### Лапта́ — русская народная командная игра с мячом и битой.

### Урок № 1

#### Основной задачей урока является обучение ловле малого мяча.

Подготовительная часть проводится в обычном для уроков спортивных игр режиме, больше внимания уделяется различным передвижениям, упражнениям для рук и плечевого пояса, которые выполняются в движении.

В основной части класс перестраивается в две шеренги на расстоянии 6–8 м лицом друг к другу, интервал в шеренгах – 4 м.

**«Ловушка».** Учитель показывает, как ловится теннисный мяч: и.п. – стойка ноги врозь, левую (правую) вперед, ноги незначительно согнуты, туловище наклонено вперед. Руки согнуты перед собой, ладони соединены, пальцы разведены, образуя «ловушку». Причем ладони расположены так, что одна снизу, другая накрывает сверху. Как только принимаемый мяч залетает в «ловушку», она быстро закрывается, т.е. пальцыобеих рук соединяются.

Ученики принимают и.п. для ловли, учитель проходит вдоль шеренги и по необходимости исправляет ошибки. Дополним следующим заданием: в стойке готовности по сигналу «один свисток» ученики имитируют ловлю мяча, летящего сверху, пальцы обращены вверх к мячу. «Два свистка» – имитируют ловлю мяча, летящего от партнера, пальцы обращены вперед. «Хлопок» – имитируют ловлю мяча, отскочившего от пола, пальцы обращены вперед-вниз, при этом туловище больше наклоняется вперед. Усвоив простое, но очень важное положение при ловле, можно переходить к следующему упражнению.

**Подбрасывание и ловля.** Подбрасывание вверх осуществляется одной рукой на высоту 1,5–2 м. Ученики в стойке готовности держат мяч на вытянутой вперед правой ладони, пружинисто приседают и активным разгибанием ног подбрасывают мяч вверх, сопровождая его плавным движением руки. Как только мяч выпущен из рук, мгновенно образуется «ловушка», в которую ловится опускающийся сверху мяч. Следует указать на то, чтобы ученики при ловле быстро закрывали «ловушку», не напрягали пальцы, не отводили взгляд от мяча до тех пор, пока он не будет пойман в «ловушку».   
Упражнение усваивается быстро, и можно переходить к более сложным подбрасываниям:

а) подбрасывание на высоту 4–6 м и ловля в «ловушку»;   
б) подбрасывание на высоту 2–3 м чуть влево (вправо, вперед, назад). Упражнение помогает ориентироваться в пространстве, учит правильно смещаться под мяч шагом, приставным шагом, бегом;  
в) подбрасывание с хлопками, приседаниями и т.д.

**Перебрасывание в парах.** Стоящие в шеренге с мячом одной рукой снизу перебрасывают мяч по средней траектории партнеру, стоящему напротив без мяча. Партнер, двигаясь под мяч, ловит его «ловушкой» и выполняет обратное перебрасывание. Удобное положение, когда мяч ловится на уровне груди, – для этого надо двигаться вперед, назад, влево, вправо, приседать, делать выпады и т.д.

**Перекатывание мяча в приседе.** Обе шеренги приседают, у одного из партнеров мяч. Игрок с мячом одной рукой посылает мяч партнеру, чтобы он докатился кратчайшим путем, партнер ловит мяч также «ловушкой», но здесь следует обратить внимание на то, что пальцы одной руки должны касаться площадки. Как только мяч закатывается на ладонь, «ловушка» быстро закрывается.

**Передача мяча в парах.** Заключительное упражнение основной части урока, требующее большой концентрации внимания. Передача осуществляется одной рукой из-за плеча. В стойке готовности одна нога выставлена больше вперед, передача заканчивается активным разгибанием руки вперед, вес тела при этом переносится на впереди стоящую ногу, партнер ловит мяч и выполняет передачу обратно. Надо обратить внимание на то, что передача должна заканчиваться захлестывающим движением кисти, мяч передавать партнеру практически без траектории, т.е. параллельно площадке.

В этом упражнении скорость полета мяча увеличивается, поэтому часто встречаются следующие ошибки:

– ладони не соединяются при ловле, в результате мяч пролетает между ними;  
– пальцы открыты недостаточно, чтобы поместился мяч;  
– ладони соединены, но расположены в вертикальной плоскости, а не в горизонтальной.

Дозировку следует давать исходя из усвояемости упражнений. Оставшееся время можно использовать для проведения подвижных игр («Волк во рву», «Пятнашки», «Колдуны»), способствующих развитию физических качеств.

### Урок № 2

#### Основная задача этого урока – закрепить ловлю мяча и передачи в парах.

В беговом разделе подготовительной части повторить «ловушку». По свистку учащиеся останавливаются и имитируют ловлю мяча сверху. По хлопку останавливаются, поворачиваются лицом к центру площадки и имитируют ловлю мяча от партнера. На счет «три» приседают и имитируют ловлю мяча, катящегося по площадке.

В основной части, поделив класс на две шеренги и расставив в пары на расстоянии 3–6 м, повторить подбрасывание мяча одной рукой и ловлю. Перейти к более сложным упражнениям:

а) ученики подбрасывают мяч на высоту 4–5 м, делают поворот кругом и ловят мяч. Следует обратить внимание на точное подбрасывание мяча по вертикали и выполнение поворотов через левое и правое плечо;   
б) то же, но поворот выполняется на 360°;   
в) подбросив мяч, выполнить приседание, встать и поймать мяч.

После такой серии упражнений ученики готовы к выполнению передач в парах. Провести их в следующей последовательности:

1. **Перебрасывание в парах** (см. урок № 1) – достаточно сделать в течение 1,5–2 мин., обратив внимание на точный выход под мяч в зависимости от траектории полета и направления.

2. **Передача из-за плеча** – обратить внимание на захлестывающее движение кисти и на положение «ловушки». Можно ввести элемент соревнования. Побеждает пара, которая выполнила наибольшее количество передач за 1 мин. Напомнить учащимся, чтобы не делали передачи на уровне пояса и в ноги.

3. **Перекатывание мяча в приседе** –1–1,5 мин.

4. **Передача мяча отскоком через площадку** – выполнить передачу так, чтобы мяч сделал отскок в 1,5–2 шагах от партнера. При ловле отскочившего мяча ноги сгибаются сильнее и туловище больше наклоняется вперед, «ловушка» направлена на отскок. При этом способе передачи мяч ловить сложнее, так как открытая площадка имеет неровности, и нужно быть готовым к ловле мяча, внезапно меняющего направление. Элемент соревнования в этом упражнении не помешает.

Закончив передачи, перейти к **метанию в цель**.

На середине площадки положить баскетбольный мяч, играющие с теннисными мячами встают в 10 шагах от него. Каждый по очереди бросает мяч в цель. Выигрывает тот, кто из трех попыток не промахнулся ни разу.

Разделив класс на две (четыре) команды, провести эстафету с бросками в цель. Перед колоннами на расстоянии 15–18 м установлены щиты с нарисованными мишенями (в спортзале мишени нарисованы на стене). По сигналу первые участники команд бегут с мячом к мишени, останавливаются у специальной отметки и выполняют метание в цель, подобрав отскочивший мяч, возвращаются и, передав мяч из рук в руки своему партнеру, встают в конец колонны. Игроки, принявшие эстафету, выполняют те же действия.

В этой эстафете предлагается два способа определения команды-победительницы:

1. Побеждает команда, первой завершившая эстафету без нарушений.

2. По наибольшей сумме очков: команда, финишировавшая первой, получает 5 очков, второй – 4 очка и т.д. Если игрок команды попадает в центр мишени (в определенный круг), то он дополнительно приносит очко.

В заключительной части провести игру «Глазомер» или один из ее вариантов.

### Урок № 3

#### На этом уроке продолжается совершенствование передач в парах.

В подготовительную часть включить задание для развития скоростных качеств: по хлопку учащиеся останавливаются и бегут на месте, по свистку поворачиваются кругом и бегут в обратном направлении, по сигналу свистка приседают и т.д. ОРУ выполнять в движении с набивными мячами.

В основной части на подбрасывание и ловлю мяча достаточно затратить не более трех минут, включая варианты (см. уроки №№ 1, 2).

Перейти к передачам.

1. **Передача в парах из-за плеча** (1,5–2 мин.). Задача – выполнять упражнение в более быстром темпе, сохраняя стойку готовности. Обратить внимание на полет мяча без траектории: если игрок уронил мяч, то быстро подбирает и, встав на свое место, продолжает упражнение.

2. **Передача из-за плеча на время** (1,5–2 мин.). Упражнение выполняется 30 сек., подсчет ведет партнер, первым принимающий мяч. Определить пару-победительницу. Упражнение повторить два-три раза, поощряя победителей после каждой попытки.

3. **Передача мяча партнеру с отскоком об пол** (2,5–3 мин.). Напомнить о более низкой стойке готовности и максимальной концентрации внимания. Раньше времени взгляд от мяча не отводить, передачу заканчивать захлестывающим движением кисти.

4. **«Длинные» передачи в парах** (4–5 мин.). Если урок проводится в спортзале, то шеренги построить лицом к центру зала на расстоянии 15–18 м. На площадке расстояние между шеренгами увеличить до 18–25 м. Чтобы передачи выполнялись точнее, обратить внимание на замах. Туловище поворачивается и больше отклоняется назад, прямая рука с мячом отводится назад. Движение начинается с поворота туловища и заканчивается захлестывающим движением кисти с переносом веса тела на впередистоящую ногу.

Ловить мяч в этом упражнении нелегко, так как скорость полета мяча увеличивается и уменьшается точность передачи. Очень важно, чтобы учащиеся своевременно перемещались навстречу мячу. Важно обратить их внимание на то, что при ловле мяча учащиеся должны вытянуть «ловушку» вперед и при приближении мяча отводить на себя, сгибая руки, как бы гася скорость полета мяча.

После выполнения передач провести игру «День и ночь», но разнообразить ее дополнительным заданием. У каждого стоящего друг напротив друга в руке теннисный мяч. По команде «День!» игроки этой команды убегают, а игроки команды «Ночь» догоняют и стараются осалить мячом своего партнера с расстояния не более 1 м. Следует указать, что целесообразнее салить в туловище, осаливание в голову запрещается. Подобрав мяч, игроки встают на исходные места. Игра повторяется 4–6 раз. Побеждает команда, осалившая большее количество раз с близкого расстояния.

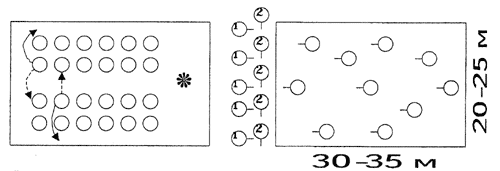
В заключительной части провести игру «Чувство времени». Один из учеников подбрасывает мяч вверх как можно выше. Учащиеся определяют, сколько прошло секунд от подбрасывания мяча до падения его на площадку.

### Урок № 4

#### Основная задача урока – совершенствование передач и обучение ударам битой сверху.

В подготовительной части повторить бег с заданием (см. урок № 3) и выполнить ОРУ в парах.  
В основной части урока провести в следующей последовательности:

1. Передачи в парах из-за плеча (1,5–2 мин.). Расстояние между шеренгами 8–9 м.   
2. Передачи отскоком через площадку (1,5–2 мин.).   
3. «Длинные» передачи в парах (2–3 мин.). Расстояние между шеренгами 15–25 м.  
4. Передачи в четверках (2–3 мин.). Шеренги рассчитываем на первый и второй, вторые номера встают за спины первых (см. *рис. 1*).



*Рис. 1                                                          Рис. 2*

На четверку оставить один мяч, игрок с мячом выполняет передачу стоящему напротив партнеру и уходит назад за спину своего напарника. Партнер, поймавший мяч, выполняет передачу обратно, также уходя назад за спину напарника. Передачи выполнять в быстром темпе, обращая внимание на точность передач.

5. **То же на время**. Определить четверку, которая за одну минуту выполнила большее количество передач.

Для выполнения этого упражнения одна шеренга располагается на лицевой линии в парах. Вторая шеренга встает в поле (см. *рис. 2*).

У первых номеров в руках плоская бита длинной 80–90 см, шириной 5 см и толщиной 2 см (для учащихся старших классов лучше применять круглую биту с диаметром утолщенной части 5 см и ручки – 3 см).

У вторых номеров по одному (два) мяча. Партнер с битой выставляет левую ногу вперед на ширине плеч, держа биту над головой двумя руками, партнер с мячом подбрасывает мяч перед бьющим на высоту 1,5–2 м и делает шаг назад. Игрок с битой после прогибания назад активно выпрямляет туловище, ударяет концом биты по мячу, посылая его в поле. Задача подающего – подбрасывать мяч строго по вертикали с открытой ладони.

Игроки, стоящие в поле, стараются подобрать мячи и вернуть подающим игрокам. Удобнее, если бьющий выполняет 5–6 ударов подряд, а затем меняется ролями с подающим. Через 3–4 мин. бьющий с подающим меняются с игроками, стоящими в поле.

Следует обратить внимание на то, чтобы бьющие старались попадать мячом в площадку, а стоящие в поле не пропускали мячи, которые летят в их направлении. Если мяч при ударе перелетает площадку, то возвращать его лучше через ближе стоящих игроков.

В оставшееся время основной части учащиеся выполняют челночный бег: 3 серии по 4–10 м в максимальном темпе, с перерывами между сериями 20–30 сек.

В заключительной части урока проводятся упражнения на восстановление дыхания в ходьбе.

### Урок № 5

#### Основная задача урока – совершенствование передач и закрепление ударов сверху.

В подготовительной части урока повторить ОРУ в парах.

В основной части выполнить следующие упражнения:

1. **Передачи в парах из-за плеча** (1,5–2 мин.).

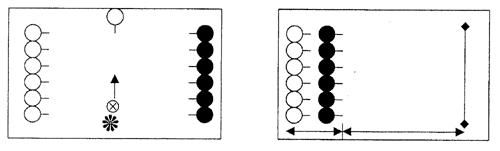
2. **Передачи отскоком через площадку** (1,5–2 мин.).

3. **Передачи в четверках** (см. урок № 4) (2–3 мин.).

4. **Передачи в четверках на время** (1–2 мин.).

5. **Метание в движущуюся цель** (2–3 мин.) Учащиеся располагаются в шеренгах лицом друг к другу на расстоянии 15–18 м (см. *рис. 3*).

Стоящие в первой шеренге получают по теннисному мячу. Преподаватель (помощник), стоя посередине у одного края площадки, энергичным толчком перекатывает (посылает) обруч с таким расчетом, чтобы обруч перекатился к другому краю площадки. В это время ученики бросают мячи так, чтобы мяч пролетел через перекатывающийся обруч. За попадание в цель игрок приносит команде очко. Стоящие без мячей по сигналу подбирают мячи и готовятся к выполнению аналогичного задания. Каждой шеренге даем две-три попытки и подводим итоги. В третьей попытке можно обруч заменить баскетбольным мячом.



*Рис. 3                                                       Рис. 4*

6. **Удары сверху** (см. урок № 4) (3–4 мин. на каждую половину класса). Задача бьющих – выполнять удары, активно выбирая на площадке место планируемого попадания мячом. Рекомендуется поощрять стоящих в поле: игрок, поймавший мяч с лета – мяч-«свечу», получает очко. У кого больше «свечей», тот и победитель.

7. **Салки в парах** (см. *рис. 4*). Стоящие в первой шеренге держат по мячу. Вторая шеренга по сигналу убегает, первая догоняет и осаливает мячом с расстояния не более 1 м. Убегать можно до указанной линии, салить – только с близкого расстояния. Осаливающие игроки подбирают мяч, передают своим партнерам и меняются с ними. Игра повторяется. За каждое осаливание дается очко, выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

При проведении игры на ограниченной площадке убегающие игроки должны бежать до указанной отметки, не меняя направления бега. На большой площадке игроки могут менять направление («змейкой», по зигзагу и т.д.).

После нагрузки в заключительной части провести игру «Минутка». Учащиеся идут по кругу в колонне медленным шагом и ведут отсчет одной минуты. Если играющие считают, что время истекло, то делают шаг в сторону и останавливаются. Определить учащихся с лучшим чувством времени и повторить игру.

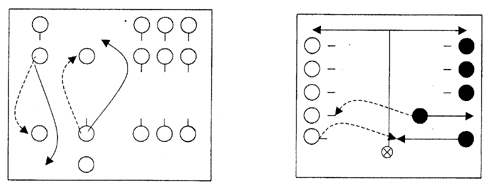
### Урок № 6

#### На этом уроке совершенствуем передачи, удары сверху и метание в цель.

В подготовительной части проводятся передвижения противоходом, «змейкой», «по дуге», «по зигзагу», по точкам площадки, чтобы проверить, как быстро колонна выполняет смену направлений. ОРУ проводятся в движении.

В основной части выполняются передачи в различных построениях:

**1. Передачи в тройках** (2–3 мин.). Учащихся разделить на 3 шеренги, первая и вторая шеренги располагаются в затылок друг к другу с интервалом в 3–4 шага. Напротив них к ним лицом на расстоянии 10–12 м встает третья шеренга (см. *рис. 5*).



*Рис. 5                                                       Рис. 6*

Мячи находятся у стоящих в первой шеренге, по сигналу стоящие с мячом выполняют точную передачу партнеру напротив и перебегают к нему за спину. Партнер, получивший мяч, выполняет передачу обратно и так же перебегает на противоположную сторону за спину игроку. Чтобы передача была точнее, выполнять ее надо с места, а затем уже бежать на противоположную сторону.

2. **Передачи в тройках на время** (2–3 мин.). Определить количество передач, выполненных за минуту, и повторить еще раз.

3. **Передачи в кругах** (1–2 мин.). Каждая шеренга образует круг диаметром 9–15 м в верхней, средней и нижней частях площадки (спортивного зала). На каждый круг дается по одному мячу. По сигналу учащиеся в быстром темпе выполняют передачи в своем круге в различных направлениях.

4. **Передачи в кругах со сменой мест** (2–3 мин.). Учащиеся, выполнив передачу, перебегают на место партнера, которому сделана передача. В данном упражнении часто повторяется следующая ошибка: игрок выполняет передачу после нескольких шагов и перебегает не за мячом. Надо добиваться выполнения передачи с места, что делает ее более точной.

5. **Эстафета с метанием в цель** (см. урок № 2). При проведении урока в спортзале перед каждой командой на расстоянии 5–6 м положить гимнастический мат. Каждый игрок обязан сделать кувырок вперед, прежде чем выполнит метание. При проведении урока на открытой площадке гимнастический мат заменить легкоатлетическим барьером.

**6. Удары сверху** (см. урок № 5). Бьющие игроки подсчитывают количество своих попаданий на площадку. Отметить самых результативных.

### Урок № 7

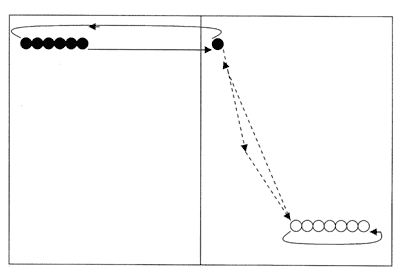
#### Основная задача данного урока – совершенствование ловли, передач и осаливания, обучение двусторонней игре.

При проведении подготовительной части урока использовать подготовительную часть урока № 3.

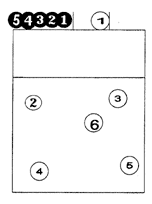
Основную часть провести в следующей последовательности:

1. **Ловля мяча в движении** (3–4 мин.). Учащиеся делятся на две колонны (см. рис. 7). По сигналу стоящий первым бежит к середине площадки. Первый во второй колонне выполняет передачу мяча от плеча бегущему. Поймавший мяч в движении передает его обратно отскоком через площадку, после чего игроки становятся в конец своей колонны. Сигнал повторяется для другой пары. Колонны меняются ролями после трех-четырех повторений.

2. **«Свечи»** (2–3 мин.). Построение прежнее. У одного из партнеров мяч. Задача стоящего с мячом – выполнить передачу до максимально высокой траектории полета мяча. Принимающие мяч, рассчитывая траекторию его полета, выбегают под него и ловят. Поймав мяч, встают на свое место и выполняют «свечу» обратно.



*Рис. 7*



*Рис. 8*

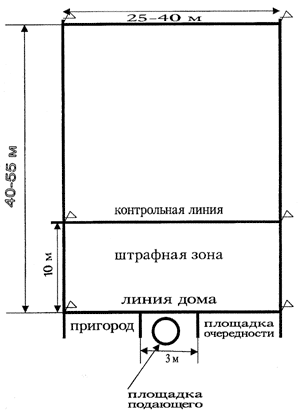
3. **«Комплексное» упражнение** (4–5 мин.) (см. *рис. 8*).

**Вариант А.** У стоящих в первой колонне – по мячу. По сигналу первый игрок второй колонны перебегает на другую сторону площадки, в это время игрок первой колонны выполняет передачу игроку третьей колонны. Игрок, поймавший мяч, выбегает наперерез бегущему и осаливает его с близкого расстояния. Выполнивший осаливание быстро подбирает мяч и встает в конец своей колонны. Перебежавший остается на противоположной стороне площадки. Выполнивший передачу становится замыкающим в своей колонне. Сигнал повторяется, упражнения выполняют следующие трое игроков. Как только выполнят последние три игрока, колонны меняются местами по часовой стрелке.

**Вариант Б**. Упражнение аналогичное, но выполняется по двум сигналам. По первому сигналу игрок второй колонны начинает перебежку, добегает до середины. Подается второй сигнал, по которому игрок первой колонны выполняет передачу. Действия третьих прежние.

В приведенном выше упражнении каждый игрок может проявить лучшие свои способности: умение выполнить точную и быструю передачу, ловкость при ловле мяча и быстроту в беге.

4. **Двусторонняя игра**. Разделив класс на две команды, разместить игроков на площадке (см. *рис. 9*).



*Рис. 9*

Игрок защиты в площадке подающего по сигналу учителя подбрасывает мяч, игрок нападения выбивает его битой в поле. Если мяч падает на площадку, пересекая штрафную зону по воздуху, то бьющий игрок выполняет перебежку за линию «кона» и обратно. Игроки защиты подбирают мяч и, передавая друг другу, догнав, осаливают бегущего. Если бьющий игрок забежал за линию «кона» и вернулся обратно, то он приносит команде очко. В случае промаха при ударе битой бьющий игрок выполняет повторный удар, в противном случае он встает в «пригород», ожидая действительного удара. При действительном ударе второго игрока перебежку выполняют уже двое игроков и т.д. Выполнившие полную перебежку (за линию «кона» и обратно) игроки встают в конец своей колонны в площадке очередности. На первом этапе лучше, если при осаливании защитники остаются в поле, осаливание обязательно фиксировать свистком. Игра продолжается. Через 3–4 мин. команды меняются ролями, и игра повторяется.

**Игроки нападения** должны усвоить, что перебежку можно выполнять только при действительном ударе. Игроки, ожидающие на площадке очередности, перебежку выполнять не могут. Если мяч попадает в штрафную зону или по воздуху пересекает боковые линии, удар считается недействительным.

**Игроки защиты** должны быстро подбирать мяч при действительном ударе для осаливания бегущих. Если перебежки закончились или игроки не рискнули их делать, то мяч выводится из игры через подающего игрока.

### Урок № 8

#### Основная задача этого урока – обучение двусторонней игре.

Провести активную подготовительную часть и приступить к основной части урока.

1. **Передачи из-за плеча в парах** (2–3 мин., в том числе на время).

2. **«Свечи»** (см. урок № 7) (1–2 мин.).

3. **Ловля мяча в движении** (см. урок № 7) (2–3 мин.).

4. **«Комплексное» упражнение** (см. урок № 7) (4–5 мин.), провести его в форме соревнования: команда побеждает, если осалила большее количество перебегающих игроков.

1. **Двусторонняя игра** (см. урок № 7). Повторив 2–3 мин. игру по правилам предыдущего урока, внести дополнение:

а) игроки нападения при действительном ударе могут отказаться от перебежки и ожидать в «пригороде» до следующих действительных ударов;

б) игроки, выполнившие перебежку за линию «кона», могут остаться там, если считают, что защитники могут их осалить при возвращении. Вернуться домой они могут при действительном ударе своего игрока, принося при этом очко.

Задача игроков защиты – выносить мяч за линию «дома» (если не возникает ситуация для осаливания) через подающего игрока, передав ему мяч на штрафной линии. Мяч считается в игре до тех пор, пока после действительного удара не вернется в «дом» (т.е. не пересечет линию «дома»). На выход мяча из игры подается свисток, запрещающий какие-либо игровые действия.

Играющие должны усвоить, что при игре в нападении выполнять перебежку может только игрок, выполнивший удар, если мяч находится в игре (не пересек линию «дома»). При возвращении мяча в «дом» в штрафной зоне может находиться только один игрок.

При осаливании защитники остаются в поле. Объяснить им, что на следующем занятии их действия изменятся. Через 3–4 мин. команды меняются ролями.

### Урок № 9

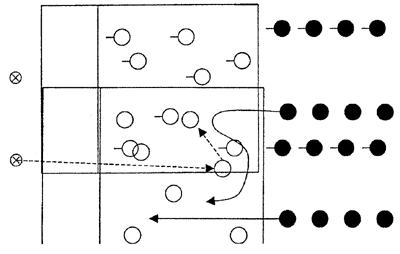
#### Продолжить обучение двусторонней игре, повторив упражнения, которые необходимы в самой игре.

В подготовительную часть включить игру «Перестроение на ходу». Учащиеся, рассчитавшись на первый и второй, бегут в обход, по сигналу учителя вторые номера выбегают влево из колонны, поворачиваются кругом и бегут в обход в обратном направлении. Как только вторые номера, сравнявшись с первыми, окажутся напротив своих мест в колонне первых номеров, вторые быстро встают в колонну и продолжают бег с ними, по второму сигналу то же самое выполняют первые номера. Выигрывает команда, которая организованнее выполнила перестроение. Игра повторяется. Выполнить ОРУ в движении.

В основной части провести игру «Салки с мячом» (3–4 мин.). Выбрать водящего, остальные по сигналу разбегаются по площадке, у одного из игроков теннисный мяч. Водящий старается осалить убегающих.

Если водящий догоняет игрока, которому сделана передача, то этого игрока осалить нельзя. Осаленный игрок становится водящим, извещая об этом играющих поднятием руки вверх.

Поделив класс на две команды, провести «перебежку парами» (5–6 мин.). Одна команда встает в поле, выполняя роль защитников. Вторая команда в двух колоннах выстраивается за линией «кона» (см. *рис. 10*). По сигналу учитель выполняет передачу мяча любому игроку защиты. Первая пара стоящих за линией «кона» в это время начинает перебежку за линию «дома». Задача защитников: передавая мяч друг другу и догнав одного из бегущих, осалить его (см. *рис. 10*).



*Рис. 10*

Игроки, выполняющие перебежку, могут быстро менять направление: почувствовав угрозу осаливания, поворачиваются кругом и бегут обратно, но при этом не заступив за линию кона. Этим самым дается возможность одному из игроков благополучно закончить перебежку. В идеале будет очень хорошо, если оба игрока, увернувшись от мяча, успешно закончат перебежку. Сигнал повторяется, и перебежку выполняет следующая пара. После завершения перебежки последней пары команды меняются ролями.

**Двусторонняя игра** (см. уроки №№ 7, 8) (10–12 мин.). Повторив игру по правилам предыдущего урока (2–3 мин.), дополнить следующим:

1. После осаливания игроки защиты обязаны убежать за линию «дома» или «кона», так как осаленная команда может произвести ответное осаливание. Ответные осаливания могут продолжаться до тех пор, пока все игроки последней осалившей команды не убегут за линии «дома» и «кона». В этом случае осаленная команда переходит играть в защиту.

2. Для ответного осаливания игроки команды нападения, находящиеся за линией «дома» («кона»), имеют право выбегать на площадку (если мяч не вышел из игры), помогая своим игрокам.

3. После переосаливания игрок, находившийся за линией «кона», может вернуться домой при действительном ударе своей команды, но очки он не приносит, а получает право на удар в порядке очередности. Напомним, что очко дается за полную перебежку.

### Урок № 10

#### Завершающий урок, где происходит закрепление навыков игры и знакомство учащихся с основными правилами.

После активной подготовительной части урока провести «комплексное упражнение» (см. урок № 7) в форме соревнования (3,5–4 мин.).

Перебежку парами повторить 4,5–5 мин. (см. урок № 9). На двустороннюю игру отвести 18–20 мин., т.е. два периода по 9–10 мин. После жеребьевки одна из команд встает в нападение, другая – в защиту.

В нападении игроки должны строго следить за очередностью ударов, не меняя ее по ходу игры, и выполнять их только по свистку. Играя в защите, можно принести своей команде очко, если отбитый в поле мяч-«свечу» поймать с лета. Поймав мяч, игрок должен быть готов к осаливанию игроков нападения.

Может возникнуть, например, такая ситуация, что при ударе одного из игроков нападения в площадке очередности остался один или два игрока. Остальные, имевшие право на перебежку, сделали попытку для перебежки, оказались осаленными, но выполнили ответное осаливание и благополучно выбежали за линию «дома». В таком случае команда нападения выстраивается в площадке очередности, продолжает пробивать, сохраняя очередность.

Вторую половину встречи команда, игравшая в защите, начинает игру в нападении. Рекомендуется при обучении игре в непонятных ситуациях возвращать игроков на места, предшествующие таким ситуациям, и учителю самому продемонстрировать, что надо было сделать как игрокам защиты, так и игрокам нападения.