

# Методика обучения школьников игре «Русская лапта.»



# История игры



- Первые упоминания о русской лапте относятся к 14 веку. Русская лапта - увлекательная командная игра. При Петре 1 игру начали применять как средство физической подготовки солдат Семёновского, Преображенского и Шевардинского полков и далее для других воинских подразделений. Ещё в дореволюционной России игра в лапту применялась как средство физического воспитания детей, подростков, юношей и девушек. Русская лапта была включена как средство физической подготовки в войсках Красной Армии.



В 1996 году была создана межрегиональная федерация русской лапты, в 2003 году она была преобразована в общероссийскую общественную физкультурно-спортивную организацию-Федерацию русской лапты России объединяющую 46 региональных отделений в субъектах нашей страны.





Русская лапта развивает многие жизненно важные физические качества человека-быстроту, силу, координационные способности, вырабатывает игровое мышление, развивает смекалку, чувство коллективизма и т. д. По техническим элементам это самый естественный и доступный вид спорта по сравнению с другими спортивными играми.

# Продолжительность игры

Игра состоит из 2 таймов по 30 минут каждый с 5-минутным перерывом между ними.



За 15-30 минут до начала встречи команды проводят разминку. При проведении заключительной части разминки (за 5-10 минут до начала игры) на игровом поле одна из команд занимает правую половину поля, другая — левую.

# Размеры площадки



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.

# Размеры площадки



Штрафная зона представляет собой прямоугольную площадку размером 10 м на 25-40 м, необходимую для определения действительности удара по мячу.

Пригород - это место, откуда совершаются перебежки игроками, выполнившими удары по мячу.

Площадка подающего расположена в центре линии дома. Ширина площадки 3 м. В центре, на расстоянии 50 см от линии дома, диаметром 50 см чертится круг подачи.



# ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ



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.

Вес биты не должен превышать 1500 граммов  $\pm$  50 гр.

Игры проводятся теннисными мячами, длина окружности которых 20 см и вес до 60 гр.



# Цель игры

Цель одной команды — совершить как можно больше перебежек после совершенных ударов битой по мячу, где каждый игрок, совершивший полную перебежку, приносит своей команде очки.

Цель другой команды — не дать соперникам сделать перебежки осаливанием мячом и поймать больше "свечей", причем, осалив перебежчика, команда получает право на удары и перебежки, если не произойдет переосаливания.



Игровое поле

# Тактика игры водящей команды

Техника  
перемеще  
ния

Ходьба

Пры  
жки

Бег

Оста  
нов  
ки

Пово  
роты

Техника  
владения  
мячом

Ловля одной,  
двумя руками

Передача  
одной рукой

Осаливание с  
замахом и без  
замаха

Техника игры  
нападающего

Подбрасывание мяча  
одной рукой с  
ладони

Ловля  
одной,  
двумя

Передача  
одной  
рукой

Осаливание с  
замахом и без  
замаха

# Тактика игры бьющей

## КОМАНДЫ

Техника  
перемещений

Техника удара  
по мячу

Техника  
владения  
мячом

ходьба

бег

свер  
ху

снизу

ЛОВЛЯ

прыж  
ки

останов  
ки

Передача  
одной рукой

выпад

поворо  
ты

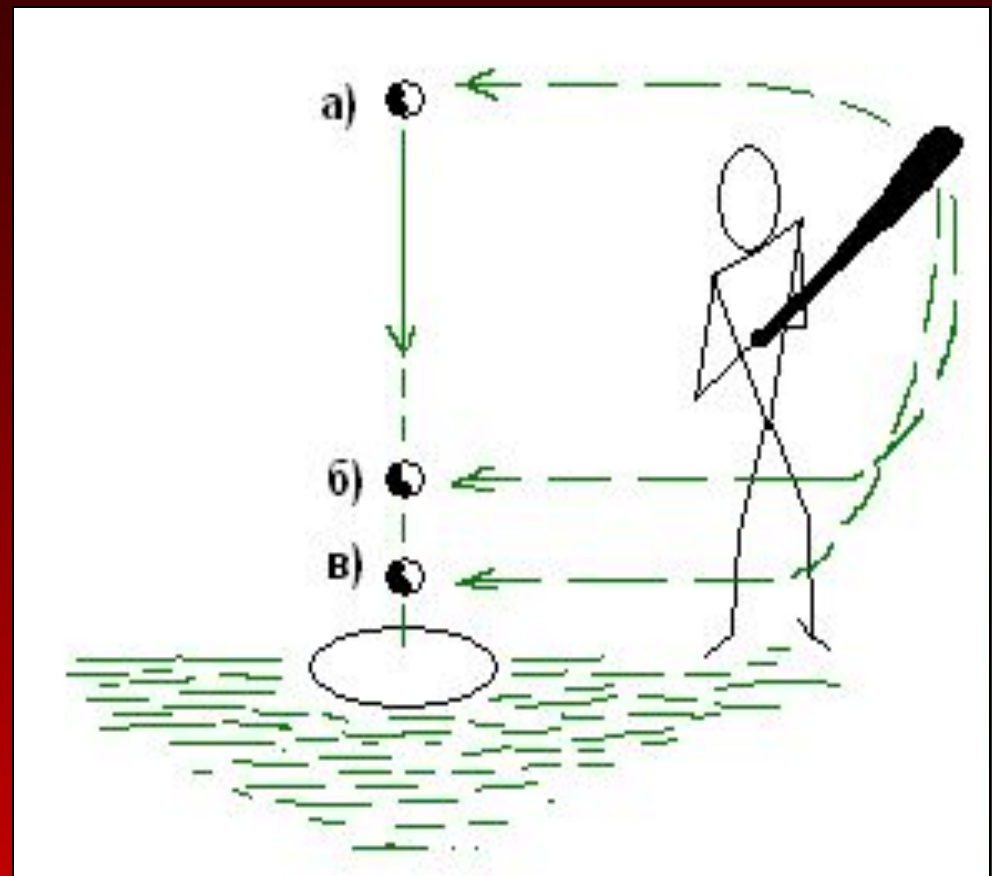
сбоку

осалива  
ние

# Удары мяча битой



- а) удар сверху
- б) удар сбоку
- в) удар снизу

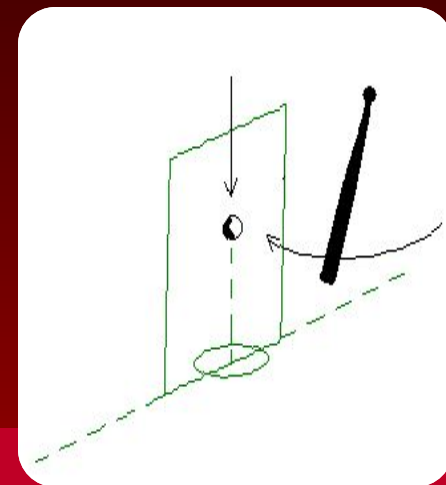


## Удар сбоку.

Бьющий игрок располагается сбоку от круга, над которым подбрасывается мяч. Замах производится от плеча. Удар начинается с поворота плеч вокруг своей оси, после этого подключаются руки.

## Удар снизу.

Перед ударом бьющий игрок располагается сзади круга. Бита должна двигаться в одной плоскости с опускающимся мячом.



## Удар сверху.

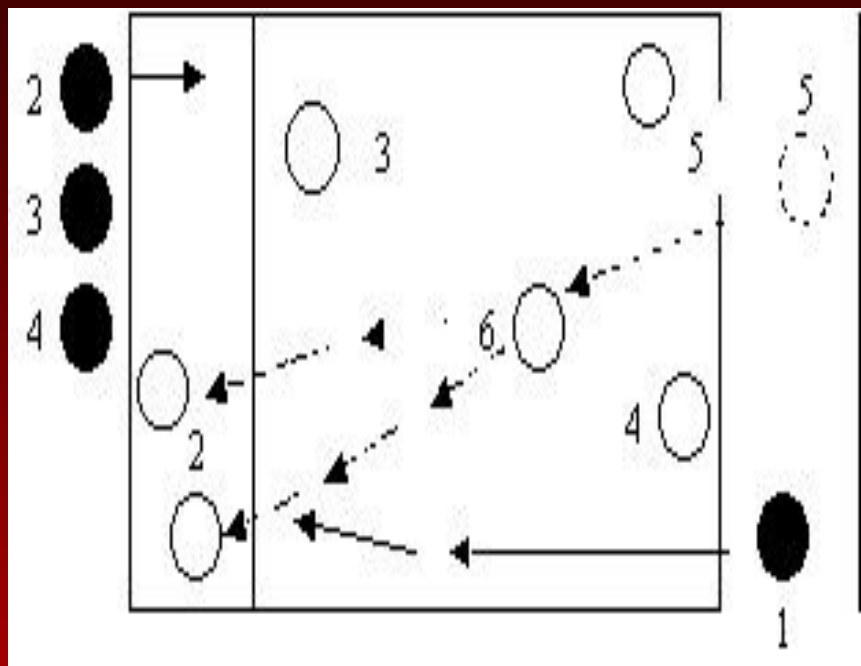
Перед ударом бьющий игрок размещается позади круга, бита так же движется в одной плоскости с мячом. Удар производится над головой, в верхней высокой точке траектории полёта подброшенного мяча.

# Осаливание

Игрок, совершающий перебежку, считается осаленным, если его коснется в пределах игрового поля мяч, брошенный в него любым игроком защиты. Попадание мячом в голову осаливанием не считается. За нарушение этого правила игроку защиты делается предупреждение, а при повторном нарушении он удаляется с поля .



# Перебежки



Каждый игрок нападения, 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 2 очка. Игрок, совершивший правильный удар, может начать перебежку из площадки подающего.

# Упражнения:

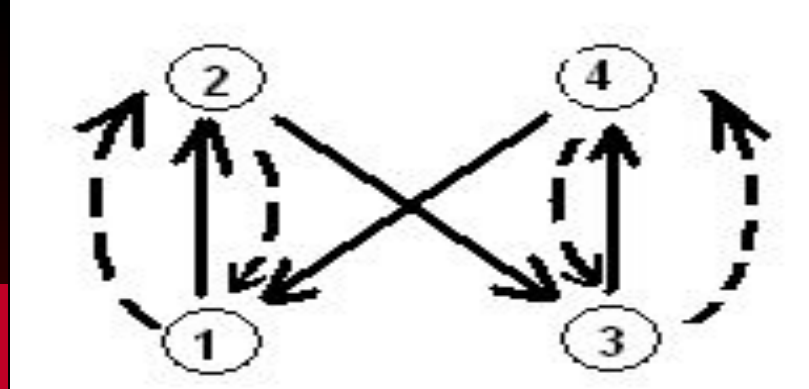
- пробегание отрезков 20-40 м.
- с максимальной скоростью
- (обычным бегом, спиной
- вперёд, боком приставными и скрестными шагами);
  - старт из различных исходных положений;
  - бег с изменением направления, ускорения
  - челночный бег;
  - при движении по площадке – действия с выбором на обусловленные сигналы учителя;
  - эстафеты и игры с бегом на скорость;





# Упражнения:

- 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 перемещением - жонглирование несколькими мячами;
- 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.



# Упражнения:

Мяч бросают снизу вверх, и он должен лететь по дуге, падая перед ловящим игроком.

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.

Бросок мяча в землю перед собой, стараясь попасть в определенную точку.

Передача мяча в парах и ловля, стоя на месте:

а) с близкого расстояния (4-5 м); б) с дальнего

# Обучение ударам битой по мячу способом «сбоку».

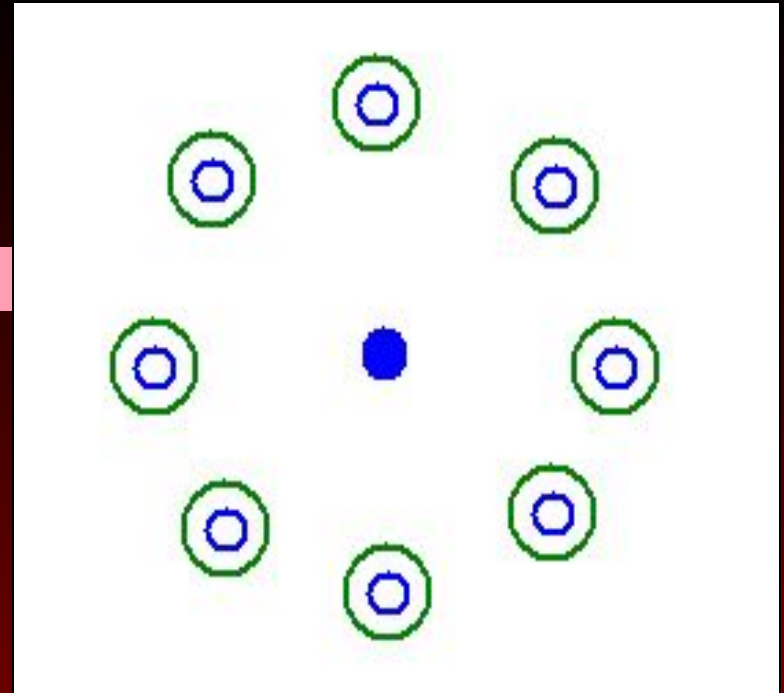
1. Имитация удара способом «сбоку» в медленном темпе, производя имитацию ударов на низком, среднем и высоком уровнях (3 мин).
2. Удары по мячу способом «сбоку» плоской битой (3 мин).
3. То же, только круглой битой по подвешенному на высоту 1-1,5 м мячу (4 мин).
4. Удары по мячу способом сбоку, подброшенному партнером на высоту 1,5 - 2 м
5. То же, только задавая достаточно высокую траекторию полету мяча.

# Игра “Отбей мяч !”

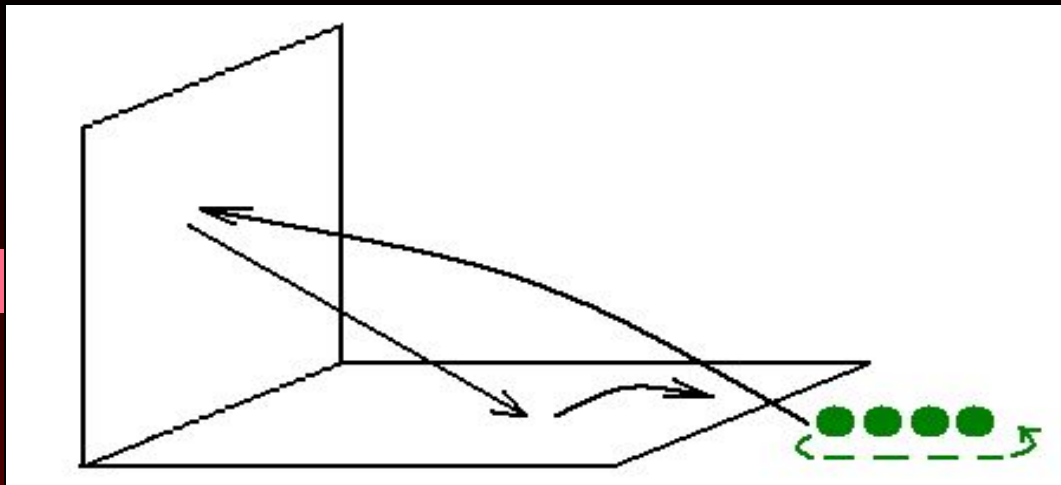
## *Описание игры:*

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.



# Отбивы мяча.

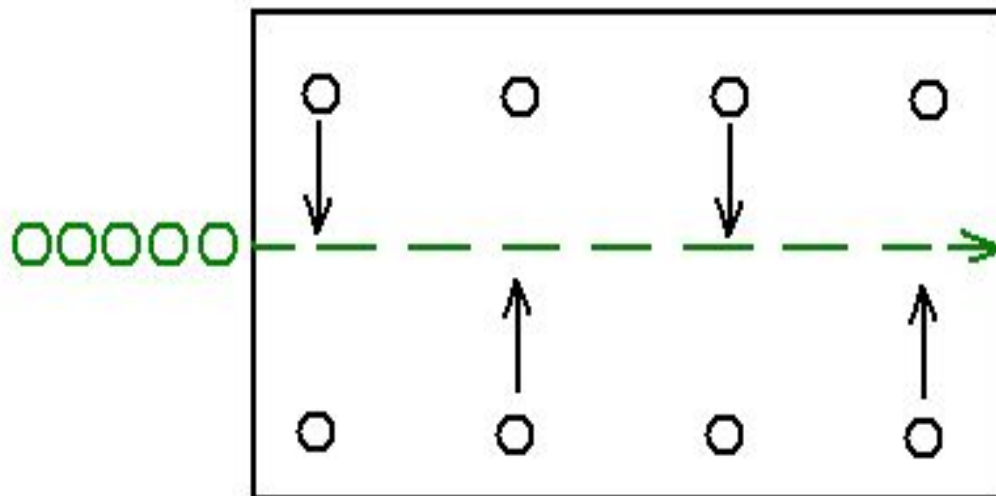


**Описание игры:** на полу у стены мелом чертится небольшая площадка, примерно, 4-6 метров. Игроки с битами в руках выстраиваются в колонну за лицевой линией. Первый подбрасывает мяч, ударом направляет его в стену так, чтобы, отскочив, он ударился о пол в пределах площадки, а сам отбегаёт назад в конец колонны. Следующий за ним игрок, должен нанести удар или слёту, или после одного удара мяча о пол и тоже отбегаёт назад и т.д. Игрок, допустивший ошибку, получает штрафное очко. Игрок, заработавший 15 штрафных очков, выбывает из игры.

# Перебежки под обстрелом

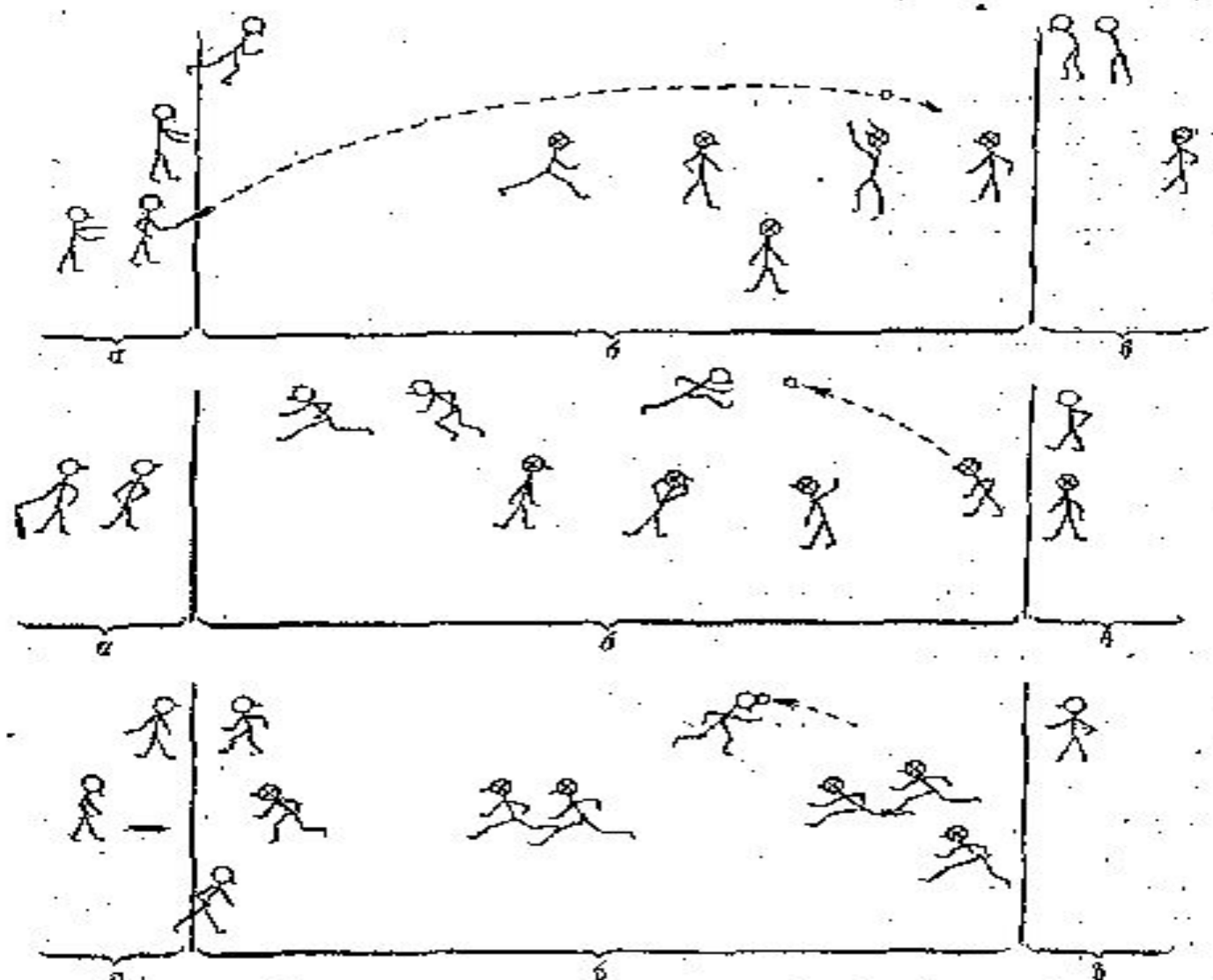
## Описание игры:

Игроки одной команды по одному перебегают площадку, отворачиваясь от бросаемых мячей. Игроки другой команды, располагаясь попарно в “поле”, стараются осалить пробегающих. Каждый игрок, который сумел перебежать площадку, не будучи осаленным, приносит своей команде одно очко. Потом команды меняются местами. Перебегающий игрок движется посередине площадки в коридоре 2-3 метра. Игроки другой команды бросают мячи поочередно, когда пробегающий входит в их сектор обстрела.



*Русская лапта- народная игра, — одна из самых интересных и полезных игр. В лапте нужны находчивость, глубокое дыхание, внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз, твёрдость удара руки и вечная уверенность в том, что тебя не победят.*





ИГОРЬ  
Команды

ИГОРЬ  
Иноманды

шита о мяч

ЛИНИЯ  
ПОРАЖЕНИЯ МЯЧ



# Источники информации

1. //Физическая культура в школе №2 2005 г, №6 2002 г, №7 2002 г, №8 2008 г, №8 2009 г.
2. // Воспитание школьников № 2 2006 г, №9 2008 г.
- 3 Костарев А.Ю. Русская лапта. Правила соревнований. М. Советский спорт. 2004 г.
4. // Наука и жизнь №4 2006 г.
5. // Народное творчество №3 2004 г.
6. Федерация русской лапты <http://www.ruslapta.ru/>
7. Федерация лапты России <http://lapta.ru/>
8. Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)

Спасибо за внимание

