

Подвижная игра «Русская лапта»

в зале



Подготовил учитель Ф.К.
МБОУ СОШ № 26 г. Владимира
Гусев Ю.А.

Русская лапта

- **Лапта́** — русская народная командная игра с мячом и битой. Упоминания о лапте встречаются в памятниках древнерусской письменности. Мячи и биты обнаружены в слоях XIV века при раскопках Новгорода. Игра проводится на естественной площадке. Цель игры — ударом биты послать мяч, подбрасываемый игроком команды противника, как можно дальше и пробежать поочерёдно до противоположной стороны и обратно, не дав противнику «осалить» себя пойманным мячом. За удачные пробежки команде начисляются очки. Выигрывает команда, набравшая больше очков за установленное время.

Исторический след

- При Петре I игру начали применять как средство физической подготовки солдат Семёновского, Преображенского и Шевардинского полков и далее для других воинских подразделений. В Российской империи игра в лапту применялась как средство активного досуга населения различных возрастных групп и как средство физического воспитания детей, подростков, юношей и девушек. При комиссаре просвещения Подвойском русская лапта была включена как средство физической подготовки в войсках Красной Армии. Официальные первенства по русской лапте начали проводиться в России в конце 50-х, начале 60-х, затем на некоторое время проведение соревнований было прекращено.



ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Площадка:
40-55 м.

Столик секретаря



25-40 м.

Линия кона

Контрольная линия

Штрафная зона

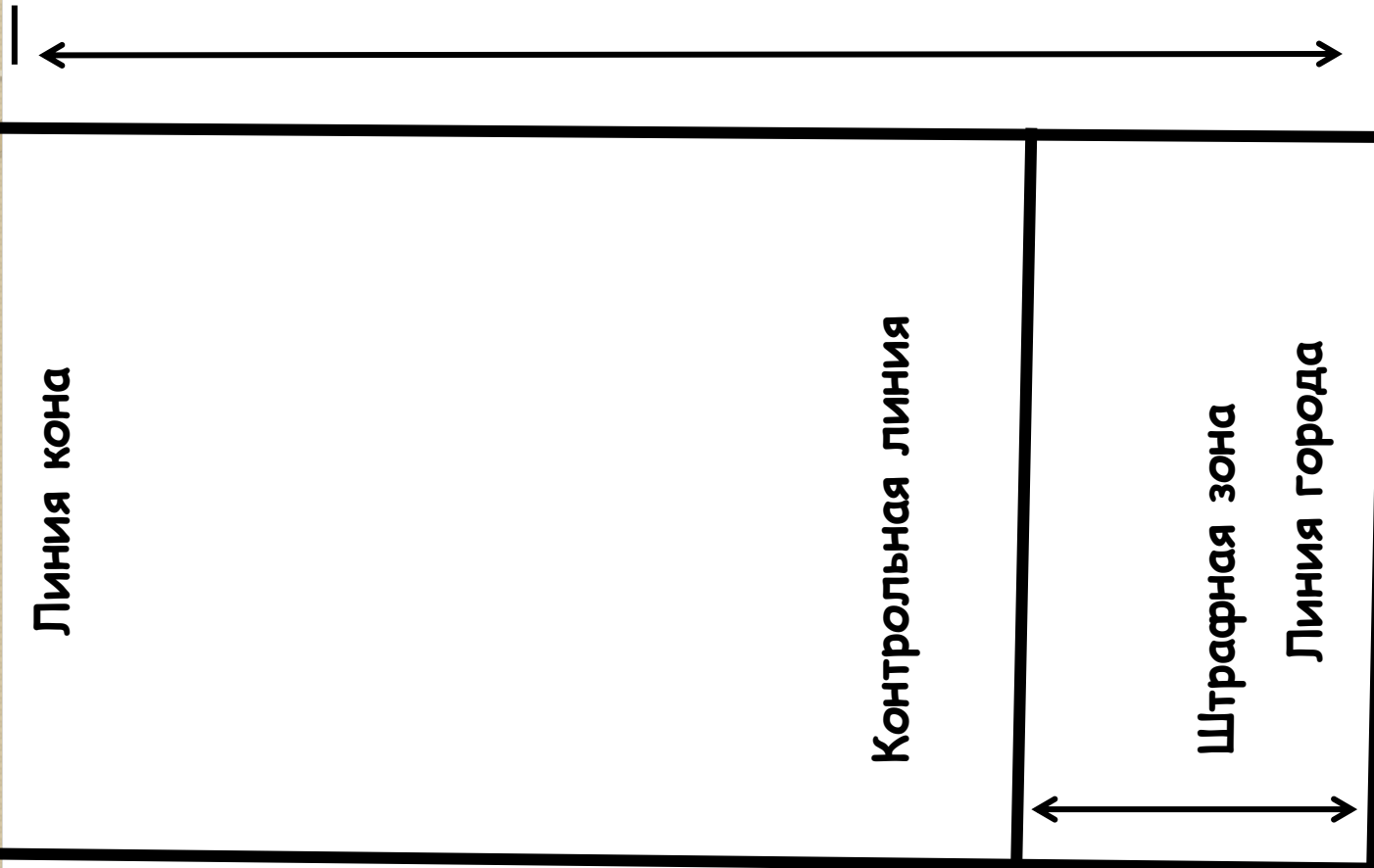
Линия города

Зона



3 м. очереди

пригород



Изменения в разметки площадки

- Так как размеры зала (24x12 м) меньше стандартной площадки, то я внес некоторые изменения в правила и разметку.
- Так была упразднена контрольная линия и штрафная зона.
- Место подачи мяча было сдвинуто в левый угол площадки. Что бы избежать перебежек с левой стороны , где находятся оконные проемы .

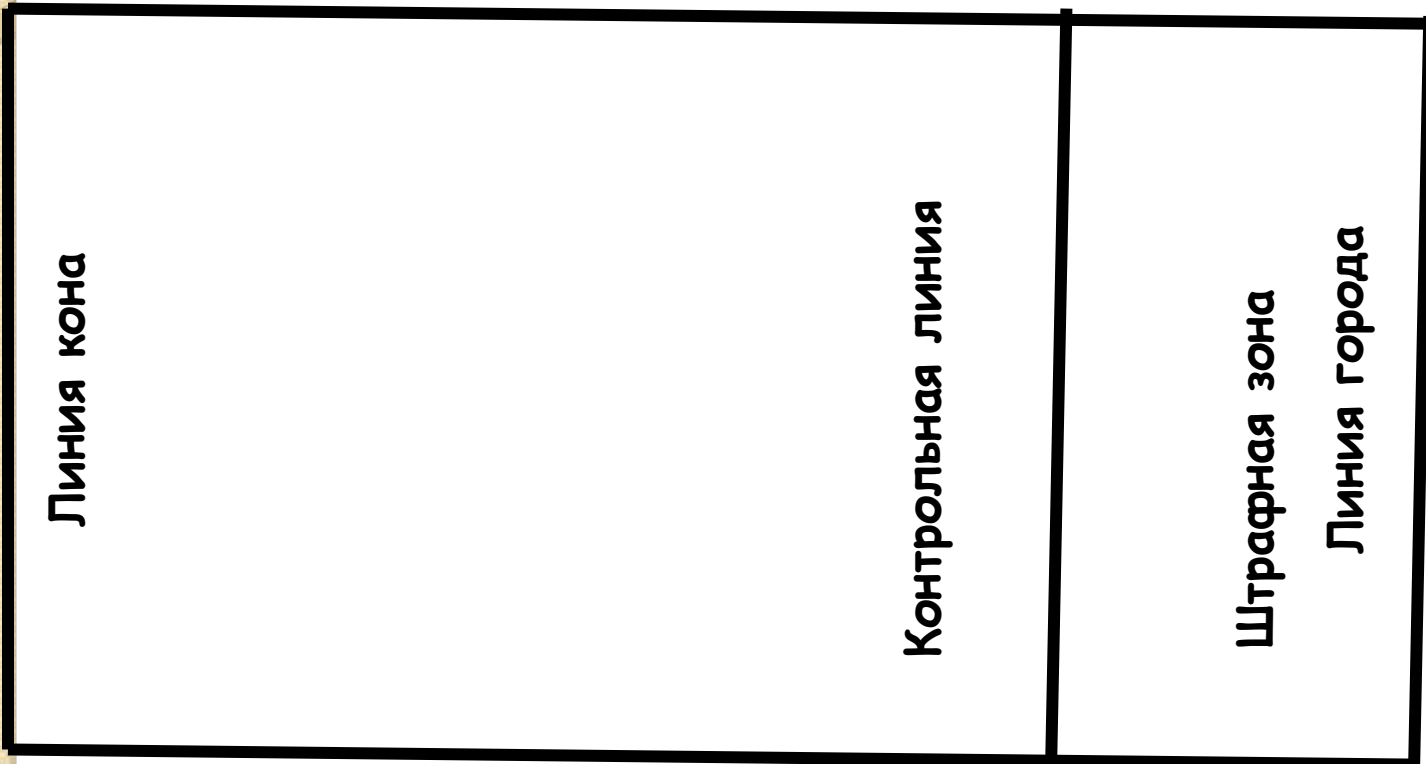
ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТА ДЛЯ ИГРЫ В ЗАЛЕ

Площадка:
20-25 м.

Столик секретаря




10-12 м.



пригород

Зона

очередности

МЯЧ

Для обучения ловли, передач, тактических и технических приемов используется мяч для игры в большой теннис ярко желтого цвета. Для игры использую разноцветный вязанный мяч, набитый тряпками, что уменьшило получения травм при попадании в игрока.



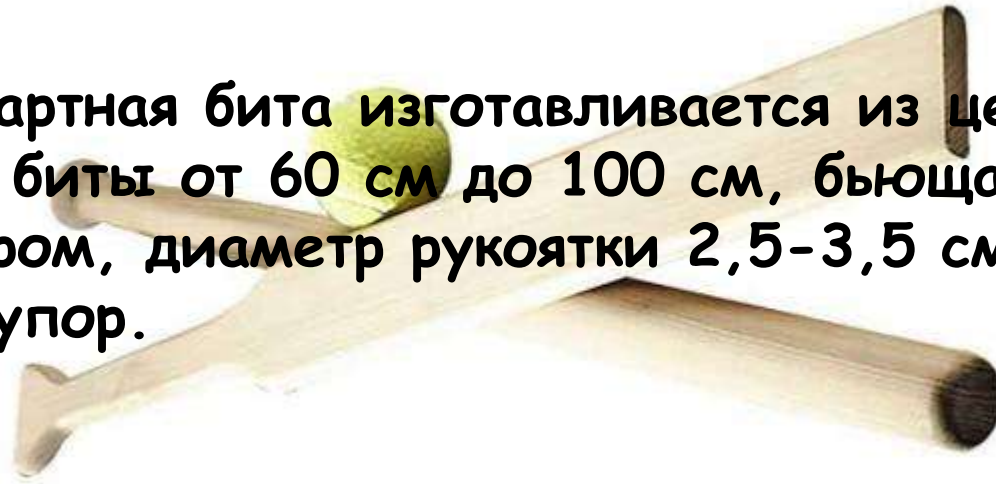
БИТА

1 класс. Удар производится рукой.

2 класс. Мяч вводится в игру ракеткой от большого тенниса.

3 класс. Игрок пользуется увеличенной битой.

4 класс. Стандартная бита изготавливается из цельного куска дерева. Длина биты от 60 см до 100 см, бьющая часть 4,5-5,5 см диаметром, диаметр рукоятки 2,5-3,5 см, рукоять должна иметь упор.



СОСТАВ КОМАНДЫ

Каждая команда состоит из игроков не более 10 человек, один из которых является капитаном.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И НАЧАЛО ИГРЫ

- **Игра состоит из двух таймов по 30 мин каждый с 5-минутным перерывом между ними.**
- **Перед началом игры по свистку старшего судьи команды выходят со стороны линии дома на середину контрольной линии и поворачиваются лицом друг к другу для приветствия.**
- **После приветствия старший судья проводит жеребьевку, в которой участвуют капитаны команд. Игроки команды, начинающей по жребию игру в защите, занимают исходные позиции на игровой площадке, а первый номер нападающей команды становится с битой на площадку подающего у круга подачи. Подачу мяча осуществляет игрок нападения.**

ПОДАЧА И УДАР ПО МЯЧУ

- Подача мяча проводится одним из игроков нападения открытой ладонью над кругом подачи на высоту, указанную нападающим. В момент подачи мяча нападающий и подающий игроки располагаются на площадке подающего у круга подачи. Каждый игрок нападения имеет право на использование двух попыток. Что бы увеличить плотность урока, я использую только **одну** попытку.



ПЕРЕБЕЖКА

- Если после одного из ударов мяч оказался в игре (выбит на игровое поле за пределами штрафной линии или, коснувшись поля, вылетел за одну из боковых линий, или вылетел за линию кона по земле или по воздуху между флагами), игроки нападения, имеющие право на перебежку, могут ее начинать (кроме подающего игрока, который не имеет права на перебежку).



ПЕРЕБЕЖКА

- Каждый игрок нападения, совершивший после правильного удара по мячу (или ввода мяча в игру) полную перебежку из пригорода или площадки подающего за линию кона и обратно за линию дома и при этом не был осален или самоосален, приносит своей команде **два очка**. Для простоты подсчета мы даем только **одно очко**. Игрок, совершивший правильный удар, может начать перебежку с площадки подающего.



ОЧКИ И РЕЗУЛЬТАТ ИГРЫ

ОЧКИ

Очко своей команде приносит игрок, поймавший «свечу», 1 очко - игрок, совершивший полную перебежку и оставшись при этом не осаленным, или до осаливания другого игрока своей команды.

РЕЗУЛЬТАТ ИГРЫ

Результат игры определяется по наибольшему числу очков, набранных командой за игровое время.
При равном количестве очков фиксируется ничья.

Методика обучения

- Стойка игрока
- Перемещения
- Ловля мяча
- Передачи мяча
- Удары битой по мячу

Стойка игрока

- Ноги расположены на ширине плеч и согнуты в коленях. Верхняя часть туловища наклонена вперед. Руки согнуты в локтях, кисти свободно опущены вниз.

Перемещения

- Простой и приставной шаг
- Выпад
- Бег, рывки, с изменением направления

Перемещения выполняются в основном так же , как и в баскетболе.

Ловля и передачи мяча

- На месте (подбрасывая вверх, с отскоком от пола, с хлопками и т.д.)
- В парах
- В тройках
- В четверках
- В движении

Эти упражнения применяются при обучении баскетболу, они хорошо известны всем специалистам.

Удары битой по мячу

- Удары от плеча
- Удары «свечой»
- Удары с «подкруткой»

планирование

Обучение подвижной игре «Русская лапта» в 1-7 классах. Материал для дополнений был взят из журналов «Физическая культура» за 1994 год.

Программный материал по подвижной игре «Русская лапта» в 1-4 классах.

Основная направле нность	классы			
	1	2	3	4
На овладение и закрепление, совершенствование навыков метаний на дальность и точность, развитие скоростно-силовых способностей.	Ловля мяча, метание с места в вертикальную цель с 3-4 метров.	Ловля мяча в парах, метание с места в вертикальную цель с 4-5 метров.	Ловля мяча в парах после перемещения, метание с места в вертикальную цель с 5-6 метров.	Ловля мяча в тройках, метание мяча на дальность.
На освоение, закрепление и совершенствование навыков ударов, развитие ловкости.	Удары рукой	Удары ракеткой от большого тенниса	Удары по мячу увеличенной битой	Удары по мячу стандартной битой
На овладение и комплексное развитие психо-моторных способностей	П.И. «Пятнашки»	Игра по упрощенным правилам	Учебная игра	Учебная игра

Программный материал по подвижной игре «Русская лапта» в 5-7 классах.

Основна я направл енность	классы		
	5	6	7
На овладение и закрепление, совершенствование навыков метаний на дальность и точность, развитие скоростно-силовых способностей.	Ловля мяча, метание с двух-трех шагов разбега	Ловля мяча , метание с трех-четырёх шагов разбега	Ловля мяча, метание с четырех-пяти шагов разбега
На освоение, закрепление и совершенствование навыков ударов, развитие ловкости.	Удары битой от плеча.	Удары битой «свечой»	Удары битой с «подкруткой»
На овладение и комплексное развитие психо-моторных способностей	Учебная игра	Учебная игра	Учебная игра

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ И ЛИТЕРАТУРА:

- <http://www.ruslapta.ru/> - Федерация русской лапты России
- <http://www.lapta.ru/> - сайт Федерации лапты России
- [Обучение подвижной игре «Русская лапта» в 1-7 классах.](#)
Материал для дополнений был взят из журналов «Физическая культура» за 1994 год.