**«Развитие двигательных способностей посредством игры русская лапта в урочной и внеурочной форме ».**

Елкина О.Н.,

учитель физической культуры

МБОУ – лицей № 10 города Белгорода

 В современных условиях перестройка системы образования диктует учителю необходимость поиска путей повышения эффективности, как уроков, так и других форм физического воспитания школьников.

Состояние здоровья подрастающего поколения, безусловно, важный показатель благополучия общества и государства, но утеря духовности, традиций своего народа - не менее важный показатель.

 Я искала ту игру, которая смогла бы увлечь всех ребят, невзирая на возраст и индивидуальные особенности, обеспечивала развитие двигательных и познавательных способностей обучающихся. Не секрет, что при начале занятий обучающихся любым видом спорта нужна определенная физическая подготовленность. И каждый вид спорта требует своих, только ему присущих физических способностей и физического развития.

Мой выбор пал на замечательную русскую народную игру «Русская лапта». Игра - это основной вид деятельности ребенка, это средство общения, накопления опыта, выражения эмоций и формирования отношений. Недостаточная двигательная активность, повальное увлечение компьютером влечет за собой снижение как умственной, так и физической работоспособности подрастающего поколения. И поэтому очень важно ненавязчиво внедрить физическую культуру в повседневную жизнь школьников, сформировать потребность двигаться. И одним из способов мотивации может быть игра. Опыт воспитания здорового во всех отношениях человека заложен в исторических национальных традициях каждой нации и находит отражение в многочисленных народных состязаниях и особенно в играх. Русская лапта – одна из самых распространенных народных игр не только в России, но и во всех странах ближнего зарубежья. История этой игры исчисляется веками.

 К счастью, русская лапта – такой вид спорта, в котором в равной степени проявляются все физические качества и их разновидности: скоростные качества; быстрая реакция; умение быстро стартовать и поддерживать высокую скорость; ловкость, гибкость, сила и т.д. Дело в том, что в нее нельзя поиграть минут 10-15, так как она сложная по своим двигательным действиям, имеющая много различных игровых нюансов. Она стала самой популярной и любимой игрой и у нас в лицее. Эта старинная русская игра дает колоссальный всплеск эмоций, задора, азарта и, наконец, радости движения. Ведь для игры в лапту не требуется каких-то особых принадлежностей: лужайка, полянка или просто площадка двора или школьного стадиона, вполне пригодны для игры. Круглая или плоская палка (бита), мячик, как правило, теннисный – вот и весь инвентарь. Правила игры не ограничивают количество обучающихся, размер площадки, все зависит от возраста и физической подготовленности играющих, возможностей площадки, простора для творчества и импровизации более чем достаточно.

Следует отметить, что «Лапту» можно включать в образовательный процесс как по отдельным разделам базовой программы (легкая атлетика - элементы метания, развитие быстроты, выносливости, спортивные игры - ловкость, ловля, передача мяча), так и отдельным разделом вариативной части учебной программы.

Важнейшее требование урока - обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Одна из главных задач - обеспечение всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей обучающихся, а также их сочетаний. Для того чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки провожу на открытом воздухе. Спортивная форма должна соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям.

Я хочу рассказать о своем опыте развития двигательных способностей посредством игры «Русская лапта».

В вариативной части рабочей программы по предмету физическая культура я разработала планирование раздела « Русская лапта» с 5 по 11 класс.

 Основные требования к уровню подготовленности обучающихся:

 5 класс

Стойки игрока. Техника перемещений. Ловля и передача мяча. Техника осаливания. Подача мяча. Удар сверху. Тактические действия в игре. Основные правила соревнований по русской лапте.

6 класс

Стойки игрока. Техника перемещений. Ловля и передача мяча. Техника осаливания. Подача мяча. Удар сверху. Тактические действия в игре. Основные правила соревнований по русской лапте.

7 класс

 Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля мяча свечкой. Техника осаливания. Подача мяча. Удар снизу. Тактические действия в игре. Основные правила соревнований по русской лапте.

8класс

 Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля мяча свечкой. Бросок мяча. Техника осаливания. Подача мяча. Удар снизу. Тактические действия в игре. Основные правила соревнований по русской лапте.

9класс

Ловля и передача мяча на месте и в движении с отскоком и без. Ловля низко летящего мяча. Бросок мяча. Подача мяча. Удар сбоку. Тактические действия в игре. Основные правила соревнований по русской лапте.

10-11 классы

Ловля катящегося мяча. Бросок мяча. Удар сбоку. Тактические действия в игре. Правила соревнований по русской лапте.

Лапту широко использую и во внеурочной деятельности. Я веду секцию русской лапты. Систематические занятия этой игрой способствуют всестороннему развитию школьников, особенно положительно влияют на развитие таких физических способностей, как быстрота, скоростная и силовая выносливость, ловкость. Лапта содействует воспитанию у обучающихся морально-волевых качеств – смелости, настойчивости, дисциплинированности, способности к преодолению трудностей; нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию.

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 основой техники, применяемых в игре приёмов хотя бы в общей, грубой форме. В дальнейшем акцентирую внимание на деталях техники, исправляю и устраняю 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.

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.

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.

Для регулирования физической и эмоциональной нагрузки на уроке я использую следующие приемы:

1. Изменение продолжительности и количества повторений элементов игры.

2. Увеличение или уменьшение размеров площадки.

3. Усложнение или упрощение правил игры.

4. Использование инвентаря большего или меньшего веса и размера.

5. Ввожу короткие перерывы, организую «дома отдыха» для детей в играх с непрерывными действиями.

Запрещение перемещаться с мячом в руках, заставляет школьников выполнять большее количество передач (бросков мяча), а, следовательно, учит хорошо метать, и развивает ловкость.

Тактическая подготовка

 Изучение тактики игры начинаю 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 приступаю 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.

Для проверки теоретических знаний по разделу «Русская лапта» провожу тестовые задания. При составлении тестов мною учитывались следующие методические условия:

1. тест должен быть корректным по содержанию;
2. язык должен быть лаконичен, однозначен, выразителен;
3. задания должны быть разного уровня сложности, что позволило бы создать ситуацию успеха для всех обучающихся;
4. тесты должны быть посильны для обучающихся;
5. обучающиеся должны четко знать критерии оценки тестовых заданий;
6. после проверки тестов обучающимся необходимо предоставить возможность проанализировать результаты.

Таким образом, реализация содержания образования должна происходить не только через разработку новых образовательных программ, но и через создание спортивного духа, богатой разносторонней спортивной среды. В достижении этих целей особую роль могут выполнить народные подвижные игры, каковой является "Русская лапта". Это наиболее доступный и экономически выгодный путь развития двигательных способностей. Занятия лаптой в урочной и внеурочной деятельности способствует развитию двигательных способностей обучающихся, что позволяет в дальнейшем сформировать быстрые, правильные и безопасные действия участников, развивает тактическое мышление, подготавливает базу для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

**Библиографический список:**

1.[Костарев А.Ю.](http://www.bookseller.ru/author.php?n=292)[Ванин Ю.В.](http://www.bookseller.ru/author.php?n=52)[Фокин С.О.](http://www.bookseller.ru/author.php?n=293)"Русская лапта."Издательство: [Советский спорт](http://www.bookseller.ru/publisher.php?n=32), 2004, 80стр.
2. Костарев А.Ю., Щемелинин В.И., Фокин С.О. Русская лапта: Правила соревнований. 2004

3. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этап спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства, 2004.