

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад 16 города Белореченска
Муниципального образования Белореченский район

ПРОЕКТ

«Ляпта в школе»

Авторы-составители:

Сологуб А.И. – зам. зав. по ВМР
Гужова О.Б. – старший воспитатель
Головинова Г.Н. – инструктор по физ. воспитанию
Апишева Е.Б. – музыкальный руководитель

Г. Белореченск 2024/2025гг

Вид проекта: Спортивно-оздоровительный, познавательно – игровой

Продолжительность проекта: долгосрочный (с 2 сентября по 31 мая 2025г)

Участники проекта: воспитанники, воспитатели, родители старшей группы № 10, инструктор по физической культуре.

Актуальность.

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. 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. Игра в лапту на Руси пользовалась особой популярностью. В нее играли взрослые и дети. Она приносила людям веселье, радость, воспитывала удаль, 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.

Практическая значимость:

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.

Обучение детей старшего дошкольного возраста элементам русской лапты возможно на занятиях по физической культуре и во время прогулок на свежем воздухе. Внесение изменений в ОП ДО не требуется, достаточно добавить игру в планы работы инструктора по физической культуре и воспитателей старших и подготовительных к школе групп. Лапта служит дополнительным инструментом для эффективного построения занятий по физической культуре с элементами русской лапты и решению задач физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Новизна проекта заключается не в создании новых методов и приемов соревновательно-игровой деятельности, а в преломлении уже известных технологий через всю цепь занятий физической культуры и активной деятельностью детей старшего дошкольного возраста с целью развития интеллектуальных и физических качеств.

Цель: развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста посредством элементов русской лапты, в ходе которых совершенствуются

различные виды двигательной активности (ходьба и бег с изменением направления, метание мяча в цель/в даль, умение действовать сообща, в команде) и обогащается теоретическая подготовка обучающихся.

Задачи:

Для детей:

- 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 воспитателем 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.

Для педагога:

- Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.

Для родителей:

- Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми и воспитателями ДОО.

Ожидаемые результаты:

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

Начало обучения элементам русской лапты в старшем дошкольном возрасте дает ребенку преимущество в достижении наивысших результатов. Лапта — эффективное средство развития быстроты, ловкости, координации, выносливости, волевых качеств и интеллектуальных способностей.

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: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание (создают у детей предварительные представления об изучаемом движении);

- наглядные методы: показ упражнений, наглядных пособий, видеофильмов (помогают создать у детей конкретные представления об изучаемых действиях);

- практические методы: упражнения, игровой метод, соревновательный метод, круговая тренировка.

Главным из методов является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется 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.

Этапы работы над проектом

<i>1 этап – подготовительный.</i>
1. Распределение обязанностей по реализации проекта между участниками проекта. 2. Ознакомление родителей с целями и задачами проекта 3. Создание необходимых условий для реализации проекта
<i>2 этап – основной (организация деятельности).</i>
1. <i>Инструктору по ФИЗО:</i> Организация и проведение спортивных мероприятий в соответствии с планом проекта. 2. <i>Музыкальному работнику:</i> Подбор музыкального репертуара для спортивных мероприятий. 3. <i>Воспитателям:</i> Пополнить предметно-развивающую среду в детском саду, пополнить картотеку игр с элементами «Русской лапты».
<i>3 этап – итоговый.</i>
1. Составление аналитического отчёта по проекту. Сбор фото-материалов по мероприятиям в ДОУ для оформления в соц.сетях.

Инвентарь и оборудование:

Игра в лапту не требует сложного инвентаря и оборудования. Для нее достаточно иметь один мяч и лапту (биту). Размер лапты для дошкольника должен быть следующим: в длину 40 см, шириной у основания 8-10 см и толщиной ручки в 2-3 см. Мяч небольшого размера, удобный для захвата полной ладонью и не склонный к травмированию.

Однако для обучения в условиях дошкольной образовательной организации 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 теннисные, резиновые, поролоновые, мячи для метания (150-250 г.). Желательно, чтобы они отличались по цвету и были хорошо видны. На улице лучше использовать теннисные мячи, так как они не теряют своих свойств при изменении температуры и влажности. Резиновые мячи лучше использовать в спортивном зале, а также в случае отсутствия теннисных на улице. Эти мячи легче и мягче теннисных, что очень важно при игре на площадке, ограниченной стенами (меньше отскок и слабее удар при выбивании). По размеру они должны полностью или примерно соответствовать теннисным мячам.

Правила игры «Русская лапта»

Игра проходит на ровной площадке прямоугольной формы — как открытой, так и закрытой. Это могут быть земляные или травяные спортплощадки, манежи, спортивные залы. На игровом поле проводят две черты на 40/55-метровом отдалении. Ширина полос составляет 25...40 метров. Одну из сторон отводят под город, другую — под кон.

Игроки делятся на 2 команды с одинаковым числом участников. После разыгранного жребия одна команда занимает позицию на площадке города, а другая — водит. Игру начинает команда, оказавшаяся в городе. Подающий отбивает лаптой (битой) мяч как можно дальше, направляясь бегом через игровое поле за линию кона, и тут же возвращается обратно. В это время команда, которая водит, ловит направленный в поле мяч и, поймав его, пытается осалить (запятнать) бегущего соперника. При этом им разрешается перекидывать мяч один другому, чтобы точнее попасть в противника с более удобной дистанции. Если им удастся это сделать, то представитель команды соперников переходит к ним. Но если они не смогли попасть в него, то перекидывают мяч на поле противников. Причем сделать это необходимо как можно быстрее, поскольку игрок, не успевший вернуться обратно в город, будет вынужден остаться на той стороне — за линией кона.

Если подающий (бьющий) наносит по мячу неудачный удар и противники быстро ловят его, то бежать в таком случае опасно, поскольку его легко можно будет осалить. В этой ситуации игрок может не бежать, а остаться за линией, с другой стороны, от команды — в так называемом пригороде. Отбивают мячи все игроки поочередно.

Те, кто находится за коном и в пригороде, ждут, когда их освободят (выручат). Сделать это может лишь подающий игрок, который хорошо отобьет мяч, направив его довольно далеко, что даст ему достаточно времени на собственную пробежку и на перебежку вырученным игрокам из кона и пригорода.

Нередко на поле может возникнуть затруднительное положение, при котором все представители подающей команды (кроме одного) находятся в пригороде и за чертой кона. Тогда игроку, который еще не делал удара, разрешается трижды бить по мячу, но, если он промахивается, команда уступает свою позицию водящим.

Мяч, перелетевший за боковую линию, не считается. Подающий не должен заступать за линию города. Тому, кто не может отбить мяч битой, допускается бросать его рукой. Выигрыш засчитывается тогда, когда все спортсмены ударили по мячу, но никто не пересек черту кона. По завершении партии команды меняются площадками.

Общая структура разучивания приёмов в спортивной лапте.

1. Ознакомление с приёмом;
2. Изучение в упрощённых условиях;
3. Закрепление в усложняющейся обстановке;
4. Закрепление в игре;
5. Совершенствование в условиях соревнований.

Последовательность обучения

1 блок: овладения стойкой и передвижениями по площадке.

Параллельно с изучением техники бега используются упражнения для развития быстроты реакции и скорости.

Для развития скоростной ориентировки все упражнения полезно выполнять и на звуковой (свисток, хлопок, команда голосом), и на зрительный сигналы (поднятие руки и т.п.).

2 блок: обучение передачам и ловле теннисного мяча.

Начинают обучение передачам и ловле мяча с передач на месте на небольшом расстоянии и с небольшой силой. затем постепенно увеличивают расстояние и силу броска. Первостепенная задача при обучении ловле мяча — усвоение правильного положения пальцев для надежного захватывания и удержания мяча. Обучая ловле, меняют не только расстояние и силу броска, но и траекторию летящего мяча (на средней высоте, высоко летящего, низко летящего, отскакивающего от земли, катящегося по земле).

3 блок: обучение передачам и ловле мяча в движении (в двойках, тройках, при параллельном и встречном движении).

4 блок: обучение броскам в цель и уклонениям от них также. (бросок с места в неподвижную цель; бросок в движении в неподвижную цель; бросок с места в двигающуюся цель; бросок в движении в двигающуюся цель.)

5 блок: удары по мячу битой. Начинают изучение в упрощённых, вне игровых условиях. Первая задача — добиться точности попадания по мячу битой. Поэтому, на первых порах, необходимо удерживать детей от чрезмерного желания наносить сильные удары, при которых страдает точность попадания. После имитации удара переходят к выполнению удара по неподвижному мячу, закреплённому на «удочке», сначала в замедленном темпе и без должного приложения силы, затем увеличивая и силу, и скорость удара. Начинают обучение с удара снизу. Для овладения правильной структурой движения битой при ударе (бита должна двигаться в плоскости, перпендикулярной земле) очень полезно использовать стойки (две лыжные палки), воткнутые в землю на расстоянии 30-50 см, так чтобы мяч находился между ними.

После разучивания удара по неподвижному мячу переходят к усвоению удара по мячу, подброшенному партнёром. В той же последовательности изучают удары сбоку и сверху. Закрепление и совершенствование приема происходит в процессе игр и соревнований.

6 блок: Подвижные игры с элементами лапты.

План работы с детьми по реализации основного этапа проекта

Последовательность обучения	Содержание блока	Сроки
1 блок	-пробегание отрезков 20-40 метров с максимальной скоростью (обычным бегом, спиной вперёд, боком приставными и скрестными шагами); - старт из различных исходных положений; -бег с изменением направления и с переменной скоростью (ускорения по сигналу); -челночный бег; -при движении по площадке — действия с выбором на обусловленные сигналы Воспитателя ВК; эстафеты и игры с бегом на скорость;	Сентябрь 2024г
2 блок	- жонглирование несколькими мячами -подбрасывание мяча вверх, ловля его двумя руками, правой, левой рукой (подбросить мяч вверх, выполнить поворот кругом, присед или т.п. и поймать мяч).	Октябрь 2024г
3 блок	-бросок мяча над собой и ловля его с одновременным перемещением по кругу -эстафеты с бегом и передачей и ловлей мяча - соревнование на скорость передачи мяча	Ноябрь-декабрь 2024г
4 блок	- бросок с места в неподвижную цель - бросок в движении в не подвижную цель -бросок с места в двигающуюся цель - бросок в движении в двигающуюся цель	Январь-февраль 2025г
5 блок	- выполнение удара по неподвижному мячу - выполнение удара по мячу, подброшенному партнёром. - выполнение удара сбоку и сверху	Март-апрель 2025г
6 блок	Закрепление и совершенствование блока происходит в процессе игр	Май 2025г

Упражнения, используемые на занятиях по физкультуре и дополнительных занятиях

Подбирать упражнения для занятия следует из расчета организации, учащихся по парам или тройкам. Пары, например, удобно перестроить при необходимости в четверки.

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

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

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

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

Передвижение:

1. «Броуновское Движение» - Каждый играющий свободно бежит по площадке, повторяя перемещения лицом вперед, 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 шеренгу. Следующий игрок начинает бег, когда стоящий за ним (или рядом с ним) обегит 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 вокруг вертикальной оси; бег зигзагами; пробежать спиной вперед 2-3 м; то же боком; остановиться и пробежать 2-3 м назад, затем продолжить бег вперед и т. п.
6. То же, но выполняется по сигналу (свистком или жестом).

7. Игра «Перебежки под обстрелом»
8. Упражнения с 3-го по 6-е выполняются в двух вариантах:
 - а) пробегая в одном направлении;
 - б) обегая партнера и возвращаясь назад.
9. Выполняется в парах - один игрок свободно бегает по площадке, а второй, постоянно находясь рядом с первым, должен наблюдать за каким-либо объектом. 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 внимание на амортизацию при ловле.
4. То же с набрасывания партнера. Мяч бросают снизу вверх и он должен лететь по дуге, падая перед ловящим игроком.
5. То же, но мяч ловят после перемещения на 2-3 м вперед, соответственно для этого бросая мяч. После ловли мяч набрасывают партнеру и отбегают на свое место спиной вперед. Один игрок все время ловит мяч, стоя на месте, другой после перемещения.
6. Способ держания мяча при броске (показать и опробовать).
7. Мяч в одной руке, прижат к 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 поймать двумя руками.
10. Бросок мяча в землю перед собой, стараясь попасть в определенную точку, которую игрок сам себе намечает.
11. Если каждый игрок имеет мяч, то упражнения 7-го по 9-е соединяют с 10 м. При наличии одного мяча на двоих - это делать нецелесообразно.
12. Передача мяча в парах и ловля, стоя на месте:
 - а) с близкого расстояния (4-5 м);
 - 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 выполнить упражнение

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

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

б) то же, но мяч в 0,5-1 м от игрока;

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

16. Игра «Охота на зайцев». Объяснить правила ловли катящегося мяча. Опробовать и выполнить имитационные упражнения.

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

18. То же, но мяч катят мимо игрока, заставляя его перемещаться в разные стороны.

19. Передача после ловли мяча, катящегося от игрока:

а) игрок катит мяч вперед броском снизу и сразу сам же стартует за ним, догоняет, поднимает и передает партнеру;

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

в) то же, но мяч бросает стоящий рядом игрок. Подбрав мяч, передает его бросающему и возвращается на место. Упражнение выполняется поочередно.

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

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

22. 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: б) оба игрока передвигаются в заданном направлении;

в) оба игрока передвигаются свободно по всей площадке.

23. Игра «Охота на волка».

24. Игра «Бегущий кабан».

Удары по мячу битой:

1. Способ держания лапты (биты).

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).

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

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

7. 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.

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

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

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

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

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

В упражнениях с 9-го по 12-е в момент удара мяч должен находиться всегда перед игроком, а не над головой.

13. 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 вперед-вверх.

14. Выполняется для совершенствования удара и ловли. Один учащийся с мячом и битой располагается у боковой (лицевой) линии. Второй — в поле, на расстоянии 10 и более метров. Первый выполняет удар, а второй старается поймать мяч на лету или подобрать его как можно быстрее и вернуть

бьющему. Первый, положив биту (сразу после удара), ловит мяч и повторяет упражнение. Выполнив 3-5 ударов, они меняются местами.

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

16. Исходное положение при ударе и имитация удара.

17. Подбрасывание мяча в и. п. Одно из важнейших упражнений, от четкости выполнения, которого зависит результат. Следует поймать момент остановки мяча.

18. Выполнение удара в целом, нанося удар под мяч. Главное - попасть по мячу.

19. Постепенное увеличение силы удара.

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

Подвижные игры с элементами лапты.

В ЧЕТЫРЕ СТОЙКИ

Подготовка.

Игроки делятся на две равные команды: одна располагается в пригороде, а другая — на площадке, где устанавливают 4 стойки высотой 5 м на расстоянии 8—10 м одна от другой.

Описание игры.

Игрок с пригорода посылает битой в поле мяч, бежит к первой стойке, касается ее рукой, затем ко второй стойке и т.д., касаясь каждой, после чего возвращается за линию города. В случае опасности он останавливается у одной из стоек, ожидая следующей подачи мяча. Игроки в поле подбирают мяч или ловят его с лета и стараются осалить им бегущего. Если это им удастся, команды меняются местами. Игрок, который успешно совершил перебежку и вернулся за линию города не осаленным, приносит команде очко. Побеждает команда, которая наберет больше очков за определенное время — 10—15 мин.

Правила

1. В участника, который стоит у стойки и касается ее рукой, бросать мяч нельзя.
2. Игроки должны перебегать от стойки к стойке последовательно, не пропуская ни одной.
3. У одной стойки могут останавливаться несколько человек.

Методические указания.

Стойки расставляют не по прямой, а по ломаной линии. Важно предупредить игроков на площадке, чтобы они не мешали перебегающим и не допускали умышленных сильных бросков мяча в соперника.

КТО БЫСТРЕЕ?

Подготовка.

Учащиеся делятся на две-четыре команды и выстраиваются в колонны перед линией старта, в 5 м от которой на высоте 90—100 см на стойках натянута веревочка (лента). На расстоянии 5 м от непараллельно ей проводят черту, а еще в 6 м на стене рисуют мишени диаметром 1 м.

Описание игры.

По сигналу преподавателя первые номера бегут к веревочке, перепрыгивают через нее, затем останавливаются около линии и бросают теннисный мяч в мишень, стараясь попасть в круг; после этого подбирают отскочивший от

стены мяч, бегут к своим командам, перепрыгивая через веревочку еще раз, передают мяч из рук в руки вторым номерам, и т.д. Побеждает команда, игроки которой раньше закончат эстафету и при этом получают меньше штрафных очков.

Правила.

1. Ожидающим старта игрокам не разрешается выбегать за линию старта раньше, чем они получают мяч от предыдущих.
2. Если игрок не попадает мячом в круг, он подбирает его, возвращается к линии и снова бросает в мишень, и так до тех пор, пока не попадет в круг.
3. Если игрок, прыгая через веревочку, задевает ее, команда получает штрафное очко.

Вариант.

В качестве мишени можно использовать конусы, булавы и т.п.

Методические указания.

По ходу эстафеты учитель сообщает команде вслух о начисленных ей штрафных очках.

ПОПАДИ МЯЧОМ

Подготовка.

На прямоугольной площадке за лицевой линией располагаются игроки одной команды и рассчитываются по порядку. Игроки другой команды располагаются произвольно по всей площадке.

Описание игры. По сигналу преподаватель бросает в поле теннисный мяч, а игрок Л^ГУ 1 бежит к противоположной линии через всё игровое поле между игроками, стоящими на площадке, и так же возвращается обратно. Те стараются осалить его мячом. За каждого осаленного игрока команда получает очко. Затем по сигналу то же задание выполняет игрок № 2, и т.д. После того как все игроки закончат перебежку, команды меняются ролями.

Правила.

1. Игроки в поле не должны мешать бегущему игроку.
2. Участник, выполняющий перебежку, должен добежать до лицевой линии.
3. Осаливать мячом нужно обязательно броском. Осаливание, не выпуская мяча из рук, не засчитывается.

Методические указания.

Мяч вводится в игру каждый раз в новом направлении.

У КОГО МЕНЬШЕ МЯЧЕЙ?

Подготовка.

Игроки делятся на две команды. Участники первой с мячами располагаются на первой трети спортивного зала, а участники второй — на третьей. Вторая треть площадки не занята никем.

По сигналу преподавателя участники команды, владеющей мячами, начинают их бросать в сторону игроков команды противника, а те бросают их обратно. Игра продолжается 2—3 мин., после чего по сигналу все останавливаются и убирают руки за спину. Преподаватель подсчитывает мячи. На чьей трети площадки их окажется меньше, та команда и выигрывает.

ГОРОД ЗА ГОРОДОМ

Игра помогает совершенствовать технику ударов битой, ловлю и передачу мяча, воспитывает координационные и скоростные способности.

Подготовка.

Игра проводится на баскетбольной площадке. В одном углу размечают квадрат размером 2х2 м, в трех других — квадраты размером 0,5 м. Большой квадрат — это главный город (дом), остальные города. Играющие делятся на две команды — бьющих и водящих.

Описание игры.

Водящие начинают игру в поле, бьющие размещаются в главном городе. Один из водящих — подающий игрок, он же сторож главного города. Бьющий битой посылает мяч в поле ударом сверху с подачи партнера. Мяч должен попасть в площадку, а игрок — перебежать хотя бы до первого города. Водящие подбирают мяч и стараются осалить бегущего. Каждый бьющий имеет право на три попытки. Если ему не удастся ввести мяч в игру, он считается осаленным. Игрок, который успешно выполнил перебежку через все три города и вернулся в главный город неосаленным, приносит своей команде очко. После того как все игроки сделают по одному удару или три бьющих игрока будут осалены, команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая наберет больше очков за одинаковое количество смен.

Правила

1. Игроки в поле могут передавать мяч друг другу, а также передвигаться с мячом.

2. Осаливать можно только участника команды, находящегося вне города.
3. В городе может находиться только один игрок бьющей команды. Игрок, который забежал в занятый город, считается осаленным.
4. Перебегать из города в город нужно обязательно по порядку.

Методические указания.

Учитель должен предупредить игроков защиты, чтобы они не препятствовали участникам бьющей команды выполнять перебежки. Можно ограничить их право на удар одной или двумя попытками.

ЛАПТА С ПРЕПЯТСТВИЯМИ

Подготовка.

Игра проводится на площадке размером 25 × 15 м. По четырем сторонам площадки размечают четыре города: три — размером 1×1 м, а четвертый — главный — размером 2 × 2 м. Перед каждым маленьким городом расставляют препятствия: перед первым две гимнастические скамейки, стоящие параллельно на расстоянии 2 м одна от другой, перед вторым в 3 м от него натягивают веревочку на высоте 80 см, перед третьим устанавливают гимнастического коня. Играющие делятся на две команды, каждая выбирает капитана. По жребию одна команда располагается в главном городе с битой и теннисным мячом, а вторая — по всей площадке.

Описание игры.

Капитан команды, которая находится в главном городе, устанавливает очередность выполнения ударов, а сам становится подающим. Он подбрасывает мяч, а бьющий игрок ударом сверху посылает его в поле. Если удар оказывается удачным, то игрок оставляет биту и бежит к первому городу, преодолевая препятствие, затем, если успевает, — ко второму, и так до возвращения в главный город. Если мяч выбит в поле плохо, то игрок может сделать перебежку только в первый город. Там он должен остаться и продолжить перебежку по следующему удару. Игроки города стараются подобрать мяч — «поймать свечу» — и попасть им в бегущего соперника. Если игрок ловит «свечу» или осаливает бегущего, команды меняются ролями; если этого не случилось, то следующий игрок из главного города выполняет удар. За успешную перебежку через все города участник приносит команде очко. Задача подающей команды — отбить мяч как можно сильнее, чтобы успеть пробежать через все города. Задача команды в поле — поймать «свечу» или осалить бегущего соперника. Команды играют в течение установленного времени или до определенного количества очков. В

первом случае по окончании времени игры побеждает команда, которая наберет больше очков; во втором победителем становится команда, которая быстрее наберет установленное количество очков.

Правила

1. Играющий имеет право перебегать из одного города в другой только тогда, когда мяч находится в поле.
2. В одном городе могут укрываться несколько игроков.
3. Капитан имеет право отбивать мяч три раза подряд, остальные — только один раз.
4. Если капитан команды остается в главном городе один, то ему подает мяч один из игроков команды соперника.
5. Перебегать из одного города в другой можно до тех пор, пока мяч не перебросили в главный город.
6. Команды меняются местами в следующих случаях:
 - если кого-то во время перебежки осалили мячом;
 - если поймана свеча; если в главном городе не осталось ни одного игрока, имеющего право выбивать в поле мяч.
7. При смене игроки подающей команды занимают те города, в которых они находились до смены мест.

Методические указания.

При разучивании игры не надо объяснять сразу все правила — лучше это делать по ходу игры, постепенно добавляя новые. При каждой смене преподаватель напоминает игрокам главного города, что нужно запомнить свои места, чтобы потом снова занять их.

ВОЛЬНАЯ ЛАПТА

Игра помогает совершенствовать технику ударов битой, ловлю и передачи мяча, развивает координационные и скоростные способности.

Подготовка.

Игра проводится на игровой площадке с боковыми линиями и установленной разворотной стойкой (конусом). Ширина площадки может быть от 15 до 30 м. На расстоянии 6—10 м от линии дома параллельно чертят контрольную линию. Все игроки рассчитываются по порядку. Первый номер становится бьющим, второй — подающим, следующие — игроками поля. Бьющий и

подающий располагаются на линии дома, остальные — в поле за штрафной линией.

Описание игры.

Подающий подбрасывает мяч, а бьющий ударом сверху посылает его как можно дальше, но так, чтобы он не пересек боковые линии, затем бежит до стойки и, обогнув ее, возвращается обратно в дом. Если ему это удастся, он зарабатывает два очка и получает право еще на один удар. Игроки в поле подбирают мяч и, передавая его друг другу, стараются осалить бегущего мячом. Если им это удастся осаленный игрок идет играть в поле, а на удар выходит игрок № 2, подающим становится игрок № 3, и т.д. Все игроки должны побывать в роли бьющего одинаковое количество раз. Побеждает участник, который наберет больше очков за всю игру.

Правила

1. За ловлю свечи игрок получает одно очко.
2. Если мяч не перелетел штрафную линию или пересек по воздуху боковую линию, он считается вышедшим вне игры.
3. Методические указания.
4. Можно оговорить количество попыток на удар, а также добавить следующее
5. правило: при недействительном ударе бьющий переходит играть в поле,
6. уступая место очередному игроку. Расстояние от стойки до линии дома
7. регулируется в зависимости от уровня физической подготовленности
8. учащихся.

9. МЕТАТЕЛЬНАЯ ЛАПТА

10. Подготовка.

11. Играющие делятся на две команды: водящие и бьющие (метальщики).
12. Водящие располагаются на игровой площадке, метальщики — за линией дома.
13. В 6—10 м от линии дома чертят штрафную линию, а в 20—30 м — линию кона.

Описание игры.

Метальщик выполняет дальний бросок теннисного мяча за линию кона, затем бежит за линию кона и возвращается обратно. Задача водящих — подобрать мяч (поймать свечу) и осалить бегущего игрока. В обоих случаях происходит смена команд. За успешную перебежку метальщика команда получает одно очко.

Правила

- 1.Метальщик, который выполнил неудачный бросок, имеет право на перебежку только после удачного броска следующего метальщика.
- 2.Осаливание игрока с отскоком мяча от площадки не засчитывается.

Методические указания.

Размеры площадки можно изменять в зависимости от уровня физической подготовленности игроков.

ПЕРЕБЕЖКИ ПОД ОБСТРЕЛОМ

Игра позволяет совершенствовать навыки метания в движущуюся цель, бега с изменением направления, развивает скоростно-силовые и координационные способности.

Подготовка.

Играющие делятся на две команды: одна — перебежчики, другая — стрелки. Последние, в свою очередь, делятся на пары и встают друг напротив друга на расстоянии 10—12 м по всей линии перебежек 15—20 м. У каждой пары теннисный мяч. Перебежчики располагаются за лицевой линией.

Описание игры.

По сигналу первый номер должен перебежать на другую сторону площадки, уворачиваясь от мячей. То же задание по сигналу выполняет следующий игрок, и т.д. Стрелки стараются попасть в них мячом. Когда все перебежчики окажутся на другой стороне площадки, они выполняют то же задание в обратную сторону. За успешно выполненную перебежку игрок приносит команде одно очко. После того как все участники команды выполнят задание во второй раз, команды меняются ролями. Побеждает команда, которая наберет больше очков.

Правила

1. Участник команды может начать перебежку только после того, как предыдущий игрок не закончит или будет осален.
- 2.Стрелки не имеют права бросать мяч, заступив за линию.
- 3.Стрелки могут заходить на площадку только для подбора мяча.
- 4.Запрещаются умышленно сильные броски и броски в голову.

Методические указания.

Перебежчики должны видеть, у кого из стрелков находится мяч, чтобы делать перебежку подальше от игрока с мячом, изменяя направление бега, а стрелки — бросать мяч с таким расчетом, чтобы в случае промаха получился пас партнеру. Осаленный игрок свободно переходит за линию, не мешая другим.

