

Елкина Ольга Николаевна

Муниципальное казенное учреждение
«Научно – методический информационный центр»

Использование спортивной игры «Русская лапта» в вариативной части программы на уроках физической культуры для повышения уровня двигательных способностей и нравственного оздоровления подрастающего поколения.

Автор опыта:

Елкина Ольга Николаевна
учитель физической культуры
МБОУ –лицей №10
г.Белгорода

Белгород
2015



БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА БЕЛГОРОДА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ № 10» Г. БЕЛГОРОДА**
308024, г. Белгород, ул. Мокроусова, За, тел. (4722)55-01-36, факс 54-50-59,
E-mail: school10@beluo.ru

_____ № _____
на № _____ от _____

Директору МКУ «НМИЦ»
Дубининой В.В.

ЗАЯВКА

Прошу внести в городской банк данных актуальный педагогический опыт работы Елкиной Ольги Николаевны, учителя муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей № 10» города Белгорода, по проблеме (теме) «Использование спортивной игры «Русская лапта» в вариативной части программы на уроках физической культуры для повышения уровня двигательных способностей и нравственного оздоровления подрастающего поколения». Актуальность опыта обусловлена тем, что использование в урочной и во внеурочной деятельности спортивной игры «Русская лапта» позволит снять противоречие между снижением двигательной активности детей и подростков и необходимостью поддерживать высокий уровень работоспособности, сохранять и укреплять физическое и нравственное здоровье.

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в создании необходимых условий для занятия физической культурой, содействующих повышению уровня двигательных способностей обучающихся средствами спортивной лапты, которую используем в вариативной части программы с целью физического и нравственного оздоровления подрастающего поколения.

В ходе опыта доказано, что игра лапта является одним из важнейших средств развития двигательных способностей и физического воспитания школьников. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка.

Результативность использования спортивной игры русская лапта подтверждается данными диагностики, приведенными в описании актуального педагогического опыта Елкиной О.Н.

Директор

Л. С. Стебловская





БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА БЕЛГОРОДА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ № 10» Г. БЕЛГОРОДА**

308024, г. Белгород, ул. Мокроусова, 3а, тел. (4722)55-01-36, факс 54-50-59,
E-mail: school10@beluo.ru

**Выписки из протокола методического совета Учреждения
о внесении в банк данных Учреждения актуального
педагогического опыта**

16.04.2015г.

№4

Из повестки заседания:

**2 . О рассмотрении актуального педагогического опыта педагогов
Учреждения.**

Слушали по второму вопросу:

Евсюкову Е.В., заместителя директора, которая представила членам методического совета актуальный педагогический опыт Елкиной Ольги Николаевны по теме «Использование спортивной игры «Русская лапта» в вариативной части программы на уроках физической культуры для повышения уровня двигательных способностей и нравственного оздоровления подрастающего поколения». Евсюкова Е.В. подчеркнула, что актуальность опыта обусловлена тем, что использование в урочной и во внеурочной деятельности спортивной игры «Русская лапта» позволит снять противоречие между снижением двигательной активности детей и подростков и необходимостью поддерживать высокий уровень работоспособности, сохранять и укреплять физическое и нравственное здоровье. Ведущая педагогическая идея опыта Елкиной О.Н. заключается в создании необходимых условий для занятия физической культурой, содействующих повышению уровня двигательных способностей обучающихся средствами спортивной лапты.

1. Внести в банк данных Учреждения актуальный педагогический опыт Елкиной О.Н. по теме «Использование спортивной игры «Русская лапта» в вариативной части программы на уроках физической культуры для повышения уровня двигательных способностей и нравственного оздоровления подрастающего поколения».

2. Рекомендовать АПО Елкиной О.Н. по теме «Использование спортивной игры «Русская лапта» в вариативной части программы на уроках физической культуры для повышения уровня двигательных способностей и нравственного оздоровления подрастающего поколения». для рассмотрения на научно-методическом совете МКУ НМИЦП при внесения в городской банк данных.

Заместитель директора

МБОУ – лицей №10 г.Белгорода

Е.В.Евсюкова, 54-50-59



Евсюкова Е.В.

Подпись Е. В. удостоверено
Директор МБОУ Лицей №10 Сидорчук

СОДЕРЖАНИЕ ОПЫТА

Раздел I. Информация об опыте.....	3-6
Раздел II. Технология опыта.....	6-16
Раздел III. Результативность опыта.....	17-20
Библиографический список.....	21
Приложение к опыту.....	22

Раздел I. Информация об опыте

Условие возникновения, становления опыта. Стаж работы автора данного опыта в лицее №10 составляет 10 лет. С приходом в лицей Елкина О.Н. задумалась над тем, почему у детей пропадает интерес к занятиям физической культурой. С целью стимулирования мотивации успешности в обучении в уроки была добавлена спортивная игра русскую лапта. Лапта по своему игровому содержанию, беговым и метательным действиям хорошо вписывается в уроки физической культуры, особенно в Учреждении, где большинство уроков проводится на открытой спортивной площадке, т.к. имеется только один спортивный зал.

Современное подрастающее поколение склонно к утере духовности, они забывают традиции своего народа, что теснейшим образом связано со здоровьем нравственным и физическим, основа которого закладывается в раннем детстве. В связи с этим необходимо возрождение культурных и духовных основ самосознания народов России.

Для укрепления здоровья физического, повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям путём закаливания, уроки физической культуры в течение всего учебного года в Учреждении проводятся на свежем воздухе.

Для изучения исходного состояния была проведена диагностика уровня двигательных способностей, опрос (анкетирование) обучающихся 8 классов. {11}{14} В результате анкетирования (приложение №1) была выявлена недостаточная мотивация учеников к систематическим занятиям физическими упражнениями. Результаты физической подготовленности (высокий уровень показали 34,7% учащихся, средний уровень 43,9%, и низкий 9,8% обучающихся) указали необходимость поиска и внедрения и новых форм и методов обучения, которые позволили бы повысить интерес к урокам физической культуры, создать у учеников положительный эмоциональный фон, активизировать их двигательную активность (приложение №2).

Актуальность опыта

В настоящее время большую часть суток подростки ведут малоподвижный образ жизни, выполняя уроки и просматривая телепередачи или сидя у компьютера. Детскому организму необходима высокая двигательная активности, так как именно это способствует укреплению здоровья, поддержанию высокой работоспособности, укреплению защитных сил организма и преодоления стрессов. Таким образом, возникает противоречие между снижением двигательной активности детей и подростков и необходимостью поддерживать высокий уровень работоспособности, сохранять и укреплять физическое и нравственное здоровье. Это возможно осуществить поднимая уровень двигательной активности как на уроках физической культуры, так и во внеурочное время.

Очень важно ненавязчиво внедрить физическую культуру в повседневную жизнь школьников, сформировать потребность двигаться. И одним из способов мотивации может быть игра. Игра - это основной вид деятельности ребенка, это средство общения, накопления опыта, выражения эмоций и формирования отношений. Национальные традиции каждой нации предполагают использование национальных подвижных игр для воспитания здорового человека. Русская лапта – одна из самых распространенных народных игр не только в России, но и во всех странах ближнего зарубежья. История этой игры исчисляется веками.

Использование русской лапты в физическом воспитании детей способствует их всестороннему развитию. Быстрота, скоростная и силовая выносливость, ловкость – вот те физические способности, которые развивает эта национальная игра. Лапта не только развивает подростков физически, но и создает условия для воспитания у обучающихся морально-волевых качеств, таких как смелость, настойчивость, дисциплинированность, способность к преодолению трудностей; содействует нравственному воспитанию. Русская лапта воспитывает уважение к сопернику, честность в борьбе, стремление к самосовершенствованию.

Очевидна необходимость внедрения в образовательный процесс по физической культуре более эффективных форм его организации. В результате анализа существующих в педагогической практике форм и методов физического воспитания, психолого-педагогической литературы по изучению эффективных форм и методов обучения физической культуре в качестве одного из условий повышения эффективности уроков по физической культуре определили возможность использования в образовательном процессе в вариативной части спортивной игры «Русская лапта».

Таким образом, использование в урочной и во внеурочной деятельности спортивной игры «Русская лапта» позволит снять **противоречие** между снижением двигательной активности детей и подростков и необходимостью поддерживать высокий уровень работоспособности, сохранять и укреплять физическое и нравственное здоровье.

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в создании необходимых условий для занятия физической культурой, содействующих повышению уровня двигательных способностей обучающихся средствами спортивной лапты, которую используем в вариативной части программы с целью физического и нравственного оздоровления подрастающего поколения.

Длительность работы над опытом

Период работы над опытом 5 лет с 2010 года по 2015 год.

1 этап. Аналитико-диагностический

Анализ теоретической и методической литературы, изучение актуального педагогического опыта физического воспитания, подбор

диагностического инструментария для проведения исследований в рамках работы над опытом, проведение диагностики исходного состояния физической подготовленности обучающихся, их уровня мотивации к занятиям физкультурой и спортом.

2 этап. Практический

Разработка планирования в вариативной части программы системы уроков в урочной деятельности на основе игры «Русская лапта». Разработка технологической карты проведения таких уроков. Проведение уроков.

3 этап Аналитико –обобщающий

Подведение итогов работы. Проведение итоговой диагностики. Обобщение опыта.

Диапазон опыта – система уроков физической культуры в 5-11 классах.

Теоретическая база опыта

Игра являлась важным фактором воспитания в процессе первоначальной подготовки людей к жизни на всех этапах культурно-исторического развития любого народа. Об этом свидетельствует внимание ученых педагогов, деятелей культуры к национальным играм. Так К.Д. Ушинский, отмечал, что в игре формируются все стороны души человеческой: его ум, сердце, воля. Он отмечал, что в игре не только выражаются наклонности ребенка и сила его души, но сама игра имеет большое влияние на развитие детских способностей и наклонностей, а следовательно, и на будущую судьбу. {7}

Игра позволяет ребенку войти в жизнь, показывает пример общения с окружающими, с природой, формирует трудовые навыки, способствует совершенствованию двигательной активности.

В литературе по теории и методике физического воспитания и развития ребенка подчеркивается, что подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество. В играх с элементами спорта совершенствуется «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», совершенствуются функции различных анализаторов. {14}

А. И. Куприн, характеризуя игру русская лапта, писал: «Эта народная игра — одна из самых интересных и полезных игр. В лапте нужны находчивость, глубокое дыхание, верность своей партии, внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз, твёрдость удара руки и вечная уверенность в том, что тебя не победят. Трусам и лентяям в этой игре нет места». {6 }

Наиболее весомый вклад в развитие русской лапты был сделан преподавателями факультета физической культуры Башгоспединверситета Александром Юрьевичем Костаревым. Работали над развитием и

популяризацией этой игры Р.М.Валиахметов, Л.Г.Гусев, В.И.Щемелинин, В.Ф.Усманов и т.д.{4}

Использование лапты как средства физической культуры в оздоровительных целях, способствует формированию и совершенствованию важных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей всех систем и органов организма занимающихся, формированию потребности в общении со своими сверстниками и ориентации играющих на здоровый образ жизни, формированию личностных качеств и позитивных черт характера. Лапта повышает анаэробные возможности человека, от которых зависят качества, необходимые для его выживания в экстремальных ситуациях.

Новизна опыта состоит в создании системы уроков физической культуры с использованием спортивной игры русская лапта для повышения уровня двигательных способностей обучающихся в вариативной части программы, в разработке приемов использования этой игры для повышения эффективности процесса физического воспитания.

Раздел II. Технология описание опыта

Игру русская лапта учителя Учреждения использовали как одну из подвижных игр. Автор данного опыта использует русскую лапту как спортивную игру, изучая элементы игры, тактику нападения, защиты, чтобы увлечь всех ребят, невзирая на возраст и индивидуальные особенности, обеспечить развитие двигательных и познавательных способностей. Считаем, что в начале занятий обучающихся любым видом спорта нужна определенная физическая подготовленность, каждый вид спорта требует своих, только ему присущих физических способностей и физического развития.

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. Эта игра сложная по своим двигательным действиям, имеющая много различных игровых нюансов, поэтому в нее нельзя поиграть короткий промежуток времени. Она стала самой популярной и любимой игрой в Учреждении после того, как учащиеся были обучены техническим элементам игры, тактическим действиям. Эта старинная русская игра эмоциональна, увлекательна, может быть проведена на любой площадки. Ведь для игры в лапту не требуется каких-то особых принадлежностей: площадка школьного стадиона, 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.

Анализируя существующие в педагогической практике формы и методы физического воспитания, определили, что в качестве одного из

условий повышения уровня двигательных способностей возможно использование в образовательном процессе спортивной игры русская лапта. Выделение данной проблемы в качестве приоритетной является началом становления опыта.

Целью педагогической деятельности автора данного опыта является повышение уровня двигательных способностей учащихся на основе использования в вариативной части программы игры русская лапта с целью нравственного оздоровления подрастающего поколения.

Для реализации поставленной цели необходимо решение следующих задач:

1. Проведение анализа методической литературы и существующей педагогической практики, поиск форм и методов, способствующих повышению уровня двигательных способностей средствами игры русская лапта.
2. Выявление исходного уровня физической подготовленности, физического развития обучающихся, их мотивации к занятиям физическими упражнениями.
3. Разработка планирования уроков с 5 по 11 класс в вариативной части программы с учетом использования игры «русская лапта», учёт возраста обучающихся и уровня развития их двигательных способностей.
4. Апробация системы форм и методов использования игры русская лапта на уроках физической культуры для повышения уровня двигательных способностей.

Для решения задач использовались следующие методы:

- анализ и обобщение данных научной и методической литературы и документов;
- опрос (анкетный) в виде методики неоконченных предложений.
- тестирование уровня физической подготовленности обучающихся;
- компьютерная оценка уровня теоретической подготовленности обучающихся по предмету «Физическая культура»
- педагогический эксперимент;

Предлагаем лапту включать в образовательную деятельность как по отдельным разделам программы (легкая атлетика - элементы метания, развитие быстроты, выносливости, спортивные игры - ловкость, ловля, передача мяча), что приведет к игровой рационализации урока, позволит его сделать интереснее и насыщеннее, так и отдельным разделом вариативной части учебной программы (приложение №3).

Автор данного опыта разработала и включила раздел «Русская лапта» в вариативную часть планирования с 5-го по 11 класс, используя программу «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства»,

рекомендованной Федерацией русской лапты России. Авторы-составители: А.Ю. Костарев, канд. пед. наук, доцент; Р.М. Валиахметов, канд. пед. наук, профессор; Л.Г. Гусев, ст. преподаватель кафедры спортивных дисциплин (приложение № 4)

Работая по теме, пришли к выводу, что необходим учет возрастных особенностей 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.

Обучение овладению игрой начинаем с общего ознакомления занимающихся с её содержанием и основными правилами.

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 акцентируем внимание на деталях техники, исправляя и устраивая ошибки. С этой целью используем метод упражнений, игровой и соревновательный методы.

При изучении технических приёмов игры в спортивную лапту применяем метод целостного обучения 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. Однако, чтобы овладеть правильной координацией движений, приемы разучиваем, не дробя их на составляющие. Разучивание технических приёмов по частям применяем, когда при целостном выполнении занимающиеся допускают грубые ошибки, искажающие структуру данного движения.

Для младшего и среднего возраста при изучении отдельных игровых приемов используем игровую форму, меняю чаще задание. Подвижные игры и эстафеты играют роль подготовительных и подводящих упражнений, поскольку в младшем и среднем возрасте дети ещё не могут длительно сосредоточиться на изучении отдельных игровых приёмов. Например, в игре «Салки с мячом» дети совершенствуют осаливание и переосаливание, при этом ставим определенные условия: осаливать только игрока, который видит игрока с мячом; осаливать только на вытянутую руку; игрок, сыгравший на вылет, отжимается 10 раз и снова вступает в игру. Таким образом, в играх дети осваивают 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.

На начальном этапе обучения детей возникают трудности при изучении удара по мячу битой. Чтобы не привести к снижению моторной плотности урока, к снижению эмоционального положительного фона, что ведет к потере интереса к игре, используем удар по мячу рукой, плоской битой, ракеткой для большого тенниса. Овладевая двигательными действиями, учащиеся могут совершать ошибки, которые сразу исправляются.

Считаем необходимым 40% общего времени отвести на обучение основам техники, причем основное место отводится методу сопряженного воздействия. Этот метод позволяет через использование специальных упражнений и методических приемов одновременно совершенствовать техническую подготовку и способствовать повышению уровня двигательных способностей. Автор данного опыта предлагает использовать на уроках упражнения наиболее простые и доступные для обучающихся любого возраста, а также максимально приближенные к игре в лапту.

Общая структура разучивания приёмов в спортивной лапте.

- ✓ ознакомление с приёмом;
- ✓ изучение в упрощённых условиях;
- ✓ закрепление в усложняющейся обстановке;
- ✓ закрепление в игре;
- ✓ совершенствование в условиях соревнований.

Последовательность обучения

Обучение спортивной игры лапта начинается с овладения стойкой и передвижениями по площадке. Параллельно с изучением техники бега используем упражнения для развития быстроты реакции и скорости.

Для развития скоростной ориентировки все упражнения выполняем и на звуковой (свисток, хлопок, команда голосом), и на зрительный сигналы (поднятие руки и т.п.).

Подводящие упражнения:

- пробегание отрезков 30-50 метров с максимальной скоростью (обычным бегом, спиной вперёд, боком приставными и с крестными шагами, «путаница» ноги вперед, «путаница» спиной вперед, бег «кругами»);
- старт из различных исходных положений;
- бег змейкой;
- челночный бег (3x10; 4x10; 6x10; 10x10)
- при движении по площадке – действия с выбором на обусловленные сигналы учителя;

- эстафеты и игры с бегом на скорость.

Обучение ловле теннисного мяча проходит одновременно с изучением передвижений и стойки игрока.

Для этого с детьми разучиваем «ловушку». Обучающиеся перестраиваются в две шеренги на расстоянии 6-8 м лицом друг к другу, интервал в шеренгах – 4 м и принимают исходное положение. После показа учителя, дети выполняют упражнения, отрабатывая технику. Дополняем это упражнение 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 следующим упражнениям:

- Подбрасывание на высоту 1,5-2 м. Обращаем внимание на то, чтобы ученики при ловле быстро закрывали «ловушку», не отводили взгляд от мяча до тех пор, пока он не будет пойман в «ловушку», не напрягали пальцы. Если упражнение быстро усваивается, то можно переходить к более сложным подбрасываниям.

- подбрасывание на высоту 3-5 м и ловля в «ловушку»;
- перекатывание мяча в приседе на одно колено;
- подбрасывание на высоту 1,5-2 м чуть вправо (влево, вперед, назад). Упражнение помогает ориентироваться в пространстве, учит правильно смещаться под мяч шагом, приставным шагом, бегом.

- Подбрасывание с хлопками, приседаниями, поворотом на 180, 360 градусов и т.д.

- Подбросить мяч одной рукой стоя на линию (линия между стол) в строго вертикальном направлении на высоту от 1,5м до 2м.

- Подбрасывание мяча над кругом различного диаметра до 50 см, начертанных на площадке, с таким расчетом чтобы мяч попадал в круг.

- Подбрасывание мяча на линию, в круг после этого ученики выполняют передачу и ловлю мяча.

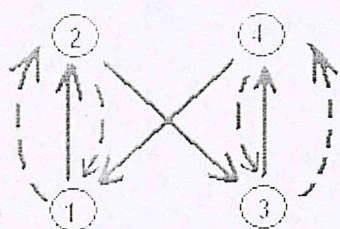
- Подбрасывание мяча на линию, в круг после этого ученики выполняют поворот на 360 градусов и передают мяч.

Следующий шаг в обучении - это передача и ловля мяча на месте. Начинаем обучение с небольшого расстояния и с небольшой силой, увеличивая постепенно силу броска и расстояние.

- Передача мяча в парах, тройках, четверках;
- Передача мяча отскоком через площадку в парах, тройках;
- Сменные передачи
- Передачи во встречных колоннах без смены мест;
- Игра «Меткий стрелок»
- Эстафеты с бросками в цель.

Переходим далее к обучению передачам и ловле мяча в движении (в двойках, тройках, при параллельном и встречном движении).

- Передача мяча в тройках, четверках с перемещением по часовой и против часовой стрелки;
- Перемещаясь по кругу учащиеся подбрасывают и ловят мяч;
- По сигналу все игроки одновременно подбрасывают мяч высоко над собой и, перебегая вперед, ловят мяч впереди двигающегося;
- Передачи во встречных колоннах со сменой мест;



- №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.
- Передачи (короткие, средние, длинные) на время;
- 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: игра “Кто быстрее?”, “Гонка мячей по кругу”, “Передал - садись”, “Не давай мяч водящему”, “Пионербол теннисным мячом”, «База» теннисным мячом.

При обучении броскам в цель и уклонениям от них применяю следующие упражнения:

- бросок с места в неподвижную цель;
 - бросок в движении в неподвижную цель;
 - бросок с места в двигающуюся цель;
 - бросок в движении в двигающуюся цель.
- Подвижные игры: «Охотники и утки», «Перестрелка», «Погоня», «Салки с мячом», «Меткий стрелок».

Наиболее сложный технический приём из всех, применяемых при нападении в игре, - это удары по мячу битой.

Изучение приема начинаем с упрощенных условий с имитации удара. Класс делится на две шеренги: первые номера получают биту и выполняют имитацию удара, вторые номера у первых исправляют ошибки.

При начальном изучении ударов можно использовать плоскую биту. После имитации удара учащиеся переходят к выполнению удара по неподвижному мячу, закреплённому на "удочке", сначала в замедленном темпе и без должного приложения силы, затем увеличивая скорость и силу удара. При изучении удара «снизу» используем стойки (две лыжные палки), воткнутые в землю на расстоянии 40-60 см, так чтобы мяч находился между ними. После разучивания удара по неподвижному мячу переходят к усвоению удара по мячу, подброшенному партнёром. Следующая задача – добиться точности попадания по мячу битой. Поэтому, необходимо удерживать учеников от желания наносить сильные удары, при которых точность попадания снижается. Класс становится в тройки. Задача первых номеров – точно попасть по мячу битой; вторые номера, должны сделать точное набрасывание мяча на 1,5 -2 метра и третьи номера по возможности уловить мяч. Затем идет смена по кругу.

После разучивания удара по неподвижному мячу переходят к усвоению удара по мячу, подброшенному партнёром. В той же последовательности изучают удары сбоку и сверху. Совершенствование приёма происходит в процессе игр и соревнований.

Далее усложняю задания:

- "Удары в стену"

- «Удары с отеком о стену»

- Удары с попаданием в обручи, расположенные на игровой площадке;

- игра «Попади в цель»

Для организации урока обучающимся подбираю упражнения для работы в парах, тройках. Пары, например, удобно перестроить при необходимости в четверки.

В упражнениях индивидуального характера каждому ребенку нужно иметь свой мяч. Так как игра это всегда взаимодействие, достаточно иметь один мяч на двоих. При выполнении упражнений обучающиеся располагаются, как правило, в ширенгах, расстояние между которыми зависит от характера упражнения. Оптимальный интервал между парами 2-3 м. Все упражнения выполняются в течение 20-30 сек., что заставляет обучающихся работать активно, не отвлекаясь. На игровые упражнения отводится чуть больше времени.

В старших классах достаточно одного-двух уроков для повторений изученного ранее материала, при проведении которых обращаем больше внимания на элементы игры, плохо усвоенные учениками. Это позволит быстрее войти в игру и проводить ее достаточно интенсивно.

Оцениваем обучающихся по мере освоения технических приемов в игре, не отводя для этого специальных уроков, учитывая работу каждого ученика в защите (ловля мяча, передача, осаливание), нападении (количество перебежек, результативность ударов, подача мяча) и отдельно даем качественную оценку логическому мышлению.

Как известно, русская лапта является прекрасным средством развития физических качеств занимающихся. Но мы считаем, что игроки, обладающие хорошими скоростно-силовыми и координационными способностями имеют большое преимущество в обучении и совершенствовании техники и тактики игры. Поэтому в первую очередь нужно развивать эти качества на начальном этапе.

На уроках обучению и закреплению приемам спортивной игры русская лапта применяю специальные беговые и специальные прыжковые упражнения, способствующие развитию быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости и подготовки обучающихся к перебежкам, ловли мяча в лапте. Эти элементы использую в начале урока, так как в этот момент организм еще не устал, а ЦНС находится в оптимальном возбужденном состоянии или близка к нему. Например:

- ускорения по 15-30 м 2-3 раза с отдыхом 1-1,5 мин;
- бег с максимальной скоростью 3-5раз по 10-20м с отдыхом 40-60с;
- бег со старта из различных исходных положений 3-5 раз по 10-30м с отдыхом 30с;
- движение рук как при беге, стоя на месте с максимальной частотой 2-3 р/с;
- бег приставными шагами (правым, левым, два правым, два левым, три правым, три левым и т.д.
- бег спиной;
- челночный бег (3x10; 4x10; 6x10; 10x10;)
- бег змейкой;
- бег восьмеркой;
- бег правым, левым боком;
- бег с крестными шагами левым и правым боком;
- выпрыгивание вверх по сигналу из разных исходных положений (полуприседа, приседа, лёжа на животе, лёжа на спине);
- выпрыгивание вверх с доставанием предмета;
- прыжки с кочки на кочку;
- прыжки в шаге;
- прыжки на правой, левой по диагонали.

Хорошие результаты в повышении уровня двигательных способностей дает круговая тренировка, игровой и соревновательный метод.

Круговая тренировка:

Для развития скоростно – силовых способностей проводим интервальную круговую тренировку с передачей и ловлей теннисного мяча.

1-я станция – прыжки через гимнастическую палку с передачей и ловлей теннисного мяча в паре. Партнеры стоят на расстоянии 4-6 м друг от друга;

2- я станция – в упоре присев на площадке в 4-5 м от стены, лицом к ней, броски мяча в стену и ловля;

3-я станция – передача и ловля мяча в парах, стоя на расстоянии 6-8 м друг от друга;

4-я станция – игрок, выполняет 3-5 хлопков, после чего ловит мяч от партнера и делает обратную передачу и выполняет 3-5 хлопков.

На каждой станции задание выполняется 30 сек., отдых между станциями 30 сек.. Выполняется 3- 4 круга, отдых после каждого круга 1 мин.

Для повышения уровня силовых способностей используем:

1) интервальную круговую тренировку. Упражнения на каждой станции выполняются 30 сек, отдых между кругами 1 мин:

1-я станция – сгибание и разгибание рук в упоре лежа ноги на гимнастической скамейке мальчики, руки на гимнастической скамейке девочки;

2- я станция – прыжки через гимнастическую скамейку;

3-я станция – из упора лежа, толчком ног - упор присев и толчком вернуться в упор лежа;

4-я станция – «складной нож» (лежка на гимнастическом мате на спине, руки вверх, одновременно поднять ноги и туловище согнувшись и вернуться обратно в и.п.);

2) силовую круговую тренировку. Упражнения на каждой станции выполняются в течении 40 сек, по окончании быстро переходят и начинают против часовой стрелки и снова выполняют упражнение в течении 40 сек. Всего выполняют 2-3 круга без отдыха:

1-я станция – подтягивание в висе на высокой перекладине мальчики; на низкой девочки.

2- я станция – лежка на гимнастическом мате на спине, поднять ноги 20 см от пола выполнять «ножницы».

3-я станция – выпрыгивание из приседа с отягощением. В качестве отягощения применяются набивные мячи, наборные гантеля, штанга или блины от штанги;

4-я станция – исходное положение лежка на гимнастическом мате на животе, руки вверх, поднять туловище и ноги максимально вверх и вернуться в и.п.;

Для совершенствования координационных способностей проводим полосу препятствий:

Первый этап кувырок вперед на гимнастическом мате, второй этап бросок мяча в стену, ловля мяча, третий этап кувырок вперед на гимнастическом мате передача мяча следующему ребенку.

Используемые при обучении лапте упражнения позволяют выполнять большое количество бросков, ловли и подбора мяча с площадки, всё это развивает координационные способности метателя, чувство мяча.

Для совершенствования выносливости:

Перебежки в лапте аналогичны повторному методу тренировки в беге. В игре школьники выполняют значительно больший объем работы на средней дистанции, при этом перебежки выполняют в соответствии со своими индивидуальными и физическими возможностями. Применяю на уроках круговую эстафету. Две команды выстраиваются на площадке в колонну по одному. Первые номера подкидывают себе мяч и выполняют удар битой по мячу, после этого оббегают круг по стадиону и передают следующему эстафете. Второй вариант этой эстафеты с броском мяча в цель. Также для развития выносливости в игре сокращаю паузу отдыха при том, что нужно обязательно после удара выполнять перебежку.

Игровой метод

При выборе игры учитываем возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности детей. Обучение детей играм должно представлять собой организованную систему, обеспечивающую полное овладение комплексом необходимых игр. Основное требование к такой системе – постепенность усложнений. Переход от простых игр к более сложным должен быть своевременным, не дожидаясь, пока занимающиеся потеряют интерес к известным играм. Важно опираться на имеющийся опыт, так как это облегчит усвоение и будет способствовать закреплению навыков и умений. Выбор игры зависит от тех задач, которые ставятся перед уроком. Именно в руководстве игрой проявляется мастерство педагога, основанное на его умении видеть и понимать ход игры, умело применять меры поощрения и наказания (штрафные очки).

В 5-6-7 классах применяем различные подвижные игры:

Салки с мячом, Пятнишки, Охотники и утки, Свечки, Гонка мячей, Свечи, «База» (волейбольным мячом), Круговая лапта, Ножная лапта, Круговая лапта волейболистов, Пионерская лапта, Мини –лапта;

8-9 классы:

Лапта через сетку, Лапта волейболистов, Футбольная лапта, Метательная лапта, «База», (с теннисным мячом, гандбольным). «Перебежки под обстрелом».

10-11 классы:

Регби, Гандбольная лапта, Лапта с городками, Лапта с набивным мячом, русская лапта.(приложение №5)

В зависимости от поставленной задачи на уроках изучения спортивной лапты (развитие скорости, скоростной выносливости, силовых качеств, координации, выносливости), контингента обучающихся, место проведения урока или занятия, размеров площадки, инвентаря, возраста, команд, использую в игре следующие приемы:

В игре применяю смешанные и раздельные команды:

Раздельные команды (команда мальчиков и команда девочек), при этом для команды мальчиков свои правила, например: один удар, за успешную перебежку 1 очко, регулируется средняя линия в зависимости от возраста,

передняя линия должна убежать, отбиваются 6 игроков; для команды девочек два удара, за успешную перебежку 2 очка, передняя линия по желанию, все игроки могут использовать удар;

В тактике нападения и защиты применяю следующие приемы:

- Один, два, три и т.д. (в зависимости от игроков в команде) на отказ;
- Один, два, три и т.д. (в зависимости от игроков в команде) на отказ, передняя линия убегает;
- Один, два, три и т.д. (в зависимости от игроков в команде) на отказ, передняя и задняя линия убегает;
- Увеличиваю или уменьшаю размеры площадки;
- Использую инвентарь большего или меньшего веса и размера;
- Ввожу короткие перерывы, организую «дома отдыха» для детей в играх с непрерывными действиями;
- назначаю удары которые игроки могут применять в игре (удар сверху в правый угол, левый угол, прямо, удар снизу, удар сбоку);

Если дети ни выполняют условия, которые озвучивает учитель происходит смена полей.

Чтобы играть детям не надоело - нужно предлагать и вносить в игры новые правила, знать различные варианты игры. Заканчивать игру нужно своевременно и обязательно подводить итоги игры.

Особое внимание уделяю физически слабым детям. Им необходима индивидуальная дозировка: сокращенные дистанции, облегченные задания, меньшее время пребывания в игре.

Использование изменений правил игры повышает моторную плотность урока, позволяет каждому ребенку проявить себя в игре и получить определенную нагрузку, что способствует повышению уровня двигательных способностей.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, то есть они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемых качеств.

Соревновательный метод

Соревновательный метод играет огромную роль в нравственном воспитании детей. Появляется фактор соперничества, что способствует созданию эмоционального и физиологического фона при этом повышаются функциональные возможности организма и усиливается воздействие физических упражнений.

В урочной системе проводим внутриклассные соревнования по ланте. В лицее традиционно проходит внутришкольная спартакиада никольников, где проводятся соревнования по русской ланте. Городские и областные соревнования по ланте.

Раздел III. Результативность опыта

Таким образом, игра лапта является одним из важнейших средств развития двигательных способностей и физического воспитания школьников. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка.

Результативность использования спортивной игры русская лапта подтверждается данными диагностики. Данные физической подготовленности учеников лицея сравнивали с параметрами предложенными, наблюдался прирост в физических способностях (скоростных, координационных, скоростно – силовых, выносливости, гибкости, силовых).

Целенаправленная работа по повышению уровня двигательных способностей средствами русской лапты у школьников позволила добиться успехов в своём развитии.

А это означает, что возникает интерес к учёбе. Появляется мотивация к урокам физической культуры.

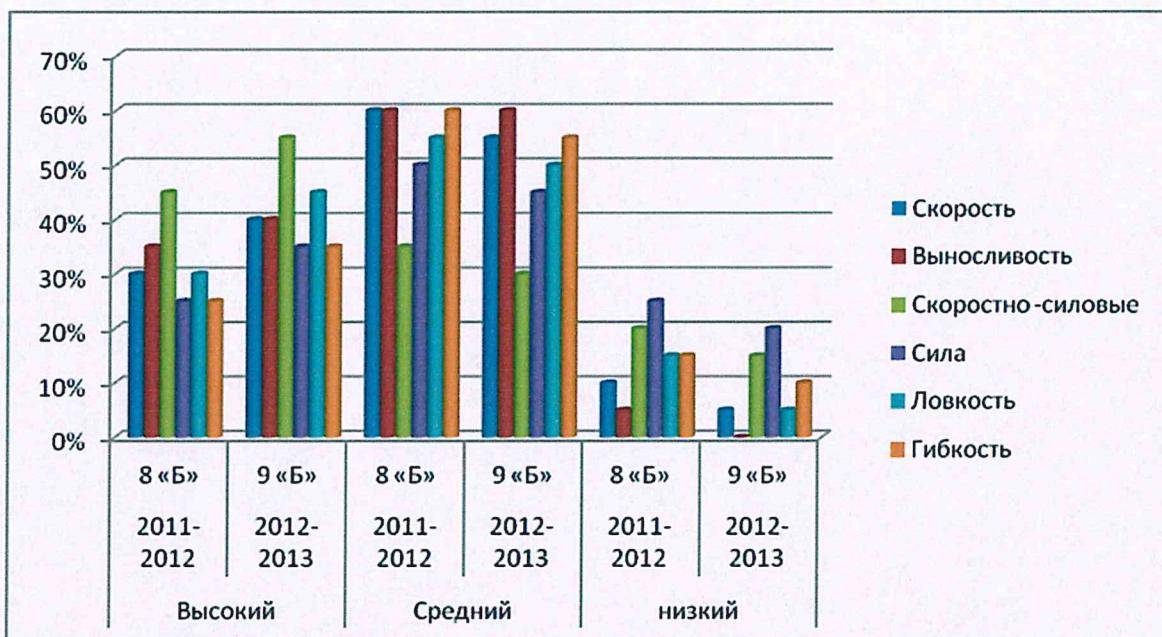
Критериями результативности педагогической деятельности автора опыта являются:

- уровень физической подготовленности;
- тестирование
- уровень участия в спортивных соревнованиях.

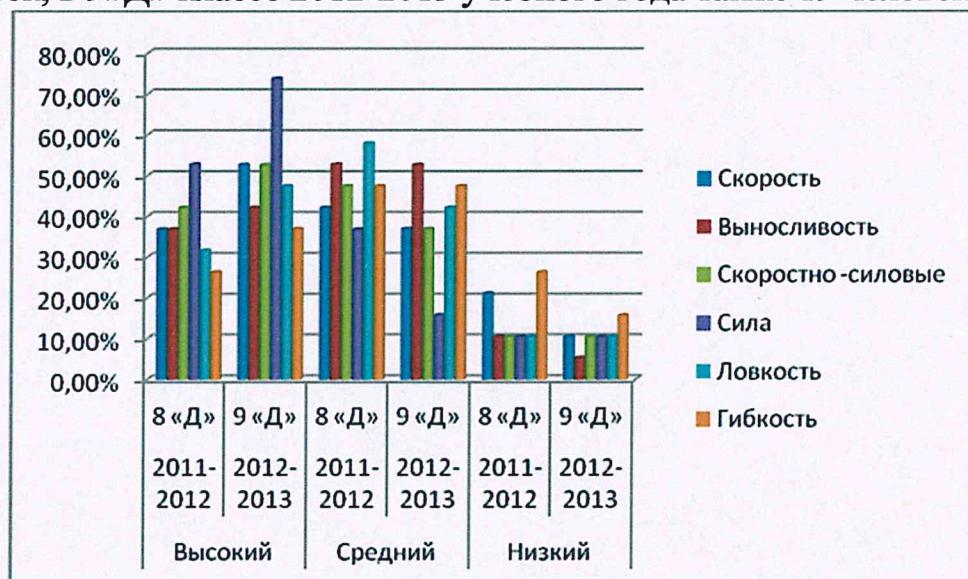
Для проведения педагогического эксперимента Елкиной О.Н. использовались два класса 8б, 8д. Оценка уровня физической подготовленности осуществлялась на основании Комплексной программы по физическому воспитанию В.И.Лях, А.А.Зданевич «Уровень физической подготовленности».

Уровень физической подготовленности обучающихся.

Количество учащихся в 8 «Б» классе 2011-2012 учебного года 20 человек, в 9»Б» классе 2012-2013 учебного года также 20 человек.



Количество учащихся в 8 «Д» классе 2011-2012 учебного года 19 человек, в 9»Д» классе 2012-2013 учебного года также 19 человек.



Сравнительный анализ результатов уровня физической подготовленности обучающихся на начало и на конец эксперимента в 9 «Б» и 9 «Д» классе на конец 2012-2013 учебного года позволил сделать вывод о повышении уровня двигательных способностей функциональных качеств обучающихся экспериментальных классов - скоростных, силовых, координационных, скоростно-силовых, общей выносливости и гибкости.

Повышение уровня мотивации к физической культуре.

Для выявления отношения школьников к уроку физкультуру, а так же к методам преподавания было использовано следующие методики: анкетирование методом неоконченных предложений (Приложение №1).

Цель: выявить отношение детей к уроку физкультуры. Выявить те виды деятельности, которые вызывают наибольший интерес у детей, а так же наибольшее отторжение. Определить субъективный уровень принятия уроков физкультуры, эмоциональное отношение к ним.

Обработка: были высчитаны средние рейтинговые баллы по предметам, а так же проанализировано соотношение высоких баллов по физкультуре и низких.



Из этих результатов хорошо видно, что на конец эксперимента преимущественно учащиеся выбирают либо подвижные игры, либо спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол). Двадцать семь человек из тридцати девяти останавливают свой выбор на игровой деятельности, а девять – говорит о том, что их все устраивает. Лишь отдельные дети выбирают конкретные направления, в которых, как выяснилось, они добились наиболее высоких результатов, или в меньшей степени видны качества, которые считаются ребенком плохо развитыми.

Повысились результаты внеурочной деятельности по физической культуре. Помимо положительной динамики роста физических и двигательных качеств учащихся, приобретения двигательного опыта, приобщения к здоровому образу жизни, следует отметить в числе положительных результатов эксперимента также увеличение спортивных достижений обучающихся школы за период с 2010 по 2015 гг.

Елкина Ольга Николаевна

№ п/ п	Содержание	Год	Уровень	Результат
1	Городские соревнования по русской лапте в зачет 54-ой спартакиады школьников	2010-2011	муниципальный	7- место девушки, 20- место юноши
2	Областные соревнования по русской лапте в зачет 54-ой спартакиады школьников	2010-2011	региональный	Карнец Виктория, Щербина Евгения – 2 место
3	Городские соревнования по русской лапте в зачет 55-ой спартакиады школьников	2011-2012	муниципальный	1 место – девушки, 13 - место юноши
4	Областные соревнования по русской лапте в зачет 55-ой спартакиады школьников	2011-2012	региональный	1 место – девушки (Щербина Евгения, Малыхина Ксения, Малыхина Валерия),
5	Городские соревнования по русской лапте в зачет 56-ой спартакиады школьников	2012-2013	муниципальный	1 место- девушки, 4 место - юноши
6	Областные соревнования по русской лапте в зачет 56-ой спартакиады школьников	2012-2013	региональный	1 место девушки(Щербина Евгения, Асеева Юлия, Хвостова Анастасия, Кужелева Кристина),2 место юноши (Киряков Александр, Григорьев Дмитрий)
7	Городские соревнования по русской лапте в зачет 57-ой спартакиады школьников	2014-2015	муниципальный	2 место- девушки

Библиографический список

1. Ахундов Р.А. «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте»: учебное пособие. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2001.
2. Аникеева Н.П. «Воспитание игрой: книга для учителя. М.: Просвещение 1987, 144 с.
3. Л.В.Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова, Е.В. Кузьмичева "Подвижные игры", ТВТ Дивизион, М.2005.
4. Валиахметов Р.М., Усманов В.Ф., Гусев Л.Г., Шемелин В.И. Русская ланта с методикой преподавания: Программа педагогических институтов. – Уфа: БГПи, 1996. -15с
5. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская ланта.- Москва 2006.- 145с
6. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Шемелин В.И. Народная игра ланта., -Уфа, ГУП РБ «Уфимский полиграфопринт», 20003.-176с
7. Журнал «Дошкольное образование». К.Д.Ушинский «О воспитании»
8. Коджарепиров Ю.Г. «Развивающие игры на уроках физической культуры» Физическая культура в современной школе: опыт проблемы перспективы: материалы региональной научно-практической конференции (Белгород 16 декабря 2009г.), 406 с.
9. Кузнецова З.М. Народные игры на уроках физической культуры. Набережные Челны, 1996, 100 с.
10. Концепция модернизации российского образования на период до 2015 года // Вестник образования России: Сб. приказов и инструкций Министерства образования РФ – 2002. – № 6. – С. 12.
11. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов -3-е издание.-М.: Просвещение, 2010.- 127с.
12. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения /сост. И.Н. Ренштейн.- М., 1990.
13. Методические рекомендации по организации и проведению подвижных игр с детьми дошкольного и школьного возраста (библиотечка журнала «Вестник образования»).-М.: Издательство «Про-Пресс»-№ 3.- 2001.-56с.
14. Степаненкова Э.Я . Теория и методика физического воспитания и развития ребенка./М.: Издательский центр «Академия», 2006.-368с.

Приложение к опыту

- Приложение №1 - Анкета в виде неоконченных предложений.
- Приложение №2 - Уровень физической подготовленности 8 «Б» и 8 «Д» класса.
- Приложение №3 - План-график распределения учебного материала на учебный год Подвижные игры с элементами русской лапты
- Приложение №4 - Программный материал русской лапте
- Приложение №5 - Подвижные игры с элементами русской лапты
- Приложение №6 - Тестовые задания по русской лапте.
- Приложение №7 – Предупреждение травматизма и оказание первой помощи на уроках русской лапты
- Приложение №8 – Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование удара мяча «сверху». Воспитание скоростно-силовых способностей
- Приложение №9 –Оценочная шкала уровня физической подготовленности

Анкетирование в виде методики неоконченных предложений.

На начало эксперимента	На конец эксперимента
1. Я больше всего люблю на уроках физкультуры...	
а) играть в баскетбол	14 чел.
б) играть в гандбол	13 чел.
в) спортивные игры	13 чел.
г) играть	16 чел.
д) сдавать нормативы	17 чел.
е) прыгать на скакалке	18 чел.
ж) играть в русскую лапту	13 чел.
з) заниматься на свежем воздухе	12 чел.
2. Иногда мне не нравится на уроке физкультуры...	
а) когда нет урока	12 чел.
б) бегать на улице утром, когда холодно	12 чел.
в) бег на средние дистанции	13 чел.
г) носить форму	12 чел.
д) гимнастика	15 чел.
е) бегать	15 чел.
ж) эстафеты	14 чел.
и) прыгать	14 чел.
л) быстро кончается урок	14 чел.
м) чувство усталости в конце урока	11 чел.
н) бег на время	12 чел.
о) челночный бег	12 чел.
п) волейбол	17 чел.
3. Мне хотелось бы на уроке физкультуры ...	
а) побольше играть в разные игры	18чел.
б) побольше спортивных игр	16 чел.
в) больше игры «Русская лапта»	15 чел.
г) играть с мячом	16 чел.
д) играть в футбол	15 чел.
и) кататься на лыжах	14 чел.
к) лазить по канату	13 чел.
м) больше гимнастики	13 чел.
н) больше легкой атлетики	14 чел.
о) больше спортивного инвентаря, тренажеры	4 чел.
п) больше урок по времени	1 чел.
р) каждый день урок физкультуры	3чел.

Уровень физической подготовленности 8 «Б» класса и 8 «Д» класса.

Тесты	Кол-во		Высокий		средний		низкий	
	2011- 2012 8 «Б»	2012- 2013 9 «Б»						
Бег 30м	20	20	30%	40%	55%	60%	5%	10%
1000м	20	20	35%	40%	60%	60%	0%	5%
Прыжок	20	20	45%	55%	30%	35%	15%	20%
подтягивание	20	20	25%	35%	45%	50%	20%	25%
3x10	20	20	30%	45%	50%	55%	5%	15%
гибкость	20	20	25%	35%	55%	60%	10%	15%
			31,7%	41,7%	49,2%	53,3%	9,2%	15%

Тесты	Кол-во		Высокий		средний		низкий	
	2011- 2012 8 «Д»	2012- 2013 9 «Д»						
Бег 30м	19	19	36.8%	52.6%	36.9%	42.1%	10.5%	21.1%
1000м	19	19	36.8%	42.1%	52.6%	52.7%	5.3%	10.5%
Прыжок	19	19	42.1%	52.6%	36.9%	47.4%	10.5%	10.5%
подтягивание	19	19	52.7%	73.7%	15.8%	36.8%	10.5%	10.5%
3x10	19	19	31.6%	47.4%	42.1%	57.9%	10.5%	10.5%
гибкость	19	19	26.3%	36.9%	47.4%	47.4%	15.7%	26.3%
			37,7%	48,2%	38,6%	47,4%	10,5%	14,9%

План-график распределения учебного материала на учебный год 5-6 классы

Нр/п	Вид программного материала	Количество в год недель	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
	Учебные недели	35	8	8	10	9
1	Базовая часть	87				
1.1	Основы знаний о физической культуре			В процессе урока		
1.2	Легкая атлетика	21	12			9
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
1.4	Кроссовая подготовка	18			18	
1.5	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	18		6	6	6
2	Вариативная часть	30				
2.1.	Легкая атлетика	9	4			5
2.2	Русская ланта	21	8		6	7
	ВСЕГО:	105	24	24	30	27

План-график распределения учебного материала на учебный год 7 классы

Нр/п	Вид программного материала	Количество в год недель	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
	Учебные недели	35	8	8	10	9
1	Базовая часть	87				
1.1	Основы знаний о физической культуре			В процессе урока		
1.2	Легкая атлетика	21	12			9
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
1.4	Кроссовая подготовка	18			18	
1.5	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	18			9	9
1.6	Единоборства	6		6		
2	Вариативная часть	24				
2.1.	Легкая атлетика	9	4			5
2.2	Русская ланта	15	12		3	9
	ВСЕГО:	105	24	24	30	27

План-график распределения учебного материала на учебный год 8-9 классы

Нр/п	Вид программного материала	Количество в год недель	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
	Учебные недели	35	8	8	10	9
1	Базовая часть	87				
1.1	Основы знаний о физической культуре			В процессе урока		
1.2	Легкая атлетика	21	12			9
1.3	Гимнастика с элементами	18		18		

	акробатики					
1.4	Кроссовая подготовка	18			18	
1.5	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	18			9	9
1.6	Единоборства	9		6	3	
2	Вариативная часть	21 (18)				
2.1.	Легкая атлетика	6(4)	4			2(0)
2.2	Русская ланта	15(14)	8			7(6)
	ВСЕГО:	105 (102)	24	24	30	27 (24)

План-график распределения учебного материала на учебный год 10-11 классы

Нр/п	Вид программного материала	Количество в год недель	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
	Учебные недели	35	8	8	10	9
1	Базовая часть	87				
1.1	Основы знаний о физической культуре			В процессе урока		
1.2	Легкая атлетика	21	12			9
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
1.4	Кроссовая подготовка	18			18	
1.5	Спортивные игры	21	4		9	8
1.6	Единоборства	9		6	3	
2	Вариативная часть	18(15)				
2.1.	Легкая атлетика	6	3			3
2.2	Русская ланта	12(9)	5			7(4)
	ВСЕГО:	105 (102)	24	24	30	27(24)

Программный материал русской лапте

Основная направленность	Классы	5	6	7	8	9	10	11
Техника защиты!								
На овладение передвижений, техникой остановок, поворотов, стоеек.	Изучение и закрепление положений ног, туловища, рук в основных стойках игрока при ловле и броске мяча.	Перемещение шагом: лицом, спиной, боком. Остановки, повороты.	Передвижения бегом по прямой. Сочетание способов перемещений шагом и бегом.	Передвижения бегом по прямой, спиной вперед, скрестными шагами, остановки, выпады. Сочетание способов перемещений шагом и бегом. Прыжки на месте толчком двух и одной ноги.	Ловля мяча двумя и одной рукой в движении при броске близкого расстояния 5-10 м, с дальнего расстояния 30-40 м. Броски по движущейся мишени; в игрука, совершающего финт или увертывание.	Ловля мяча двумя и одной рукой в движении при броске близкого расстояния 3-10 м, с дальнего расстояния 25-30 м. Броски по движущейся мишени; в падении.	Ловля мяча двумя и одной рукой в движении при броске близкого расстояния 5-10 м, с дальнего расстояния 30-40 м. Броски по движущейся мишени; в падении.	Ловля мяча двумя и одной рукой в движении при броске близкого расстояния 5-10 м, с дальнего расстояния 30-40 м. Броски по движущейся мишени; в падении.
На освоение ловли и передачи мяча	Ловля мяча двумя руками на месте: летящего на уровне груди, выше головы, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча, сидя на площадке. Передача мяча одной сверху, снизу. Передача мяча с близкого расстояния 3-10м.	Ловля мяча двумя руками на месте отскока, катящегося, прыгающего по площадке. Ловля мяча, летящего «свечкой». Бросок мяча с места на мяч сбоку, «боковой пас».	Ловля мяча двумя руками на месте отскока, катящегося, прыгающего по площадке. Ловля мяча, летящего «свечкой». Бросок мяча с места на мяч сбоку, «боковой пас».	Ловля мяча двумя руками на месте отскока, катящегося, прыгающего по площадке. Ловля мяча, летящего «свечкой». Бросок мяча с места на мяч сбоку, «боковой пас».	Ловля мяча двумя руками на месте отскока, катящегося, прыгающего по площадке. Ловля мяча, летящего «свечкой». Бросок мяча с места на мяч сбоку, «боковой пас».	Ловля мяча двумя руками на месте отскока, катящегося, прыгающего по площадке. Ловля мяча, летящего «свечкой». Бросок мяча с места на мяч сбоку, «боковой пас».	Ловля мяча двумя руками на месте отскока, катящегося, прыгающего по площадке. Ловля мяча, летящего «свечкой». Бросок мяча с места на мяч сбоку, «боковой пас».	Ловля мяча двумя руками на месте отскока, катящегося, прыгающего по площадке. Ловля мяча, летящего «свечкой». Бросок мяча с места на мяч сбоку, «боковой пас».
На освоение техники осаливания и переосаливания	Осаливание в движении после передачи партнера с близкого расстояния, стоящего на месте, убегающего.	Осаливание в движении после передачи партнера с близкого и дальнего расстояния, бегущего навстречу.	Осаливание в движении после передачи партнера с близкого расстояния, стоящего на месте, убегающего.	Индивидуальные тактические действия в защите:	Изучение приемов, позволяющих избежать осаливания: прыжок вверх, в сторону, прокальзываение перед руками, кувырок и друг	Индивидуальные тактические действия в защите:	Индивидуальные тактические действия в защите:	Индивидуальные тактические действия в защите:

<p>тактики игры</p> <p>действий в защите: выбор места для ловли мяча при ударе сверху, для получения мяча от партнера.</p> <p>Выбор места для осаливания перебежчика; при расположении нападающего за линией коня.</p>	<p>выбор места для ловли мяча при ударе сбоку, для получения мяча от партнера. Действия при обратном переосаливании.</p> <p>Выбор места для осаливания при перебежке двух, трех и более нападающих.</p>
<p>Техника нападения</p> <p>На овладение техникой передвижений</p> <p>Изучение и закрепление положений ног, туловища, рук в основных стойках игрока при ударе сверху, подающего мяч, располагающегося в стартовой стойке. Бег стойке. Бег переменный, с изменением направления.</p>	<p>Изучение и закрепление положений ног, туловища, рук в основных стойках игрока при ударе снизу, подающего мяч, расположенного в стартовой стойке. Бег переменный, с изменением направления, рывками, по дугам.</p>
<p>На освоение техники владения мячом</p> <p>Подача мяча в круг приземлением; за счет маха руки, на заданную высоту, на точность приземления.</p>	<p>Передача мяча на месте со среднего 10-30 м расстояния. Выполнение передачи игроку, по дающему сигнал. Выполнение передачи на точность.</p>
<p>На освоение ударов по мячу</p> <p>Индивидуальные тактические действия нападающего, находящегося за линией дома, за линией коня.</p>	<p>Удар «сверху»</p> <p>Индивидуальные действия при осаливании, при осаливании партнера команды, приносящего очки.</p>
<p>На освоение тактики игры в нападении</p> <p>Групповые тактические действия в нападении; действия нападающих при нападении при ударах сверху.</p>	<p>Удар «сбоку»</p> <p>Групповые тактические действия в нападении; действия нападающих при ударов «сбоку».</p>
<p>На овладение игрой</p> <p>Подвижные игры с элементами русской лапты. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Групповые тактические действия в нападении; действия нападающих при дальнích боковых ударов.</p> <p>Групповые перебежки за линию коня, за линию дома: одно направление, разнонаправленные.</p> <p>Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</p>

Подвижные игры с элементами русской ланты 5-7 классы

Салки с мячом (1 вариант)

Выбираются 7-10 водящих. Задача водящих догнать игроков и осалить мячом (на вытянутую руку). Передвигаться по площадке можно только до определенных ориентиров. Осаленные игроки подбирают мяч и продолжают играть. Сыгравшие на вылет отжимаются 10 раз и продолжают игру. Игрок с мячом осаливает игрока только в том случае, если игрок видит игрока с мячом.

Салки с мячом (2 вариант)

Игроки бегают по площадке, спасаясь от водящего, который стремится их осалить, и передают (или перебрасывают) друг другу мяч. Игрока с мячом салить нельзя.

Задача игроков заключается в том, чтобы передать мяч преследуемому раньше, чем его осалит водящий, а также уберечь от водящего мяч.

Водящий может осалить мяч в руках игрока. Игрок в этом случае становится водящим. Водящий может также осалить мяч, перехватив его на лету. В этом случае водящим становится игрок, виновный в потере мяча.

Охотники и утки

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.

«Гонка мячей».

Трое игроков становятся в одну линию на расстоянии 10-15 м друг от друга. По сигналу учителя капитан бросает мяч второму игроку, тот третьему, третий возвращает второму и он бросает капитану. Как только мяч окажется в руках капитана, последний поднимает руку. Выигрывает та команда, которая быстрее вернет мяч капитану.

«Свечи»

На одной стороне площадки чертят линию длиной 4 м. Вся площадь впереди этой линии

называется «полем». Играющие выбирают двух игроков — метальщика и подающего. Они становятся у линии. Подающий берет мяч, а метальщик — лапту. Остальные размещаются произвольно на поле лицом к ним. Подающий

подбрасывает невысоко мяч, а метальщик сильно бьет по нему ланцой, стараясь послать его как можно выше и дальше в «поле». Игроки, стоящие в «поле», стремятся поймать мяч на лету, то есть поймать «свечу». Кому это удается, тот становится метальщиком, а бывший метальщик бежит в «поле». Если поймать «свечу» не удалось, один из игроков «поля» поднимает мяч и бросает его подающему. Если подающий поймает мяч, не заходя за линию, он становится метальщиком, а бросивший мяч — новым подающим. Бывший метальщик бежит в «поле». Игру заканчивают по желанию.

Правила. 1). Если метальщик промахнется 2 раза или отобьет мяч за линию, то он меняется местами с подающим. 2). Если подающий 3 раза подряд плохо подал мяч (в сторону или далеко от метальщика), то он идет в поле, а на его место назначается новый. 3). Не разрешается отбивать мяч в землю, он должен лететь по воздуху.

Круговая лапта

Ход игры. Игра проводится в зале малым мячом. На полу рисуются две черты поперек зала на расстоянии 7-10 м одна от другой. Таким образом, получится прямоугольник, две стороны которого - стены зала, и две - начерченные линии. Находящиеся за прямоугольником - водящие, внутри - игроки поля.

Водящие стараются попасть мячом в игроков поля, которые могут ловить его. Затем, они отдают мяч играющим за кругом. Игрок, осаленный мячом, временно выбывает из игры. Игрок, поймавший мяч, осаленным не считается и имеет право выручить одного из вышедших из игры.

Игра проводится установленное время или до 3-5 вышедших из игры, после чего играющие меняются ролями.

Выигрывает тот, кто больше "подстрелил" игроков поля за установленное время или кто меньше затратил времени на то, чтобы осалить мячом условное количество игроков поля.

Правила. 1. Бросая мяч в игроков поля, нельзя переступать линию. Игрокам, переступившим линию, попадание не засчитывается. 2. Осаленными считаются игроки, которых мяч коснулся в любую часть тела, за исключением головы.

3. Если в игрока поля попал мяч, отскочивший от пола или другого игрока, то осаленной он не считается.

4. Осаленный игрок до смены команд в игре не участвует.

5. Если игрок поля поймает мяч, а вышедших из игры еще не будет, то следующий осаленный игрок не выбывает из игры, так как считается вырученным игроком, поймавшим до этого мяч;

6. За каждую ловлю мяча игрок поля имеет право выручить только одного вышедшего из игры игрока.

"Ножная лапта"

Подготовка. Эта игра во многом напоминает обычную русскую лапту, но в ней есть дополнительный элемент - удар по мячу ногой. Это делает игру похожей на футбол. Как и в обычной лапте, игроки разделяются на две команды по 8-9 человек: бьющую и водящую (полевую). Игра проводится на ровной площадке длиной 50-70 м и шириной 25-30 м.

Содержание игры. Игрок бьющей команды с разбега бьёт ногой по мячу, посыпая его в поле. Удары по мячу производят по очереди все игроки команды, поэтому они должны иметь порядковые номера. Игрок, пробивший мяч в поле, должен успеть пробежать от линии города до линии дома и вернуться обратно, пока его не осалили мячом. Команда, находящаяся в поле, старается перехватить мяч. Игроки могут делать это и рукой, и ногой. Задержав мяч, они стараются попасть им в игрока бьющей команды, который перебегает поле. Если игрок команды бьющих успел добежать до линии дома и вернуться назад, он приносит своей команде одно выигрышное очко. Если же игрок полевой команды сумеет перехватить мяч с лёта или осалить игрока, совершающего перебежку, команде бьющих начисляется штрафное очко. После трёх ошибок команда бьющих меняется местами с командой полевых игроков (водящих), и партия считается законченной. Игра состоит из шести партий. Каждая команда 3 раза выступает в роли бьющей и 3 раза - в роли водящей.

Побеждает команда, которая наберёт большее количество очков.

Правила, отличающие игру от обычной лапты: 1. В игре используется футбольный мяч. 2. Бьющие посыпают мяч в поле не битой - лаптой, а ударом ноги. 3. Полевые игроки, принимая мяч и перенасыпывая его, имеют право играть руками, ногами, головой и плечом. 4. Вылет мяча за боковые линии города считается аутом, как и в обычной лапте, и приносит команде бьющих штрафное очко.

Мини-лапта

В мини-лапту играют две команды, каждая из которых состоит из пяти человек. Одна команда находится в поле, другая является защищающейся, вторая - на линии города, она атакующая. Задача игроков атакующей команды, после выполненного удара битой по мячу, постараться перебежать через поле. Задача защищающейся команды - подобрать или поймать мяч и попасть им (осалить) игроков атаки, находящихся в поле. Игрок атаки, совершивший перебежку через все поле и вернувшийся назад, приносит своей команде 2 очка. Игрок защиты, поймавший мяч с лета, приносит своей команде 1 очко. Игра длится четыре тайма по 15 минут. Победителем является та команда, которая наберет больше очков.

Круговая лапта волейболистов

Игроки одной команды размещаются за пределами круга, а игроки второй команды занимают места внутри круга. Стоящие за кругом ударами волейбольного мяча стараются выбить поочередно всех игроков противника. Разрешается метать мяч любым способом: нападающим ударом, обычным броском.

Игроки, бегающие внутри круга, могут отбивать мяч руками, выполняя соответствующий защитный прием (двумя руками, сверху, снизу, одной рукой, с вынадом, в падении и др.). В этом случае они остаются в круге. Если же мяч попал в туловище игрока, ноги или руки, игрок покидает круг и становится за его пределами (за спинами атакующих).

Игрок может вернуться в круг, если ему удалось поймать мяч от своего игрока, отбившего мяч из круга.

Игра длится 5 мин, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сохранившая в круге большее число игроков. Игра может закончиться досрочно, если все игроки выбиты из круга. Все спорные ситуации разрешает судья.

С хорошо подготовленными волейболистами можно проводить игру, используя два мяча. Можно также условиться, что игрок считается выбитым в том случае, если удар мячом пришелся ему в ноги (ниже пояса). Это заставит защищающихся чаще отбивать мяч двумя руками или одной снизу.

Пионерская лапта

Сетка натягивается на высоте 180 сантиметров. Вместо нее можно натянуть веревку с прикрепленными через каждые 20 сантиметров флагами или ленточками. Для игры требуется один теннисный мяч, у каждого участника игры в руках ракетка для настольного тенниса.

Играют две команды по 6 человек. По жребию одна команда выбирает площадку, а другая начинает подачу. Игроки располагаются так же, как в волейболе: трое ближе к середине, трое возле задней линии.

Игрок, стоящий у задней линии справа, начинает подачу. Он подбрасывает мяч вверх, затем ударом ракетки отбивает его через сетку (веревку) на сторону противоположной команды. Игроки этой команды могут сразу же послать мяч обратно, но могут также перебросить его 1-2 раза между собой, чтобы вторым или третьим ударом перекинуть на сторону противника. Те снова разыгрывают мяч, чтобы перекинуть его на противоположную сторону, и т. д.

Если подающая команда допустит ошибку: перебросит мяч за границы площадки или сделает больше трех ударов по мячу, она теряет право подачи. При следующей подаче игроки этой команды меняются местами, перемещаясь на площадке против хода часовой стрелки (как в волейболе). Если же команда допустила ошибку при чужой подаче, то она проигрывает 1 очко.

Игра состоит из трех партий, в ходе которых одна из команд набирает по 10 очков. Игроки той команды, которая выиграла две партии из трех, побеждают. После каждой партии команды меняются площадками. Команда проигрывает подачу или очко, если ее игрок дважды подряд ударит ракеткой по мячу, пошлет мяч за границы площадки или под сеткой или же выронит ракетку.

«База»

Эта игра относится к военной тематике. «База» - название говорит само за себя. В самом общем варианте игра в «базу» представляет собой состязание двух команд, в котором народной традицией определяются допустимые средства и приемы противоборства и условия признания победителей.

Играющие делятся на две команды. Команда А находится в центре волейбольной площадки, команда Б находится в левой части площадки. Команда А выставляет вратаря на линию. Задача участвующих в игре - игрок команды Б выбрасывает мяч в волейбольную площадку и должен перебежать от базы до базы до получения мяча вратарем команды А, команда А ловят мяч и как можно быстрее кидают вратарю. Игроки команды Б могут отказаться от выброса мяча и уйти на перебежку. Ошибки: мяч после броска вышел за пределы площадки игрок выбывает из игры, игрок, не добежавший до базы выбывает из игры.

Играют по три минуты. Очко засчитывается, когда игрок преодолеет все базы, обежав при этом фишки.

Подвижные игры с элементами русской лапты 8-9 классы

Лапта через сетку

Две команды по 10 человек располагаются с разных сторон сетки в произвольном порядке. Один из игроков по сигналу передает ударом ладони мяч через сетку, который должен приземлиться в пределах площадки соперника. В отличие от волейбола, если игрок не сумел принять мяч с лета, разрешается касание земли с последующим подбиванием мяча игроком своему партнеру для второго паса или непосредственно удара через сетку. По правилам игры мяч не должен больше 2 раз касаться земли (или рук партнера без удара о землю). Третьим ударом он перебрасывается через сетку. В игре действуют правила волейбола. Это касается начисления выигрышного очка, перехода игроков для новой подачи, касания сетки руками. Команда лишается подачи, если при ее выполнении или в ходе игры мяч выбит за пределы волейбольной площадки.

Лапта волейболистов

Играют две команды, одна из которых подающая, а другая - принимающая подачу по правилам игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке у обеих команд различная. Подавающие игроки находятся за линией подачи, а принимающие, как обычно, внутри своей площадки.

По сигналу первый игрок подает мяч через сетку на сторону противника, а сам быстро бежит вокруг площадки (за линиями) и возвращается на свое место.

Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой внутри площадки, стараясь сделать как можно больше передач за то время, пока игрок, подававший мяч, бежит по кругу. Как только игрок вернется на место подачи, разыгрыш мяча прекращается. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят перебежку. После этого подсчитывается общее

количество передач, которые сделала принимающая команда во время перебежек игроков подающей команды. Играющие меняются ролями, и игра повторяется.

За каждую неудачно выполненную подачу (в сетку, за пределы площадки) команда соперника начисляется 10 передач. Если бегущий игрок зашел в пределы площадки, коснулся руками стойки, сетки, противоположной команде присуждается 5 очков. Наказываются и игроки, передающие между собой мяч. Им нельзя ронять мяч на землю (вычитается из общего числа 3 передачи) и делать повторные передачи между одними и теми же партнерами. За такое нарушение судья вычитает 3 передачи. Для игры лучше иметь двух судей, каждый из которых следит за одной командой.

Футбольная лапта

Игра начинается с жеребьевки, в которой решается, какая команда займет город. Получившая это право команда называется бьющей, а другая – водящей. Мяч вводится в игру ударом ногой по мячу игроком подающей команды. Игрок, выбивший мяч в поле, должен успеть пробежать от линии города (пригород) до ворот, стоящих на линии конца, защитить их и вернуться назад, пока не осалили мячом.

Команда, находящаяся в поле, старается перехватить мяч. Задержав мяч, игроки стараются попасть им в ворота или в игрока бьющей команды (не выше колена), который перебегает поле. Если игрок бьющей команды успел добежать до линии конца, защитить ворота и вернуться назад, он приносит своей команде одно очко. Если игроки водящей команды сумели перехватить мяч, забить в ворота или осалить игрока, совершающего перебежку, то они приносят очко своей команде. В этом случае команды меняются местами.

Игра состоит из 3-х партий, до 10 очков. Побеждает команда, которая выиграет 2 партии.

ПРИМЕЧАНИЕ: 1. Игрок, забивший в ворота мяч головой, приносит своей команде 2 очка.

2. Два игрока бьющей команды одновременно не могут защищать ворота.

3. Игрок, защищающий ворота, может или выбить мяч в поле, тогда розыгрыш очка продолжиться, или поймать в руки, тогда игра останавливается, мяч передается в зону подавальщика и мяч в игру введет следующий игрок.

4. Игрок-подавальщик должен выбить мяч, не ближе штрафной линии (2 м).

«База» с гандбольным, теннисным мячом

Играющие делятся на две команды. Команда А находится в центре волейбольной площадки, команда Б находится в левой части площадки. Команда А выставляет вратаря на линию. Задача участвующих в игре – игрок команды Б выбрасывает мяч в волейбольную площадку и должен перебежать от базы до базы до получения мяча

вратарем команды А, команда А ловят мяч и как можно быстрее кидают вратарю. Игроки команды Б могут отказаться от выброса мяча и уйти на перебежку. Ошибки: мяч после броска вышел за пределы площадки игрок выбывает из игры, игрок, не добежавший до базы выбывает из игры.

Играют по две минуты. Очко засчитывается, когда игрок преодолеет все базы, обежав при этом фишки.

"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.

Подвижные игры с элементами русской лапты 10-11 классы

Русская лапта

Известно несколько десятков разновидностей лапты — каждая со своими правилами, данные правила лапты наиболее упрощены и популярны.

Лучшее место для игры в лапту — широкая лужайка или другая ровная площадка значительных размеров. Если же поблизости нет большой лужайки или площадки, играть в лапту можно и на площадке меньших размеров. Размеры площадки для игры в лапту даны на рисунке. Для игры необходим небольшой мяч, (лучше всего теннисный), биту (лапту) можно изготовить из дерева. Длина биты 80—90 см, ручка круглая, также подходит бейсбольная бита. Игра проводится между двумя равными командами численностью до 10 человек.

Заранее поделенные команды, одеваются в футболки разного цвета. После жеребьёвки капитанов, одна из команд занимает линию города и становится бьющей или нападающей. Вторая размещается по всему полю и становится водящей или защищающейся.

По сигналу судьи (один короткий свисток) игроки занимают места. Команда бьющих (нападающих) направляет в площадь подачи своего игрока, остальные игроки выстраиваются вдоль боковой линии города (позади подающего на площадке очередности) в том порядке как расставит капитан. Команда водящих выделяет подающего игрока, который занимает место на площадке подающего рядом с "пятачком" - (круг над которым подается мяч). Игроки водящей команды располагаются по всему полю, согласно указаниям капитана команды. Убедившись в готовности команд, судья дает сигнал к началу игры (два коротких свистка).

Подающий игрок подбрасывает мяч над «пятачком», бьющий игрок, находясь в центре площади подачи города, ударом биты по мячу старается послать (ударить) его как можно дальше за линии дома (по длине ауга нет). Удар считается состоявшимся, если мяч перелетел за контрольную линию. Нанеся удар, бьющий игрок бросается через всю площадку к линии коня. Его задача — успеть добежать до коня, пока мяч не пойман, и, если получится, то вернуться обратно в город. Задача водящих — поймать или подобрать мяч и осалить им игрока бьющей команды, пока тот бежит через поле. Если бьющий игрок сумел добежать до коня и вернуться обратно, не будучи осаленным мячом, то он приносит команде два очка. Если же бьющий добежал до коня, но возвращаться обратно не рискнул, он остается на линии коня и ждет, когда очередной бьющий ударит мяч в поле. Сразу же после удачного удара по мячу другим игроком своей команды можно перебегать обратно через поле в город, если игрок не осален — он приносит команде одно очко (На площадке меньшего размерадается только 1 очко за пробежку до коня и обратно за одно пробитие). После перебежки в город игрок занимает крайнее положение на площадке очередности с правом трех ударов.

Игроки водящей команды вступают в игру сразу же после удара по мячу. Задача игроков — поймать мяч с лета, тогда команда, которая в поле начисляется 1 очко и происходит смена сторон.

Или, подобрав мяч на месте падения, попытаться осалить им перебежчика. Осаливать противника может игрок, поднявший мяч, или любой другой, получивший передачу (нас). При возвращении водящими мяча в город идет остановка игры. Игрок, совершивший пробежку, в момент возвращения мяча в город, если он совершил пробежку более половины поля переходит по движению вперед, если же не успел до середины - возвращается назад.

Штрафные очки бьющей команде начисляются за ошибки, допущенные в ходе игры: четвертый и последующие выходы мяча за пределы игрового поля после удара битой (1 очко), замечание от судьи (1 очко за каждое замечание).

Партия считается выигранной, если после осаливания перебегающего игрока, все игроки защищающейся команды успели убежать в город и/или в дом не осалинными (пересалинными) игроками бьющей команды.

Партия считается законченной бесспорно в пользу водящих в следующих случаях:

- после грубого нарушения Правил игры по команде судьи.
- если игрок команды бьющих взял мяч в руки или иным образом ограничил доступ к мячу (поймал мяч после своего промаха, наступил, инул в сторону и т.д.).
- бита выскользнула из рук и улетела из города, в этих случаях команда бьющих бесспорно переходит в поле, водящие становятся бьющими.

Игра может проводиться смешанным составом: мальчики и девочки. Игра проводится в две партии по 20 минут и прекращается по сигналу судьи (один

длинный свисток), выигравшей считается та команда, которая набрала максимальное количество очков.

Примечание:

Если игрок заступил одной ногой за линию города или коня, то он может не бежать и вернуться за линию назад. Если же обеими ногами, то вернуться ему уже нельзя. Если игрок все жешел назад за линию, по команде судьи происходит бесспорная смена команд (т.е. нападающие переходят в защиту).

После неудачного удара (промаха) игрок который не успел убежать должен находиться в пригороде вдоль линии города.

После перебежки игроки (становятся на площадке очередности) и занимают позицию для удара в той очередности, в которой забежали за линию.

После пересаливания, игроки бьющей команды обретают право удара заново.

После удара за боковую линию (аут) все игроки, бьющей команды находятся на своих местах.

После трех ударов за боковую линию игрокам бьющей команды засчитываются штрафные очки (одно штрафное очко за один выход (аут) за все последующие).

Игрокам категорически запрещено:

Находиться в городе, ближе 2 метров от игрока с битой, исключение допустимо для подающего игрока, водящей команды.

Осаливание игроков в область головы, паха, солнечного сплетения и др.

Оскорбление игроков и других участников и зрителей игры во время проведения игры.

Пользоваться в игре битой превышающей следующие параметры: Вес 2 кг. Длина: 90 см. Ширина 15 см. Задерживать перебегающего игрока. Использовать в игре бейсбольные ловушки (ланы).

Лапта с городками

В этой игре не нужно отбивать мяч так далеко, как в большой лапте, поэтому употребляют лапту в полметра длиной и широковатую, в виде лопаточки. Вся игра требует меньше физических усилий, но зато большего внимания, так как правила сложнее.

Обозначают кружком или выгнутою чертой АБ город, в котором становятся играющие. Вместо коня втыкают в землю, несколько правее и вперед, палки или столбики, от 10-ти до 15-ти шагов один от другого. Эти столбики называются городками; их столько, сколько играющих в одной партии без одного. На схеме городки означенены цифрами: 1, 2, 3, 4, 5.

Служащие становятся на поле против города и между городками - на местах а, б, в, г, д; подавальщик становится у черты АБ.

Игрок может бить три раза; потом он должен обежать все городки, дотрагиваясь до каждого рукою. Вернувшись в город, он снова может бить (в свою очередь).

Служащие выигрывают, когда:

- 1) поймают мяч на лету;
- 2) запятнают игрока;
- 3) возьмут городок;
- 4) возьмут город.

При этом соблюдаются следующие правила:

1. Поймав на лету мяч, служащий кричит: «В город, в город! Поймал!» Прочие служащие бегут в город; когда они недалеко от черты, он бросает мяч через голову и сам вбегает в город.

2. Пятнать. Пока играющий стоит у городка, он в безопасности; но при перебегах каждый служащий может ударить его мячом. Поэтому, если есть опасность, лучше оставаться у городка и даже воротиться в прежний, нежели подвергаться удару. У одного городка не могут стоять двое: в этом случае служащие имеют право пятнать их. Или первый должен бежать дальше, или второй - воротиться на прежнее место. Запятнавший кричит: «В город, в город! Занята!» - и сам бежит туда.

3. Городок взят! Если играющий при перебеге не дотронется до одного из городков, то служащий, добыв мяч, бежит к тому городку и, ударив близ столбика мячом так, чтобы он откатился, кричит: «В город, в город! Городок взят!» - и сам бежит в город.

4. Если в городе не будет ни одного ведущего, подавальщик ударяет мячом в черту, крича: «В город, в город!» Вся партия А служащих бежит туда, а партия Б будет служить. Но если игроку Б удастся быстро схватить мяч и запятнать одного из А, еще не успевшего вбежать в город, то команда А проиграла, а Б бежит в город. Однако и тут А снова может выиграть - если запятнает игрока партии Б.

Гандбольная ланта

Игра начинается с жеребьевки, в которой решается, какая команда займет город. Получившая это право команда называется бьющей, а другая - водящей. Мяч вводится в игру броском гандбольного мяча игроком подающей команды. Игрок, выбивший мяч в поле, должен успеть пробежать от линии города (пригород) до ворот, стоящих на линии коня, защитить их и вернуться назад, пока не осалили мячом.

Команда, находящаяся в поле, старается перехватить мяч. Задержав мяч, игроки стараются осалить им игрока бьющей команды который перебегает поле. Если игрок бьющей команды успел добежать до линии коня, защитить ворота и вернуться назад, он приносит своей команде одно очко. Если игроки водящей

команды сумели перехватить мяч, осалить игрока, совершающего перебежку, то они приносят очко своей команде. В этом случае команды меняются местами.

Игра состоит из 3-х партий, до 10 очков. Побеждает команда, которая выиграет 2 партии.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи на уроках русской лапты

Особенности игры в лапту определяют необходимость постоянного соблюдения на уроках мер безопасности, способствующих предупреждению травматизма. На это надо обратить самое серьезное внимание уже в процессе подготовки к занятию. Важными условиями предупреждения травматизма непосредственно в процессе урока, а значит, и его оздоровительной направленности, является наличие у школьников необходимой одежды и спортивной обуви, а также правильная методика обучения и организация учащихся.

При проведении занятий по лапте самая большая нагрузка падает на мышцы и связки ног, что определяет повышенные требования к спортивной обуви. Сообщая ученикам основы знаний по гигиене физических упражнений и правилам безопасности, учитель должен обратить их внимание на правильный выбор обуви и уход за ней. Иногда дети приходят на занятие в спортивной обуви, но без носков. Если учитель не обратит на это внимание – потертысти стопы, мозоли, загноение ран будут неизбежны. Лучше, чтобы носки были шерстяными или хлопчатобумажными.

В целях предотвращения травматизма на уроках лапты методика обучения и организация учащихся должна предусматривать подготовку к нагрузкам голеностопных, коленных, плечевых, лучезапястных суставов и пальцев кисти. В основной части акцент надо сделать на правильный подбор упражнений, их дозировку, регулирование нагрузки с учетом состояния здоровья, физической и технической подготовленности учеников.

Размеры площадки для игры в лапту во многом определяют методику обучения игре и соблюдения техники безопасности.

Если обучение лапте проводится на открытом воздухе, нужно предусмотреть, чтобы на пути передвижения игроков не было никаких препятствий (волейбольных стоек, конструкций гимнастического городка и т.д.).

Другим травмоопасным элементом обучения является удар битой по мячу. Во время замаха возможен удар по голове рядом стоящего игрока, удар по руке подающего игрока; один игрок может случайно наступить на биту, брошенную другим игроком, пробивающим мяч, и т.д.

Если есть возможность заниматься в зале, необходимо закрыть матами все выступающие поверхности.

Но, к сожалению, иногда, несмотря на соблюдение всех мер предосторожности, полностью избежать травм не удается. В связи с этим учитель и учащиеся 7–11-х классов должны уметь оказывать доврачебную помощь.

К типичным травмам, возможным на уроках лапты, относятся растяжения связок голеностопного и плечевого суставов, пальцев рук и их вывихи. Сразу после получения травмы, сопровождающейся растяжением мышц и связок, надо:

- осмотреть рану;
- заморозить место травмы;
- наложить давящую повязку;
- обеспечить травмированному покой;
- придать поврежденной части тела приподнятое положение;
- при необходимости доставить пострадавшего к врачу.

При вывихе пальцев необходимо сделать замораживание, обеспечить пострадавшему покой и принять меры по его срочной доставке к врачу.

Для охлаждения применяется хлорэтил, его целесообразно использовать для снятия боли мышц в голеностопном суставе и суставах пальцев; можно также использовать лед и холодную воду. Одновременно с замораживанием, для того, чтобы приостановить внутреннее кровотечение, надо наложить давящую повязку. С этой целью применяют обычновенные или эластичные бинты, которые рекомендуется в процессе наложения повязок слегка растягивать. После прекращения охлаждения накладывают фиксирующую повязку.

Тема: Русская лапта 6 класс

Дата проведения: 14 ноября 2013г

Место проведения: спортивная площадка

Метод проведения: фронтальный, поточный, игровой

Цель урока: Укрепление здоровья, привитие интереса к игре русская лапта, физическим упражнениям. Формирование необходимых умений и навыков средствами физической культуры для подготовки к жизнедеятельности.

Задачи урока:

1. Совершенствование ловли и передач мяча.
2. Совершенствование удара «сверху»
3. Воспитание скоростно-силовых способностей

Тип урока: совершенствующий

Планируемые результаты:

Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека; выполнять правильно технические приемы в игре.

Инвентарь и оборудование: свисток, теннисные мячи, фишки, биты;

ХОД УРОКА

Подготовительная часть- 15мин

1. Построение.
2. Сообщение задач урока.
3. Бег 5 мин. в среднем темпе
4. Общеразвивающие упражнения в движении - 4 мин.
5. Упражнения для совершенствования перебежек - 6 мин.:

-Ускорение с высокого старта на отрезке 20 м. Выполнять в тройках по сигналу, в каждом ускорении стараться опередить соперников. Возвращаться на исходные места шагом в обход направо;

-Ускорение по дуге на 15-20 м. Выполнять в парах по сигналу. Направление дуги задавать перед каждым стартом. В каждой попытке ставится задача опередить партнёра;

- Эстафетный бег (Рис. 2). Соревнуются две команды. По сигналу, стоящие первыми бегут к стойке, оббегают её и возвращаются, передавая эстафету другому игроку касанием рукой. После финиша последнего участника капитан команды поднимает руку вверх. Побеждает команда быстрее выполнившая эстафету. Возможны разные варианты исходного положения на старте (стоя спиной к направлению бега, сидя, в упоре присев и т.п.).



Основная часть-25-30 минут.

Совершенствование ловли и передач мяча.(4мин)

1.Передача в парах из-за плеча (2мин). Ставим задачу выполнять упражнение в более быстром темпе, сохраняя стойку готовности. Обратить внимание на полет мяча без траектории, если игрок уронил мяч, быстро подбирает и ставший на свое место продолжает упражнение.

2. Передача в парах из-за плеча на время (2мин).Упражнение выполняется 30 секунд, подсчет ведет партнер первым принимающий мяч. Определить пару –победительницу. Упражнение повторить 2-3 раза, поощряя победителей после каждой попытки.

Совершенствование удара «сверху» (10мин)



1.Выполняют в тройках , один подающий, другой бьющий, третий собирает мячи, упражнения лучше выполнять сериями по 3-5 ударов ударов, затем поменяться ролями. Вначале удары выполняются игроками в направлении по своему усмотрению (например, в левую или правую, в ближнюю или дальнюю часть игровой площадки). Задача бьющего, попасть мячом за

среднюю линию на расстоянии 5-7 метров.

Воспитание скоростно-силовых способностей (5мин)

Подвижная игра «День и ночь».

У каждого стоящего друг против 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 одного метра. Следует указать, что целесообразнее салить в туловище, в голову осаливание запрещается, подбрав мяч, игроки становятся на исходные места, игра повторяется 4-6 раз, побеждает команда осалившая большее количество раз с близкого расстояния.

Учебная игра «Русская лапта» с соблюдением некоторых правил:

- команда мальчиков и команда девочек;
- команда мальчиков – игроки имеют право на один удар; передняя линия убегает и игрок, который сделал удар, также делает перебежку; игрок за полную перебежку приносит одно очко.
- команда девочек – игроки имеют право на два удара; передняя линия убегают по игровой ситуации, игрок за полную перебежку приносит два очка.

Заключительная часть -3мин.

Подвижная игра «Чувство времени». Один ученик подбрасывает мяч верх как можно выше. Учащиеся определяют, сколько прошло секунд от подбрасывания мяча до падения его на площадку.

Оценочная шкала уровня физической подготовленности обучающихся.**Уровень физической подготовленности обучающиеся 11-15 лет**

Физ- ческие способ- ности	Кон- троль- ные упраж- нения (тест)	Воз- раст (лет)	Уровень					
			Мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоро- стные	Бег 30м, с	11	6.3 и в	6.1-5.5	5.0 и н	6.4 и в	6.3-5.7	5.1 и н
		12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.2	6.0-5.4	5.0
		13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.3	6.2-5.5	5.0
		14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
		15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
Скоро- стно- сило- вые	Пры- жок в длину с места (см)	11	140 и н	160-180	195 и в	130и н	150-175	185 и в
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
Силов ые	Подтя- гивание На вы- сокой пере- кладине из виса, кол-во раз (м) н/п (д) Подъем туло- вища за 30 сек.(д)	11	1	4-5	6 и в	4 и н	10-14	19 и в
		12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-13	16
		11				9 и ниже	10-19	20 и в
		12				9 и ниже	10-19	20 и в
		13				9 и ниже	10-19	20 и в
		14				9 и ниже	10-19	20 и в
		15				9 и ниже	10-19	20 и в
Вынос- ли- вость	Бег 1000м	11	6.46 и выше	5.01 - ниже	5.00 и выше	7.21 и выше	5.31 - 7.20	5.30 и ниже
		12	6.31 и выше	4.51 - ниже	4.50 и выше	7.11 и выше	5.21 - 7.10	5.20 и ниже
		13	6.16 и выше	4.41 - ниже	4.40 и выше	7.01 и выше	5.01 - 7.00	5.00 и ниже
		14	6.01 и выше	4.31 - ниже	4.30 и выше	6.51 и выше	4.51 – 6.50	4.50 и ниже
		15	5.46 и выше	4.21 - ниже	4.20 и выше	6.41 и выше	4.41 - 6.40	4.40 и ниже

Уровень физической подготовленности обучающиеся 16-17 лет

Физиче- ские способно- сти	Контроль- ные упражнения (тест)	Воз- раст (лет)	Уровень					
			Мальчики			девочки		
			низ- кий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скорост- ные	Бег 30м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1 -4,8 5,0 -4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9 -5,3 5,9 -5,3	4.8 и выше 4,8
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (см)	16 17	180 и ниже 190	195 -210 205 -220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170 -190 170 -190	210 и выше 210
Силовые	Подтягива- ние На высокой переклади- не из виса, кол-во раз (м) Подъем ту- ловища за 30 сек.(д)	16 17 16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	10 и ниже 12 и ниже 12 и ниже 14 и ниже	11-25 12 -28 13-21 15-23	25 и выше 28 и выше 25 и выше 27 и выше
Выносли- вость	Бег 1000м	16 17	5.35 и выше 5.25 и выше	4.06 - 5.35 3.51- 5.25	4.05 ни же 3.50 и ниже	6.36и выше 6.26 и выше	4.36 - 6.35 4.31 - 6.25	4.35 и ниже 4.30 и ниже