

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад комбинированного вида № 7 города Крымска
муниципального образования Крымский район

Проект

«Лапта в детском саду»



Подготовила инструктор
по физической культуре,
Онищенко Л.В.

Вид проекта: Спортивно-оздоровительный, познавательно – игровой
Продолжительность проекта: долгосрочный (сентября 2024 года - май 2025 года)

Участники проекта: обучающиеся подготовительных к школе групп, воспитатели и родители воспитанников МБДОУ детского сада № 7.

Актуальность

Игра в лапту на Руси пользовалась особой популярностью. В нее играли взрослые и дети. Она приносила людям веселье, радость, воспитывала удачу, смелость, находчивость, ловкость, решительность, выдержку, взаимоуважение между соперниками, развивала быстроту и выносливость, укрепляла здоровье играющих.

Лапта - эффективное средство развития быстроты, ловкости, координации, выносливости, волевых качеств и интеллектуальных способностей.

Свежий воздух, высокий эмоциональный фон оказывают мощное оздоровительное воздействие на организм дошкольников.

Исключительная ценность этой игры заключается в том, что начинать заниматься ею можно с дошкольного возраста и продолжать эти занятия в течение многих лет жизни. Кроме того, для игры не нужны дорогостоящий инвентарь, специальная спортивная форма и оснащенные аппаратурой игровые площадки. Игра доступна всем, так как включает естественные двигательные действия и не требует от игроков специальной подготовки.

Нехитрый и недорогой инвентарь, возможность разместить площадку для лапты на любой подходящей по величине поляне, лужайке, футбольном поле делают игру доступной для включения в дошкольные программы по физической культуре, позволяют использовать её как на основных занятиях по физическому развитию, так и на дополнительных.

Данный проект служит дополнительным инструментом для эффективного построения занятий по физической культуре с элементами русской лапты и решению задач физического развития детей дошкольного возраста.

Начало обучения элементам русской лапты в старшем дошкольном возрасте дает ребенку преимущество в достижении наивысших результатов.

Цель: развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста посредством элементов русской лапты.

Задачи:

- сформировать необходимые навыки движения для Русской лапты;
- развивать и обогащать двигательные умения детей, используя подвижные игры;
- развивать у детей желание играть вместе со сверстниками и педагогами в Русскую лапту с простым содержанием;
- развивать речь и обогащать активный и пассивный словарь детей;
- укреплять и оздоравливать организм детей, создавать условия для радостных эмоциональных переживаний детей;

Ожидаемыми результатами обучения игре детей старшего

дошкольного возраста являются:

- развитие волевых и физических качеств с помощью элементов игры «Русская лапта»;
- приобретение физкультурных знаний, необходимых для дальнейших организованных и самостоятельных занятий при игре в «Лапту», освоение правил, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр.
- формирование навыков, необходимых для Русской лапты.
- приобретение жизненно-необходимых двигательных умений и навыков детей. развитие двигательной памяти;
- укрепление организма детей;
- расширение словарного запаса детей.

Итоговый продукт проекта: совместное проведение спортивного мероприятия «Русская лапта» в ДОУ, включающего соревнования и подвижные игры с элементами лапты. Подведение итогов усвоения обучающимися элементов лапты.

Методы и формы обучения.

Для повышения интереса детей к занятиям лаптой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у детей предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у детей конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Примечание.

Главным из методов является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у воспитанников образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Этапы реализации проекта

Название этапа	Задачи этапа	Основные мероприятия	Сроки выполнения
Подготовительный этап	<p>1. Формирование основных задач проекта, составление плана</p> <p>2. Ознакомление родителей с целью проекта</p> <p>3. Создание необходимых условий для реализации проекта</p> <p>4. Проведение запланированных мероприятий с детьми и родителями.</p>	<p>Подбор методической литературы, необходимого инвентаря.</p> <p>Теоретическое занятие: «История Русской лапты. Её преимущество перед другими видами спорта»</p>	Сентябрь
Основной этап	<p>1. Провести запланированные мероприятия с детьми и родителями;</p>	<p>Проведение мастер-класса с обучающимися.</p> <p>Семинар-практикум для педагогов «Русская народная игра «Лапта» в развитии и воспитании старших дошкольников».</p> <p>Мастер-класса «Учимся играть в русскую лапту», для родителей (законных представителей) воспитанников ДОУ. «Подвижные игры и упражнения с элементами Русской лапты»</p>	<p>В течении года</p> <p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>В течении года</p>
Заключительный этап	<p>1. Анализ проективной деятельности,</p>	<p>Совместное проведение</p>	Апрель

	<p>подведение итогов. 2.Планирование дальнейшей работы.</p>	<p>спортивного мероприятия «Русская лапта» в ДОУ, включающего соревнования и подвижные игры с элементами лапты. Подведение итогов усвоения обучающимися элементов лапты. Распространение опыта работы на районном методическом объединении педагогов.</p>	<p>Апрель - май</p>
--	---	---	---------------------

План работы с детьми по реализации основного этапа проекта

Виды упражнений	Описание упражнений	Сроки выполнения
ОРУ	<p>- ходьба обычная, по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, круговые движения прямыми и согнутыми руками, рывковые движения, сжатие пальцев в кулак;</p> <p>- в различных исходных положениях (на месте и в движении) движения плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые движения плечами;</p> <p>- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх в сочетании с ходьбой и бегом;</p> <p>Бег вдоль границ площадки. По сигналу последний в колонне участник делает ускорение и, обогнав колонну, бежит впереди, затем обгон начинает следующий и т. д.</p> <p>2.Стоя на одной ноге, другая впереди, сгибание и разгибание стопы, круговые движения стопой наружу и внутрь. То же с одновременным сжатием и</p>	<p>В течении года</p>

	<p>разжиманием пальцев рук и круговыми движениями рук.</p> <p>Подскоки на двух ногах: ноги вместе, врозь, правая впереди, левая впереди и т. д.</p>	
Скоростные	<p>1. По зрительному сигналу бег 10-15 м из различных исходных положений: стоя, сидя - лицом и спиной к стартовой линии, лёжа – головой и ногами к стартовой линии.</p> <p>3. Бег с максимальной скоростью, обегая стойки, набивные мячи и т. п.</p> <p><i>Подвижная игра «Кто быстрее до флажка?».</i></p>	Один раз в неделю
Скоростно-силовые	<p>1. Упражнения с набивными мячами: броски и ловля одной и двумя руками, стоя на месте и в прыжке.</p> <p>2. В парах броски набивного мяча (0,3 кг.) двумя руками от груди снизу (справа, слева), из-за головы.</p> <p>3. Прыжки в длину с места, соревнование «Кто дальше?».</p>	Один раз в две недели
	<p>1. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.</p> <p>2. Многократные прыжки в длину с места.</p> <p>3. Многократные прыжки попеременно на правой и левой ноге.</p> <p>4. В парах на расстоянии 3-5- м друг от друга. Один игрок набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении (4 мин).</p> <p>5. В парах. Первый бросает мяч с достаточной силой из-за плеча, другой ловит и выполняет бросок в обратном направлении, поочередно направляя мяч выше головы, в грудь и в ноги.</p> <p>6. Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передачи на месте со сменой мест. После передачи дети могут перемещаться в конец своей колонны, в конец встречной колонны,</p>	В течении года

	<p>обегать встречную колонну и возвращаться в конец своей колонны.</p> <p>7. Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передача на месте на быстроту, сочетать передачи с перемещениями на скорость.</p> <p><i>Подвижная игра «Движущая мишень».</i></p>	
Действия в защите	<p>1. В парах на расстоянии 8-10 м. Один партнер с мячом располагается спиной к игроку. По сигналу игрок без мяча бежит к партнеру или от него. По второму сигналу стоящий спиной разворачивается и выполняет точную передачу партнеру. Игрок, поймавший мяч, по сигналу выполняет аналогичное задание. Способы передачи постоянно меняются в зависимости от расстояния.</p> <p>2. Построение в колонну по одному. На расстоянии 15 м находится игрок. Направляющий в колонне выполняет передачу игроку и бежит к нему навстречу. Игрок возвращает мяч направляющему, который убегает в конец колонны. Потом следующий из колонны выбегает и т. д. Способы передачи в зависимости от ситуации меняются.</p> <p>3. Построения в кругах по 5-7 человек, у всех в руках мячи. В центре круга один игрок. По сигналу игроки с мячами по очереди бросают в центр круга мячи. Игрок, стоящий в центре круга, поворачивается к бросающему мяч и старается поймать его любым способом (двумя руками или одной)</p>	В течении года
Метание и ловля мяча	<p>Метание малого мяча в цель и на дальность, метание на дальность отскока от стены, метание набивного мяча из различных</p> <p>Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук.</p> <p>Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи</p>	В течении года

	<p>резко развернутся), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Ловля мяча, летящего «свечой».</p> <p>Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10м), с дальнего расстояния (30-40м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х метрах от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х метрах от игрока.</p> <p>Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мячу, стоя боком, сидя.</p> <p><i>Подвижная игра «Поймай свечу»</i></p>	
Осаливание	<p>Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание). Самоосаливание. Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 метр. Бег 100 метров (50 метров по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться 50 метров обратно при этом бегущий не должен наступать на линии, ограничивающие коридор).</p> <p><i>Подвижные игры. «Салки в кругу», «Поймай лису», «Ударил - беги», «Кто больше осалит?».</i></p>	В течении года

Инвентарь и оборудование

Игра в лапту не требует сложного инвентаря и оборудования. Для нее достаточно иметь один мяч и лапту (биту). Однако для обучения в условиях ДОО и проведения соревнований в зале или на улице необходимы:

- набор мячей для каждого обучающегося или для пары;
- лапта (бита) для каждого обучающегося или для пары, соответствующая их возрасту;
- веревки для разметки площадок;
- тара (приспособления) для переноски инвентаря;
- флажки для установки на площадке и для судей;
- накидки для отличия команд (1-2 комплекта по 7-8 штук);
- информационное табло;

Весь инвентарь для лапты можно изготовить своими силами, в том числе и мячи для тренировок.

На занятиях используются мячи резиновые, поролоновые. Желательно, чтобы они отличались по цвету и были хорошо видны.

Виды бит и их размеры приведены в правилах игры.

Флажки могут быть любого цвета, но хорошо заметными.

Для ограничения территории для занятий с элементами русской лапты на спортивной площадке ДООУ (на свежем воздухе) наиболее удобно использовать бельевые веревки, которые быстро убираются и раскладываются в нужном месте. С их помощью площадку делают любого размера в зависимости от целей занятия. Веревка свободно кладется на землю и совершенно не мешает в игре, в случае искривления ее легко поправить.

Правила игры в лапту

Играют на прямоугольной площадке (25 м. в длину и 15 м. в ширину). Поперёк площадки проводят две линии - с одной стороны площадки находится «город», с другой - дом (кон), между этих линий - игровое поле (не менее 15 м. в длину). Линия «города» делится на 3 части: на пригород, площадку очерёдности, площадку подающего. Для игры нужны небольшой резиновый мяч (мягкий) и лапта - плоская палка длиной 50 или 60 см, ручка толщиной до 3 см, ширина основания до 8 см. Численность команды может быть от 4 до 8 детей. В каждой команде должно быть равное количество участников. Команды две, и чтобы различаться, игроки надевают майки или футболки разного цвета. В начале игры проводится жеребьёвка, по итогам которой одна из команд становится нападающей и занимает линию города. Противоположная команда становится защищающейся и распределяется по игровому полю. По другой терминологии нападающая команда называется «бьющая», а команда защищающаяся - «водящая».

Подготовка к игре

Игроки «водящей» команды занимают свои места на игровом поле, расставляет их капитан команды, а команда «бьющих» направляет двух игроков на площадку подачи, остальные же игроки выстраиваются на площадке очерёдности.

Начало игры

Бьющий игрок подбрасывает мяч и бьёт по нему (другой вариант: подающий игрок подбрасывает мяч, а бьющий - по нему бьёт). У него есть право на два удара. Если они не получились, то он переходит в пригород. При удачном ударе мяч перелетает за контрольную линию. После удара по мячу, бьющий игрок кладёт лапту (биту) на обозначенное место и бежит через площадку к линии дома (кона). Он должен добежать до этой линии и по возможности вернуться обратно в город. Если игрок, который ударил по мячу, смог добежать до кона и прибежать обратно, то эти действия приносят его команде 2 очка. Если же игрок остался на линии дома (кона), то он ждёт там того момента, когда другой бьющий не ударит по мячу. После успешного удара, ждущий на кону игрок бежит в город, и если его по пути не осалит, то его команда получит 1 очко.

В задачу игроков водящей команды входит поимка мяча «с лёта», если игрок поймал мяч «с лёта», то команда получает 1 очко и происходит смена команд. Игрок «водящей» команды может также подобрать мяч и осалить им бегущего сам или передать мяч другим участникам, которые находятся ближе к бегущему. Если игрокам поля удаётся осалить бегущего, они переходят в «город». Игра делится на два тайма по 15 минут.

Выигрывает та команда, которая набирает большее количество очков.

Что запрещено в русской лапте?

Запрещено всем игрокам, кроме подающего, подходить ближе, чем на 2 метра к игроку с лаптой (битой).

Запрещено осаливать в голову, пах и солнечное сплетение.

Нельзя задерживать перебегающего игрока (касаться игрока руками, делать подножку, становиться на пути перебегающего).

(если поймал мяч «с лёта», то команды меняются)