

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования и науки Курской области

Администрация Льговского района

МБОУ "Сугровская ООШ" Льговского района Курской области"

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Коростелева Г.Н.
протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УВР

Конюхова Н.М.
протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Зелепукина В.Ф.
Приказ №2-32 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочная деятельность

«Лепта»

для обучающихся 5,6,7,9 классов

Сугрово 2023

ВВЕДЕНИЕ

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. Так, П.Ф. Лесгафт, создавший научно обоснованную систему физического воспитания, рассматривал народные игры как одно из действенных средств физического развития и воспитания.

Чем же интересна русская лапта, что привлекает в ней специалистов и любителей?

Эта игра не требует ни особых дорогостоящих принадлежностей, ни специально фундаментально оборудованных площадок, что в настоящее время приобретает особую актуальность. Для игры необходимы игровая площадка размером 40-55 м в длину и 25-40 м в ширину с травяным или искусственным покрытием, цельнодеревянная бита длиной 60-110 см, весом не более 150 г и теннисный мяч.

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

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

Безусловно, перспективы развития любого вида спорта диктуют необходимость решения возникающих научно-методических задач. В исследовательской работе лапта является одним из самых малоизученных видов спорта, необходимость расширения масштабов научно-исследовательской работы в этом виде обусловливается отсутствием на сегодняшний день научно обоснованной методики подготовки игроков в лапту различной квалификации.

Тенденция развития русской лапты на современном этапе ставит перед специалистами задачи по разработке методики подготовки игроков, обладающих высоким индивидуальным мастерством.

В практике в основном используются методы командной подготовки игроков, а индивидуальной подготовке, с учетом особенностей функций, выполняемых спортсменами в игре, часто уделяется недостаточное внимание, так как методика подготовки игроков в лапту различных игровых амплуа, по существу, не разработана и тренеры команд по лапте не располагают экспериментально обоснованными рекомендациями по подготовке игроков с учетом их игровых специализаций.

Рекомендуемые в теории и практике методы управления тренировочным процессом в спортивных играх приемлемы и для лапты. Задача состоит в том, чтобы всесторонне изучить специфику деятельности игроков в лапту в тренировочных и соревновательных условиях.

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

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

Нехитрый и недорогой инвентарь, возможность разместить площадку для лапты на любой подходящей по величине поляне, лужайке, футбольном поле делают игру доступной для включения в школьные программы по физической культуре, позволяют использовать её как на уроках, так и во внеклассной работе.

В связи с тем, что в основе игры лежат такие двигательные действия, как бег и метания, спортивную лапту можно включать и в уроки лёгкой атлетики, как подводящую, вспомогательную игру для обучения и совершенствования этих действий, что позволяет разнообразить урок, повысить эмоциональный фон и интерес учащихся к занятию.

Пояснительная записка

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки игроков в русскую лапту и решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса игроков в русскую лапту.

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

Основными условиями выполнения этих задач является многолетняя и целенаправленная работа с юными игроками в русскую лапту, которая предусматривает:

- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- укрепление здоровья учащихся и развитие физических качеств.

Программа является основным документом при проведении занятий в спортивной секции, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования учебно-тренировочного процесса.

Программа рассчитана на проведение в 5-7 классе 1ч. в неделю 9 классе 2-х часов в неделю.

1. Организационно-методические указания

Содержание работы с юными спортсменами по русской лапте определяется тремя факторами: спецификой игры, модельными характеристиками для квалифицированных игроков, возрастными особенностями.

Подготовка юных спортсменов - предусматривает этапы:

- **начальной подготовки** - воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к русской лапте: начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств с учетом специфики лапты, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-лапта); освоение основ гигиены и самоконтроля;

- **учебно-тренировочный** освоение теоретического раздела программы; базовой технической, тактической, физической, специальной, интегральной, соревновательной подготовки; обучение элементам специализации по игровым функциям (защитники, нападающие);

- **спортивного совершенствования** - повышение уровня технико-тактического мастерства игроков в русскую лапту; участие спортсменов в соревнованиях различных уровней. Направленность тренировочного процесса подготовки юных спортсменов определяется с учетом развития физических качеств.

Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

2. Учебный план

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по подготовке игроков в лапту.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами подготовки.

3. Программный материал для практических занятий

Программный материал на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном должен быть представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки юных игроков в лапту.

При составлении блоков тренировочных заданий на этапе начальной подготовки следует особенно широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Большое внимание уделяется развитию скоростных качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо учитывать, как эти качества трансформируются в тактические действия и приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с битой и мячом.

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 школы и проведения соревнований в зале или на улице необходимы:

- набор мячей для каждого занимающегося или для пары;
- лапта (бита) для каждого занимающегося 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;
- планшет для судьи-секретаря и карандаши.

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 уже 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 занимающегося или хотя бы на пару при использовании определенной методики обучения отпадает необходимость в широких битах.

Для ограничения площадок в школьных условиях наиболее удобно использовать бельевые веревки, которые быстро убираются и раскладываются в нужном месте. С их помощью площадку делают любого размера в зависимости от целей урока, возраста, пола и количества игроков, а также можно быстро разметить несколько площадок (3-4 - поперек школьного футбольного поля). Веревка свободно кладется на землю и совершенно не мешает в игре, в случае искривления ее легко поправить. Для удобства хранения веревки предлагается специальное приспособление. Оно изготавливается из ДСП или тонкой фанеры.

Школьные площадки, как правило, универсальны. На многих проводится множество разнообразных игр, каждая из которых имеет свою разметку. Если же в зале или на площадке наносить все эти линии, то дети будут путаться. Это еще одна из причин, по которой применение веревок более удобно.

Но лучше всего на улице зарекомендовала себя разметка с помощью мебельной ленты. Она белого цвета, шириной 4 см. Укладывается в любом удобном месте и закрепляется гвоздями (120-150 мм) с самодельными или шиферными шляпками. Гвозди легко входят в грунт при нажиме ногой, прочно держат ленту и легко вынимаются. Такую разметку очень хорошо видно даже издали на любом покрытии. Она не портит площадку и не оставляет линий.

При наличии рекомендуемого количества инвентаря (прежде всего бит и мячей) возникает проблема с его переноской. Поэтому следует заранее побеспокоиться об этом. Для **переноски инвентаря** подойдут различные сумки, мешки, металлические корзинки и др.

Флажки могут быть любого цвета, но хорошо заметными. Их размеры приведены в правилах игры. Для удобства установки флажков снизу древка прикрепляется металлический стержень (0 6-8 мм), на конце заостренный. Он должен выступать на 5-10 см. Если этого не сделать, то флажок долго не прослужит - разобьется в верхней части от многократных ударов.

Для проведения одной игры необходимо 6 флажков. В школе лучше иметь 2-3 их комплекта, поскольку одновременно могут проводиться несколько игр.

Календарно-тематическое планирование первого года обучения 5 класса

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях «Русской лаптой» Краткий обзор развития народной игры в России. Разучивание стойки игрока.	1	
2.	Упражнения с малыми мячами. Разучивание техники перемещений. Стойка игрока. Челночный бег 3х10. Эстафеты с мячами.	1	
3.	Разучивание передачи и ловли мяча. Техника перемещений. Развитие скоростной выносливости. Эстафеты с бегом.	1	
4.	Разучивание техники осаливания. Передача и ловля мяча.	1	

	Развитие ловкости. Подвижные игры.		
5.	Техника перемещений. Техника осаливания. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	
6	Передача и ловля мяча в движении. Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках. Техника осаливания. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	1	
7	Разучивание техники верхнего прямого удара. Совершенствование техники осаливания. Развитие двигательных качеств в ОФП. Игра «Лапта»	1	
8	Обучение подачам мяча в лапте. Верхний прямой удар. Осаливание. Круговая лапта.	1	
9	Обучение ловли низко летящего мяча. Совершенствование техники ударам сверху. Развитие ловкости. Круговая лапта.	1	
10	Обучение перебежкам в лапте. Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра.	1	
11	Разучивание техники ударам мяча сбоку. Передача и ловля мяча в движении. Челночный бег 3x5, 3x10. Подвижные игры.	1	
12	Совершенствование ударов в учебной игре. ОФП в круговой тренировке. Круговая лапта.	1	
13	Обучение индивидуальным действиям в лапте. Челночный бег 3x10, 3x20. Совершенствование ударам сверху и сбоку в учебной игре.	1	
14	Совершенствование ударов в учебной игре. Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Лапта.	1	
15	Совершенствование индивидуальным действиям в лапте. Передача и ловля мяча. Учебная игра.	1	
16	Совершенствование техники ударам мяча сбоку. Передача и ловля мяча. Развитие силовых качеств. Эстафеты с набивными мячами.	1	
178	Совершенствование ударов в учебной игре. ОФП в круговой тренировке. Круговая лапта.	1	
18	Совершенствование техники низко летящего мяча. Совершенствование техники ударам сверху и сбоку. Учебная игра.	1	
19	Закрепление финтов в лапте. Метание мяча в цель. Развитие ловкости. Эстафеты с мячами.	1	
20	Совершенствование ударов в учебной игре. Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Лапта.	1	
21	Гигиена, врачебный контроль. Совершенствование финтов в лапте. Метание мяча на дальность. Развитие ловкости. Эстафеты с мячами.	1	
22	Правила техники безопасности. Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Совершенствование техники ударов. Развитие скоростно – силовых качеств. Подвижные игры.	1	
23	Совершенствование ударов в учебной игре. ОФП в круговой тренировке. Круговая лапта.	1	
24	Совершенствование индивидуальным действиям в лапте. Передача и ловля мяча. Учебная игра.	1	
25	Совершенствование техники передач на короткие и	1	

	средние дистанции. Развитие выносливости. Игра «База».		
26	Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Развитие двигательных качеств в круговой тренировке.	1	
27	Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Упражнения с набивными мячами на развитие силовых способностей.	1	
28	Обучение групповым действиям в лапте. Передача и ловля мяча. Совершенствование финтов в лапте. Учебная игра.	1	
29	Закрепление групповых действий в лапте. Совершенствование техники ударов в учебной игре. Развитие выносливости.	1	
30	Совершенствование групповых действий в лапте. Совершенствование техники низко летящего мяча. Развитие ловкости. Пионербол.	1	
31	Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Развитие двигательных качеств в круговой тренировке.	1	
32	Совершенствование групповых действий в лапте. Совершенствование техники низко летящего мяча. Развитие ловкости. Гандбол по упрощенным правилам.	1	
33	Совершенствование тактических действий в игре лапта. ОФП в круговой тренировке.	1	
34	Обучение командным действиям в защите. Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Развитие ловкости.	1	
35	Закрепление командных действий в защите. Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Развитие скоростных способностей. Итоговое занятие.		
	Всего часов	35	

Календарно-тематическое планирование первого года обучения 6 класса

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях «Русской лаптой» Краткий обзор развития народной игры в России. Разучивание стойки игрока.	1	
2.	Упражнения с малыми мячами. Разучивание техники перемещений. Стойка игрока. Челночный бег 3x10. Эстафеты с мячами.	1	
3.	Разучивание передачи и ловли мяча. Техника перемещений. Развитие скоростной выносливости. Эстафеты с бегом.	1	
4.	Разучивание техники осаливания. Передача и ловля мяча. Развитие ловкости. Подвижные игры.	1	
5.	Техника перемещений. Техника осаливания. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	
6	Передача и ловля мяча в движении. Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках. Техника осаливания. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	1	
7	Разучивание техники верхнего прямого удара. Совершенствование техники осаливания. Развитие двигательных качеств в ОФП. Игра «Лапта»	1	
8	Обучение подачам мяча в лапте. Верхний прямой удар. Осаливание. Круговая лапта.	1	
9	Обучение ловли низко летящего мяча. Совершенствование техники ударам сверху. Развитие ловкости. Круговая лапта.	1	
10	Обучение перебежкам в лапте. Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра.	1	
11	Разучивание техники ударам мяча сбоку. Передача и ловля мяча в движении. Челночный бег 3x5, 3x10. Подвижные игры.	1	
12	Совершенствование ударов в учебной игре. ОФП в круговой тренировке. Круговая лапта.	1	
13	Обучение индивидуальным действиям в лапте. Челночный бег 3x10, 3x20. Совершенствование ударам сверху и сбоку в учебной игре.	1	
14	Совершенствование ударов в учебной игре. Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Лапта.	1	
15	Совершенствование индивидуальным действиям в лапте. Передача и ловля мяча. Учебная игра.	1	
16	Совершенствование техники ударам мяча сбоку. Передача и ловля мяча. Развитие силовых качеств. Эстафеты с набивными мячами.	1	
178	Совершенствование ударов в учебной игре. ОФП в круговой тренировке. Круговая лапта.	1	
18	Совершенствование техники низко летящего мяча. Совершенствование техники ударам сверху и сбоку. Учебная игра.	1	
19	Закрепление финтов в лапте. Метание мяча в цель. Развитие	1	

	ловкости. Эстафеты с мячами.		
20	Совершенствование ударов в учебной игре. Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Лапта.	1	
21	Гигиена, врачебный контроль. Совершенствование финтов в лапте. Метание мяча на дальность. Развитие ловкости. Эстафеты с мячами.	1	
22	Правила техники безопасности. Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Совершенствование техники ударов. Развитие скоростно –силовых качеств. Подвижные игры.	1	
23	Совершенствование ударов в учебной игре. ОФП в круговой тренировке. Круговая лапта.	1	
24	Совершенствование индивидуальным действиям в лапте. Передача и ловля мяча. Учебная игра.	1	
25	Совершенствование техники передач на короткие и средние дистанции. Развитие выносливости. Игра «База».	1	
26	Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Развитие двигательных качеств в круговой тренировке.	1	
27	Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Упражнения с набивными мячами на развитие силовых способностей.	1	
28	Обучение групповым действиям в лапте. Передача и ловля мяча. Совершенствование финтов в лапте. Учебная игра.	1	
29	Закрепление групповых действий в лапте. Совершенствование техники ударов в учебной игре. Развитие выносливости.	1	
30	Совершенствование групповых действий в лапте. Совершенствование техники низко летящего мяча. Развитие ловкости. Пионербол.	1	
31	Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Развитие двигательных качеств в круговой тренировке.	1	
32	Совершенствование групповых действий в лапте. Совершенствование техники низко летящего мяча. Развитие ловкости. Гандбол по упрощенным правилам.	1	
33	Совершенствование тактических действий в игре лапта. ОФП в круговой тренировке.	1	
34	Обучение командным действиям в защите. Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Развитие ловкости.	1	
35	Закрепление командных действий в защите. Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Развитие скоростных способностей. Итоговое занятие.		
	Всего часов	35	

Календарно-тематическое планирование первого года обучения 7 класса

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях «Русской лаптой» Краткий обзор развития народной игры в России. Разучивание стойки игрока.	1	
2.	Упражнения с малыми мячами. Разучивание техники перемещений. Стойка игрока. Челночный бег 3x10. Эстафеты с мячами.	1	
3.	Разучивание передачи и ловли мяча. Техника перемещений. Развитие скоростной выносливости. Эстафеты с бегом.	1	
4.	Разучивание техники осаливания. Передача и ловля мяча. Развитие ловкости. Подвижные игры.	1	
5.	Техника перемещений. Техника осаливания. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	
6	Передача и ловля мяча в движении. Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках. Техника осаливания. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	1	
7	Разучивание техники верхнего прямого удара. Совершенствование техники осаливания. Развитие двигательных качеств в ОФП. Игра «Лапта»	1	
8	Обучение подачам мяча в лапте. Верхний прямой удар. Осаливание. Круговая лапта.	1	
9	Обучение ловли низко летящего мяча. Совершенствование техники ударам сверху. Развитие ловкости. Круговая лапта.	1	
10	Обучение перебежкам в лапте. Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра.	1	
11	Разучивание техники ударам мяча сбоку. Передача и ловля мяча в движении. Челночный бег 3x5, 3x10. Подвижные игры.	1	
12	Совершенствование ударов в учебной игре. ОФП в круговой тренировке. Круговая лапта.	1	
13	Обучение индивидуальным действиям в лапте. Челночный бег 3x10, 3x20. Совершенствование ударам сверху и сбоку в учебной игре.	1	
14	Совершенствование ударов в учебной игре. Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Лапта.	1	
15	Совершенствование индивидуальным действиям в лапте. Передача и ловля мяча. Учебная игра.	1	
16	Совершенствование техники ударам мяча сбоку. Передача и ловля мяча. Развитие силовых качеств. Эстафеты с набивными мячами.	1	
178	Совершенствование ударов в учебной игре. ОФП в круговой тренировке. Круговая лапта.	1	
18	Совершенствование техники низко летящего мяча. Совершенствование техники ударам сверху и сбоку. Учебная игра.	1	
19	Закрепление финтов в лапте. Метание мяча в цель. Развитие	1	

	ловкости. Эстафеты с мячами.		
20	Совершенствование ударов в учебной игре. Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Лапта.	1	
21	Гигиена, врачебный контроль. Совершенствование финтов в лапте. Метание мяча на дальность. Развитие ловкости. Эстафеты с мячами.	1	
22	Правила техники безопасности. Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Совершенствование техники ударов. Развитие скоростно –силовых качеств. Подвижные игры.	1	
23	Совершенствование ударов в учебной игре. ОФП в круговой тренировке. Круговая лапта.	1	
24	Совершенствование индивидуальным действиям в лапте. Передача и ловля мяча. Учебная игра.	1	
25	Совершенствование техники передач на короткие и средние дистанции. Развитие выносливости. Игра «База».	1	
26	Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Развитие двигательных качеств в круговой тренировке.	1	
27	Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Упражнения с набивными мячами на развитие силовых способностей.	1	
28	Обучение групповым действиям в лапте. Передача и ловля мяча. Совершенствование финтов в лапте. Учебная игра.	1	
29	Закрепление групповых действий в лапте. Совершенствование техники ударов в учебной игре. Развитие выносливости.	1	
30	Совершенствование групповых действий в лапте. Совершенствование техники низко летящего мяча. Развитие ловкости. Пионербол.	1	
31	Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Развитие двигательных качеств в круговой тренировке.	1	
32	Совершенствование групповых действий в лапте. Совершенствование техники низко летящего мяча. Развитие ловкости. Гандбол по упрощенным правилам.	1	
33	Совершенствование тактических действий в игре лапта. ОФП в круговой тренировке.	1	
34	Обучение командным действиям в защите. Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Развитие ловкости.	1	
35	Закрепление командных действий в защите. Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Развитие скоростных способностей. Итоговое занятие.		
	Всего часов	35	

Календарно-тематическое планирование первого года обучения 9 класса

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях «Русской лаптой» Краткий обзор развития народной игры в России. Разучивание стойки игрока.	2	
2.	Упражнения с малыми мячами. Разучивание техники перемещений. Стойка игрока. Челночный бег 3х10. Эстафеты с мячами.	2	
3.	Разучивание передачи и ловли мяча. Техника перемещений. Развитие скоростной выносливости. Эстафеты с бегом.	2	
4.	Разучивание техники осаливания. Передача и ловля мяча. Развитие ловкости. Подвижные игры.	2	
5.	Техника перемещений. Техника осаливания. Развитие выносливости. Подвижные игры.	2	
6	Передача и ловля мяча в движении. Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках. Техника осаливания. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	2	
7	Разучивание техники верхнего прямого удара. Совершенствование техники осаливания. Развитие двигательных качеств в ОФП. Игра «Лапта»	2	
8	Обучение подачам мяча в лапте. Верхний прямой удар. Осаливание. Круговая лапта.	2	
9	Обучение ловли низко летящего мяча. Совершенствование техники ударам сверху. Развитие ловкости. Круговая лапта.	2	
10	Обучение перебежкам в лапте. Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра.	2	
11	Разучивание техники ударам мяча сбоку. Передача и ловля мяча в движении. Челночный бег 3х5, 3х10. Подвижные игры.	2	
12	Совершенствование ударов в учебной игре. ОФП в круговой тренировке. Круговая лапта.	2	
13	Обучение индивидуальным действиям в лапте. Челночный бег 3х10, 3х20. Совершенствование ударам сверху и сбоку в учебной игре.	2	
14	Совершенствование ударов в учебной игре. Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Лапта.	2	
15	Совершенствование индивидуальным действиям в лапте. Передача и ловля мяча. Учебная игра.	2	
16	Совершенствование техники ударам мяча сбоку. Передача и ловля мяча. Развитие силовых качеств. Эстафеты с набивными мячами.	2	
178	Совершенствование ударов в учебной игре. ОФП в круговой тренировке. Круговая лапта.	2	
18	Совершенствование техники низко летящего мяча. Совершенствование техники ударам сверху и сбоку. Учебная игра.	2	
19	Закрепление финтов в лапте. Метание мяча в цель. Развитие ловкости. Эстафеты с мячами.	2	

20	Совершенствование ударов в учебной игре. Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Лапта.	2	
21	Гигиена, врачебный контроль. Совершенствование финтов в лапте. Метание мяча на дальность. Развитие ловкости. Эстафеты с мячами.	2	
22	Правила техники безопасности. Совершенствование техники осаливания и пересаливания. Совершенствование техники ударов. Развитие скоростно – силовых качеств. Подвижные игры.	2	
23	Совершенствование ударов в учебной игре. ОФП в круговой тренировке. Круговая лапта.	2	
24	Совершенствование индивидуальным действиям в лапте. Передача и ловля мяча. Учебная игра.	2	
25	Совершенствование техники передач на короткие и средние дистанции. Развитие выносливости. Игра «База».	2	
26	Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Развитие двигательных качеств в круговой тренировке.	2	
27	Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Упражнения с набивными мячами на развитие силовых способностей.	2	
28	Обучение групповым действиям в лапте. Передача и ловля мяча. Совершенствование финтов в лапте. Учебная игра.	2	
29	Закрепление групповых действий в лапте. Совершенствование техники ударов в учебной игре. Развитие выносливости.	2	
30	Совершенствование групповых действий в лапте. Совершенствование техники низко летящего мяча. Развитие ловкости. Пионербол.	2	
31	Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Развитие двигательных качеств в круговой тренировке.	2	
32	Совершенствование групповых действий в лапте. Совершенствование техники низко летящего мяча. Развитие ловкости. Гандбол по упрощенным правилам.	2	
33	Совершенствование тактических действий в игре лапта. ОФП в круговой тренировке.	2	
34	Обучение командным действиям в защите. Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Развитие ловкости.	2	
35	Закрепление командных действий в защите. Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Развитие скоростных способностей. Итоговое занятие.	2	
	Всего часов	70	

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Этап начальной подготовки

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы - обучающая. Необходимо создать предпосылки для успешного изучения юными спортсменами широкого арсенала технических средств, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Конкретные задачи и преимущественная направленность тренировки:

- 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.

Однонаправленное, по физической подготовке (1 этап).

Задачи:

I. Развитие скоростных качеств.

II. Развитие скоростно-силовых качеств.

Инвентарь: набивные, футбольные, теннисные мячи.

Продолжительность - 90 мин.

Подготовительная часть - 20 мин.

1. Организационные вопросы - 2 мин.
2. Ходьба обычная, круговые движения прямыми и согнутыми руками, рывковые движения, сжимание пальцев в кулак (2 мин).
3. В различных исходных положениях (на месте и в движении) движения плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые движения плечами (2 мин).
4. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх в сочетании с различными перемещениями: ходьба, бег, скрестные шаги (2 мин).
5. Быстрое передвижение на согнутых ногах, в приседе, прыжки в приседе с продвижением вперед (2 мин).
6. Бег вдоль границ площадки. По сигналу последний в колонне спортсменов делает ускорение и, обогнав колонну, бежит впереди. Затем обгон начинает следующий и т. д. (2 мин).
7. Стоя на одной ноге, другая впереди, сгибание и разгибание стопы, круговые движения стопой наружу и внутрь. То же с одновременным сжиманием и разжиманием пальцев рук и круговыми движениями рук (2 мин).
8. В положении стойки на лопатках разнонаправленные движения прямыми ногами вперед, назад; одновременное и поочередное сгибание ног (2 мин).
9. Подскоки на двух ногах: ноги вместе, врозь, правая впереди, левая впереди и т. д. (2 мин).

Основная часть - 65 мин.

I. Развитие скоростных качеств.

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 (8 мин).
2. Бег с максимальной скоростью, обегая стойки, набивные мячи и т. п. (4 мин).
3. Челночный бег 20-30 м, отрезки 5-10 м, 3-4 серии (8 мин).

4. То же с двумя набивными мячами (2 кг) в руках, 2 серии (4 мин).

5. Игра «День и ночь». Две команды (одна «День», другая «Ночь»)

выстраиваются в две шеренги у линии кона (дома) на расстоянии 2-3 м одна от другой.

Тренер называет одну или другую команду, игроки названной команды стараются догнать и осалить игроков другой команды, которые убегают за контрольную линию. Игра усложняется тем, что сигналы подают зрительные, противники стоят друг к другу спиной, сидят, лежат и т. п. Подсчитывается количество осаленных игроков (6 мин).

6. Игра «Вызов». Две команды стоят в шеренгах лицом друг к другу на расстоянии 12-15 м. Игрок одной команды направляется к команде противника, игроки которой вытягивают вперед одну руку. Вызывающий три раза касается ладоней противника, после третьего касания убегает, а «вызванный» игрок стремится его догнать. Если догнал, вызывающий идет к нему в «плен», если не догнал - сам идет в «плен». Команда продолжает вызывать противников до тех пор, пока ее игрок не попадет в «плен». Если игрок, имеющий «пленного», сам попадает в «плен», его «пленный» освобождается и снова принимает участие в игре. Побеждает команда, имеющая большее число «пленных» (за определенное время) или взявшая в «плен» всю команду противника (8 мин).

II. Развитие скоростно-силовых качеств.

1. В парах броски набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди снизу (справа, слева), из-за головы, из положения наклона вперед бросок назад через голову на дальность, соревнования (8 мин).

2. Прыжки в длину с места, соревнование «Кто дальше?» (6 мин).

3. Многократные прыжки в длину с места (2 мин).

4. Многоскоки на правой, левой ноге (2 мин).

5. Многократные прыжки попеременно на правой и левой ноге -далеко-высокие (2 мин).

6. Игра «Катающаяся мишень». Занимающихся делят на две команды, которые располагаются за линиями в 2 м от лицевых линий. В центре устанавливается футбольный мяч, в руках играющих теннисные мячи. По сигналу тренера игроки обеих команд, бросая теннисные мячи, стараются закатить футбольный мяч на сторону противника за контрольную отметку (очко). Разыгрывается 5-10 очков (7 мин).

Заключительная часть - 5 мин.

Ходьба спокойная, упражнения на дыхание. Подведение итогов занятия.

2 этап

Учебно-тренировочный этап

Основной принцип учебно-тренировочного этапа - универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

Задачи на этапе: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики; прочное овладение основами техники и тактики русской лапты; приучение к соревновательным условиям; определение каждому учащемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки; обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализа полученных данных; приобретение навыков организации и проведения соревнований по русской лапте, судейства, учебно-тренировочных занятий; выполнение зачетных требований и специальных нормативов, по годам обучения.

По своему характеру, средствам, методам и организации занятий тренировки на этом этапе характеризуются изучением базовых структур в системе подготовки юного спортсмена.

Обучающая направленность программы исходит из необходимости уже на этом этапе в возрастных группах добиться прочного овладения занимающимися основами техники и тактики игры, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшем в специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешно реализовать его в соревнованиях.

Комбинированное, по технической и тактической подготовке (2 этап).

Задачи:

I. Совершенствование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча.

II. Обучение ударам битой по мячу способом сбоку.

III. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите. Инвентарь: набивные и теннисные мячи, плоские и круглые биты.

Продолжительность - 90 мин.

Подготовительная часть - 25 мин.

1. Организационные вопросы - 2 мин.

2. Ходьба обычная по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе, в приседе (2 мин).

3. Бег вдоль границ площадки (6 мин).

4. Упражнения с набивными мячами: броски и ловля одной и двумя руками, стоя на месте и в прыжке (6 мин).

5. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед (3 мин).

6. Игра «Лови мяч». Две-три команды выстраиваются в колонну по одному на расстоянии от колонн начерчены круги. По сигналу первые игроки команд с набивным мячом бегут в круг, поворачиваются к колонне и бросают мяч вторым игрокам, а сами бегут в колонну и т. д. Побеждает команда, раньше закончившая упражнение; первый игрок, поймав мяч от последнего, поднимает его вверх (6 мин).

Основная часть - 60 мин.

I. Совершенствование навыков ловли мяча одной, двумя руками и выполнение передач мяча.

1. В парах на расстоянии 8-10 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).

2. 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 (4 мин).

3. В парах. Ловля мяча одной рукой поочередно правой и левой. Какой рукой игрок поймал мяч, той и делает передачу. Расстояние 8-10 м (4 мин).

4. То же на расстоянии 15-20 м (4 мин).

5. 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 (6 мин).

6. Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передача на месте на быстроту, сочетать передачи с перемещениями на скорость (4 мин).

II. Обучение ударам битой по мячу способом «сбоку».

1. Имитация удара способом «сбоку» в медленном темпе, производя имитацию ударов на низком, среднем и высоком уровнях (3 мин).

2. Удары по мячу способом «сбоку» плоской битой (3 мин).

3. То же, только круглой битой по подвешенному на высоту 1-1,5 м мячу (4 мин).

4. Удары по мячу способом сбоку, подброшенному партнером на высоту 1,5 - 2 м (6 мин).

5. То же, только задавая достаточно высокую траекторию полету мяча, среднюю траекторию и низкую (6 мин).

III. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите.

1. В парах на расстоянии 18-20 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 (4 мин).

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 (4 мин).

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) (4 мин).

Заключительная часть - 5 мин.

Упражнение на внимание. Подведение итогов.

IV. Тактическая подготовка

Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в нападении (в “городе”).

Цель – с помощью перебежек заработать как можно большее количество очков, в то же время не давая возможности соперникам набирать очки ловлей “свечей” (мячей, пойманных с лёту).

Тактические умения

1) сделать правильную расстановку игроков на удар в зависимости от общего плана игры;

2) выбрать верный способ и направление удара;

Поводом для выбора определённого удара могут быть:

а) ошибки в расстановке на “поле” игроков команды соперников (неприкрытое пространство),

б) расчёт на мощный и дальний удар у игроков, которые им обладают,

в) удар на игрока, плохо ловящего мяч,

г) удар в ближний угол площадки в случае если партнёры стартуют с линии “города”

д) дальний удар для возвращения своих игроков из-за противоположной лицевой линии

3) уметь вовремя начать перебежку после удара, после броска соперников или при возврате мяча в “город” соперниками;

4) уметь определять направление бега при перебежке, меняя его и уходя от мяча при передачах соперников;

5) при перебежки уметь вовремя оттянуть на себя игрока соперников с мячом, идущего на осаливание, чтобы дать возможность своим игрокам, несущим очки, вернуться в “город”.

Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в обороне (в “поле”).

Цель - ловля мяча слёту (“свеча”), набрать как можно большее

количество очков, не давая соперникам совершить перебежку

или после осаливания противников самим перейти в “город”.

При умении всех игроков команды отлично ловить мяч или в определённые моменты игры, бывает более выгодно играть в “поле”, чему и отдаётся предпочтение.

Тактические умения

1) уметь сделать правильную расстановку игроков на площадке в зависимости от конкретной складывающейся ситуации и возможностей бьющего в данный момент игрока;

2) уметь своевременно и в нужном направлении выполнить передачу партнёрам при перехвате игрока соперников;

3) уметь правильно передвигаться (в нужном направлении) на площадке в зависимости от складывающейся ситуации;

- 4) быстро и правильно решать задачу: бросать – не бросать, в зависимости от конкретной ситуации;
- 5) уметь правильно выбрать момент осаливания;
- 6) уметь выбрать направление ухода с площадки после осаливания соперников;

Непрерывность и внезапность изменения игровых ситуаций в спортивной лапте, зависимость командного успеха от самостоятельности и эффективности действий отдельных игроков непременным условием выдвигают проявление таких качеств, как сообразительность, инициатива, творчество.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – наиболее сложный раздел тренировочного процесса. Это обусловлено тем, что тактическое мастерство игроков в конечном счёте определяется уровнем тактического мышления и их умением эффективно взаимодействовать с партнёрами. Развитие же тактического мышления и овладение коллективными взаимодействиями по своей организации и подбору необходимых средств представляют наибольшие трудности.

Основными задачами тактической подготовки являются:

- 1) Изучение общих теоретических закономерностей тактики игры.
- 2) Совершенствование уровня логического мышления.
- 3) Овладение основами тактики индивидуальных, групповых и командных действий.
- 4) Овладение умением варьировать различные тактические варианты в процессе игры.

Изучение тактики игры начинается с овладения основами индивидуальных действий игроков в нападении (“город”) и в защите (“поле”). Теоретическое знакомство с ними происходит при изучении технических приёмов, когда обосновывается ситуация, в которой целесообразен конкретный приём. Практическое освоение осуществляется в процессе совершенствования приёмов, когда развивается умение рационального выбора действий в зависимости от ситуации.

При обучении индивидуальным тактическим действиям необходимо сформировать у занимающихся умение анализировать игровые ситуации и на основе этого избирать наиболее соответствующие игровому моменту приёмы и способы их осуществления. Главным при этом является развитие тактического мышления игроков

К овладению групповыми взаимодействиями приступают после изучения основных индивидуальных действий. К ним относится взаимодействие двух-трёх игроков команды в определённых игровых ситуациях. Например: при выполнении перебежек, когда осаливание неизбежно, умение отвлечь внимание соперника на себя и тем самым дать возможность возвращающемуся партнёру принести очко; в “поле” – умение правильно передвигаться, сопровождая перебегающего противника, чтобы после передачи оказаться рядом с ним; умение правильно взаимодействовать с “метальщиком” при возврате мяча в “город” и т.д.

Овладение командными взаимодействиями – наиболее сложный и длительный этап подготовки. Главной задачей является достижение согласованности передвижений и действий отдельных игроков и звеньев команды, подчинённых избранной стратегии игры.

Освоение командных действий при игре в лапту осуществляется по следующим этапам:

- 1) приобретение умения рационально использовать индивидуальные действия в принятой командной расстановке;
- 2) овладение умением осуществлять действия отдельными звеньями в общепринятой расстановке;
- 3) изучение командных комбинаций в стандартных положениях;
- 4) изучение командных комбинаций в процессе игры;

- 5) овладение умением рационализировать тактические варианты игры против определённого противника;
- 6) приобретение умения маневрировать общей стратегией игры и её тактическими вариантами в процессе соревновательных игр.

3 этап – спортивное совершенствование.

Организация и проведение соревнований

Сколько бы мы ни учили ребенка элементам игры на уроках, он никогда не научится, если не будет участвовать в соревнованиях. Такие дети, как правило, стесняются играть, а это сохраняется надолго и после окончания школы. Дети, участвующие в соревнованиях, значительно лучше разбираются в правилах и тонкостях игры, более уверенно чувствуют себя на площадке и, что очень важно, при любой возможности стремятся играть. Они серьезней относятся к изучению на уроках техники и тактики игры.

Поэтому соревнования - необходимый и обязательный элемент учебного процесса. Участие в них должно поощряться оценками независимо от занятых мест.

Вместе с тем надо учитывать, что соревнования школьников должны коренным образом отличаться от соревнований взрослых. **Главная цель школьных соревнований - обучение и развитие физических качеств**, а не определение лучших и худших. Поэтому они должны логически продолжать и дополнять учебный процесс, увеличивая время на освоение и совершенствование изучаемых на уроках действий и упражнений. Они должны увязываться с учебной программой и входить в систему школьных соревнований, рассчитанную на весь учебный год. Детей необходимо учить играть и участвовать в соревнованиях. Как минимум 80% всех соревнований должны проводиться внутри школы с большим вниманием к каждому ученику.

К участию в соревнованиях надо привлекать максимально возможное количество школьников, начиная с соревнований внутри классов. Если невозможно провести их по основным правилам, то используются упрощенные, с меньшим количеством участников в командах. Либо каждый класс выставляет несколько команд, и соревнования проводятся в параллели или между ними. В последнем случае младшим дается фора, величина которой зависит от вида соревнований и уровня подготовки учащихся разных классов

В процессе участия в соревнованиях накапливается соревновательный опыт, развивается и совершенствуется одно из важнейших качеств – тактическое восприятие – умение наблюдать и находить тактическую сущность в жестах, движениях, действиях, намерениях, состоянии противников, умение находить результативные способы противодействия.

Педагогический контроль

Тщательное программирование процесса подготовки игроков в русскую лапту дает необходимый эффект только при наличии столь же тщательной системы контроля за ходом подготовки.

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

После окончания учебно-тренировочного этапа на основании результатов воспитанников судят о потенциальных возможностях занимающихся в овладении высоким уровнем спортивного мастерства в русской лапте и соответствии уровней их подготовленности требованиям этапа спортивного совершенствования.

По окончании этапа спортивного совершенствования игрок в лапту должен отвечать требованиям, предъявляемым к профессиональным спортсменам.

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 правила 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.

Учителю 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.

Поэтому всегда надо быть готовым своевременно и правильно оказать первую помощь еще до прихода врача. Однако, как бы вы ни были компетентны, всегда лучше обратиться к помощи специалиста. Не надо бояться лишней раз набрать «03» и вызвать «Скорую», так как в отношении здоровья детей лучше перестраховаться, чем не досмотреть.

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.

Дополнительный материал для учителя:

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 – неперенное 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.

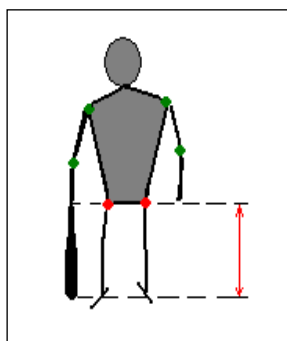
Передвижения игроков

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.)

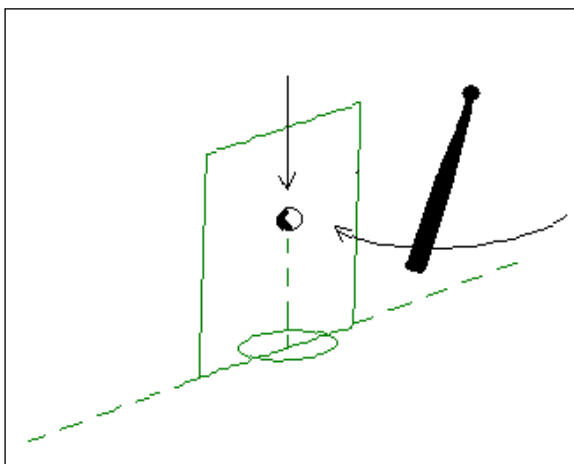
По способу нанесения удара они могут быть подразделены на удары сверху, сбоку и снизу. Каждый из них, в свою очередь, может различаться по силе удара, высоте траектории полёта мяча и направлению в определённый сектор площадки.

- **Удары сбоку** применяются игроками часто, но попасть в таком положении по мячу наиболее сложно, так как при этом мяч и бита движутся 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.

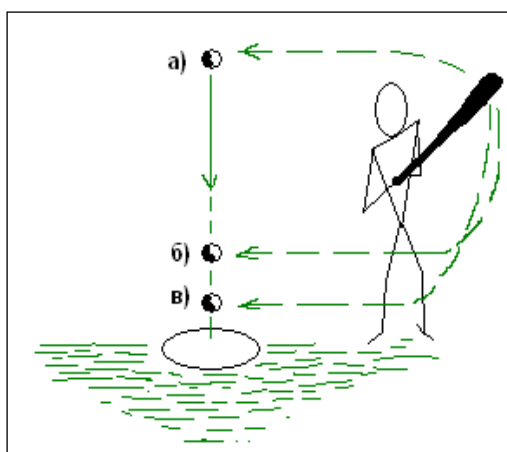


Такой удар часто выполняется одновременно с одним или двумя шагами вперёд, что позволяет увеличить силу удара.

- **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, лишит 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 упрощённой 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 лапту условно можно разделить на тактику игры в нападении (“город”) и тактику игры в обороне (“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 занимающихся, так как в зависимости от того, в каком возрасте начинается обучение, меняется соотношение используемых методов обучения. Чем меньше возраст занимающихся, тем более точно надо следовать принципу: от главного к второстепенному.

Овладение игрой начинается с общего ознакомления занимающихся с её содержанием и основными правилами.

Далее на этапе начального обучения предполагается обучить занимающихся 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 техникой, 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 занимающиеся 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 занимающиеся 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 учителя;
- эстафеты и игры с бегом на скорость;

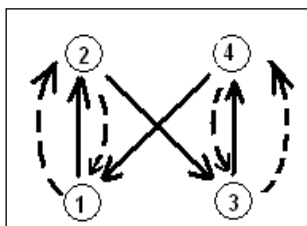
Одновременно с этим начинается обучение **передачам и ловле** теннисного мяча. Начинают обучение передачам и ловле мяча с передач на месте на небольшом расстоянии и с небольшой силой, затем постепенно увеличивают расстояние и силу броска.

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 летящего, низко летящего, отскакивающего от земли, катящегося по земле).

Далее переходят к обучению передачам и ловле мяча в движении (в двойках, тройках, при параллельном и встречном движении).

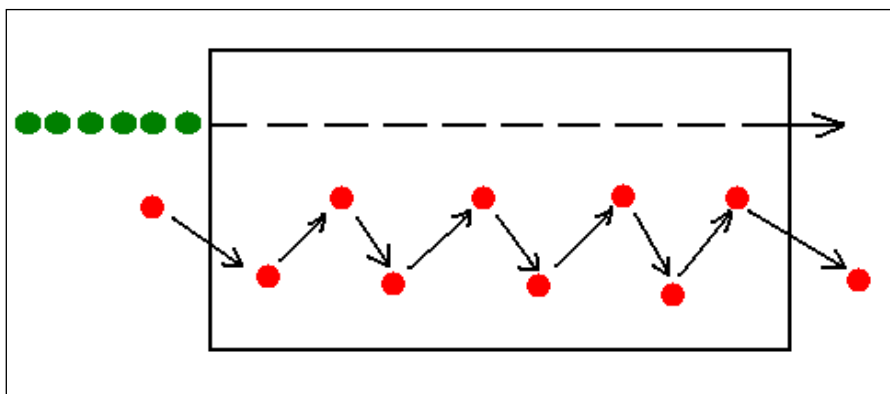
Примерные упражнения и игры:

- 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?”

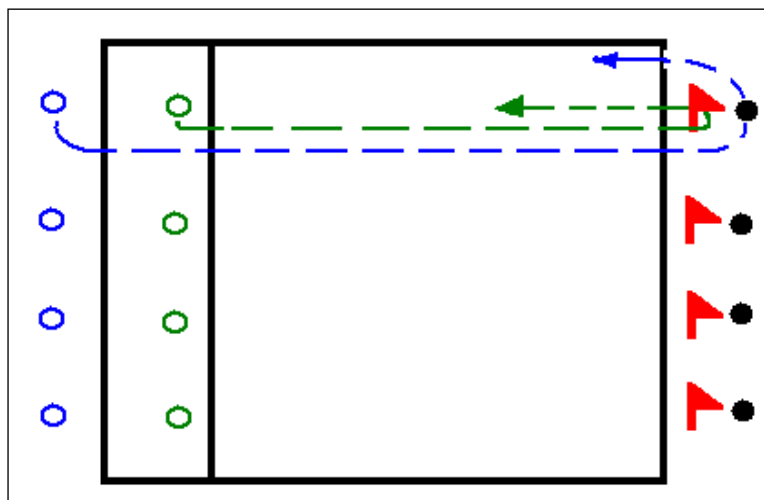


Описание игры: соревнуются две команды на площадке для игры в лапту. Игроки одной располагаются за линией “города”, игроки другой – в “поле”. Игроки первой команды бегут, а игроки второй передают теннисный мяч через площадку. По команде игрок первой команды пытается за счёт скорости бега достичь противоположной 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.

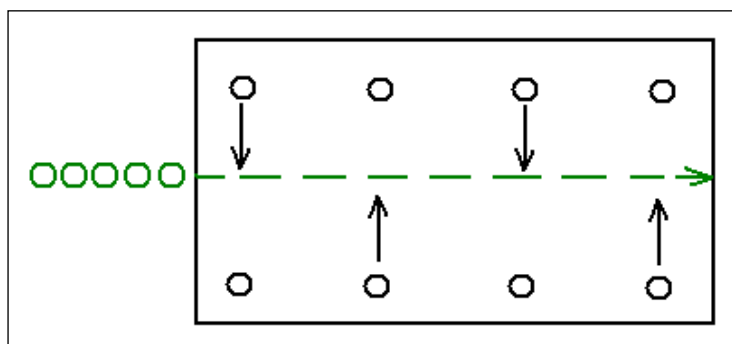
- “Охотники и утки”, “Перестрелка”;
- “Погоня”.



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.

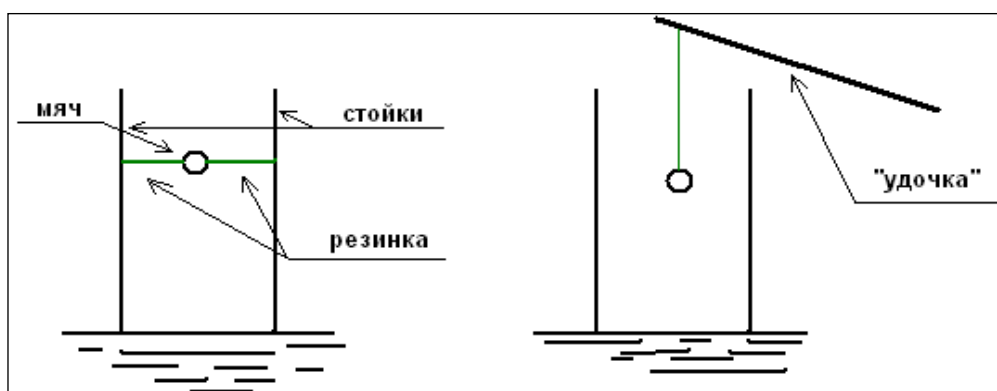
- “Перебежки под обстрелом”



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 поочередно, 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 младших школьников применяют плоские биты.

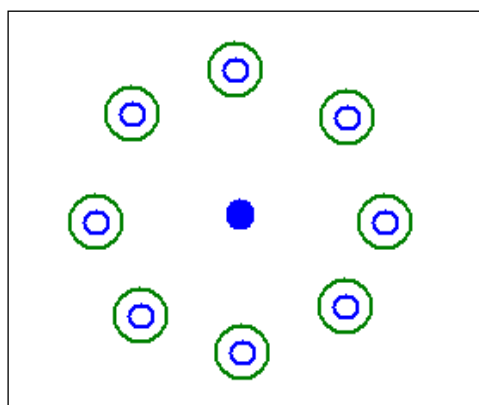
Начинают изучение приёма в упрощённых, внеигровых условиях. Первая задача – добиться точности попадания по мячу битой. Поэтому, на первых порах, необходимо удерживать учеников от чрезмерного желания наносить сильные удары, при которых страдает точность попадания. После имитации удара переходят к выполнению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

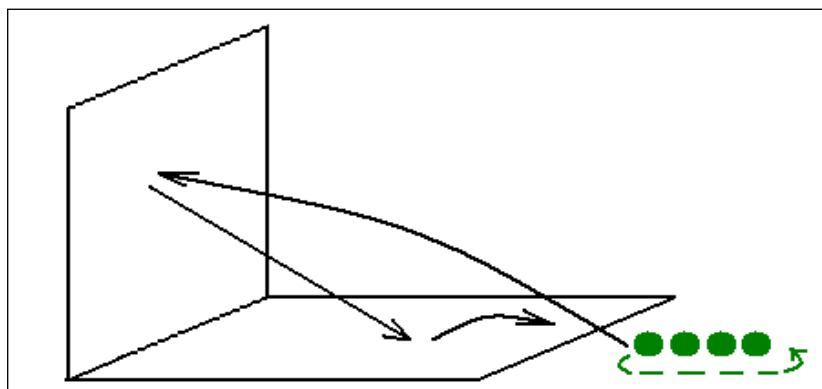
- игра “Отбей мяч !”



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 уроках физкультуры и секционных занятиях

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

В индивидуальных упражнениях каждому ученику 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 учащиеся располагаются, как правило, в шеренгах, расстояние между которыми зависит от характера упражнения. Оптимальный интервал между парами 2-3 м. Если он будет больше, то учителю неудобно делать замечания, а ученики не слышат объяснений.

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

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

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

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

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

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) обежит троих или четверых, не считая себя. Упражнение выполняется в разных вариантах: когда колонна (шеренга) стоит на месте, передвигается шагом или бегом.

3.Бег с ускорением на коротких отрезках, поворачивая голову в стороны, чтобы видеть окружающую обстановку.

4.То же, но стараясь постоянно наблюдать за каким-либо объектом, не забывая смотреть в направлении, куда бежишь.

5.Бег на скорость на коротких отрезках, выполняя следующие действия: резко остановиться и продолжить бег; присесть; выполнить кувырок; прыжок; поворот 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 бегает 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 лаптой подбросить мяч вверх и поймать его свободной рукой.

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

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

6. Встать и приготовиться к выполнению удара. Правая рука с лаптой, согнутая в локте, находится на уровне плеч. Лапта параллельна полу, 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 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.

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

11. 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. Обратное 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 биты (сразу после удара), ловит мяч и повторяет упражнение. Выполнив 3-5 ударов, они меняются местами.

16. То же, но выполняется в зале. Первый играющий стоит лицом к стене (лицевой) у трехметровой линии, на волейбольной площадке. Второй - за спиной у первого в 1,5-2 м (рядом со средней линией). Первый, выполнив удар, кладет биты, 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. Особенно это касается младших школьников, но и старшие не всегда чувствуют себя уверенно при выполнении данного приема. 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 учителя. 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.

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

Лапта на занятиях по легкой атлетике

Лапта – это легкая атлетика в игровой форме. Она может быть прекрасным дополнением к урокам по легкой атлетике, а иногда и полностью заменять их, например: осенью, в начале учебного года. После приема тестовых нормативов можно начинать

изучать тактику и совершенствовать технику игры в лапту, проводить другие игры с элементами лапты. На уроках отводится по 5-7 мин. для освоения техники легкоатлетических упражнений, не входящих в технику игры (высокий и низкий старт, финиширование, прыжок в длину с разбега, передача эстафеты и др.). Весной же главный упор делается на легкую атлетику, а лапта является дополнением. Но это помогает учителю спокойно принимать учебные нормативы у одной из групп, в то время как другая играет (мальчики - сдают, девочки - играют). Игра используется и для эмоционального подъема, как правило, ослабленного на данных уроках.

Лапта, игры с ее элементами и упражнениями на освоение техники являются прекрасной подготовкой к метанию и бегу. Метание выполняется на дальность и в цель (вертикальную, горизонтальную и движущуюся), что предусмотрено программой. Причем оно значительно больше эмоционально окрашено, чем обычное метание. А это особенно важно для детей. Одно из слабых мест в метании - выпуск мяча из рук. Упражнения, используемые при обучении лапте, позволяют выполнять большое количество бросков, ловли и подбора мяча с земли. Все это развивает чувство мяча и будет положительно сказываться при метании.

Перебежки в лапте аналогичны повторному методу тренировки в беге на средние дистанции. Однако школьники могут выполнить значительно больший объем работы, чем при беге кругами. Перебежки выполняются с учетом индивидуальных физических возможностей каждого игрока. Использование в тренировках по бегу таких игр, как "Лиса и собаки", "Волк и овцы", также уступает лапте.

В игре присутствуют все элементы школьной легкой атлетики, кроме прыжков (хотя и они имеются в малом количестве). Но при желании можно добавить и прыжки, используя основной вариант игры в следующем виде.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. С.Е.Андреев. Спортивная лапта. Техничко-тактическая характеристика игры. Методика обучения.
2. Русская лапта: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004. - 80 с.

