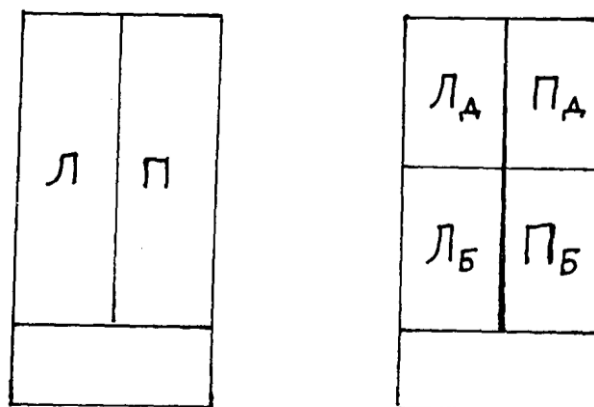
Промах по мячу входит в количество ударов.

Юноши 9-11-х классов на улице выполняют удар гимнастической палкой, девушки – битой для среднего звена.

Количество зон и их расположение в спортивном зале и на улице различно в одном и том же классе, а вот результат попаданий оценивается одинаково.

В 9-х классах в спортивном зале зоны имеют цифровое обозначение, во всех остальных, в том числе и на улице, буквенное (Лб – левая ближняя. Пд – правая дальняя. Лс – левая часть стены и т.п.).

СХЕМА ЗОН НА УЛИЦЕ



4.Точность и сила броска. Проводится в спортивном зале (12х24м). при проведении в зале 9х10м все нормативы увеличиваются на одну единицу. Инвентарь: 6 теннисных мячей, баскетбольный щит или его изображение на стене (можно расположить не высоко от пола).

Сдающий 6 мячами располагается в зоне штрафного броска в баскетболе. Не выходя из этой зоны, он выполняет 6 бросков в прямоугольник (размером 45х49см) на противоположном баскетбольном щите. Попадание в линию – засчитывается. Девушки выполняют метание из среднего круга. В случае выполнения упражнения в других условиях метание выполняется с расстояния: Ю – 16м, Д – 10 м.

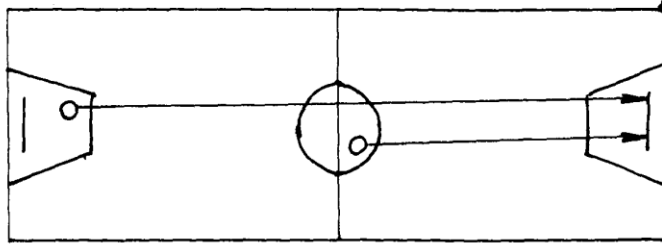


Рис.

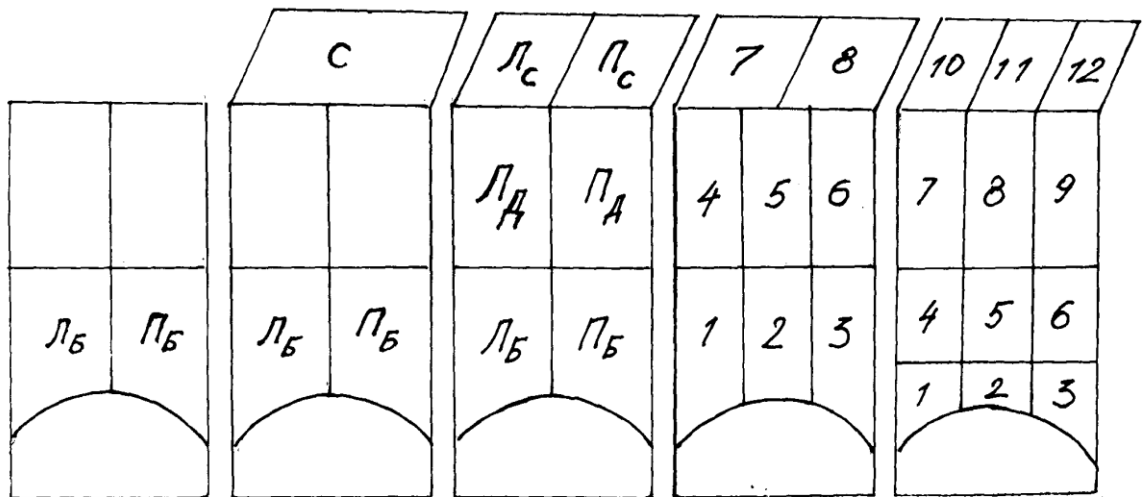


Схема зон в спортивном зале

Оценочные нормативы

5. Дальние передачи. (точность дальних бросков и ловля с дальнего расстояния). Проводится на улице учащимися старших классов. Инвентарь: теннисный мяч.

Выполняется в паре. Игроки располагаются за линиями, расстояние между которыми от 25 до 40м, что зависит от пола и возраста. Они делают всего 10 передач, т.е. каждые 5 раз ловит и 5 раз бросает. После передачи мяч должен быть обязательно пойман. Учитывается количество пойманных передач.