Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

 средняя общеобразовательная школа им. Н. А. Некрасова

Методическая разработка

на тему: «Русская лапта на уроках физической культуры и внеурочной деятельности».

 Учителя физической культуры

высшей квалификационной категории

Кручининой Марины Ивановны

д. Грешнево

2019 год

 В условиях современного мира с появлением устройств облегчающих трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование) резко сократилась двигательная активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это, в конечном итоге приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также различного рода заболеваниям. Физическая культура воспитывает в человеке выносливость, целеустремленность, желание побеждать, ну и, конечно же, поддерживает его организм здоровым, сильным и ловким, то есть укрепляет организм.

 Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и педагогической проблемой. Резко «помолодели» многие болезни, гиподинамия стала бичом века, дети «потолстели», до 60% школьников уже не могут по состоянию здоровья заниматься спортом, на коньки и лыжи становятся лишь изредка, так как нет инвентаря.

 Недостаток необходимых ребенку энергозатрат приводит к рассогласованию деятельности отдельных систем (мышечной, костной, дыхательной, сердечно-сосудистой) и организма в целом с окружающей средой, а также к снижению иммунитета и ухудшению обмена веществ.

 В настоящее время инновационных технологий и значительного влияния техносферной среды сохранение здоровья населения приобретает масштабный характер. По данным ВОЗ, количество людей, имеющих те или иные заболевания, возрастает с каждым годом. Для поддержания и совершенствования здоровья и функциональных возможностей организма необходимы специальные условия. Одним из самых эффективных средств профилактики заболеваний являются занятия физической культурой. Занятия спортом и активной физической нагрузкой полезны не только детям и подросткам, но и людям средних и пожилых лет. А как известно, любовь к спорту, здоровому образу жизни прививается с детства, и в первую очередь, семьей.

 Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, подвижные и спортивные игры. В нашей школе больше внимание уделяется игре «Русская лапта» на уроках физической культуры и внеурочной деятельности.

 Лапта по своему игровому содержанию, беговым и метательным действиям хорошо вписывается в уроки физической культуры, особенно в тех школах, где нет спортивных залов, и большинство уроков проводится на открытых спортивных площадках. Введение «Русской лапты» в школьную программу по ФК -есть эффективное средство активизации учащихся на занятиях, а это успех в спорте. Вот уже несколько лет кроме внеурочной деятельности я включаю лапту в уроки как отдельный раздел. В классах (2-4-й класс) при обучении играем в подвижные игры с элементами лапты, с 5-7-й классы - в саму лапту.

 Русская лапта — одна из древнейших национальных спортивных игр, а возможно, и самая древняя. Принадлежности для нее — деревянные биты и войлочные мячи — были найдены на раскопках Великого Новгорода, датируемых XIV веком. Ни один праздник на Руси не обходился без игры в лапту наряду с кулачными боями.
 Играл в лапту и Петр I, играли солдаты и офицеры Преображенского и Семеновского полков. И в Красной армии по инициативе тогдашнего председателя Высшего совета физической культуры Николая Подвойского эта игра использовалась в качестве одного из элементов физической подготовки. Правда, примерно с 30-х годов наступил довольно длительный период забвения, и лишь в 1957 году лапта была представлена в программе Спартакиады народов России. Игра доступна любому желающему. Для нее нужны только деревянная бита, мяч да земляная или травяная площадка. Удары по мячу, пробежки через игровую зону и осаливание мячом игроков соперника очень похожи на бейсбол. Кстати, по поводу возникновения бейсбола энтузиасты русской лапты любят рассказывать легенду.
Один одессит, переехав в Америку из Одессы на постоянное место жительства, рассказал американцам про русскую лапту. В ту пору американцы еще плохо понимали по-одесски и сильно извратили канонические правила лапты, в результате чего и появился бейсбол. Говорят, также, что тот одессит, кроме того, много сделал для обретения слонами второй родины в Индии. Так было или нет, но претендовать на звание родоначальника бейсбола мог бы и финн из Финляндии, и румын из Румынии, и немец из Германии, и многие другие, поскольку в мире насчитывается более 70 разновидностей игр, в которых используются бита и мяч.

 Старинная игра «Лапта», часто называемая «Русской лаптой», причем в разных местах она имеет свое название (например, в Таджикистане эта игра называется «Тулуфбози», в Башкирии «Уральский мяч», в Каракалпакии «Кошамаран») и некоторые различия в правилах. В Финляндии подобная игра называется "пессопалло", в Германии - "шлагбал", в Румынии - "ойна", в Болгарии - "народка топка"…

 В 1986 году вышло постановление Госком - спорта СССР о развитии бейсбола, софтбола и русской лапты. К началу 1988 г. лапта уже культивировалась в 344 коллективах физической культуры РСФСР, Украины, Белоруссии.

 Богатые традиции игры в русскую лапту, имевшиеся в нашей стране, не позволили ей исчезнуть окончательно, и достаточно было поддержки на официальном уровне, чтобы началось ее второе рождение.

 В 1990 г. в Ростове состоялся первый официальный чемпионат России по лапте среди мужских команд. В 1994 г. лапта была включена в Единую Всероссийскую спортивную классификацию. В 1995 г. были разработаны новые правила соревнований.

 Затем в 1996-ом возникла межрегиональная федерация лапты. В 2003-ем эта структура получила новый официальный статус – Федерации русской лапты, которая стала общественной всероссийской физкультурно-спортивной организацией, объединяющей 46 отделений по регионам России. Кроме того, сейчас лапта официально признана видом спорта и включена в Единую российскую спорт классификацию.

 В настоящее время ее активно продвигают в 45 субъектах федерации. Устраиваются разного уровня первенства, кубки и чемпионаты по русской лапте среди представителей самых различных возрастных категорий. В большом количестве городов, в периферийных районах и сельских субъектах РФ сегодня действуют отделения ДЮСШ по русской лапте. Наибольшую популярность русская лапта получила в Свердловском, Амурском, Тульском, Челябинском, Томском, Новгородском, Воронежском регионах и в Башкортостане, где имеется отличная научно-методическая и спортивная база для обучения игре в русскую лапту
 Сегодня состязания по русской лапте включены в программу Всероссийских летних сельских спортивных игр. Проводятся чемпионаты 1 и 2 лиги среди мужчин, чемпионаты России среди женщин, ежегодные первенства среди юношей и юниоров. Стали традиционными турниры "Золотая бита" и "Золотая нива" (последняя \_ среди сельских школьников). Проводятся первенства среди команд высших, средних специальных учебных заведений и профессиональных колледжей. Ветераны соревнуются на Всероссийском турнире "Кубок Черного моря". Российская лапта включена в Единую всероссийскую спортивную классификацию на получение спортивных званий от массовых разрядов до мастера спорта России.

 Чем хороша игра? Во-первых, своей демократичностью. В нее могут играть и взрослые и дети, мальчики девочки. Могут быть смешанные команды. Для игры в русскую лапту нет необходимости в дорогостоящем инвентаре. Для нее требуются: мяч резиновый (можно теннисный); лапта (специальная бита, палка).

 Размер лапты - деревянная бита длиной от 70 до 110 см и весом до 1,5 кг и обыкновенный теннисный мяч -удобный для захвата полной ладонью и не склонный к травмированную и причинению сильных ушибов. При этом игра развивает все качества, необходимые спортсмену: реакцию, скорость, точность, концентрацию внимания, игровое мышление и навыки командного взаимодействия. Нужно уметь точно бить по мячу, быстро бегать, ловко уворачиваться от бросков соперника и не менее ловко ловить "свечу", мгновенно передавать мяч партнеру по команде или осаливать соперника. Все это происходит в считанные секунды, за которые требуется принять единственно правильное решение. «Это народная игра – одна из самых интересных и полезных игр. В лапте нужны: верность своей команде, находчивость, внимательность, изворотливость, глубокое дыхание, быстрый бег, меткий глаз, твёрдость удара рук, и вечная уверенность в том, что тебя не победят. Трусам и лентяям в этой игре нет места. Я усердно рекомендую эту народную игру не только как механическое упражнение, но и как безобидную забаву, в которой вырабатывается товарищеская спайка: «своего выручай».
 Русская лапта — игра чрезвычайно динамичная и по зрелищности ничуть не уступает бейсболу. Игра всесезонна. В лапту можно сражаться и зимой: разметочные линии на утоптанном снегу наносятся краской. Играют в лапту и в закрытых помещениях. Там, правда, поле поменьше, а также есть некоторые изменения в правилах, касающиеся отскоков мяча от ограничительных стен перекрытия. Но на зрелищности это ничуть не сказывается. Известно несколько десятков разновидностей лапты — «Русская лапта», «Лапта», «Мини – лапта» каждая со своими правилами. Бита должна быть цельнодеревянной, без дополнительной обмотки, длиной 60-110 см диаметром 5 см ± 1 мм. Диаметр рукоятки биты не менее 3 см, длина рукоятки – не более 30 см. Конец рукоятки имеет утолщение, обеспечивающее безопасность при проведении ударов по мячу. Каждый игрок может пользоваться индивидуальной битой, соответствующей размерам. Игрокам в возрасте до 12 лет разрешается пользоваться плоской битой длиной 80 см, шириной до 6 см и толщиной 2 см. Запрещается играть бейсбольными и софтбольными битами. Вес биты не должен превышать 1500±50 г. Игры проводятся теннисными мячами, длина окружности которых 20 см и вес до 60 г.

 Лапта, подвижные игры с её элементами, упражнения на освоение игровой техники являются средствами подготовки к метаниям и бегу.

 Метание выполняется на дальность и в цель - вертикальную, горизонтальную, движущуюся. При этом в игровых условиях, метание имеет эмоциональную окраску в сравнении с обычным программным метанием, что очень важно для детей. Упражнения, используемые при обучении лапте, позволяют выполнять большое количество бросков, ловли и подбора мяча с площадки, всё это развивает координационные способности метателя, чувство мяча.

 Перебежки в лапте аналогичны повторному методу тренировки в беге. На средней дистанции школьники выполняют значительно больший объем работы в игре, при этом перебежки выполняют в соответствии со своими индивидуальными и физическими возможностями.

Игра не требует сложного инвентаря и оборудования*,*достаточно иметь один мяч и лапту. Но для обучения на открытой площадке я использую один мяч на двоих и биту, флажки для установки на площадке.

 Весь инвентарь для лапты можно изготовить своими силами, в том числе и мячи. Для начальных классов я применяю тряпочные мячи, сшитые из ярких материалов.

 Игровая площадка представляет собой прямоугольник, имеющий твердую поверхность (травяное или искусственное покрытие), свободную от каких-либо предметов, размером 40-55 м в длину и 25-40 м в ширину, и размером 23 - 40 м в длину и 15-20 м в ширину для игры в закрытых помещениях.



 Так как у меня площадка для игры небольшая (30\*20), применение тряпочных мячей очень удобно - они и летят не далеко и не нанесут травму во время попадания в играющего. Жесткие теннисные мячи я применяю в упражнениях при совершенствовании ловли мяча, а также для развития силы метающих мышц.

        В лапту играют две команды, каждая из которых состоит из четырех - шести человек. Одна команда находится в поле - является защищающейся, вторая - на линии города, она нападающая. Один из игроков команды нападения набрасывает мяч под удар, который должен быть сильным и точным. Удар считается недействительным, если после удара, нападающего мяч, не задев игровое поле или игрока защиты, вылетел за боковую линию или не долетел до контрольной линии. Упал в штрафную зону. Если удар недействителен. То игрок переходит на перебежку и может совершать перебежку (атаку) после удачного удара другого игрока.

 Задача игрока нападения:

после удачного удара по мячу совершить полную перебежку из дома за линию кона и обратно за линию дома, и при этом не быть осаленным или самоосаленным. Полная перебежка приносит команде 2 очка. После пересечения поля в одну сторону игрок имеет право остаться за линией кона, не боясь осаливания, до следующей игровой ситуации. Заступ за боковую линию при перебежке считается самоосаливанием, после осаливания и самоосаливания очки нападения в текущей игровой ситуации сгорают. Атаковать (перебегать поле из дома в кон или с кона в дом) могут сразу несколько игроков нападения. Нападающие, имеющие право на перебежку. В любой момент могут начать её, пока мяч находится в игре и не возращен в дом.

 Задача игроков защиты:

поймать мяч и осалить игроков нападения. Игрок совершающий перебежку. Считается осаленным, если его коснется в пределах игрового поля мяч. Брошенный в него любым игроком защиты. После осаливания одного игроков из нападения вся команда защиты должна избежать ответного переосаливания. С целью осаливания игроков нападения, защитники имеют право передвигаться с мячом по своему усмотрению или передавать мяч любому игроку своей команды.

 Игроки защиты, получив мяч в случае, когда игровая ситуация не развивается (нападение не атакует), обязаны вернуть его за линию дома в площадку подающего, положив за линию дома. Так как не возникает ситуация для осаливания. Одно очко своей команде приносит игрок, поймавший с лета – «свечу» в защите. Ловить мяч можно и за боковыми линиями, и в штрафной зоне.

 Осаливание:

после осаливания игроки защиты обязаны убежать за линию дома или линию кона. Так как осаленная команда может произвести ответное переосаливание. Ответные осаливания могут продолжаться до тех пор, пока все игроки последней команды не убегут за линию кона или дома.

 При попытке осаливания и во время перебежек игроки не имеют права касаться соперника. Игрок нападения, совершивший заступ в поле и возврат в зону, из которой начал атаку. – нарушает правила. В таком случае происходит «свободная смена», команда нападения переходит играть в защиту.

 Удары в игре бывают 3 - х видов, все удары производятся строго хватом двумя руками:

— удар сверху производится замахом из – за головы по прямой траектории. Мяч набрасывается перед игроком на высоту, достаточную для удара. Используется этот удар при игре в зале или для введения мяча в игру на открытой площадке. Является самым простым.

— боковой удар производится замахом сбоку по восходящей траектории. Используется для возврата игроков с кона. В мини – лапте и закрытых помещениях не применяется.

— нижний удар «свеча» производится замахом снизу между ног, резким выносом биты перед собой. Задача бьющего отправить мяч вверх на как можно большее время. Используется для отправки игроков на кон. Является самым сложным в исполнении ударом.

 Игра длится два тайма по 15 - 30 минут. Победителем является та команда, которая наберет больше очков.
 **Подвижные игры с элементами игры лапта**

***Охотники и утки***

Могут играть от восьми до четырнадцати учащихся.

Класс делится на «охотников» и «уток». Четыре игрока-охотника, располагаются по двое на разных сторонах площадки, а остальные - игроки-утки - в середине площадке.

По команде, «охотники» перебрасывают мяч, стараясь попасть в «уток». «Утки» всячески избегают попадания в них мячом. Если «охотник» попал в «утку», «утка» и «охотник» меняются местами.

***Перебежка под обстрелом***

Играющие делятся на две команды. Игроки одной команды строятся в две шеренги на определенном расстоянии друг от друга. Игроки второй команды по-очереди бегут вдоль стоящих, которые стараются попасть в бегущего (на пару игроков один мяч).

***Точный удар***

Игроки одной команды располагаются в кружках (острова - круги по числу играющих). По сигналу, игроки второй команды стараются перебежать на другую сторону игрового поля, а игроки, находящиеся в кружках, стараются попасть перебегающих

**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 десятыми и сотыми долями секунды – непременное 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. Поэтому кроме скоростных, игрок должен обладать высокими координационными качествами.

**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 избежание 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 лапту должны обладать отличной скоростной ориентировкой, чтобы моментально и адекватно реагировать на беспрерывную и неожиданную смену игровых ситуаций, должны уметь быстро и правильно выбирать темп и стратегию игры в зависимости от обстоятельств в данный момент.

Тактику игры условно можно разделить на тактику игры в нападении ( “город” ) и тактику игры в обороне ( “поле” ).

**Методика обучения**

Главной задачей обучения в 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 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 основой 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 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 лапте строится на основе учёта общих закономерностей формирования двигательных навыков.

Общая структура разучивания приёмов в 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 обегают их и бегут за свою стартовую линию. Вторые номера, обегая 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 младших школьников 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 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**

- Положение рук при ловле.

- Ловля двумя руками со своего подбрасывания.

- То же, обращая внимание на амортизацию при ловле.

- То же с набрасывания партнера. Мяч бросают снизу-вверх, и он должен лететь по дуге, падая перед ловящим игроком.

- 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.

- Способ держания мяча при броске (показать и опробовать).

- 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.

 - То же, но предварительно подбросив мяч вверх и поймав его одной рукой.

 - То же, но мяч поймать двумя руками.

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

- Передача мяча в парах и ловля, стоя на месте:

а) с близкого расстояния (4-5 м);

б) постепенно увеличивая расстояние.

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

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

- 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. Подобрав мяч, передает его бросающему и возвращается на место.

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

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

- 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:

**Перемещения**

1)"Броуновское движение". Каждый играющий свободно бегает 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).

**Удар**

Способ держания лапты (биты).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10) То же, но 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 приготовиться к ловле мяча от партнера. Обратно выполняется то же самое. Если бита одна, то один игрок бьет, а другой, поймав мяч, возвращает его передачей.

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

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

13) Выполняется для совершенствования удара и ловли. Один учащийся с мячом и битой располагается у боковой (лицевой) линии. Второй – в поле, на расстоянии10 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.

14) 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.

**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 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, 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.

 С внесением в школьную программу игры «Русская лапта» у учащихся повышается интерес к уроку, а это способствует более быстрому развитию физических качеств и укрепляет здоровье.

 Лапту называют шахматами на поле, поскольку она развивает интеллект, а также скорость, ловкость, внимание и еще с десяток полезных для жизни качеств.
 Русская народная игра в который раз приобретает второе дыхание. В российских регионах лапта — игра современная и живая. Она экономически доступна всем, в отличие от других видов спорта. Для лапты необходима ровная площадка, цельнодеревянная бита и теннисный мяч.