



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №3
Я.В. Щербинина
Принята
на заседании
Педагогического Совета
МБДОУ №3
Протокол №1 от 26.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

(ПРОЕКТ «ЛАПТА») МБДОУ №3

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1. Актуальность. Оригинальность. Практическая значимость.	3
1.2. Цели и задачи изучения проекта «Лапта»	3
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТА «ЛАПТА».....	6
2.1 Методы и формы обучения.....	6
2.2 Этапы реализации проекта	6
2.3 План работы с детьми по реализации основного этапа проекта.....	7
2.4 Инвентарь и оборудование.....	9
2.5 Правила игры «Русская Лапта».....	10
2.6 Педагогический контроль. Техника безопасности.....	11
3. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЯ	13
4. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	26
5. ПРИЛОЖЕНИЕ 1	27

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность. Оригинальность. Практическая значимость

Актуальность

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. 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.

Оригинальность

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. Русская лапта может носить как чисто оздоровительный, так и спортивный характер, предусматривая спортивное совершенствование дошкольников.

Практическая значимость

Элементы русской лапты способствуют у детей развитию физических качеств, таких как быстрота, ловкость, меткость, выносливость. Лапта, как одна из множества игр может быть использована для формирования культуры общения у детей дошкольного возраста. Использование русской лапты как средства физического воспитания, несомненно, будет способствовать привитию здорового стиля и образа жизни, формированию жизненно важных двигательных умений и навыков, развитию основных физических качеств и повышению функциональных возможностей всех систем организма занимающихся, воспитанию личностных качеств и позитивных черт характера, удовлетворению потребности в общении со своими сверстниками.

Вид проекта: Спортивно-оздоровительный, познавательно – игровой

Участники проекта: Воспитанники смешанной дошкольной группы МБДОУ №3

1.2. Цели и задачи изучения проекта «Лапта»

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.

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.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка – это основа формирования личности.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию; - привитие интереса к занятиям по русской лапте;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр; - укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- овладение основами техники перемещения, передачи и ловли мяча, ударов битой по мячу;
- начальное обучение тактическим действиям;
- приучение к игровой обстановке. -содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;

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 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.
- Воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к Русской лапте.

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

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТА «ЛАПТА»

2.1 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:

1. Главным из методов является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.
2. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у воспитанников образовались некоторые навыки игры.
3. 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.

2.2 Этапы реализации проекта

Название этапа	Задачи этапа	Основные мероприятия
Подготовительный этап	1. Формирование основных задач проекта, составление плана 2. Ознакомление родителей с целью проекта 3. Создание необходимых условий для реализации проекта 4. Проведение запланированных мероприятий с детьми и родителями	- Подбор методической литературы, необходимого - Теоретическое занятие: «История Русской лапты. Её преимущество перед другими видами спорта»
Основной этап	1. Провести запланированные мероприятия с детьми и родителями;	- Проведение мастер-класса с обучающимися; - Мастер-класс для педагогов и родителей воспитанников

	2. Пополнить предметноразвивающую среду в ДОУ; 3. Пополнить картотеку игр с элементами Русской лапты.	ДОО «Соревнования по мини-лапте»; - Мастер-класс для дошкольников в рамках Недели здоровья «Физическая подготовка будущего спортсмена»; - Создание развивающей предметнопространственной среды в ДОО.
Заключительный этап	1. Анализ проективной деятельности, подведение итогов; 2. Планирование дальнейшей работы.	- Совместное проведение спортивного мероприятия «Золотая бита» в ДОУ, включающего соревнования и подвижные игры с элементами лапты - Подведение итогов усвоения обучающимися элементов лапты.

2.3 План работы с детьми по реализации основного этапа проекта

Основные виды упражнений для обучения Лапты	Описание	Сроки
ОРУ:	1. 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. 2. В различных исходных положениях (на месте и в движении) движения плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые движения плечами. 3. 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 различными перемещениями: ходьба, бег. 4. Бег вдоль границ площадки. По сигналу последний в колонне спортсмен делает ускорение и, обогнав колонну, бежит впереди. Затем обгон начинает следующий и т. д. 5. Стоя на одной ноге, другая впереди, сгибание и разгибание стопы, круговые движения стопой наружу и внутрь. То же с одновременным сжатием и разжиманием пальцев рук и круговыми движениями рук. 6. Подскоки на двух ногах: ноги вместе, врозь, правая впереди, левая впереди и т. д.	Постоянно
Скоростные	1. По зрительному сигналу бег 10-15 м из различных исходных положений: стоя, сидя - лицом и спиной к стартовой линии, лежа - головой и ногами к стартовой линии. 2. Упражнения с набивными мячами: броски и ловля одной и двумя руками, стоя на месте и в прыжке. 3. Бег с максимальной скоростью, обегая стойки, набивные мячи и т. п. 4. Игра «День и ночь»	2 раза в месяц

Скоростносиловые	1. В парах броски набивного мяча (0,3 кг) двумя руками от груди снизу (справа, слева), из-за головы. 2. Прыжки в длину с места, соревнование «Кто дальше?». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. 3. Многократные прыжки в длину с места. 4. Многократные прыжки попеременно на правой и левой ноге -далеко-высокие. 5. 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). 6. 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. 7. Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передачи на месте со сменой мест. После передачи ученики могут перемещаться в конец своей колонны, в конец встречной колонны, обегать встречную колонну и возвращаться в конец своей колонны. 8. Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передача на месте на быстроту, сочетать передачи с перемещениями на скорость. Игра «Катающаяся мишень» Игра «Лови мяч»	2 раза в месяц
Индивидуальные тактические действия в защите	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. 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. 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)	Март-май
Метание и ловля мяча	- метание малого мяча в цель и на дальность, метание на дальность отскока от стены, метания набивного мяча из различных исходных положений (вес 1 кг) одной и двумя руками, метание гранаты (300 г, 500 г) и других предметов на дальность и в цель. Ловля мяча. 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. Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи резко развернутся), боком, сидя на	2 раза в месяц

	площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Ловля мяча, летящего «свечой» 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. Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мячу, стоя боком, сидя, лежа на площадке.	
Переосаливание и осаливание	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). Подвижные игры. «Осаливание в квадрате», «Поймай лису», «Ударил - беги», «Кто больше осалит», баскетбол с теннисным мячом, салки	Январь-февраль
Подвижные игры	См. Приложение №1	Постоянно

2.4 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 ДОУ 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, хоккейные и 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. Для тренировки и учебных занятий подойдут и разбитые теннисные мячи. 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. Виды бит и их размеры приведены в правилах игры. Биты делаются из дощечек и для продления срока службы покрываются лаком или краской. Практика показывает, что при наличии бит

на каждого обучающегося или хотя бы на пару при использовании определенной методики обучения отпадает необходимость в широких битах. Флажки могут быть любого цвета, но хорошо заметными.

Для ограничения территории для занятий с элементами русской лапты на спортивной площадке ДОО (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, возраста, пола и количества игроков, а также можно быстро разметить несколько площадок (3-4 - поперек спортивного поля). Веревка свободно кладется на землю и совершенно не мешает в игре, в случае искривления ее легко поправить.

2.5 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. Набор для лапты

Для игры в русскую лапту нет необходимости в дорогостоящем инвентаре. Для нее требуются: мяч резиновый (можно теннисный); лапта (специальная бита, палка). 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 и причинению сильных ушибов.

2.6 Педагогический контроль. Техника безопасности

После окончания этапа начальной подготовки делаются заключения относительно перспективности в русской лапте дошкольников, прошедших начальный курс, их возможностей с точки зрения овладения элементов игры в русскую лапту на последующем этапе.

Контроль и оценка результатов освоения элементов игры «Русская лапта» Контрольно-тестовые испытания

Передача мяча

Инвентарь: теннисные мячи, секундомер. Упражнение в парах. Игроки располагаются за контрольными линиями лицом друг к другу. По команде «Марш!» педагог включает секундомер, дети выполняют передачи. Если мяч упал, игрок продолжает передачу с того места, где подобрал его, и возвращается на исходную позицию. Фиксируется количество точных передач, сделанных парой за 40 сек.

Удар на точность

Инвентарь: 4 теннисных мяча, бита. Площадку размечают на четыре зоны за пределами штрафной линии. Ребенок по заданию педагога выполняет пять ударов битой из зоны бьющего игрока. Номер зоны попадания называют произвольно. Время выполнения упражнения не ограничено.

Попадание в цель

Инвентарь: 5 мячей, площадка размером 2×1,5 м. Игроки располагаются за контрольной линией на оптимальном расстоянии от размеченной площадки и выполняют броски в прямоугольник по команде учителя. Попадание в линию засчитывается. Время выполнения упражнения не ограничено.

Техника безопасности

Причины возможного травматизма при обучении игре в лапту:

- слабая дисциплина;
- переутомление игроков;
- болезненное состояние (температура, сильный насморк и т. д.);
- участие в соревнованиях детей из специальной подготовительной медицинских групп без разрешения врача;
- наличие у игроков предметов, попадание по которым может привести к травме: часов, цепочек, браслетов, металлических или пластмассовых заколок и т. п.
- слабое владение техникой игры;
- слишком близкое расположение игроков от бьющего;
- пренебрежение разминкой перед игрой;
- несоответствие формы одежды погодным условиям отсутствие спортивной обуви;
- наличие на площадке посторонних предметов: скамеек у лицевых стен и другого оборудования (в зале), камней, палок и т. п. (на улице);

- игра на скользкой площадке или в обуви со скользящей подошвой;
- слабое судейство, допускающее нарушение правил вольности в поведении игроков.

Необходимо помнить и о том, что ребенок не уменьшенная копия взрослого: то, что хорошо получается у взрослых, совсем иначе может выглядеть у детей. В предлагаемых правилах игры в лапту учтены все условия, которые позволяют обходиться практически без травм. Например, для избежания травм при подаче мяча введены следующие условия:

1. Подбрасывание мяча выполняется самим бьющим игроком, так как:

- лапта вылетает при ударе по мячу (если ребенок слаб физически или плохо владеет техникой), а игрок, набрасывающий ему мяч, стоит как раз со стороны бьющей руки;

- игрок непредсказуемо бросает лапту перед началом перебежки и может травмировать набрасывающего или стоящих рядом игроков.

2. Расположение игроков города в строго определенных зонах (по предыдущей причине).

3. Имеется штрафная зона, которая предохраняет водящих от сильного удара мячом и от самой лапты в случае ее вылета из рук бьющего. Воспитателю ФК также необходимо систематически и комплексно готовить ребенка к игре, что позволит ему приобрести определенные навыки и опыт и избежать травм.

Учет всего вышесказанного позволяет сделать игру практически безопасной. Однако предусмотреть все возможное в работе с детьми трудно. Ни в коем случае нельзя отправлять получившего легкую травму ребенка в медицинский пункт одного. Сопровождение необходимо, поскольку получившие травму дети часто боятся идти к врачу, или по дороге состояние их может ухудшиться.

3. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЯ

Техника игры

Игра в спортивную лапту ведётся при помощи специальных приёмов, выполняемых с битой, с мячом и без мяча. В арсенале игроков: бег с максимальной и с переменной скоростью; по прямой и со сменой направления; обычный бег, бег спиной вперёд и боком; броски мяча на дальность, по неподвижной и двигающейся цели; передачи мяча на точность и ловля мячей, летящих на различной высоте с различной скоростью; финты и уклонения; удары по мячу битой. Совокупность всех этих приёмов составляет технику игры.

Стойка игрока.

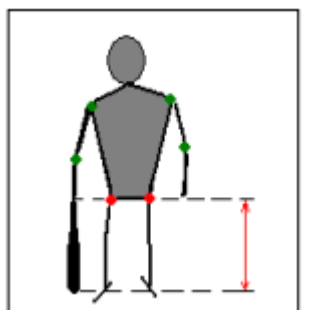
Стойка игрока это поза максимальной готовности к выполнению предстоящих действий. Высокая скорость выполнения отдельных приёмов, быстрота реакции игроков, измеряемая десятymi и сотыми долями секунды – неперемнное условие игры в спортивную лапту, от которого часто зависит успех всей игры. Стойка игрока, готовящегося к выполнению перебежки, соответствует технике высокого старта. Стойка игрока в защите(“в поле”) напоминает стойку волейболиста. Она должна создавать удобное стартовое положение, из которого легко выполнить передвижение в нужном направлении для ловли или остановки катящегося мяча. Принимая стойку, игрок ставит ступни параллельно на ширине плеч на одной линии или выставляя любую ногу вперёд. Ноги согнуты, туловище немного наклонено вперёд, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, руки согнуты пред грудью в удобном положении для ловли мяча.

Передвижения игроков

Основой всех передвижений при игре в спортивную лапту является бег. Особенность его состоит в том, что игрокам приходится быстро и часто переключаться с одной его разновидности на другую. Здесь и обычный бег по прямой с максимальной скоростью, и бег с резкими сменами направления, остановки, бег боком приставными и скрестными шагами, бег спиной вперёд, бег с одновременным уклонением от брошенного мяча. По этому кроме скоростных, игрок должен обладать высокими координационными качествами.

Удары по мячу битой

Допустимые размеры биты для игры в спортивную лапту регламентируются действующими правилами. Длина биты может быть различной и определяется индивидуально в соответствии с антропометрическими данными.

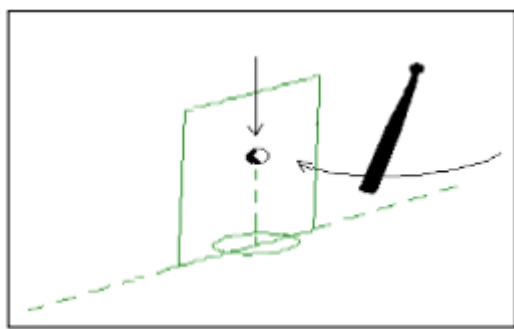


(Фигурка человека демонстрирует простой приём определения индивидуальной длины биты, обеспечивающей наилучшую биомеханику удара.)

По способу нанесения удара они могут быть подразделены на удары сверху, сбоку и снизу. Каждый из них, в свою очередь, может различаться по силе удара, высоте траектории полёта мяча и направлению в определённый сектор площадки.

- Удары сбоку применяются игроками часто, но попасть в таком положении по мячу наиболее сложно, так как при этом мяч и бита двигаются в почти что перпендикулярных друг к другу плоскостях, и точка соприкосновения у них может быть только одна. Это предъявляет повышенные требования к умению точно рассчитать удар и всё же влечёт за собой многочисленные промахи. Готовясь к такому удару, бьющий игрок располагается сбоку от круга, над которым подбрасывается мяч. Замах производится от плеча. Удар начинается с поворота плеч вокруг своей оси, после этого подключаются руки. Бита должна двигаться как можно ровнее с ускорением и максимальным усилием в завершающей фазе.

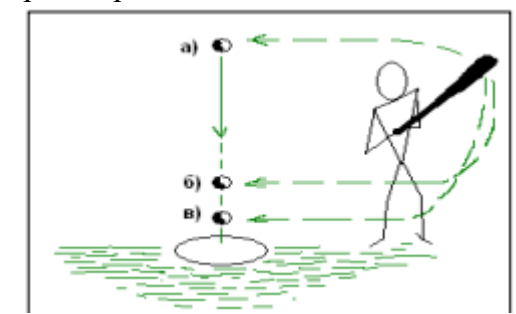
- Удары снизу. Применять его наиболее выгодно с точки зрения биомеханики. Используя его можно достичь наибольшей силы удара и дальности полёта мяча. Кроме того легко изменять высоту траектории полёта мяча, меняя угол наклона биты в момент удара. Перед ударом бьющий игрок располагается сзади круга. Бита должна двигаться в одной плоскости с опускающимся мячом. За счёт этого вероятность попадания по мячу резко увеличивается.



Такой удар часто выполняется одновременно с одним или двумя шагами вперёд, что позволяет увеличить силу удара.

- Удары сверху применяются реже, так как с их помощью затруднительно достичь большой силы удара и дальности полёта мяча. Они используются чаще для произведения точного удара в ближние углы площадки. Перед ударом бьющий игрок размещается позади круга, бита так же движется в одной плоскости с мячом. Удар производится над головой, в верхней высокой точке траектории полёта подброшенного мяча.

Траектория движения биты и высота, на которой производится удар



а) удар сверху

б) удар сбоку

в) удар снизу

Ловля мяча

Используется при передачах мяча между партнёрами в “поле” или для овладения мячом после удара битой игроком команды соперников. Ловля мяча при игре в спортивную лапту выполняется одной и двумя руками.

Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте (на уровне груди и плеч), ловлю высоко летящих (выше головы) и низко летящих мячей (ниже колен), а также катящихся и отскакивающих от площадки. Все виды ловли мяча могут выполняться на месте и в движении.

Основными способами являются: ловля мяча, летящего на средней высоте и ловля мяча, летящего сверху вниз после удара битой.

При выполнении этого приёма игрок выпрямляет слегка расслабленные руки навстречу летящему мячу. Кисти раскрыты в виде полусферы, в которой большие пальцы направлены друг к другу, а остальные расставлены вперёд-вверх. Как только мяч коснётся пальцев, игрок плотно захватывает его и сгибает руки, гася скорость полёта.

Для ловли мяча, летящего низко, игрок сильно сгибает ноги, несколько наклоняется вперёд, опускает руки вниз и раскрывает кисти навстречу мячу. Большие пальцы направлены вперёд и немного в стороны друг от друга, остальные опущены вниз. При соприкосновении мяча с пальцами игрок захватывает мяч. Для ловли мяча после отскока от земли кисти с широко расставленными пальцами раскрыты вниз так, что большие пальцы находятся сверху и направлены друг к другу, остальные вниз - в стороны. Мяч встречается руками при начале отскока. Остановка и ловля мяча, катящегося по земле, осуществляется одновременно при помощи рук и ног. Остановка мяча ногой выполняется стопой или голенью, обычно внутренней стороной. По отношению к мячу делается уступающее движение, чтобы он, замедлив движение или остановился или откатился несколько вперёд или в сторону.

Ловля мяча одной рукой более сложна и используется довольно редко. Её преимущество в том, что мяч можно поймать в более высокой точке или значительно удалённой от игрока. Применяется для овладения мячом, летящим высоко, в стороне от игрока или катящимся по земле.

Передачи мяча.

Основной технический приём, с помощью которого осуществляется взаимодействие между партнёрами в “поле”. Выполняется одной рукой на месте или в движении. Основные требования, предъявляемые к передаче – точность и своевременность.

Броски мяча в цель.

Применяются для осаливания игроков противника. Игрок в спортивную лапту должен уметь точно поражать и неподвижную, и, главным образом, двигающуюся цель с различного расстояния, находясь при этом в движении и с места.

Финты, уклонения

Это обманные или отвлекающие действия. Выполняются движениями ног, рук, головы, туловища. В качестве обманных движений и действий может использоваться большинство технических приёмов или их сочетание, для того чтобы или отвлечь внимание противника или спровоцировать его на желаемые действия, запутать его, заставить допускать ошибки, как технические, так и тактические. Уклонения применяются для избежания осаливания брошенным мячом.

Тактика

Тактика в спортивной лапте – выбор оптимального способа действий для достижения победы, целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий в борьбе с противником.

Индивидуальными называются самостоятельные действия игроков; групповыми – взаимодействие двух-трёх игроков; командными – взаимодействие всех игроков команды.

Выбор тактики в спортивной лапте зависит от уровня физической и технической подготовки, своей и соперников, интеллектуального уровня, уровня развития тактического мышления и психического состояния.

Тактика должна быть очень гибкой, изменяясь в зависимости от меняющихся обстоятельств и конкретной игровой ситуации. К тактике относятся также такие понятия, как стиль, темп и ритм игры. Стиль игры может быть активным наступательным и пассивным оборонительным.

В отличие от пассивного, выжидательного стиля, когда тактика строится в расчёте на ошибку соперника, игровая активность ставит целью подчинить действия соперника своему замыслу и, таким образом, подавить его, лишить возможности реализовать свой план действий.

Стиль игры обычно диктует и её темп. Темп игры ускоряют в такие моменты, как завершение тактической комбинации, неорганизованность соперника, усталость и растерянность соперника, отставание в счёте в конце игры. Замедленный ритм целесообразней, когда противник значительно сильнее, когда в конце игры нужно сохранить разницу в счёте или необходимо восстановить силы перед решительными действиями.

Тактика и техника неотъемлемы друг от друга, поскольку тактика, в широком смысле, является искусством применения технических приёмов. Поэтому несоответствие технических средств тактическим замыслам грозит поражением в игре. Слабая техническая подготовка приводит к упрощенной тактике, и, наоборот, высокая техника порождает тактику разнообразную и сложную. Тактически верное действие, но выполненное технически плохо, также как и отлично выполненное, но применённое некстати и не вовремя, обычно не достигает цели и может привести к поражению.

При игре в спортивную лапту с участием спортсменов, обладающих примерно равными физическими и морально - волевыми качествами, а также одинаково владеющих техникой выполнения приёмов, победит тот, кто окажется сильнее тактически. Тактический план игры строится на основе наблюдения за игрой команды соперников. Наблюдение осуществляется и в играх соперников с другими командами и непосредственно в процессе своей игры с ними.

Общие цели наблюдения:

узнать физические и тактические возможности противника, его способность тактически грамотно вести игру, тактическое построение игры и его моральное состояние.

К более конкретным задачам наблюдения относятся стремление выяснить:

- а) каким ударом обладает каждый из игроков;
- б) скоростные возможности каждого;
- в) какую функцию в команде чаще всего выполняет в атаке (“город”) и в обороне (“поле”);
- г) умение игроков ловить мяч после удара;
- д) какой игрок, в какие моменты игры и какие именно ошибки допускает чаще всего.

Все игроки в спортивную лапту должны обладать отличной скоростной ориентировкой, чтобы моментально и адекватно реагировать на непрерывную и неожиданную смену игровых ситуаций, должны уметь быстро и правильно выбирать темп

и стратегию игры в зависимости от обстоятельств в данный момент. Тактику игры в спортивную игру условно можно разделить на тактику игры в нападении (“город”) и тактику игры в обороне (“поле”).

(“поле”).

Методика обучения

Главной задачей обучения в спортивной лапте является овладение умением рационально и объективно сочетать конкретные технические приёмы с тактическими действиями. Это подразумевает органическое единство технической и тактической подготовки. В процессе обучения выделяют два этапа.

На первом этапе главный акцент делается на технической подготовке, которая как бы опережает приобретение знаний и умений в тактике. Однако основа тактики – индивидуальные действия – изучаются уже в процессе первоначального совершенствования техники игры.

На втором этапе всё большее значение приобретает непосредственная тактическая подготовка, на фоне которой осуществляется дальнейшее совершенствование в технике.

Техническая подготовка

Начиная обучение игре в спортивную лапту необходимо, прежде всего, учитывать возрастные особенности обучающихся, так как в зависимости от того, в каком возрасте начинается обучение, меняется соотношение используемых методов обучения. Чем меньше возраст обучающихся, тем более точно надо следовать принципу: от главного к второстепенному.

Овладение игрой начинается с общего ознакомления дошкольников с её содержанием и основными правилами. Далее на этапе начального обучения предполагается обучить детей основным приёмам игры, сообщить им необходимые сведения о значении игры и её содержании, освоить её важнейшие правила и научиться использовать изученное в двусторонней игре. Причём поначалу ставится задача добиться овладения основной техники, применяемых в игре приёмов хотя бы в общей, грубой форме.

В дальнейшем акцентируют внимание на деталях техники, исправляют и устраняют ошибки. Из практических методов обучения, в которые входят метод упражнений, игровой и соревновательный методы, на начальном этапе обучения ведущая роль принадлежит первым двум. При изучении технических приёмов игры в спортивную лапту основным является метод целостного обучения, применяемый в сочетании с подводящими упражнениями. Это обусловлено тем, что большинство действий хотя и носит комплексный характер, но состоит из отдельных сравнительно простых приёмов. Их целостное изучение и последовательное соединение позволяют создать необходимые по сложности игровые приёмы.

Разучивание приёмов целиком позволяет с самого начала овладеть правильной координацией движений. Разучивание технических приёмов по частям применяется, когда при целостном выполнении дети допускают грубые ошибки, искажающие структуру данного движения.

Поскольку в младшем возрасте дети ещё не могут длительно сосредоточиться на изучении отдельных игровых приёмов нужно чаще менять задание, шире использовать игровую форму, которая подразумевает использование подвижных игр, эстафет, выполняющих роль подготовительных и подводящих упражнений.

В подвижных играх осваиваются технические приёмы, составляющие основу игры в спортивную лапту. После того, как обучающиеся овладели комплексом подводящих упражнений, целесообразно перейти к упрощенному варианту игры.

Упрощения можно достичь увеличивая количество игроков, уменьшая длину площадки, приближая линию штрафной зоны, увеличивая число попыток при выполнении удара, упрощая правила игры и т.п.

В связи с тем, что основные трудности на начальном этапе обучения у детей возникают при изучении удара по мячу битой, то бита поначалу применяется плоская, шириной до 15 см, сделанная из лёгких пород дерева, так как частые промахи при выполнении ударов ведут к резкому снижению моторной плотности занятия, снижают положительный эмоциональный фон и как следствие – ведут к потере игроками азарта и интереса к игре.

Процесс овладения двигательными действиями всегда протекает параллельно с исправлением ошибок и неточностей, вкрадывающихся в изучаемые движения. Они вызываются целым рядом причин, постоянно присутствующих при обучении. В каждом конкретном случае нужно выявить истинную причину и постараться устранить её. Обучение игровым приёмам в спортивной лапте строится на основе учёта общих закономерностей формирования двигательных навыков.

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

Обучение начинается с 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.).

Примерные упражнения:

- 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 ;
- эстафеты и игры с бегом на скорость;

Одновременно с этим начинается 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.

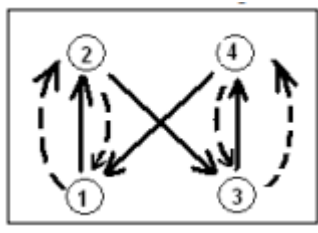
Первостепенная задача при обучении ловле мяча – усвоение правильного положения пальцев для надёжного захватывания и удержания мяча. Обучая ловле, меняют не только расстояние и силу броска, но и траекторию летящего мяча (на средней высоте, высоко

летающего, низко летающего, отскакивающего от земли, катящегося по земле). Далее переходят к обучению передачам и ловле мяча в движении (в двойках, тройках, при параллельном и встречном движении).

Примерные упражнения и игры:

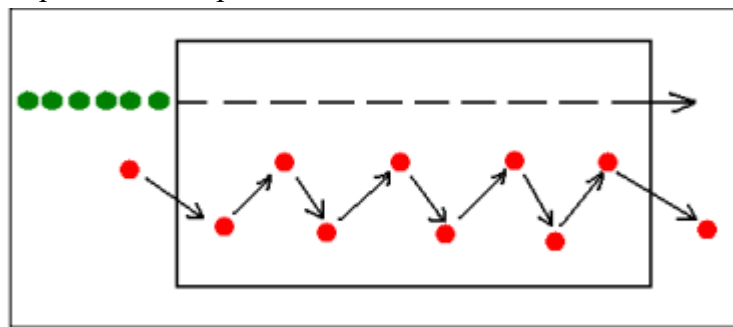
- жонглирование несколькими мячами;
- подбрасывание мяча вверх, ловля его двумя руками, правой, левой рукой; подбросить мяч вверх, выполнить поворот кругом, присед или т.п. и поймать мяч; бросок мяча над собой и ловля его с одновременным перемещением по кругу:

- а) игроки, не останавливаясь перемещаются по кругу подбрасывая и ловя мяч;
- б) по сигналу все игроки одновременно подбрасывают мяч высоко над собой и, перебегая вперёд, ловят мяч впереди двигающегося. - передача мяча с перемещением в четвёрках:



№1, передав мяч №2 бежит на его место; №2, передав мяч по диагонали №3, бежит на место №1; №3, передав мяч №4, бежит на его место и т.д.

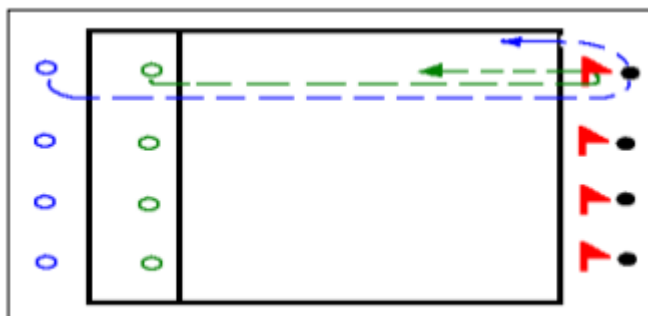
- эстафеты с бегом, передачей и ловлей мяча;
- соревнование на скорость передач мяча (на большее количество передач за единицу времени или, наоборот, на обусловленное количество передач на время);
- подвижные игры: “Гонка мячей по кругу”, “Передал – садись”, “Мяч в центр”, “Не давай мяч водящему”, “Пионербол теннисным мячом”.
- игра “Кто быстрее?”



Описание игры: соревнуются две команды на площадке для игры в лапту. Игроки одной располагаются за линией “города”, игроки другой – в “поле”. Игроки первой команды бегут, а игроки второй передают теннисный мяч через площадку. По команде игрок первой команды пытается за счёт скорости бега достичь противоположной линии раньше, чем игроки другой команды успеют передать туда мяч. Команда, успевшая раньше, получает одно очко. Игра продолжается дальше, затем игроки меняются ролями. При обучении броскам в цель и уклонениям от них также придерживаются принципа от простого к более сложному. (бросок с места в неподвижную цель; бросок в движении в неподвижную цель; бросок с места в двигающуюся цель; бросок в движении в двигающуюся цель.)

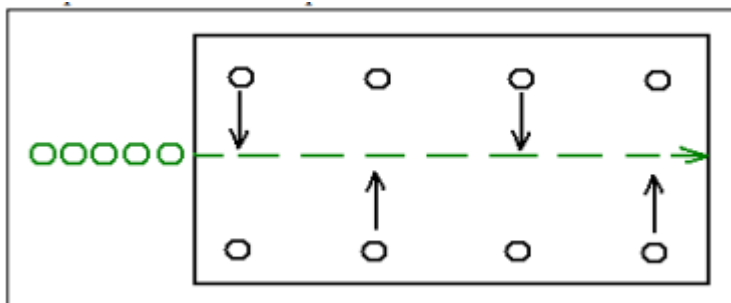
Подготовительные подвижные игры.

- “Охотники и утки”, “Перестрелка”; - “Погоня”.



Описание игры: участники выстраиваются на площадке в две разомкнутые шеренги в 8-10 метрах одна за другой. На расстоянии 20-30 метров от первой шеренги ставятся флажки (по числу участников шеренге). За каждым флажком кладётся теннисный мяч. По команде обе шеренги одновременно стартуют. Добежав до своих флажков, первые номера оббегают их и бегут за свою стартовую линию. Вторые номера, оббегая флажки, берут мячи и стараются осалить первых (каждый свою пару). На финише подсчитывают число добежавших до линии и число осаленных, затем меняются ролями.

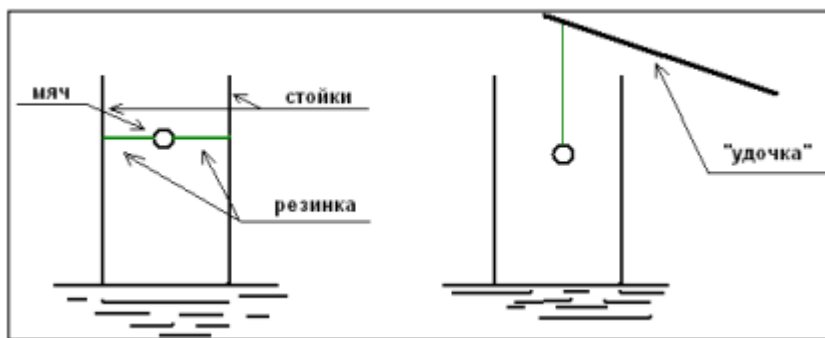
- “Перебежки под обстрелом”



Описание игры: игроки одной команды по одному перебегают площадку, отворачиваясь от бросаемых мячей. Игроки другой команды, располагаясь попарно в “поле”, стараются осалить пробегающих. Каждый игрок, который сумел перебежать площадку, не будучи осаленным, приносит своей команде одно очко. Потом команды меняются местами. Перебегающий игрок движется посередине площадки в коридоре 2-3 метра. Игроки другой команды бросают мячи поочерёдно, когда пробегающий входит в их сектор обстрела.

Удары по мячу битой – технически наиболее сложный приём из всех, применяемых при игре в лапту. На начальном этапе обучения и в играх с участием старших дошкольников применяют плоские биты.

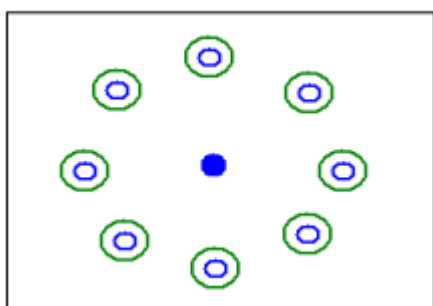
Начинают изучение приёма в упрощенных, внеигровых условиях. Первая задача – добиться точности попадания по мячу битой. Поэтому, на первых порах, необходимо удерживать учеников от чрезмерного желания наносить сильные удары, при которых страдает точность попадания. После имитации удара переходят к выполнению 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 приёма происходит в процессе игр и соревнований

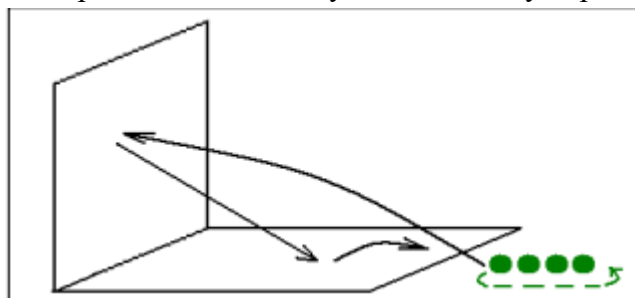
Подготовительные упражнения и игры.

- игра “Отбей мяч !”



Описание игры: игроки с битой в руках располагаются в 15 метрах вокруг водящего в кругах диаметром 1 метр. Водящий старается броском мяча осалить кого-нибудь из игроков. Игрок с помощью биты отбивает мяч. Следующий бросок водящий делает с того места, где остановился мяч. Если мяч остановился недалеко от игрока, тот имеет право отбить мяч, допрыгав на него на одной ноге и вернуться обратно в круг. Осаленный игрок меняется с водящим местами. Нельзя бросать мяч в голову, попадание в голову не засчитывается.

- “Удары – отбивы мяча у стенки” Могут проводиться в соревновательной форме.



Описание игры: на полу у стены мелом чертится небольшая площадка, примерно, 4-6 метров. Игроки с битами в руках выстраиваются в колонну за лицевой линией. Определяется очерёдность удара. Первый подбрасывает мяч, ударом направляет его в стену так, чтобы, отскочив, он ударился о пол в пределах площадки, а сам отбегает назад в конец колонны. Следующий за ним игрок, не останавливаясь, должен нанести удар или слёту, или после одного удара мяча о пол и тоже отбегает назад и т.д. Игрок, допустивший ошибку,

получает штрафное очко. Мяч вводит в игру следующий за ним игрок. Игрок, заработавший 15 штрафных очков, выбывает из игры. Игра проводится до определения всех мест.

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.

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 с 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 7.
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".
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 катят мимо игрока, заставляя его перемещаться в разные стороны.

20.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.

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: б) оба игрока передвигаются в заданном направлении; в) оба игрока передвигаются свободно по всей площадке.

24.Игра "Охота на волка".

25.Игра "Бегущий кабан".

Перемещения

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". Упражнения с 3-го по 6-е выполняются в двух вариантах: а) пробегая в одном направлении; б) обегая партнера и возвращаясь назад.

8.Выполняется в парах: один игрок свободно бежит 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".

Удар

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 ладью подбросить мяч вверх и поймать его свободной рукой.
4. То же, но после подбрасывания подбить мяч один раз ладью и поймать его свободной рукой.
5. То же, но подбить мяч несколько раз (жонглирование).
6. Встать и подготовиться к выполнению удара. Правая рука с ладью, согнутая в локте, находится на уровне плеч. Ладья 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.
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 подготовиться, как в упражнении 6, но рука с ладью 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 ладью сверху вниз.
11. То же, но биту 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 биту надо сразу положить сзади себя и подготовиться к ловле мяча от партнера. Обратно выполняется то же самое. Если бита одна, то один игрок бьет, а другой, поймав мяч, возвращает его передачей.
12. То же, но место удара еще выше, и мяч летит в землю в 5-7 м от бьющего.
13. 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 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 вперед-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 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.
16. 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. Упражнения с 11-го по 14-е можно выполнять у стены индивидуально. При обучении удару двумя руками используются упражнения с 7-го по 16-е. Обучая удару гимнастической палкой, следует помнить о том, что техника его исполнения отличается от удара широкой (плоской) битой. При этом используются упражнения с 6-го по 16-е. Обучение боковому удару начинается с освоения упражнений 1-5, а затем переходят к следующим.
17. Исходное положение при ударе и имитация удара.

18.Подбрасывание мяча в и. п. Одно из важнейших упражнений, от четкости 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.

Индивидуальные упражнения для обучения ловле мяча двумя руками

Одним из слабых мест в игре, часто отбивающим у начинающих желание играть, является ловля мяча. Поэтому выполнение приведенных ниже упражнений полезно всем. Каждое упражнение с 1 -го по 14-е выполняется в течение 15-30 сек.

Смена игроков происходит в парах по команде воспитателя ФК. Играющий без мяча в это время наблюдает за своим партнером и исправляет его ошибки.

Упражнения следующие:

1.Положение рук при ловле.

2.Ловля со своего подбрасывания на небольшую высоту, постепенно ее увеличивая.

3.Ловля, обращая внимание на амортизацию.

4.Подбросить мяч перед собой, а поймать после отскока от земли.

5.Подбросить мяч чуть вперед (на один шаг), переместиться и поймать. Вернуться на свое место и повторить упражнение.

6.То же, что и в 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 вперед.

9.То же, что в пункте 5, но мяч подбросить на 2-3 м вперед, выбежать, остановиться (скачком или шагом) и поймать мяч.

10.Подбросить мяч за голову на 2-3 м, 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 партнеру после ловли. Все эти упражнения можно использовать не только при обучении игре в лапту, но и в занятиях баскетболом, пионерболом, гандболом, волейболом.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Валиахметов Р.М. и др. Народная игра – лапта: метод. пособие. Г. Уфа, 2003.
2. Ермолаев Ю.А., Ермолаева Ю.Ю., Винникова Е.Е., Счастливая О.Э. Народные подвижные игры: учеб. пособие. – М., 1990.
3. Маркушевич А.А., Сысоев С.В. Городки и лапта. - М.: Новая Москва, 2006.
4. Скопинцев А.Г. Народные спортивные игры // Знание. –1990. – № 6.
5. Костарев А.Ю. Русская лапта: история и тенденции развития // Теория и практика спорта. – 2005. - № 11
6. Бесполов, Д. В. Что это за прелесть – русская лапта [Текст] // Физ. культура в школе. – 1994. – № 4. – С. 51-55.
7. Народная игра лапта как средство рекреативного физического воспитания школьников // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 2(27). – С. 12-15.

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 1–1,5 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 неосаленным, 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 нее параллельно 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. Ожидаям 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 № 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 2×2 м, в трех других – квадраты размером 0,5×0,5 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. Воспитатель 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.

Методические указания.

Можно оговорить количество попыток на удар, а также добавить следующее правило: при недействительном ударе бьющий переходит играть в поле, уступая место очередному игроку. Расстояние от стойки до линии дома регулируется в зависимости от уровня физической подготовленности учащихся.

МЕТАТЕЛЬНАЯ ЛАПТА

Подготовка.

Играющие делятся на две команды: водящие и бьющие (метальщики). Водящие располагаются на игровой площадке, метальщики – за линией дома. 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 выполняют 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 ее 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.