

А. Д. Лебедев, С. Л. Агеев

МИНИ-ЛАПТА

Учебно-методическое пособие

Оренбург, 2022

УДК 796.39(075.8)

ББК 75.59 я73

ЛЗЗ

Авторы - составители

А.Д. Лебедев , С.Л Агеев

Рецензенты

В.А Востриков, кандидат технических наук, доцент ФГБОУ ВО «ОГПУ»

П.П Тиссен, кандидат педагогических наук, доцент ФГБОУ ВО «ОГПУ»

Лебедев А.Д. Мини-лапта: учебно-методическое пособие / А. Д. Лебедев, С. Л. Агеев. ФГБОУ ВО «ОГПУ». – Оренбург, 2022.- 70 с.

Содержание учебно-методического пособия отражает основные требования ФГОС ВО по направлениям подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, профиль Безопасность жизнедеятельности и Физическая культура; 44.03.05 Педагогическое образование, профиль Физическая культура и Спортивная подготовка

В методическом пособии изложены теоретические основы организации обучения двигательным действиям в мини-лапте и методические рекомендации по использованию подвижных игр на уроках мини-лапты. Адресовано обучающимся образовательных организаций физкультурного профиля системы высшего и среднего профессионального образования, слушателям программ профессиональной переподготовки, а также практическим работникам различных образовательных организаций, реализующих программы физического образования и спортивной тренировки.

Оглавление

Введение.....	4
1. Организация и проведение занятий по минилапте в школе	6
2. Средства и методы развития скоростных и координационных способностей игроков в лапту	10
3. Эстафеты и игры с элементами техники игры	26
4. Десять уроков мини-лапты.....	39
5. Организация и проведение соревнований по мини лапте	53
7. Методика судейства.....	59
8. Жесты судей	62
Список литературы	65

Введение

История появления «Русской лапты»

Лапта - одна из первых командных игр древнерусской культуры. Первые упоминания об этой игре к XIV веку. При раскопках в Новгороде было найдено множество аксессуаров для круглых кругляров. При Петре I начали использовать Семеновский, Преображенский и Шевардинский полки как средство физической подготовки и в дальнейшем для других. Первая попытка введения официальных правил для русских лаптей была предпринята в 1926 году Высшим советом по физической культуре при ВЦИК РСФСР. Первый чемпионат Российской Федерации в 1958 году послужил стимулом для дальнейшего развития этой народной игры в городах и регионах страны. Лапта завоевала признание. В России созданы тысячи команд. Уже в 1959 году он включил раунды в программу Спартакиады народов РСФСР.

Однако в 60-70-е гг. приостановлено развитие универсалов, эта увлекательная игра практически перестает существовать в спортивной жизни. Многие страны ухватились за плодотворную идею этой игры, модернизировали игру, сделали ее более спортивной, и теперь огромную популярность приобрели такие виды спорта, как бейсбол, крикет и песапалло.

И только к концу 80-х гг. устранены несправедливости, допущенные в отношении этой интересной игры. Новый импульс развитию универсалов придал Постановление Госкомспорта СССР «О развитии бейсбола, софтбола и русских универсалов», принятое в 1987 году.

Богатые традиции игры в «русские раунды» в нашей стране не позволили ему полностью исчезнуть, и поддержки на официальном уровне было достаточно.

Чем же так интересны «русские универсалы», что привлекает в них специалистов и любителей? Эта игра не требует никаких специальных дорогих аксессуаров, специально оборудованных детских площадок, что сейчас становится особенно актуальным.

Особая ценность этой игры в том, что вы можете начать заниматься ею с дошкольного возраста и продолжать эту деятельность на протяжении многих лет жизни. Кроме того, для игры не требуется дорогостоящее оборудование, специальная спортивная форма и детские площадки, оборудованные оборудованием. В средней школе в круглогодичные игры можно играть круглый год.

Российская Федерация лапты классифицирует эту игру на три типа:

- пляжная лапта
- русская лапта
- мини лапта

Игра доступна каждому, так как включает в себя естественные двигательные действия и не требует специальной подготовки от игроков. «Русские универсалы» - это средство совершенствования мастерства, выполняемое в меняющихся ситуациях. Игровые поединки не требуют специальной подготовки в спортивном зале или на открытой спортивной площадке.

Мини-лапта - В мини-лапту играют две команды по пять человек : одна находится в поле и защищается, другая – атакует на линии города . Задача игроков атакующей команды после удара битой по мячу – постараться перебежать через поле, а защищающейся – подобрать или поймать мяч и попасть им в игроков атаки, находящихся в поле. Тот из них, кто совершил перебежку через все поле и вернулся назад, приносит своей команде два очка. Игрок защиты, который поймал мяч слета, приносит своей команде одно очко. Игра длится два периода по 15 мин. Побеждает та команда, которая наберет больше очков.

Цель данного учебного пособия - ознакомить учителей физической культуры школ, средних учебных заведений, студенческую молодежь с новым (или старым и забытым) для них видом спорта, обеспечить преемственность учебного материала, последовательность самостоятельных занятий физическими упражнениями и взаимосвязь с требованиями программ по физической культуре для высших и средних специальных учебных заведений.

1. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО МИНИ-ЛАПТЕ В ШКОЛЕ

Эффективность уроков по лапте в школе зависит от многих факторов. Этот процесс требует от учителя физической культуры знания основ теории физического воспитания, современных подходов к организации и проведению учебного процесса, методике преподавания.

В предлагаемом пособии нет жестких границ для начала занятий лаптой в школе. В Республике Башкортостан есть школы, где обучение лапте начинается уже в классах. Не зазорно начинать обучение и в более старших классах. Простота исполнения технических приемов дает возможность уже после 2—3 уроков прекрасно чувствовать себя в игре любому школьнику. Как правило, разница проявляется только в индивидуальных и командных тактических действиях. Ведь чем позже дети начинают осваивать игру, тем меньше остается времени для раскрытия индивидуальных особенностей игроков. Великовозрастные игроки в лапту (позднее начали обучаться игре и недостаточно овладели техникой и тактикой игры), как правило, будут играть медленнее, их игра не будет изобиловать различными сложными элементами и естественно эмоциональная окраска будет другой.

И все-таки есть ряд объективных причин, которые в какой-то степени регламентируют время начала занятий мини лаптой:

- уровень физической готовности учащихся;
- профессиональная подготовленность учителя физической культуры к обучению этой игре;
- обеспеченность спортивным инвентарем занимающихся.

Физическая подготовленность учащихся

Не секрет, что при начале занятий учащихся любым видом спорта нужна определенная физическая подготовленность. И каждый вид спорта требует своих, только ему присущих физических способностей и физического развития.

К счастью, русская лапта такой вид спорта, в котором в равной степени проявляются все физические качества и их разновидности — скоростные, быстрая реакция, умения быстро стартовать и поддерживать высокую скорость, ловкость, гибкость, сила и т д .

Преподавателю физической культуры перед началом занятий нужно детей научить умению начать движения (высокий старт), бежать с изменением направленности (бег змейкой), резко останавливаться

(баскетбольная техника — остановка прыжков и шагов), бежать спиной вперед, умение вовремя наклониться, увернуться, уметь «кувыркнуться» (элементы аэробики) и т.д.

Изучение вышеуказанных двигательных действий преподаватель должен планировать параллельно с освоением материала других видов спорта.

Профессиональная подготовленность учителя физической культуры к преподаванию *Мини лапты*

Будем считать, что учитель физической культуры сам, играя в детские годы в лапту, загорелся желанием научить этой игре детей. Правила игры в лапту в настоящее время периодически изменяются (примерно раз в 2—3 года). Это обусловливается прежде всего высокими темпами развития этой игры во всех регионах России.

Естественно, от тех правил игры, которые соблюдали наши отцы, осталось совсем немного. Поэтому учитель физической культуры, приступая к обучению игре, вначале должен внимательно изучить сам правила игры, представленные в данном пособии.

Наверное, не все сразу станет понятным для преподавателя, но из-за этого не нужно откладывать начало обучения. До истины можно прийти и в процессе обучения, общаясь с другими преподавателями физической культуры.

Вместе с тем преподаватель должен помнить, что дети всех классов, если обучение идет одновременно в школе, должны играть по одним правилам, так, как трактует обучающий детей преподаватель. Вследствие неправильного трактования правил учителем, группой учителей эти правила игры могут и отличаться от официальных. Такие сложные, непонятные ситуации необходимо обговаривать преподавателям до начала соревнований с их организаторами.

Обеспеченность спортивным инвентарем

Обеспечение занимающихся достаточным спортивным инвентарем — главное условие при изучении любого вида спорта.

Однако, учитывая, что русская лапта не включена обязательным видом в учебную программу, а ее включение возможно только за счет вариативной части или регионального компонента, желательно перед началом обучения иметь полный набор необходимого спортивного инвентаря. Для одного класса наполняемостью 20—25 человек — это 25 теннисных мячей (мячи для большого тенниса) и на двоих одна бита.

Биты для обучения используются разных размеров и конфигураций. Выбор биты для обучения зависит от возраста детей. Дети дошкольного и

младшего школьного возраста могут использовать для обучения ракетки для тенниса (малого и большого). Для детей 3—5 классов часто учителя физической культуры используют задние части поломанных лыж. Облегченная бита с увеличенной площадью для удара по мячу может применяться и для девушек и юношей старшего школьного возраста.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре

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 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, учителю необходимо обратить 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 — потертости стопы, мозоли, загноение раны 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.

Как известно, современные спортивные залы в школах обычно 24 x 12 м. Но многие школы имеют спортивные залы меньших размеров, что требует повышенного внимания к технике 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, наступление на битую, брошенную 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 удастся. В связи с этим учитель и учащиеся 7-11 классов должны уметь оказывать доврачебную помощь.

К типичным травмам, возможным на уроках лапты, относятся: растяжение 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 применяются хлорэтил, его целесообразно использовать для снятия боли мышц в голеностопном суставе и суставах пальцев; можно также употреблять лед и холодную воду. Одновременно с замораживанием, для того чтобы приостановить внутреннее кровотечение, надо наложить давящую повязку. С этой целью используют обыкновенные или эластичные бинты, которые рекомендуется в процессе наложения повязок слегка растягивать. После прекращения охлаждения применяют фиксирующую повязку.

2. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ИГРОКОВ В ЛАПТУ

Как известно, русская лапта является прекрасным средством развития физических качеств занимающихся. Однако, по нашему глубокому убеждению, игроки, обладающие хорошими скоростными качествами и координационными способностями, имеют большое преимущество в обучении и совершенствовании техники и тактики игры. Поэтому мы в своем пособии решили подробнее остановиться на этом.

Под быстротой как физическим качеством понимают способность игрока выполнять движения в минимальный промежуток времени. Выделяются три основные формы проявления быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений. При этом подчеркивается, что все случаи проявления быстроты определяются сочетанием данных трех форм и что в практике обычно имеет место комплексное проявление быстроты (Н.В. Зимкин, 1956; В.С. Фарвель, 1960).

Это положение как нельзя более характерно для проявления быстроты в спортивных играх и, в частности, в лапте.

В игровой деятельности в лапту элементарные формы проявления быстроты находят свое выражение в быстроте восприятия, анализе и оценке ситуаций, в быстроте принятия решения и начала действия, в быстроте перебежки и выполнении отдельных технических приемов и, наконец, в быстроте смены одних приемов другими. Уровень быстроты зависит от всех этих сторон, так как они являются составными абсолютного большинства целостных двигательных действий в лапте.

Однако известно, что некоторые стороны быстроты относительно не зависимы друг от друга (М.П. Годик, В.М. Зациорский, 1966). Так, можно отличаться быстрой реакцией и относительно медленными движениями, высокой стартовой и относительно низкой дистанционной скоростью. Поэтому тренеру-преподавателю очень важно знать уровень состояния элементарных форм быстроты занимающихся для избирательного воздействия и подбора наиболее рациональных средств.

Таким образом, совершенствование отдельных сторон быстроты игроков в лапту с применением общепринятых средств является первостепенной задачей, однако это только одна сторона вопроса.

Известно, что быстрота в различных видах деятельности имеет свою специфику. В лапте она обусловлена тем, что проявление ее происходит в непрерывно изменяющихся ситуациях при непосредственном соревновании с соперником в скорости.

В этих условиях характерными для игры являются реакция с выбором и реакция на движущийся предмет; неоднократные стартовые ускорения со сменой

направления при перебежке за соперником и от него (при осаливании); замена одних приемов и действий другими и, наконец, выполнение приемов техники и осуществление тактических комбинаций при максимально быстром передвижении.

В основе методики развития быстроты при перебежке лежит комплекс специальных спринтерских упражнений. Однако простое увеличение средств спринта в занятиях на протяжении годичного тренировочного цикла привело занимающихся к падению интереса.

Было установлено, что скорость пробегания игроками одного и того же отрезка без соревнования, на соревнованиях с соперником является стимулом, способствующим проявлению более высокой скорости у игроков.

Для игровой деятельности наиболее характерно последовательное выполнение многих приемов, в самых разнообразных комбинациях, с быстротой сменой одних другими. Поэтому важно также сочетание высокой скорости передвижения с быстротой и точностью выполнения передач (бросков), осаливания и т.д. Усложняется это тем, что меняются разные по характеру и структуре приемы, которые невозможно предусмотреть заранее. Совершенствуются эти умения при помощи специфических средств. Одним из таких средств являются рекомендуемые упражнения в быстроте реакции и передвижений с одновременным выполнением нескольких технических правил, сменяющих друг друга, а также специальные игры.

Важной особенностью игр является то, что смена приемов и действий в них происходит в зависимости от изменения ситуаций, то есть с одновременной, возможно более быстрой ориентировкой и решением тактических задач.

Таким образом, главной задачей предлагаемых упражнений и игр является совершенствование умений сочетать максимальную скорость передвижения с высокой скоростью и точностью выполнения различных приемов, а также с быстротой и точностью смены выполнения одних приемов другими в соответствии с игровой обстановкой.

В процессе поиска специальных средств по развитию быстроты было обнаружено благоприятное влияние этих упражнений на развитие ловкости.

Ловкость имеет значение во всех видах спорта, но особую важность приобретает в тех, которые отличаются сложной техникой и непрерывно изменяющимися условиями.

Определение ловкости как физического качества представляет для специалистов значительные трудности. Это связано с тем, что не совсем ясен вопрос, чем может быть измерена ловкость. Основными измерителями ловкости считаются координационная сложность действия, точность выполнения и время выполнения.

«Ловкие движения – это движения очень тонкие по своей пространственной точности, по своей пространственной координации и наряду с этим точно укладывающиеся в определенные, подчас очень сжатые временные рамки. При этом пространственная и временная точность и сочетанность движений проявляется не только в строго стандартных, но и в переменчивых условиях» (15, с.259).

Итак, ловкость определяется, как способность овладевать новыми движениями, с одной стороны, и как способность новыми движениями, с одной стороны, и как способность быстро перестраивать двигательную деятельность с условиями изменяющейся обстановки – с другой (В.М. Зациорский, 1966).

Различают три степени ловкости. Первая характеризуется пространственной точностью и координированностью движений. Вторая – пространственной точностью и координированностью в сжатые сроки. И наконец, третья – высшая степень ловкости проявляется в точности и координированности движений, осуществляемых в сжатые сроки в переменных условиях, проще можно констатировать, что первая степень ловкости – это точность, вторая – точность в быстроте и третья – точность в быстроте при переменных условиях. Таким образом, несомненна зависимость проявления качества быстроты и ловкости в специфических условиях лапты, а в связи с этим и необходимость параллельной работы над развитием этих качеств.

Для успешной игровой деятельности игрокам в лапту необходимы все три степени ловкости. При этом важную роль играет высшая степень.

Главным направлением в развитии ловкости считается овладение новыми разнообразными навыками и умениями.

Для развития ловкости как умения овладеть новыми движениями применяются любые упражнения, включающие элементы новизны. А для развития ловкости как умения рационально перестраивать двигательную деятельность в сжатые сроки используются упражнения, требующие

мгновенного реагирования на внезапно изменяющиеся ситуации (В.М. Зациорский, 1966).

С этой точки зрения сама игра в лапту является достаточно эффективным средством для развития ловкости. В связи с этим возникает вопрос: не излишне ли применение каких-то других упражнений? Отнюдь нет. При высоком уровне развития ловкости и высоком спортивном мастерстве особое значение имеет направленное развитие данного качества.

Упражнения рекомендуются применять близкие к соревновательным, с различными изменениями и дополнениями, вносимыми как в технику выполнения приемов содержания упражнений, так в условия и обстановку осуществления их.

Рекомендуемые средства могут быть использованы также в тренировочном процессе по ручному мячу, футболу, баскетболу и в других спортивных играх с соответствующими коррективами дистанции для ускорений и выполняющихся приемов.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

Упражнения с теннисным мячом

1. Игрок с теннисным мячом в руках стоит на расстоянии 1 – 2 м от стены, спиной к ней. В прыжке игрок сгибает ноги вперед и бросает мяч в пол под собой с таким расчетом, чтобы тот отскочил в стену. Приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч. Расстояние от стены и сила удара мяча в пол варьируется в зависимости от подготовленности занимающихся.

2. Два партнера стоят спиной вполборота к стене и друг к другу. Расстояние между игроками 2 – 3 м, от игроков до стены 2 м. Те же действия, что в упражнении 1, но теннисный мяч посылают (бросают) в стену так, чтобы он отскочил к партнеру. В начале упражнения один из игроков начинает прыжок раньше партнера.

3. То же, но игрок выполняющий прыжки, стоит без мяча спиной к стене, в 1 м от нее. Второй игрок располагается перед ним с мячом на расстоянии 1 – 2 м и выполняет сильные броски, направляя мяч в пол в то место, где стоит первый игрок. Последний перепрыгивает мяч, согнув ноги вперед, затем, быстро повернувшись после приземления, ловит мяч и быстро передает партнеру.

4. То же, но оба игрока с мячом. Во время прыжка игрок выполняет передачу партнеру, а сам после приземления ловит мяч, отскочивший от стены.

5. То же, но с двумя передающими партнерами:

а) два партнера, располагаясь рядом или друг за другом, поочередно бросают мячи в пол, который перепрыгивает и ловит после отскока от стены первый игрок. Обратная передача выполняется в момент прыжка через второй мяч;

б) то же, но оба мяча передает партнер, стоящий напротив игрока, выполняющего прыжки. Последний, поймав мяч от стены в прыжке, не приземляясь, должен передать его третьему партнеру, стоящему сбоку, и выполнить, прыжком над вторым мячом.

6. Прыжки через партнера и передачи мяча в стену. Игрок, через которого выполняются прыжки, находится на расстоянии 2—2,5 м от стены в глубокой группировке. Второй игрок располагается рядом с ним с мячом в руках, лицом к стене. Выполнив бросок в стену так, чтобы мяч отскочил от нее с другой стороны от партнера, находящегося в группировке, игрок перепрыгивает через него, толкаясь двумя ногами, ловит мяч и выполняет бросок и прыжок в обратном направлении.

7. Два партнера передают мяч друг другу с отскоком от пола, направляя его в ступни находящегося между ними игрока. Последний прыгает вверх, согнув ноги в коленях, не разводя их, после приземления отбегает от игрока с мячом. Ловля и передачи выполняются быстро и с большой силой.

8. Прыжки через партнера и бросок мяча в стену. Игрок, через которого выполняются прыжки, находится на расстоянии 2—2,5 м от стены в глубокой группировке. Второй игрок располагается рядом с ним с теннисным мячом в руке, лицом к стене.

Выполнив бросок в стену так, чтобы мяч отскочил от нее с другой стороны от партнера, находящегося в группировке, игрок перепрыгивает через него, толкаясь двумя ногами, ловит мяч и выполняет бросок и прыжок в обратном направлении.

9. То же, но прыжок выполняют с мячом в руке, а бросок осуществляется в полете в момент нахождения над партнером.

10. То же, но прыжки с бросками мяча выполняют поочередно через нескольких партнеров и с продвижением в одну сторону.

11. То же, но с броском мяча друг другу двумя партнерами. Первый игрок в прыжке через партнера выполняет бросок в стену вправо от себя второму игроку и затем прыжком возвращается в исходное положение. Второй игрок при встречном прыжке ловит мяч, выполняет обратный бросок и тоже прыжком возвращается на исходную позицию.

12. Два игрока передают мяч друг другу на уровне груди. Третий игрок увертывается от мяча за счет приседания под передачей и последующего

быстрого убегания от игрока с мячом. Передачи выполняются быстро, но с меньшей силой, чем в предыдущем упражнении. Отбегая назад после приседания, игрок должен каждый раз выпрямляться. Если он не успевает увернуться от мяча, он должен поймать его.

13. То же, но один из пятнающих партнеров передает мяч отскоком от пола, а второй - по воздуху, на уровне груди. Третий игрок в одном случае прыгает вверх, а в другом — приседает, каждый раз отбегая от мяча. В более сложном варианте упражнения пятнающие партнеры действуют произвольно.

14. Два игрока передают и ловят мяч на груди, третий игрок пробегает между партнерами. Рывки необходимо выполнять на короткое расстояние, лицом в сторону движения, изменяя направление за счет быстрых остановок и повторить сразу же после пробегания линии полета мяча. Расстояние между игроками, передающими мяч в упражнениях 9-12, не должно превышать 5-6 м. Передачи мяча выполняются максимально быстро.

Упражнения с использованием гимнастической скамейки

1. Один игрок стоит сбоку от скамейки, второй перед ним с мячом на расстоянии 2—3 м. Прыгая вправо и влево через скамейку, первый партнер ловит и передаст мяч второму. Передачи выполняются: а) при приземлении с одной стороны; б) при приземлении с двух сторон; в) в полете.

2. То же, но мячи имеют оба партнера. Прыгая через скамейку с мячом в руках, игрок в полете передает его партнеру и одновременно получает от него второй мяч.

3. Прыжки через скамейку с ловлей и передачей поочередно двух мячей, получаемых от разных партнеров. Обратная передача выполняется: а) игроку, от которого получен мяч; б) второму партнеру (в этом случае может быть дополнительная передача между стоящими игроками).

4. То же, но все три партнера имеют мячи. Во время прыжка первый игрок передаст свой мяч и получает второй от партнера справа, затем он также взаимодействует с партнером слева.

5. Бег игроков через скамейку справа налево и слева направо или прыжки с продвижением вперед, переброска мяча в сторону движения и ловля его в воздухе или после отскока от пола. То же, но с переводами мяча с правой руки на левую и наоборот.

6. Бег игроков через скамейку с одновременными передачами мяча: а) стоящим партнерам; б) партнеру, продвигающемуся вдоль скамейки на

расстоянии 2—3 м от нес; в) двум партнерам, перемещающимся с двух сторон (одного мяча, последовательно двух мячей).

Передача и ловля мяча при передвижении прыжками, игрок должен до приземления поймать и вернуть мяч партнеру. В этом случае мяч передается не над скамейкой, а немного справа или слева от нее.

7. То же, все три партнера имеют по мячу. Передачу выполняют поочередно правому и левому партнерам. Подобное действие выполняют и с передачами и ловлей мяча в стену. Игроки могут упражняться индивидуально и с помощью партнеров.

8. Бег или прыжки через скамейку с передачами и ловлей мяча в стену на уровне груди.

9. То же, но упражнения одновременно выполняют два игрока.

10. Передачи и ловля мяча в стену и партнеру с бегом через скамейку в противоположные стороны.

11. То же, но с передвижением двух партнеров. Игрок направляет мяч в стену, перебегает через скамейку, ловит его и, двигаясь в обратном направлении, передает мяч выбегающему к препятствию игроку, который проделывает тоже самое. Игрок после передачи мяча игроку (партнеру) бежит на его место.

12. Игрок из-за скамейки бросает мяч в стену, перебегая (перепрыгивая) скамейку, ловит мяч и передает партнеру, и перемещается на место партнера, а тот на его место, и упражнение повторяется.

Упражнения со скакалкой

1. Перебегание через качающуюся скамейку с передачей мяча одному партнеру и возвращение в исходное положение; с поочередными передачами двум партнерам противоположных направлений с поочередной ловлей от партнеров двух мячей и выполнение обратных передач. Дистанция бега должна быть небольшой, чтобы пропускать только одно покачивание скакалки.

2. Прыжки через качающуюся скакалку с передачей и ловлей одного или двух (поочередно) мячей. Передачу игроку, выполняющему прыжки, можно выполнять на уровне груди и с высокой траектории. В последнем случае мяч надо передавать так, чтобы игрок во время прыжка смог выполнить и ловлю, и передачу мяча или осаливание мячом игрока.

3. Пробегание под вращающейся скакалкой в одну сторону и прыжок через нее в другую с поочередными передачами одного мяча двум партнерам; с ловлей и передачей двух мячей.

4. Неоднократные прыжки через вращающуюся скакалку с выполнением: а) переводов мяча с одной руки на другую; б) переводов мяча под ногой во время прыжка; в) удара мячом в пол слева и справа от себя с ловлей; г) передач и ловли во время прыжков.

5. Неоднократные прыжки через вращающуюся скакалку с передачей мяча партнеру; а) при приземлении; б) в безопорном положении; в) с поворотами во время прыжка после передачи мяча с мячом в руке.

6. То же, но игрок, выполняющий прыжки, также имеет мяч. Во время прыжка он передает свой мяч партнеру и получает от него второй мяч.

7. То же, во время прыжков игрок ловит два мяча и передает их попеременно стоящим с разных сторон партнерам. То же, но игрок, выполняющий прыжки, ловит мяч от одного партнера и с повтором передает его.

8. Прыжки через вращающуюся скакалку выполняют одновременно два партнера с передачей мяча игрокам, располагающимся с разных сторон: игрок (прыгающий) ловит мяч, от игрока стоящего с одной стороны, передаст игроку, находящемуся с другой стороны, тот передает второму прыгающему и т.д.

9. То же, но вводятся дополнительные передачи мяча между партнерами, выполняющими прыжки.

10. Игрок, прыгая через качающуюся скакалку, выполняет бросок в стену, ловит мяч с одним ударом в пол и возвращается в исходное положение. Партнеры со скакалкой расположены параллельно стене. То же, но при возвращении на исходную позицию выполняется передача партнеру, который стоит на расстоянии 15—20 м.

11. То же, но с одновременным передвижением двух партнеров, начинающих упражнение в разных направлениях (один бежит к стене, второй - на расстоянии 15—20 м к отметке для ловли мяча и передачи). Упражнения с выполнением кувырков.

12. 3-4 игрока поточно делают кувырки на мате и, быстро встав, одновременно выполняют ловлю мяча от партнера и обратную передачу.

13. То же, но ловлю и передачу мяча выполняют до кувырка после бега вперед и сразу после кувырка.

14. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге.

15. Неоднократные кувырки на одном мате в противоположных направлениях с поочередной ловлей и передачей мяча партнерам. Последние располагаются напротив друг друга с разных сторон от мата.

16. То же, но после кувырка по направлению от линии «города» выполняется передача мяча, а после кувырка по направлению к линии «кона» выполняется передача мяча в том же направлении.

17. Игрок выполняет кувырок, в прыжке ловит мяч и передает партнеру.

Главными условиями в упражнениях является быстрота вставания после кувырка, реакция на летящий мяч и точность последующих действий. Передача мяча должна следовать незамедлительно, как только игрок сделает поворот и начнет вставать, но с таким расчетом, чтобы ловля мяча происходила с движением вперед.

18. Кувырки в сочетании с прыжками через вращающуюся скакалку: а) кувырок вперед с разбега и прыжок через скакалку; то же, но после прыжка повторить кувырок, который можно выполнять с другой стороны от скакалки или с обратным движением игрока; б) то же, но вперед кувырком ловля и передача теннисного мяча, после кувырка — набивного мяча или (баскетбольного, волейбольного), а во время прыжков — попеременная ловля двух мячей. То же, но с выбором действий -при ловле теннисного мяча следует бросок в цель (осаливание), при ловле набивного мяча -обратная передача.

Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости

1. Рывки за мячом, переданным в круг-ориентир. Игрок стартует в момент соприкосновения мяча с полом и старается поймать после первого отскока. Расстояние от исходной позиции до круга и сила броска (передачи) варьируется в зависимости от быстроты игрока с таким расчетом, чтобы поймать мяч можно было лишь при максимальной скорости старта и рывка.

2. То же, но рывки выполняют в противоположных направлениях: поймав мяч, игрок с поворотом выполняет передачу на исходную позицию (или партнеру) и последующее ускорение.

3. Рывки за мячом (расстояние 15—20 м) выполняют два игрока. Как только один из них овладеет мячом и возвратит его партнеру, оба начинают рывок в обратном направлении.

4. Игрок с мячом в руке сильно бросает мяч в стену, затем он выполняет рывок, стремясь поймать мяч после первого отскока его от пола.

5. Один партнер находится впереди второго в положении высокого старта. Игрок, стоящий сзади, бросает мяч через первого игрока с таким расчетом, чтобы мяч падал в 7—8 м впереди него. Первый игрок выполняет рывок, как только увидит мяч, и старается поймать его в воздухе или после первого отскока передает партнеру, который стоит на расстоянии 10—15 м. То же, но мяч передается по полу справа или слева от игрока.

6. Рывки за мячом, летящим навстречу после передачи партнеру. Мяч направляется в пол с большой силой. Ускорение начинается после того, как мяч отскочит от пола, поймав мяч, передаст партнеру и возвращается на исходное положение спиной вперед.

7. Рывки двух партнеров за мячом, летящим навстречу: движение начинается в момент, когда мяч, переданный на ориентир третьим игроком, коснется пола. После овладения мячом одним из партнеров ускорение завершается.

8. Рывок партнеры начинают по звуковому сигналу, стараясь опередить друг друга при движении к мячу. Мяч передают игроку, вышедшему вперед.

9. То же, но мяч после сигнала сразу передают навстречу игрокам. Игроки в ходе движения к летящему мячу должны определить друг друга и поймать мяч. То же, но мяч может быть переброшен через бегущих партнеров. В этом случае игроки должны изменить направление движения, выполняя повторный рывок и последующие действия в обратном направлении. Передачу (броски) мяча в упражнении следует производить, когда игроки пробегут некоторое расстояние. Передвижение можно выполнять по всей площадке от линии «города» до линии кона.

10. Рывок игрока за падающим мячом (на расстоянии 15 м, второй игрок подбрасывает мяч вверх), Поймав мяч, передает мяч игроку, стоящему в стороне (расстояние 15 м).

11. На расстоянии 20 м ставятся фишки (5) и теннисные мячи. Игроки (3 или 4) по сигналу обегают фишки, добегают до теннисного мяча, передают его партнеру, который стоит в противоположной стороне, тот бросает обратно, игрок возвращает теннисный мяч на И.П. и рывком возвращается обратно.

Главным в этой группе упражнений является своевременность

стартов, которые должны начинаться строго по обусловленному сигналу или действиям. При этом независимо от количества стартов в одном упражнении, все они должны осуществляться максимальной скоростью.

Необходима также индивидуализация заданий соответственно скоростным возможностям игроков (с некоторым превышением их). Для этого применяются различные по расстоянию ориентиры, разная высота и скорость полета мяча..

Все упражнения выполняют в соревновании между партнерами или с учетом только тех попыток, в которых точно выполнены конкретно установленные для игрока задачи (при индивидуальных ускорениях). Ускорения завершаются ловлей мяча, передачей партнеру

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОДНОВРЕМЕННОГО РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ И БЫСТРОТЫ

Упражнения с теннисными мячами

1. Игрок с мячом в руке, прыгая вверх согнув ноги, с силой ударяет мячом в пол под собой с таким расчетом, чтобы мяч отскакивал на 3—4 м назад. Приземлившись, игрок выполняет рывок за мячом, стараясь поймать его в полете.

2. Игрок выполняет сильный бросок в стену с расстояния 1,5—2 м. После одного броска он приседает, пропуская над головой отскочивший от стены мяч, и выполняет рывок за ним (самостоятельно или по сигналу).

3. То же, но с передвижением игрока во время броска вправо и влево на расстоянии 3-4 м приставными шагами, прыжками в полном приседе, прыжками через набивные мячи.

4. То же, но броски мяча в стену выполняют два партнера, расположившись один впереди другого. Бросив мяч, игрок, стоящий впереди, перемещается назад, второй игрок выбегает вперед для ловли мяча. По сигналу бросающего он не ловит мяч, а пропускает его, присев под ним (или увернувшись от него), и выполняет ускорение.

5. Передачи и ловля мяча на уровне груди двумя партнерами, стоящими лицом друг к другу; по сигналу игрок, которому летит мяч, не ловит его, а, пропустив, выполняет рывок за ним.

6. Два игрока передают мяч отскоком от пола, направляя его в ступни находящегося между ними игрока. Последний прыгает вверх, согнув ноги в коленях, и отбегает от игрока с мячом, избегая осаливания. В любой момент один из передающих может вместо ловли пропустить мяч мимо себя. Игрок, находящийся в середине, выполняет в этом случае рывок для

овладения мячом и передает передачу дальнему игроку, а игрок, пропустивший мяч – в середину, и упражнения продолжают выполнять.

7. То же, но через несколько передач один из игроков с мячом не осаливает игрока, находящегося в середине, а перебрасывает мяч через обоих игроков, и средний игрок выполняет рывок за мячом.

8. То же, но рывок выполняют за мячом, переданным на ориентир или подброшенным вверх игрокам.

Ускорения в сочетании с кувырками

1) Кувырок на мате с последующим рывком за мячом, подброшенным переданным на ориентир партнером, стоящим на расстоянии 5—10 м. Поймав мяч после ускорения, игрок занимает место партнера, последний уходит на исходную позицию для выполнения тех же действий. Мяч можно подбрасывать или передавать на ориентир перед началом кувырка или в момент завершения его. В зависимости от этого варьируется расстояние полета мяча.

2) То же, но в момент разбега перед кувырком игроки выполняют ловлю и передачу мяча.

3) То же, но ловлю и передачу выполняют после кувырка в момент старта за вторым мячом.

4) То же, но обратно передачу мяча перед кувырком или после него направляют партнеру, бегущему вперед. Поймав мяч, он передает его на ориентир.

5) Игрок, находящийся в 2—4 м от мата, передает мяч через него на ориентир, бежит к мату, выполняет сначала кувырок, а затем рывок за мячом. Движение может начинаться: а) сразу после передачи; б) по сигналу; в) после касания мяча пола.

б) Игрок подбрасывает мяч невысоко над матом и во время полета выполняет кувырок. Встав, он ловит мяч, передает на ориентир и начинает ускорение за ним.

7) То же, но, поймав мяч после кувырка, игрок передает его движущемуся вперед партнеру.

Ускорение в сочетании с прыжками через гимнастическую скамейку

1) Неоднократные прыжки через гимнастическую скамейку вправо-влево, вперед-назад, на одном месте с рывками за падающим мячом: а) по свистку; б) в момент подбрасывания мяча партнером; в) в момент отскока мяча от пола. Выполняется соревнование между двумя партнерами или между всеми игроками, выполняющими прыжки.

2) То же, но игроки выполняют прыжки с мячом в руке. В начале рывка игроки передают мяч партнеру и стараются поймать второй мяч.

а. 3. То же, но игроки, поймав мяч после рывка, выполняют быструю передачу в движении игроку, стоящему около «города». Гимнастические скамейки расставляются у линий «кона».

3) Прыжки через гимнастическую скамейку в парах, взявшись за руки, лицом друг к другу. По сигналу оба партнера выполняют ускорение. Игроки могут прыгать одновременно в одну сторону и в разные.

4) То же, но во время прыжков игроки передают мяч друг другу. По сигналу на рывок партнер, в руках у которого оказался мяч, начиная рывок, должен сделать точную передачу мяча третьему игроку.

5) Прыжки через скамейку вправо и влево с продвижением вперед и ускорением за подброшенным мячом по звуковому или зрительному сигналу.

6) То же, но прыжки одновременно выполняют два партнера. Они располагаются друг за другом на расстоянии 1 м и начинают прыжки в разные стороны. Каждый игрок осуществляет рывок по той стороне площадки, на которой его застал сигнал.

7) То же, но игроки выполняют прыжки, взявшись за руки, лицом друг к другу. Первый игрок перемещается спиной вперед. По сигналу оба начинают рывок, один к линии «города» другой к линии «кона».

8) То же, но во время прыжков игроки передают мяч друг другу. В начале ускорения партнер, в руках у которого во время сигнала оказался мяч, должен передать его третьему игроку.

Ускорения в сочетании с прыжками через скакалку

1. Прыжки через вращающуюся скакалку и рывок за мячом, подброшенным вверх или переданным партнером на ориентир. Сигнал на ускорение дается в тот момент, когда скакалка находится внизу. Темп вращения скакалки быстрый.

2. То же, но прыжки через скакалку и ускорение за мячом выполняют одновременно два-три игрока. При прыжках они могут располагаться как лицом, так и спиной друг к другу.

3. Прыжки через скакалку с подбрасыванием вверх. По сигналу выполняется передача мяча партнеру с последующим ускорением. Игроки упражняются индивидуально и в соревновании. Каждый игрок в последнем случае выполняет прыжки как через свою скакалку, так и через общую.

4. Прыжки через скакалку с ловлей и передачей партнеру и последующее ускорение до линии «кона» или до линии «города».

5. То же, но при участии двух игроков, прыгающих одновременно. Передачи мяча партнерам выполняются поочередно одному игроку. Ускорение осуществляется обоими игроками.

6. Два игрока, прыгая через скакалку, передают мяч в прыжке друг другу. Через несколько передач один из партнеров направляет мяч на ориентир, второй выполняет ускорение за ним.

7. Два игрока, прыгая через скакалку, передают друг другу мяч, который они затем по сигналу направляют партнеру, стоящему в стороне, и выполняют рывок за мячом, посланным третьим партнером на ориентир.

В другом варианте игрок, ловящий мяч, начинает бег вперед, что служит сигналом для передачи и ловли мяча в движении.

Упражнения для развития быстроты в сочетании с ударами биты по теннисному мячу, с одновременным выполнением игровых приемов

1. Игрок №1 пробивает мяч битой сверху, игрок № 2 до пробитого мяча делает передачу игроку, стоящему около линии «города».

2. Игрок №1 пробивает мяч битой сверху, игрок № 2 рывком добегают до пробного мяча и делает передачу игроку, стоящему около линии «кона».

3. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Игрок, стоящий в «пригороде» для перебежки, после удара делает рывок, ловит мяч и быстро передает мяч игроку, стоящему около линии «города».

4. Удары, посылающие мяч на контрольную линию. Игрок, стоящий в «пригороде» для перебежки, после удара делает рывок, ловит мяч и быстро передает мяч игроку, стоящему около линии «кона».

5. Игрок пробивает битой сверху, рывком добегают до линии «кона».

6. Игрок № 1 пробивает битой сверху по теннисному мячу, №2, стоящий за линией «кона», после удара делает рывок и добегают до линии «города».

7. Игрок выполняет неоднократные действия в сочетании с остановками, поворотами, ловлей и передачей мяча партнеру. Последний направляет мяч на ориентир так, чтобы он опережал первого игрока, заставляя его сделать максимальное ускорение к концу рывка. Обратная передача выполняется поворотом точно в руки передающему партнеру.

8. То же, но во время ускорений игрок взаимодействует с двумя игроками, поочередно передающими ему свои мячи.

9. То же, но во время ускорения за одним мячом игрок дополнительно получает и передает второй мяч. Эта передача выполняется помогающим партнером навстречу бегущему игроку точно ему в руки.

10. Рывки в противоположных направлениях в сочетании с остановками, поворотами и передачами (бросками) мяча в стену.

Игрок выполняет сильный бросок в стену вправо (влево) от себя, после рывка ловит мяч с остановкой и поворотом, передает его в обратном направлении и снова выполняет рывок. Каждый игрок имеет свои ориентиры. При увеличении расстояния мяч ловят после отскока. За определенное время игрок должен выполнить установленное количество ускорений.

11. Рывки в противоположных направлениях с ловлей мяча, летящего навстречу от партнера, и обратной передачей. Ловля мяча и передачи осуществляются с одновременной остановкой на ориентире и последующим поворотом.

Упражнение выполняется на время (10, 15, 20, 30 с и т.д.), за которое необходимо выполнить определенное количество ускорений и передач, устанавливаемое индивидуально для каждого игрока. Передачу мяча можно выполнять навстречу игроку с отскоком от пола. В этом случае возможное падение мяча на пол после отскока является ориентиром. Игрок должен каждый раз поймать мяч до касания пола.

12. Рывки с чередованием передач мяча в стену и партнеру и изменением направления, остановками и поворотами. Ловля мяча осуществляется за ориентирами.

13. То же, но, получив мяч от партнера, игрок обегает его и, возвращаясь к ближайшему ориентиру, выполняет бросок в стену (в цель).

14. Рывки за мячом в противоположных направлениях после бросков (передач) в тренировочные стенки (или стены зала), расположенные напротив.

Передав мяч, игрок максимально быстро бежит к нему, выполняет остановку, поворот ориентиром, выполняет остановку, поворот с мячом, передачу в противоположную стенку и рывок в обратном направлении. Упражнение выполняется на время с установленным количеством передач.

15. Два партнера, быстро передавая друг другу мяч, двигаются от линии «города» до линии «кона» приставными шагами лицом друг к другу или обычным бегом.

16. То же, но игрок, владеющий мячом перед линией «кона», быстро передает мяч третьему партнеру по ориентире, сами рывком возвращаются к линии «города».

17. Игрок попеременно бросает мяч в стену и передает входящему из-за него для ловли мяча. По сигналу партнер начинает рывок в противоположную сторону для попадания мячом в цель. Бросая мяч в стену, игрок перемещается вперед-назад, вправо-влево на небольшое расстояние. Партнер после броска мяча в цель возвращается на исходную позицию спиной вперед. Броски мяча в стену выполняются с расстояния 3—4 м в высоком темпе. Сигнал на рывок подается в момент отскока мяча от стены.

18. То же, но после передачи мяча бегущему вперед партнеру игрок (делавший броски в стену) выполняет рывок за ним (расстояние 15—20 м), обратно возвращается спиной вперед на исходные позиции.

При применении упражнений данной труппы главное внимание следует уделять максимально высокой скорости передвижения с максимальной быстротой и точностью выполнения приемов. Все попытки осуществляются игроками на время и результат. Ускорения на малые расстояния повторяются неоднократно, без перерыва, с выполнением в течение установленного времени определенного количества действий. При ускорениях по всей площадке игроки участвуют в упражнении поочередно. Проходя дистанцию, они должны уложиться в свое контрольное время.

При этом засчитываются лишь те попытки, в которых безошибочно выполнены все игровые приемы.

Решение задач, поставленных в упражнениях, во многом зависит от помогающих партнеров. Они должны строго соблюдать условия упражнений, способствуя своими действиями проявлению занимающимися игроками максимальной скорости. Игроки, передающие мяч перед рывками (ускорением), варьируют расстояние и момент передач, высоту подбрасывания мяча, силу броска (передач) в стену и другие моменты в соответствии с заданиями для каждого игрока.

3. ЭСТАФЕТЫ И ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТЕХНИКИ ИГРЫ

Эстафета «Кто вперед»

В игре участвуют две команды (можно больше). В 3-4 метрах от линии старта делается метка, а в 10 м от нее кладется скакалка. Первые номера команд выходят на линию старта. По сигналу участники прыжками «лягушки» достигают метку, затем добегают до скакалок, выполняют 10 прыжков и бегом возвращаются к линии старта.

Эстафета «Стремительный мяч»

Команда, разделившись на две равные группы, строится за линией «города» (одна группа), другая группа на расстоянии 20 м в затылок друг к другу. У направляющего одной части команды в руке теннисный мяч. По сигналу участник с мячом рывком бежит к 10-метровой отметке и, пробежав ее на ходу, передает мяч направляющему другой части команды. Поймав мяч, играющий бежит на другую сторону и, пробежав 10-метровую отметку, передает мяч, а сам уходит в конец команды. Эстафета заканчивается, когда обе половины команды поменяются местами. Победителем становится команда, сумевшая первой закончить соревнования.

«Звездная эстафета»

3—5 команд построены по радиусам большого круга диаметром 10—12 м в колонны по одному, лицом наружу или в шеренгу, лицом против часовой стрелки. По сигналу направляющие оббегают круг, передают эстафетную палочку вторым номерам, а сами становятся на левый фланг своей команды и т.д. Места команд определяются по очередности прихода последних участников и сохранению командой установленного строя по стойке «смирно».

Варианты эстафет:

- Участники переносят и передают 1-2 мяча.
- Участники передвигаются с прыжками через короткую скакалку обусловленным способом.

«Школа мяча»

Команды построены в колонны по одному, в руках у направляющих теннисный мяч. Перед каждой колонной на полу начерчен круг диаметром 60-70 см. По сигналу первый игрок ударяет мяч о пол в круг обусловленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т.д. Затем, когда очередь вновь дойдет до направляющего, он переходит к выполнению второго задания. Выигрывает команда, которая первой и с меньшим количеством ошибок заканчивает всю серию заданий.

1 серия

- а) бросить мяч о пол и поймать его двумя руками;
- б) бросить мяч о пол и поймать его правой рукой;
- в) бросить мяч о пол и поймать его левой рукой;
- г) бросить мяч о пол правой рукой, поймать, а затем опять ударить левой.

2 серия

То же повторить 2 раза подряд.

3 серия

То же 3 раза.

«Мяч в сетку»

Команды построены в колонны по одному лицом к стене на расстоянии 6—7 метров от нее, в руке у направляющих теннисные мячи. По сигналу первый игрок бросает мяч в стену обусловленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который выполняет (повторяет) задание, и т.д. Затем участники без остановки выполняют второе и последующие задания. Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок закончившая всю серию заданий.

1 серия (броски выполнять снизу)

- а) бросить мяч в стену, дать ему удариться от стены о пол и поймать двумя руками;
- б) поймать мяч от стены сразу после отскока;
- в) бросить мяч о пол, чтобы он отскочил к стенке, и после отскока от стены поймать.

2 серия

Те же задания, что и в первой серии, но броски выполняются сверху (из-за головы).

3 серия

Те же задания выполняются левой рукой. Эстафету можно проводить, повторяя каждое задание по 2—3 раза. Варианты эстафеты:

Между линией броска и местонахождением команды полоса шириной до 3—5 м, которую необходимо быстро пробежать перед выполнением задания.

«Передал — садись!»

а) команды поделены на две группы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу. По сигналу выполняется встречная переброска теннисного мяча. Выигрывает команда, последний игрок которой, поймав мяч, первым сядет на пол. При нечетном количестве участников в команде мяч в начале игры находится в колонне, имеющей лишнего игрока;

б) каждая команда построена в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии до 7—9 м и с интервалом 1—2 м. Мяч перебрасывается от одной шеренги к другой;

в) команда построена в большой круг, в центре которого находится капитан с мячом. По сигналу он бросает мяч поочередно каждому игроку, который, отбросив мяч обратно, садится (приседает).

«Рывок мячом»

Команды построены в колонны по одному за линией старта, перед которой на расстоянии 3—4 метра Установлены: высокие стойки с планкой на высоте 2—3 м (или протянут поперек зала шнур). В руке у направляющих теннисный мяч. По сигналу игрок бросает мяч вверх-вперед через планку, пробегает вперед и ловит этот мяч, не давая ему упасть на пол. Затем бежит с мячом назад и передает следующему участнику. Второй номер повторяет то же задание и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая броски мяча и передавшая мяч направляющему.

Варианты эстафет:

1. То же, но ловить мяч после первого отскока от пола.
2. То же, но, поймав мяч с лета, бросить его следующему участнику через планку и оставаться на противоположной стороне площадки.

«Метко в цель»

Команды построены в колонны по одному перед линией броска, сбоку от направляющего в коробке лежат теннисные мячи. Перед каждой в линию

в шахматном порядке поставлены 5—8 кеглей: первая на расстоянии 3 м от линии броска, вторая — 4 и т.д. По сигналу первый игрок берет и бросает мяч, пытаясь поразить ближнюю цель, и независимо от точности попадания уходит в конец колонны. Как только сбита первая мишень, участники начинают броски по второй и т.д. Если случайно будет сбита дальняя мишень, она вновь ставится на место. Выигрывает команда, поразившая в установленной последовательности большее количество мишеней или затратившая на все мишени меньшее число бросков.

«Быстро и ловко»

Команды построены в колонны по одному, в руках у направляющих теннисные мячи. По сигналу первые номера быстро пробегают вперед по «коридору» длиной 10-15 м, подбрасывают мячи вверх, делают на месте кувырок вперед в группировке и, вставая, ловят мячи. Поймав мячи, они бросают их обратно вторым игрокам, а сами возвращаются в конец колонны. Вторые номера повторяют то же и т.д. Выигрывает команда, которая быстрее и с меньшим числом потерь выполнила задание.

«Кто самый ловкий?»

- Прыжки через длинную скакалку. Два игрока вращают длинную скакалку, а третий должен вбежать под нее, сделать не менее 10 прыжков и выбежать, не задевая скакалки. Затем заменить одного из игроков, не прекращая вращения скакалки, дав ему возможность выполнить то же задание и сменить третьего участника. Выигрывает команда, сделавшая меньшее число ошибок.

- Команды располагаются в колонну по одному за линией «города». По сигналу игроки, стоящие первыми, выполняют рывок до контрольной линии и обратно до линий «города», затем к- противоположной линии «кона» и обратно, коснувшись следующего партнера в колонне. Игрок, выполнивший ускорения, уходит в конец колонны, а партнер начинает рывок по указанному пути. Выигрывает команда, которая быстрее выполнила данное задание.

- То же, но с ловлей и передачей теннисного мяча во время пробегания от линий «города» до линии «кона». Мячи навстречу игрокам передают помогающие партнеры (по одному на каждую команду), располагающиеся за линией «кона».

«Живая цель»

Выполняется двумя мячами. Игроки двух команд стоят через одного по кругу. Внутри круга находится водящий. Задача водящего - увертываться от мяча, которым его пятнают игроки команды противника, и одновременно ловить и передавать мяч, направляемый ему партнерами. Вводящими поочередно становятся все игроки команд. Если во время выполнения установленного количества передач с партнерами водящий не будет запятнан, он выигрывает очко. Команда-победительница определяется по наибольшему количеству набранных очков.

«Догони партнера»

Игроки, разбившись на пары, располагаются вдоль линий «города» один впереди другого на расстоянии 1,5—2 метров лицом в одном направлении.

По команде преподавателя игроки выполняют различные упражнения в быстром темпе, затрудняющие старт для рывка (в полном приседе, в упоре лежа, с прыжками и т.п.). По сигналу, подаваемому во время выполнения упражнений, первый игрок - устремляется к противоположной линии «кона», второй игрок догоняет его. Если во время бега раздастся свисток; партнеры выполняют остановку, поворот и рывок в обратном направлении, меняясь ролями; тот, кто убежал, становится догоняющим. Игрок, запятнавший партнера первым в прыжке, получает 2 очка, второй — 1. Сигнал на изменение направления бега каждый раз подается в разное время. Через равное количество попыток партнеры меняются местами.

«Увертка»

Играющие делятся на три, желательно равные по численности, команды.

Место для игры. Площадка представляет собой прямоугольник длиной 21 м и шириной 9 м. Площадка делится поперечными линиями на три поля: крайние - длиной по 6 м, средние - 9 м, ширина всех полей одинакова - 9 м.

Каждое поле имеет свое название: левое, среднее и правое, или номера: первый, второй и третий. Линии, отделяющие одно поле от другого, называются пограничными. Игру лучше всего проводить в помещении. *Принадлежности для игры.* Волейбольный и теннисный мячи.

Размещение играющих и их наименование. Каждая из команд получает какое-либо название, по жребию - они располагаются по полям.

Игроки, занявшие крайние поля, располагаются вдоль линии, отделяющей их от среднего поля, ставя свою ногу на черту; игроки же среднего поля размещаются в центре поля.

Описание игры. Сущность игры состоит в том, что игроки, занимающие крайние поля, стараются осалить мячом средних игроков, а те стремятся попасть мячом в кого-либо из крайних игроков правого или левого. Каждое прикосновение мяча к игроку с воздуха (а не после отскока мяча от пола или стен) влечет за собой начисление одного штрафного очка команде, игрок которой был осален.

Судья подбрасывает мяч между играющими среднего поля и одновременно с этим дает свисток — игра началась. По этому сигналу игроки крайних полей имеют право покинуть пограничную черту и могут бежать в конец своих полей, где легче избежать осаливания. Игроки же среднего поля подхватывают мяч и, подбегая к пограничной черте первого или третьего поля, безразлично какого, бросают мяч в кого-либо из игроков команды противников. Те подхватывают мяч и ответным ударом стремятся осалить игроков, владеющих мячом, один из игроков может побежать к пограничной черте и оттуда стараться осалить среднего игрока или же, если это ему покажется более выгодным, пасует мяч другому игроку своей же команды.

По истечении десяти минут игры команды меняются сторонами поля. Смена производится слева направо, т. е.

игроки, занявшие в начале игры правое поле, становятся во второе, среднее поле; игроки второго поля идут на третье, а те занимают первое поле. Еще через десять минут производится подобное новое перемещение играющих.

В конечном же результате каждая команда играет за себя, учет очков для каждой из них ведется отдельно.

Ввиду того, что в игре участвуют одновременно не две, а три команды, здесь выявляется не победитель и побежденный, как обыкновенно, а определяются места команд которые они занимают по отношению друг к другу. Команда, игроки которой оказались более увертливыми и наименьшее число раз были осалены мячом, занимает первое место, следующая за ней команда - второе и т.д.

Правила игры:

1. Игра протекает тридцать минут и делится на три трети. По истечении каждой игроки меняются между собой полями.

2. Бросок производится обязательно в центре среднего поля. Во время броска игроки крайних полей должны стоять одной ногой на пограничных линиях и покидать их могут лишь по свистку судьи.
3. Никто из играющих не имеет права переступать границы своего поля (даже одной ногой). В пределах же своего поля игроки могут передвигаться совершенно свободно как с мячом, так и без мяча.
4. Передача мячами между игроками крайних полей свободная; передача же в пределах среднего поля допускается не более как среди трех игроков, причем каждый игрок имеет право держать у себя мяч не более трех секунд.
5. Мяч, вылетевший за пределы площадки, вводится в игру одним из игроков крайнего поля.
6. Ошибкой считается:
 - а) если игроки крайних полей покинут пограничную линию ранее сигнала;
 - б) переступание границ площадки;
 - в) задержка мяча в руках более трех секунд.
7. Начисление штрафного очка производится за нарушение п. 2 при начальном броске игроками крайних полей. Игра при этом не прерывается, и начальный бросок не повторяется.
8. Штрафной бросок дается за нарушение пп. 3 и 4 взятием мяча от виновной команды и передаче его противникам.
9. Игрок считается осаленным, если противник попадает в него мячом. За каждого осаленного игрока команде начисляется одно очко, (штрафное). Попадание мячом после отскока его от пола или стен считается недействительным.
10. Учет очков ведется для каждой команды отдельно. Результат игры определяется числом штрафных очков, полученных командами за все время игры. Команда, получившая наименьшее число их, занимает первое место и т.д.
11. При проведении игры необходимы судьи и трое счетчиков, производящих начисление очков лишь по указанию судьи.

«Мяч за черту»

Подготовка к игре. Играющие делятся на две равные команды. Поле размером 15 x 30 шагов (примерно) делится средней линией пополам.

Игроки каждой команды располагаются в шахматном порядке на своей половине поля. В каждой выбирается капитан. Капитаны становятся у средней линии в середине поля.

Описание игры. Руководитель подбрасывает мяч между капитанами. Каждый из них стремится завладеть мячом и бросить его за лицевую линию противника. Играющие противоположной команды стараются поймать мяч и не дать ему пролететь за лицевую линию противника. Если мяч будет заброшен за лицевую линию, команда зарабатывает очко и игра опять начинается с центра. Играют установленное время (10-20 минут), после чего меняются сторонами и играют второй раз. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Правила игры:

1. Передавать мяч своим игрокам не разрешается. Каждый, получивший мяч, должен сам делать попытку забросить мяч за лицевую линию.
2. С мячом в руках можно сделать 3 шага. Если игрок сделал больше, мяч передается капитану противников.
3. Заходить за среднюю линию и переходить на противника не разрешается.
4. Если мяч пролетит через лицевую линию от рук своего игрока, очко засчитывается.
5. После каждого очка игра начинается с центра.
6. Без мяча играющие могут перемещаться на своей половине поля.

Указания к игре. Можно ввести правила, которые разрешали бы играющим передавать мяч между своими игроками, на своем поле, не заходя за среднюю линию. В начале игру лучше провести так, как описано выше. Когда игра будет усвоена, можно ввести передачу мяча.

«Подбивший мяч»

Подготовка к игре. Для игры требуется площадка не менее 40 x 20 м. Посредине площадки, вдоль нее, чертят коридор шириною в 2—3 м. На двух концах коридора ставятся по флажку. Играющие делятся на 2 равные команды. Одна команда водящая - размещается за лицевой линией. Другая — салящая — на боковых линиях.

Описание игры. Один игрок из команды водящих подходит с маленьким мячом в руках к флажку, подбрасывает мяч и отбивает его в поле. Если мяч упадет в пределах площадки, он имеет право бежать по коридору к другому флажку и назад. В это время играющие другой команды стараются осалить мячом бегущего. Если мяч вылетит за площадку, игрок теряет право

перебежки и становится в конце своей команды. Если играющие попадут мячом в бегущего, они зарабатывают очко. Если же бегущему удастся добежать к флажку и обратно не осаленным, он зарабатывает очко своей команде. Когда все игроки водящей команды отбили по одному разу мяч, команды меняются ролями. После смены играют второй раз. Выигрывает команда, получившая большее количество очков.

Правила игры:

1. Пробивший игрок может задержаться у противоположного флажка, если ему не выгодно возвращаться обратно. На следующий удар по мячу он должен обязательно вернуться.
2. Если игрок при ударе по мячу промахнулся 3 раза, он выходит из игры.
3. Если в команде водящих выйдет из игры 3—5 игроков (по договоренности), команды меняются ролями.
4. Играющие на площадке могут бежать не более 3 шагов, не входя в коридор, не задерживать мяч, но все время перебрасывать между собой.
5. Местами меняются, когда все игроки отбили мяч или когда вышли из игры 3—5 человек.

Указания к игре. В этой игре рекомендуется ограниченное число играющих от 10 до 30 человек. Перед началом игры хорошо бы предложить играющим самим продумать тактику игры: в какой последовательности отбивать мяч в поле, как распределиться игрокам команды поля, чтобы легче было осалить перебегающего, и др. При каждом отбивании мяча водящей команды игроки другой команды стоят вдоль боковых линий.

«Свеча»

Подготовка к игре. На одной стороне площадки проводится черта длиной 4 м; все остальное пространство площадки называется «поле». Играющий выбирает двух игроков бьющего и подающего мяч. Бьющий берет битую, а подающий теннисный мяч. Бьющий и подающий становятся на черту. Все остальные играющие размещаются по всему полю.

Описание игры. Подающий подбрасывает мяч, а бьющий сильно бьет по нему битой, стараясь послать его как можно выше и дальше в поле. Игроки, стоящие в поле, стараются поймать мяч на лету, т.е. поймать «свечу». Кому удастся поймать «свечу», тот становится бьющим, а бывший бьющий бежит на его место в поле. Если «свечу» поймать не удалось, один

из игроков поднимает мяч и медленно бросает его подающему. Если подающий поймал мяч, не заходя за черту, он становится бьющим, а бросивший мяч становится новым подающим. Бывший бьющий бежит в поле на место ушедшего игрока.

Правила игры:

1. Если бьющий промахнулся два раза или отбил мяч назад, за черту, то он меняется местом с подающим.
2. Если подающий три раза подряд плохо подал мяч, то он идет в поле, а на его место назначается новый подающий.
3. Нельзя отбивать мяч в землю. Он должен лететь по воздуху.

Указания к игре. В этой игре надо обратить внимание на то, чтобы мяч отбивали каждый раз как можно дальше, в противном случае легко его поймать или перебросить подающему, и игра становится неинтересной.

Мяч от стены (вариант игры «Стой»)

Подготовка к игре. Играющие становятся в шеренгу перед стеной и рассчитываются по порядку номеров.

Описание игры. Один игрок бросает маленький мяч в стену, называя громко номер кого-нибудь из играющих. Вызванный ловит мяч с лету и в свою очередь бросает мяч в стену, вызывая любой номер. И так каждый раз вызванный игрок должен поймать мяч от стены с лету и сам, бросив мяч в стену, вызвать любого игрока. Если мяч упадет на землю (площадку), все разбегаются, а вызванный игрок, не поймавший мяч, берет мяч и кричит: «Стой!». Все останавливаются, и игрок пытается попасть мячом в кого-либо. Если попадет, то осаленный игрок поднимает мяч и кричит: «Стой!», после чего бросает в любого из играющих. И так поступает каждый осаленный мячом игрок. Если же бросивший мяч промахнулся, ему засчитывается одно штрафное очко, и игра начинается снова. Бросок мяча в стену производит промахнувшийся игрок. Выигрывают те, кто не имеют штрафных очков. Кто из игроков имеет больше штрафных очков, тот считается проигравшим.

Правила игры:

1. Нельзя мешать играющим ловить мяч от стены.
2. Называть номер игрока надо одновременно с бросками мяча в стену.
3. По команде «Стой!» никто не должен сходить с места, а имеет право только увертываться.
4. Бросать мяч можно только с того места, где мяч был поднят.

5. Жонглирование мячами с использованием стенки и без нее. Упражнение выполнять в различном темпе, регулируя высоту подброса мячей.
6. Броски двух мячей партнеру (сверху, снизу) одной рукой, ловить мягко, амортизируя кистью и всей рукой. Выбрасывать мяч кончиками пальцев.
7. Броски мячей снизу. Ловлю и перебрасывание выполнять одной рукой, добиваться точного набрасывания мячей партнеру.
8. Ловля (по-вратарски) брошенного партнером мяча. Упражнение выполнять в высоком темпе, обращать внимание на быстрое возвращение «вратаря» в позу готовности. Выполняющий броски должен применять обманные движения.
9. Метание теннисных мячей на дальность, точность.

Для стимулирования максимальной скорости действий при проведении игр и эстафет надо, определяя победителя, учитывать не только выигрыш серий ускорений или отдельных рывков или быстроту метания (передачи) мяча, но и время. Так, при эстафете необходимо контролировать время прохождения дистанции каждым игроком и сумму времени команды в целом, которую в последующих попытках игроки должны превзойти или повторить.

Методические рекомендации

Работа над совершенствованием ловкости и быстроты должна осуществляться непрерывно в течение всего периода занятий. На разных этапах подготовки игроков в лапту применение предполагаемых средств имеет свои особенности. Материал данного пособия предназначен для многолетней работы с игроками в лапту и может быть использован с группами разной подготовленности. Первыми из рекомендуемых средств используются упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости и для развития ловкости. Затем применяют упражнения с одновременным воздействием на развитие ловкости и быстроты и, наконец, упражнения с выполнением игровых приемов непосредственно во время ускорений.

Упражнения внутри групп избираются соответственно степени физической и технической подготовленности занимающихся, уровню развития у них быстроты, ловкости, а также уровнем владения тактикой игры.

Помимо этого, в зависимости от квалификации игроков действия в избранных упражнениях сочетаются с более простыми и наиболее сложными техническими и тактическими приемами. Устанавливаются и разные временные рамки для выполнения упражнения и количества упражнений.

В упражнениях для развития ловкости наиболее приемлемыми для игроков не очень высокой квалификации являются упражнения с теннисными мячами (исключая прыжки через партнера), а также упражнения с кувирками и использованием гимнастических скамеек и скакалок. Вместо действий с прыжками через партнера можно применять прыжки через набивной мяч.

Из упражнений для развития стартовой скорости в занятиях с менее подготовленными занимающимися в большей мере надо выполнять те, в которых имеют место более простые исходные положения, ускорения выполняются без мяча и с мячом (осаливание, переосаливание), летящим впереди игрока.

Упражнения для одновременного развития ловкости и быстроты, с одновременным выполнением технических приемов, как правило, предназначены для игроков высокой квалификации.

Упражнения для развития быстроты эффективны лишь в том случае, когда у занимающихся нет следов утомления от предыдущего занятия предшествующих упражнений. В связи с этим применительно к микроциклам их рекомендуется планировать на первый, второй день после отдыха.

В отдельных занятиях соблюдаются те же требования, т.е. данные упражнения планируются на первую половину занятия — конец подготовительного и начало основной части занятия.

Перед упражнениями на развитие быстроты и ловкости следует уделять особое внимание уделению разминке. Помимо общего комплекса упражнений для подготовки опорно-двигательного аппарата, выполняемых в умеренном темпе, применять и специальные упражнения для коленных, голеностопных суставов, лучезапястных суставов и суставов пальцев кисти.

В процессе развития быстроты используются различные методы, применительные к рекомендуемым упражнениям, наибольшее значение имеют повторные и соревновательный методы.

При многократном повторении можно использовать варианты выполнения упражнений с нарастающей скоростью и выполнение упражнений с максимальными усилиями с самого начала. Основной целью в обоих вариантах является достижение максимально возможного результата и удержание его в течение определенного времени.

При соревновательном методе главная задача -превзойти свой лучший результат в последующей попытке или в последующем занятии. В связи с этим очень важен контроль за временем пробегания отрезков.

Организация тренирующихся для выполнения упражнений осуществляется двумя путями: выполнение упражнений всем потоком и разделение занимающихся на подгруппы, выполнение упражнений серийное.

Первый метод наиболее приемлем в упражнениях с передвижениями в одном направлении.

Второй — при выполнении упражнения на месте, с передвижением на короткое расстояние и с изменением направления.

Составлять пары игроков целесообразно (в зависимости от задач) в двух вариантах: соединение одинаковых по скоростной подготовке игроков и соединение игроков разной подготовленности, когда один из партнеров выступает в роли «стимулятора» скорости.

Этот игрок, если позволяют условия упражнения, может передвигаться впереди, исполняя роль лидера, или же сзади, давать своеобразную фору более медленному игроку, которую тот должен ликвидировать в ходе ускорения.

При проведении эстафет и игр целесообразно, чтобы «общая скорость» команд была примерно одинаковой, но подбирать в команды нужно игроков с разной скоростью и причем так, чтобы в каждой команде был «скоростной» лидер.

4. ДЕСЯТЬ УРОКОВ МИНИ-ЛАПТЫ

Урок 1

Основной задачей урока является обучение ловле малого мяча. Подготовительная часть проводится обычная для уроков спортивных игр, больше внимания уделяется различным передвижениям, упражнениям для рук и плечевого пояса, которые выполняются в движении.

В основной части перестраиваем класс в две шеренги на расстоянии 6—8 метров лицом друг к другу, интервал в шеренгах — 4 метра.

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

Ученики принимают И.П. для ловли, учитель проходит вдоль шеренги и по необходимости исправляет ошибки. Дополним следующее задание (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 впередвниз, при этом туловище больше наклоняется вперед. Усвоив простое, но очень важное положение при ловле, можно переходить к следующему упражнению.

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

Упражнение усваивается быстро, и можно переходить к более сложным подбрасываниям:

- а) Подбрасывание на высоту 4—6 метров и ловля в «ловушку»;
- б) Подбрасывание на высоту 2—3 метра чуть влево (вправо, вперед, назад). Упражнение помогает ориентироваться в пространстве, учит правильно смещаться под мяч шагом, приставными шагами, бегом.

в) Подбрасывание с хлопками, приседаниями и т.д., почувствовав уверенность учеников при ловле мяча, следует оставить на пару учеников один мяч для следующего упражнения.

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

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

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

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

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

Для первого урока вполне достаточно; дозировку следует давать исходя из усвоенности упражнений. Оставшееся время предлагаем использовать для проведения подвижных игр («Волк во рву» «Пятнашки», «Колдуны»), способствующих развитию физических качеств.

Урок 2

Основная задача этого урока закрепить ловлю мяча и передачи в парах. Проводя подготовительную часть в беговой части, повторяем

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

В основной части, поделив класс на две шеренги и расставив в пары на расстоянии 6-8 метров, повторяем подбрасывание мяча одной рукой и ловлю (№ 5—2). Переходим к более сложным упражнениям:

а) ученики подбрасывают мяч на высоту 4—5 метров, делают поворот кругом и ловят мяч. Следует обратить внимание на точное подбрасывание мяча по вертикали и выполнение поворотов через левое и правое плечо;

б) то же, но поворот выполняется на 360°;

в) подбросив мяч, выполнить приседание, встать и поймать мяч. После такой серии упражнений ученики готовы к выполнению передач в парах. Проводим их в следующей последовательности:

1. *Перебрасывание в парах* (см. урок 1) - достаточно повторить 1,5—2 минуты, обратив внимание на точный выход под мяч в зависимости от траектории полета и направления.

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

3. *Перекатывание мяча в приседе* - повторить 1—1,5 минуты.

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

Закончив передачи, переходим к метанию в цель. На середине площадки положить баскетбольный мяч. Играющие с теннисными мячами становятся в 10 шагах от него. Каждый по очереди бросает мяч в цель. Выигрывает тот, кто из трех попыток не промахнулся ни разу.

Разделив класс на две (четыре) команды, проведем эстафету с бросками в цель. Перед колоннами на расстоянии 15—18 метров установлены щиты с нарисованными мишенями (в спортзале мишени нарисованы на стене). По сигналу первые участники команд бегут с мячом к мишени, останавливаются у специальной отметки и выполняют метание в

цель, подобрав отскочивший мяч, возвращаются, и передав мяч из рук в руки своему партнеру, становятся в конец колонны, игроки, принявшие эстафету, выполняют те действия.

В этой эстафете предлагается два способа определения команды-победительницы:

1. Побеждает команда, первой завершившая эстафету без нарушений.
2. По наибольшей сумме очков.

Команда, финишировавшая первой, получает 5 очков, второй 4 очка и т.д. Если игрок команды попадает в центр мишени (в определенный круг), дополнительно приносит очко. В заключительной части проводим игру «Глазомер» и ее варианты.

Урок 3

На этом уроке *совершенствуем передачи в парах*. В подготовительную часть включаем задание для развития скоростных качеств: по хлопку учащиеся останавливаются и бегут на месте, по свистку поворачиваются кругом и бегут в обратном направлении, по сигналу свистка приседают и т.д. ОРУ выполняем в движении с набивными мячами.

В основной части на подбрасывание и ловлю мяча достаточно затратить не более трех минут, включая варианты (см. урок 1,2). Переходим к передачам.

1. *Передача в парах из-за плеча* (1,5—2 минуты). 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 из-за плеча на время* (1,5—2 минуты). Упражнение выполняется 30 секунд, подсчет ведет партнер, первым принимающий мяч. Определить пару-победительницу. Упражнение повторяем два-три раза, поощряя победителей после каждой попытки.
3. *Передача мяча партнеру с отскоком об пол* (2,5—3 минуты). Напомнить о более низкой стойке готовности и максимальной концентрации внимания. Раньше времени взгляд от мяча не отводить, передачу заканчивать захлестывающим движением кисти.
4. *«Длинные» передачи в парах* (4—5 минут). Если урок в спортзале, то шеренги строим лицом к центру зала на расстоянии 15—18 метров. На площадке расстояние между шеренгами увеличиваем до 18—25 метров. Чтобы передачи выполнялись точнее, обратим внимание на замах. Туловище поворачивается и больше отклоняется назад, прямая рука с мячом отводится назад. Движение начинается с поворота туловища и

заканчивается захлестывающим движением кисти с переносом веса тела на впереди стоящую ногу.

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

После выполнения передач проведем игру «День и ночь», но разнообразим ее дополнительным заданием. У каждого стоящего друг против друга в руке теннисный мяч. По команде 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, подобрав мяч, игроки становятся на исходные места, игра повторяется 4—6 раз, побеждает команда, осалившая большее количество раз с близкого расстояния.

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

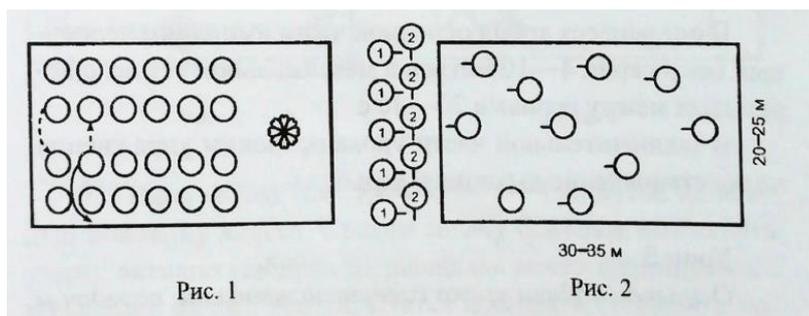
Урок 4

Основная задача урока — совершенствование передач и обучение ударам битой сверху.

В подготовительной части повторяем бег с заданием (см. урок 3) и выполняем ОРУ в парах. В основной части урока проводим в следующей последовательности:

1. Передачи в парах из-за мяча (1,5—2 минуты). Расстояние между шеренгами 8—9 метров.
2. Передачи отскоком через площадку (1,5—2 минуты).
3. «Длинные» передачи в парах (2—3 минуты). Расстояние между шеренгами 15—25 метров.
4. Передачами в четверках (2—3 минуты). Шеренги рассчитываем на первый и второй, вторые номера становятся за спину первым (см. рис. 1).

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



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

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

У первых номеров в руках плоская бита длиной 80-90 см, шириной 5 см и толщиной 2 см (для старших классов лучше применять круглую битку с диаметром утолщенной части 5 см и ручки 3 см)

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

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

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

В оставшееся время основной части выполним челночный бег 3 серии 4—10 метров в максимальном темпе, с перерывом между сериями 20—30 с.

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

Урок 5

Основная задача урока совершенствование передач и закрепление ударов сверху.

В подготовительной части урока повторяем ОРУ в парах. В основной части выполняем следующие упражнения:

1. Передачи в парах из-за плеча — 1,5—2 минуты.

2. Передачи отскоком через площадку — 1,5—2 минуты.
3. Передачи в четверках (см. урок 4) — 2—3 минуты.
4. Передачи в четверках на время — 1—2 минуты.
5. Метание в движущуюся цель — 2—3 минуты. Учащихся располагаем в шеренги лицом друг к другу на расстоянии 15—18 метров (см. рис. 3).

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

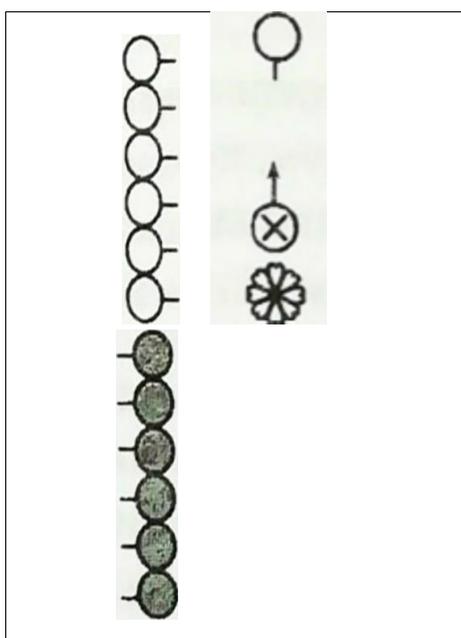


Рис. 3

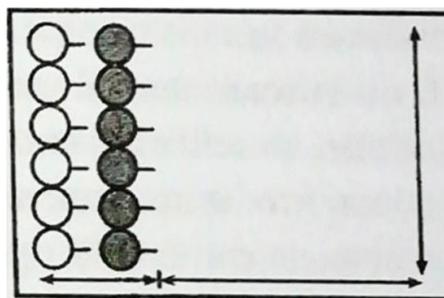


Рис. 4

6. *Удары сверху* (см. урок 4) 3—4 минуты, на каждую половину класса. Ставим задачу бьющим выполнять удары, активно выбирая на площадке место планируемого попадания мячом. Рекомендуется поощрять стоящих в поле игрок, поймавший мяч слёта «свеча», получает очко. У кого больше «свечей», тот и победитель.
7. *Салки в парах* (см. рис. 4). Стоящие в первой шеренге держат по мячу. Вторая шеренга по сигналу убегает, первая догоняет и осаливает мячом с расстояния не более одного метра. Убегать можно до указанной линии,

салить только с близкого расстояния. Осаливающие игроки подбирают мяч, передают своему партнеру, и игроки меняются ролями. Игра повторяется. За каждое осаливание дается очко, выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

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

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

Урок 6

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

В подготовительной части проводим передвижения противходом, «змейкой», «по дуге», «по зигзагу», по точкам площадки, чтобы проверить, как быстро колонна выполняет смену направлений. ОРУ проводим в движении. В основной части выполняем передачи в различном построении:

1. Передачи в тройках — 2—3 минуты. Учащихся делим на три шеренги, первая и вторая шеренги располагаются в затылок друг к другу с интервалом 3—4 шага. Напротив них к ним лицом на расстоянии 10—12 метров становится третья шеренга (см. рис. 5, 6).

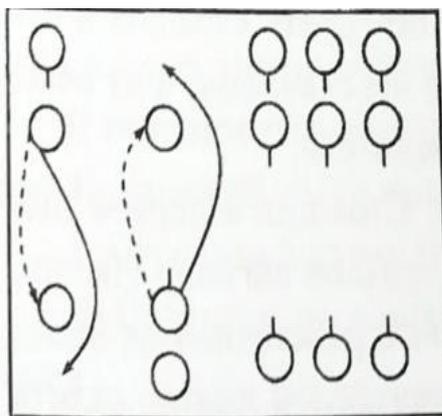


Рис. 5

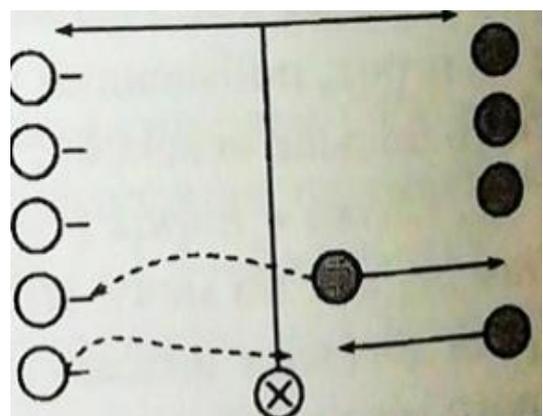


Рис.6

Мячи находятся у стоящих в первой шеренге, по сигналу стоящие с мячом выполняют точную передачу партнера напротив и перебегают ему за спину. Партнер, получивший мяч, выполняет передачу обратно и также перебегает на противоположную сторону за спину игроку. Следует указать на то, чтобы передача была точнее, выполнять ее надо с места, а затем уже бежать на противоположную сторону.

2. *Передачи в тройках на время* — 2—3 минуты. Определяем количество передач, выполненных за минуту, и повторяем еще раз.

3. *Передачи в кругах* — 1—2 минуты. Каждая шеренга образует круг диаметром 9—15 метров в верхней, средней и нижней частях площадки (с/зала). На каждый круг по одно мячу. По сигналу учащиеся в быстром темпе выполняют передачи в различном направлении в своем круге.

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

5. Эстафета с метанием в цель (см. Урок 2). При проведении урока в спортзале перед каждой командой на расстоянии 5—6 метров ложится гимнастический мат. Каждый игрок обязан выполнить кувырок вперед, прежде чем выполнит метание. При проведении урока на открытой площадке гимнастический мат заменяем легкоатлетическим барьером.

6. удары сверху (см. урок 5). Бьющие игроки подсчитывают количество своих попаданий на площадку. Отмечаем самых результативных игроков.

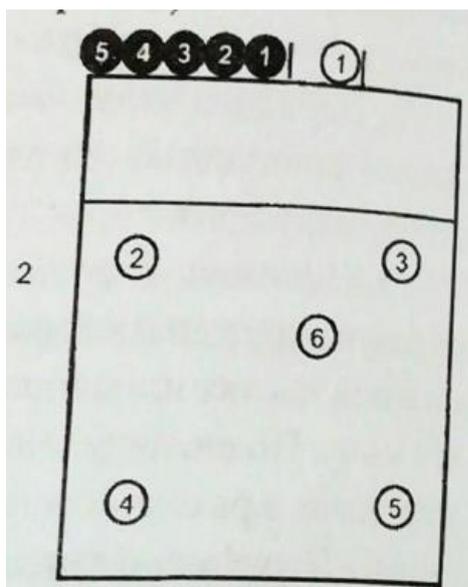
Урок 7

Основная задача данного урока совершенствование ловли, передач и осаливания, обучение двухсторонней игре.

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

Основную часть проводим в следующей последовательности:

1. *Ловля мяча в движении 3-4 минуты.* Учащихся располагаем поперек площадки (см. рис. 7).



2 - Игрок
защиты

6 - Игрок
нападения

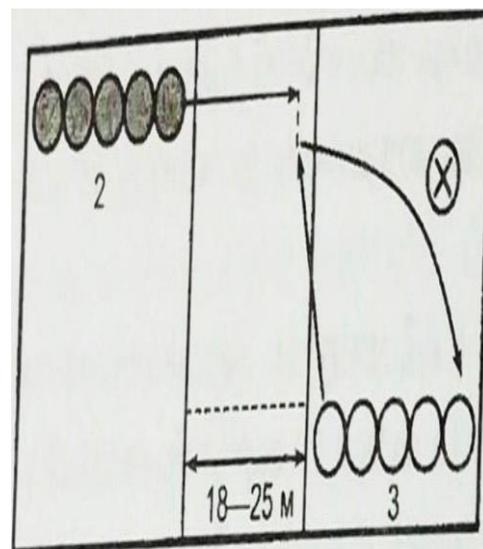


Рис. 8

Рис. 7

По сигналу первая шеренга бежит к середине площадки. Вторая шеренга выполняет передачу из-за плеча своим партнерам. Поймавшие мяч передают его обратно отскоком через площадку и бегом возвращаются на свои места. Сигнал тут же повторяется. Шеренги меняются ролями после трех-четырех повторений.

2. «Свечи» — 2—3 минуты. Построение прежнее. У одного из партнеров мяч. Задача стоящего с мячом — выполнить передачу до максимально высокой траектории полета мяча. Принимающие мяч, рассчитывая траекторию полета летящего к ним мяча, выбегают под него и ловят. Поймав мяч, становятся на свое место и выполняют «свечу» обратно.

3. «Комплексное» упражнение — 4—5 минут (см. рис. 8)

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

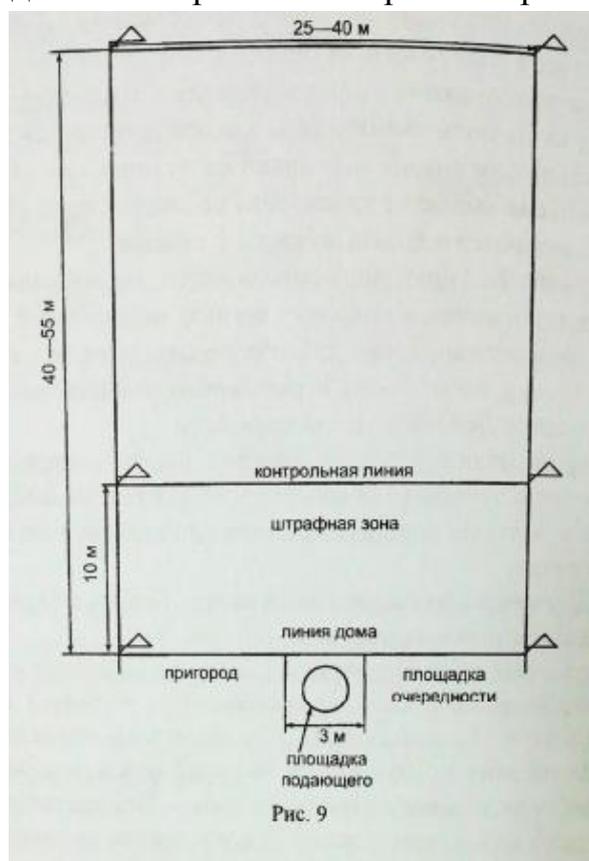
Вариант Б. Упражнение аналогичное, но выполняется по двум сигналам; по первому сигналу игрок второй колонны начинает перебежку, добегает до середины, подается второй сигнал, по которому игрок первой колонны выполняет передачу. Действия третьих прежние.

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

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

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

фиксируется свистком. Игра продолжается. Через 3-4 минуты; команды меняем ролями и игра повторяется.



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

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

Урок 8

Основная задача этого урока обучение двухсторонней игре, проводим активную подготовительную часть и приступаем к основной части урока.

1. Передачи из-за плеча в парах— 2—3 минуты, в том числе на время.

2. «Свечи» 1—2 минуты (см. урок 7).

3. Ловля мяча в движение (см. урок 7) 2—3 минуты. 4. «Комплексное» упражнение (см. урок 7) 4—5 минут проводим его в форме соревнования, команда побеждает, если осалила большее количество перебегающих игроков.

Двухсторонняя игра (см. урок 7). Повторив 2—3 минуты игру по правилам предыдущего урока, вносим дополнение:

- Игроки нападения при действительном ударе могут отказаться от перебежки и ожидать в пригороде до следующих действительных ударов.
- Игроки, выполнившие перебежку за линию «кона», могут остаться там, если считать, что защитники могут их осалить при возвращении. Вернуться «домой» могут при действительном ударе своего игрока, принося при этом также очко.

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

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

При осаливании защитники остаются в поле, объяснив, что на следующем занятии их действия изменятся. Через 3—4 команды меняем ролями.

Урок 9

Продолжим обучение двухсторонней игре, повторив упражнения, которые необходимы в самой игре.

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

В основной части проводим игру «Салки с мячом» — 3—4 минуты. Выбираем водящего, остальные по сигналу разбегаются по площадке, у одного из игроков теннисный мяч. Водящий старается осалить убегающих.

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

Поделив класс на две команды, проводим «перебежку парами» — 5—6 минут. Одна команда становится в поле, выполняя роль защитников. Вторая команда в двух колоннах выстраивается за линией «кона» (см. рис. 10). По сигналу учитель выполняет передачу мяча любому игроку защиты, первая пара, стоящая за линией «кона», в это время начинает перебежку за линию «дома». Задача защитников, передавая мяч друг другу и догнав одного из бегущих, осалить его (см. рис. 11).

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

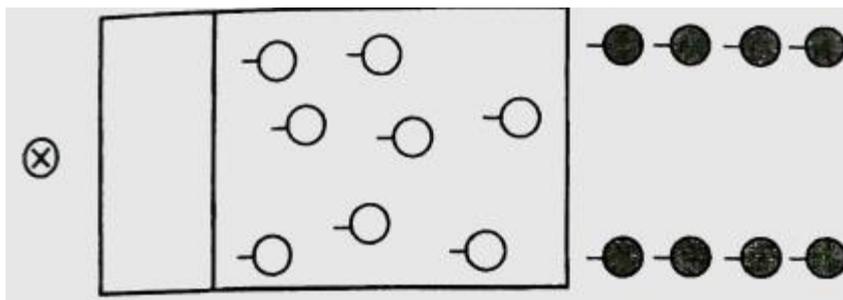


Рис.10

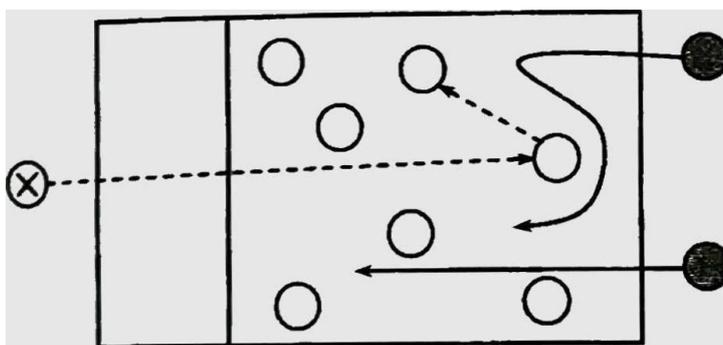


Рис. 11

Двухсторонняя игра (см. урок 7, 8) — 10—12 минут, повторив игру по правилам предыдущего урока — 2—3 минуты, дополняем следующее:

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

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

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

Урок 10

Завершающий урок, где закрепляем навыки игры и знакомим учащихся с основными правилами. После активной подготовительной части урока проводим «комплексное» упражнение (см. урок 7) в форме соревнования — 3,5—4 минуты.

Перебежку парами повторяем 4,5—5 минут. (см. урок 9). На двухстороннюю игру отводим 18—20 минут, т.е. два периода по 9—10 минут. После жеребьевки одна из команд становится в нападение, другая в защиту.

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

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

Вторую половину встречи команда, игравшая в защите, начинает игру в нападении.

Рекомендуем при обучении игре в непонятных ситуациях возвращать игроков на места, предшествующие ей, и учителю самому продемонстрировать, что надо было сделать как игрокам защиты, так и игрокам нападения.

5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО МИНИ ЛАПТЕ

У каждого соревнования помимо чисто спортивных целей имеются и другие, не менее важные: популяризация данного вида; привлечение широкого круга людей к занятиям спортом с целью укрепления их здоровья и гармонического развития; организация культурного отдыха трудящихся и т.д.

Соревнования любого масштаба должны проводиться празднично и красочно, на хорошо подготовленных площадках. Любое соревнование дает большую возможность командам и отдельным спортсменам демонстрировать свое тактическое мастерство, показывать то новое, наиболее современное, чего они добились за период подготовки.

Все это достижимо в полной мере в том случае, если соревнования хорошо продуманы и организованы, учтены все мелочи, которые могли бы отрицательно сказаться на их проведении.

Их целью является пропаганда русской лапты, привлечение к систематическим занятиям.

Перечень физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в школе составляют дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, туристические слеты и т.д. лапта может быть составной частью большинства этих мероприятий или представлять основное их содержание.

Очень важно, что новая комплексная программа позволяет каждой школе в соответствии с ее условиями самостоятельно разнообразить содержание, организацию и проведение этой формы физического воспитания школьников, изменять и дополнять ее.

Но в любом случае физкультурно-массовые и спортивные мероприятия по лапте необходимо готовить и проводить с выдумкой, заинтересованно, с привлечением все новых игроков в лапту, их родителей, тренеров, учителей физической культуры, других педагогов школы.

Успех в проведении соревнований основывается прежде всего на тщательной его подготовке, квалифицированном проведении, создании праздничной атмосферы для игроков и зрителей.

Сроки проведения всех соревнований по лапте должны быть правильно спланированы и внесены в календарный план проведения физкультурно-массовых и спортивных соревнований.

Оргкомитет по проведению соревнований по русской лапте или учитель физической культуры приступают к их подготовке за месяц или раньше, в зависимости от ранга соревнований.

Правила игры в мини-лапту

ПЛОЩАДКА - Игровая площадка представляет собой прямоугольник, ширина которого составляет 15 м длина – 25 м. По боковым линиям должно быть свободное пространство 3 м, с линии кона и линии города – 5 м.

ШТРАФНАЯ ЗОНА В штрафную зону входит пространство на расстоянии 6 м от линии города, она служит для определения правильности удар а и выноса мяча за линию города. Вовремявыносамячазалиниюгородавштрафнойзоне не должно находиться игроков защиты. Удар не засчитывается, если мяч по воздуху не пересек линию штрафной зоны.

ПЛОЩАДКА ПОДАЮЩЕГО ИГРОКА. Данная площадка находится в центре лицевой линии, ограничивается двумя линиями длиной 1 м и расположенными на расстоянии 3 м одна от другой.

БИТА. Длина биты – 60–100 см.

МЯЧ. Для игры в мини-лапту используется мяч для игры в большой теннис.

ИГРОВОЕ ВРЕМЯ. Игра состоит из двух периодов по 15 мин. Каждый с перерывом 2 мин. Между первым и вторым периодами.

НАЧАЛО ИГРЫ. Игра начинается с приветствия команд. Правила жеребьевки определяет судья соревнований. Согласно жребию, одна команда занимает позицию в защите, другая – в нападении. По свистку судьи игрок нападения производит первый удар, и начинается общий отсчет времени.

УДАРЫ ПО МЯЧУ. Удары по мячу производят битой, которую держат двумя руками, а замах производят из-за головы. Бить с плеча или с боку запрещается. Удар засчитывается, если мяч по воздуху пересек шестиметровую зону и упал в пределах поля или улетел за линию города, не пересекая боковые линии, и не засчитывается, если мяч в воздухе задел потолок, сетку и другие по сторонние предметы. Каждый игрок имеет право на две попытки. Если обе оказываются не удачными, то он лишается права на удар, но за ним остается право на перебежку. Он может отказаться от права на удар – для этого нужно встать в районе зоны подачи и, подняв вверх руку, оповестить об этом старшего судью.

ПОДАЮЩИЙ ИГРОК. Подающий игрок должен быть одет в форму другого цвета или манишку. В этой роли должен выступать запасной игрок команды. По сигналу бьющего он с двух попыток подбрасывает мяч на указанную высоту. Подающий игрок не может атаковать, но может выходить в поле на обратное осаливание.

ПРАВО НА АТАКУ (ПЕРЕБЕЖКУ). Право на перебежку имеют только те игроки, которые выполняют удары. Выполнив полную перебежку, они могут совершить новую только после выполнения им удара.

ВЫНОС МЯЧА. Вынос мяча производит игрок защиты, находясь в пределах игрового поля, как броском, так и неся его в руке между флажками линии города. Если мяч пересек линию города через боковые линии, то игра продолжается.

ОСАЛИВАНИЕ. Осаливание – это попадание мяча в игрока атаки. Осаливание игрока нападения производится в тот момент, когда он совершает перебежку и находится в поле. Осаливать можно, только находясь в пределах поля; мяч должен быть выпущен из рук. После этого игра продолжается, но игроки защиты должны уйти за линию кона или города. Если при осаливании мяч попал в голову, то оно не засчитывается; приумышленном попадании в голову судья предъявляет игроку защиты желтую арточку.

ОБРАТНОЕ ОСАЛИВАНИЕ. После осаливания участник и той команды, игрок которой был осален, имеют право производить обратное осаливание, т.е. подбирать мяч и осаливать игрока противоположной команды. Это можно делать многократно. Наоборотноеосаливаниесоскамейкизапасныхвполеможетвыходитьнеболеепят ичеловек.

САМООСАЛИВАНИЕИ. Игрок нападения считается самоосаленным, если он выбежал и вернулся за линию кона или города, за боковую линию, коснулся мяча или игрока защиты, владеющего мячом. Очки, набранные в момент самоосаливания, не засчитываются. Игрокзащитыпослесамосаливанияисвисткасудьиоставляетмячвполеиуходит залиниюконаилигорода. Игроки, которые совершили самоосаливание, имеют право на обратное осаливание.

ПЕРЕБЕЖКИ. Каждый игрок нападения имеет право на перебежку только после удара. Игрок, который перебежал с линии города до линии кона и обратно, совершает полную перебежку и приносит своей команде два очка.

НАЧИСЛЕНИЕ ОЧКОВ, ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРОИГРАВШИХ. Игрок защиты, который поймал мяч после удара слета, приносит своей команде одно очко. Побеждает та команда, которая на берет больше очков. Команде может быть засчитано поражение, если входе игры на поле осталось менее трех человек. Если она не явилась на игру, ей засчитывается техническое поражение.

НАРУШЕНИЯ ПРИ УДАРАХ. Бьющему игроку запрещается выполнять удар с плеча, сбоку, выходить или заступать за линию города и покидать зону подающего, выбрасывать биту в поле, брать ее без разрешения судьи, затягивать время. При нарушении этих правил судья имеет право лишить игрока права на удар.

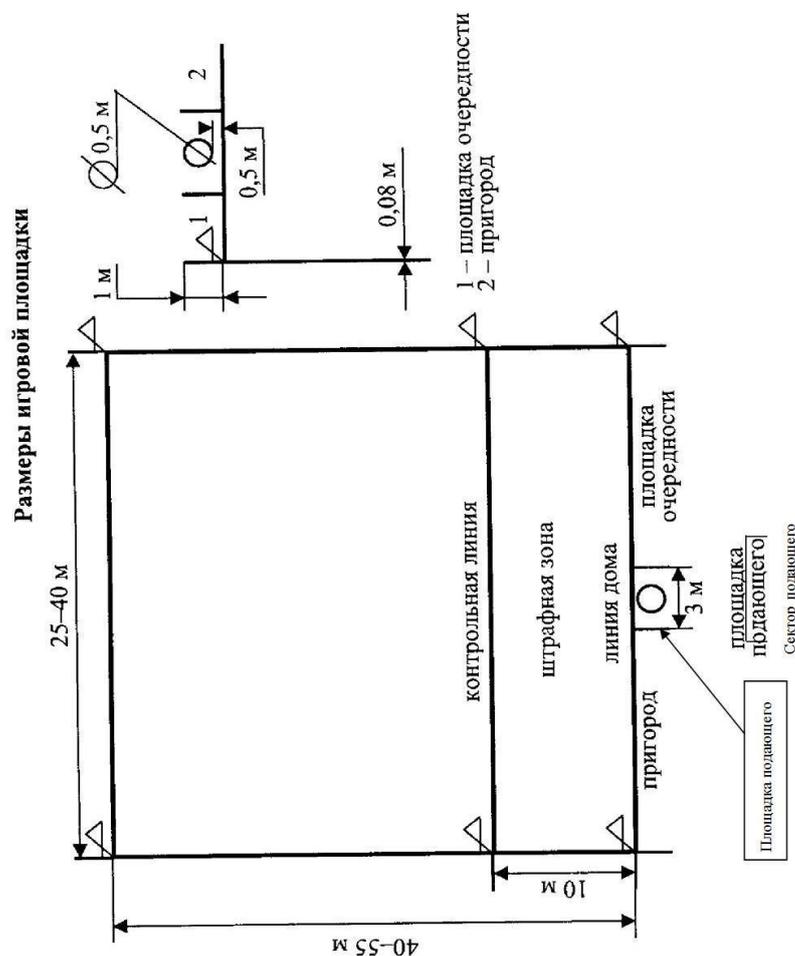
НАРУШЕНИЯ ПРИ ПЕРЕБЕЖКАХ. Игроку атаки при перебежках запрещается выбегать в поле со скамейки запасных, из зоны подающего, за исключением бьющего игрока, касаться игроков защиты, выбегать за пределы площадки, касаться мяча или брать Его в руку. За эти нарушения судья может назначить свободную смену команде, предъявить игроку желтую карточку.

НАРУШЕНИЯ ПРИ ИГРЕ В ЗАЩИТЕ. Запрещается выходить за пределы поля до удара. Если игрок защиты вышел за пределы поля до удара, а удар был за считан, то ему делается предупреждение, а игроки нападения, которые вышли после удара в поле, совершают перебежку в одну сторону. Игрокам защиты запрещается в это время блокировать игроков атаки,

выходить в аут и находиться в штрафной зоне до удара, прятать мячи делать ложные движения, затягивать время при выносе мяча. При этих нарушениях судья делает замечание и предъявляет желтую карточку.

МИНУТНЫЙ ПЕРЕРЫВ. Каждая команда имеет право взять один минутный перерыв в каждом периоде.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1



ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИИ

Положение о соревновании — основной документ любых соревнований по мини-лапте. Им руководствуются тренеры команд, игроки, судьи.

Детально разработанное положение, в котором отражены цели и задачи соревнования, а также освещены и предусмотрены все вопросы,

связанные с его проведением, являются гарантией того, что соревнование пройдет на хорошем организационном уровне. В процессе соревнований возникают «мелкие» вопросы, которые упущены, не предусмотрены положением. В дальнейшем они могут перерасти в конфликт между организациями и командами. На их решение уходит много времени и средств.

Положение о соревновании разрабатывают лица, отвечающие за проведение.

В ПОЛОЖЕНИИ О СОРЕВНОВАНИИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОТРАЖЕНЫ:

4. Цели и задачи (популяризация мини лапты, выявление сильнейших команд, отбор игроков в сборную команду данной организации, спортклуба и т.п.).
5. Место и сроки проведения соревнования (указывается стадион, где будет проводиться данное соревнование, если в зимний период - в помещении — спортивный зал, месяц и дни игр).
6. Руководство проведением соревнования (указывается, кто осуществляет общее руководство соревнованием на кого возложено его непосредственное проведение — на главную судейскую коллегию; фамилии и судейские категории главного судьи и главного секретаря).
7. Участники соревнований (какие команды участвуют в соревновании, состав команд, максимальное число игроков, которое может быть внесено в заявку).
8. Система розыгрыша и определение победителей (указываются, что соревнование проводится по такой-то системе, как будут определяться победители).
9. Условия подачи и порядок рассмотрения протестов (как, когда и в какой форме подается протест. Кто и в какой срок их рассматривает).
10. Условия приема участников и судей.
11. Награждение команд и участников (кто и чем награждается).
12. Сроки представления заявок, место и время заседания судейской коллегии

7. МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА

Каждый матч крупных соревнований (Чемпионат России, областные, республиканские) обслуживаются судейской бригадой в составе: старший судья, двое судей на линии, а также их помощники: секретарь, судья-информатор и судья-хронометрист.

В менее крупных соревнованиях игры могут обслуживаться меньшим числом судей, например: старшим судьей, судьей на линии и судьей-секретарем.

Каждый следит за игрой в своей зоне и помогает другому в судействе, маневрируя при этом в своей зоне.

Рассмотрим некоторые моменты действия судей при различных игровых положениях:

1. **При вводе мяча в игру.** Основные моменты, на которые должно быть обращено внимание старшего судьи при выполнении подающим подбрасывания мяча, следующие: мяч подается одним из игроков защиты открытой ладонью, над кругом подачи, на высоту, указанную нападающим, подбрасывание мяча выполняется подающим по вертикали.

2. **При нарушении подбрасывания мяча подающим** не по вертикали, а по дуге, подбрасывании с закрытой ладони, непопадании мяча в круг подачи, подкручивании мяча при подбрасывании старший судья подает два коротких свистка. При нарушениях: выброс биты на поле, выход на площадку подающего очередного игрока с битой, пока мяч находится в игре, очередности ударов, затягивание времени для ударов после свистка судьи, удар не выполняется при правильном подбрасывании, — старший судья делает предупреждение, при повторном нарушении — предъявляется желтая карточка. При вводе мяча в юру старший сря должен располагаться в районе пересечения боковой и контрольной линии.

3. **При перебежке.** Судьи (старший судья, судья на линии) следят, чтобы игроки (нападения) до удара не выбегали за линию «дома» или «кона», следят за столкновением с игроком защиты, ожидающим передачу от своего игрока, за умышленным самоосаливанием, за перебежками с площадки очередности. При перебежке один из судей, в чьей судейской зоне выполняется перебежка, все свое внимание сосредотачивает на ее развитие, то его коллеге необходимо наблюдать за последующим действием игроков, которые перешли на его воображаемую диагональную линию, делящую поле на судейские зоны.

4. **При осаливании и переосаливании.** Судьи внимательно следят за ситуацией при перебежке, если игроку, выполняющему перебежку, мяч

попадает в голову, осаливание считается недействительным и игра продолжается.

- Игрок защиты выполнил осаливание игрока нападения, не выпустив мяча из руки, то засчитывается переосаливание игрока защиты.
- Переосаливание считается недействительным, если игроки осаленной команды вернут на поле мяч, выкатившийся (вышедший) за линию «дома». Осаливание биты, выкатившейся на игровое поле, запрещается.
- Осаливание за пределами игрового поля считается недействительным. Все эти нарушения судьи должны зафиксировать.

5. **При самоосаливании.** Игрок начал перебежку с линии «дома» или «кона» и по какой-то ситуации возвращается назад. В это случае старший судья четко фиксирует судейским свистком и соответствующим жестом нарушения, и команда нападения уходит играть в защиту. Игрок нападения начал перебежку и наступил хотя бы одной ногой на боковую линию, или, начав перебежку с линии кона, вернулся обратно на «кон». Кроме игрока нападения, игрок защиты может считаться самоосаленным, если он после осаливания или самоосаливания нападающего сам оказался за боковой линией последним или коснулся мяча после совершенного осаливания или самоосаливания. Все эти моменты фиксируются старшим судьей или судьей на линии, смотря, в какой судейской зоне и в чьей видимости это нарушение произошло.

6. При возвращении мяча в дом. Старший судья фиксирует нарушение: если игроками защиты задерживается мяч на поле, когда игроки нападения находятся за линией «кона» или «дома» и попыток на перебежку не делают, если мяч возвращается в «дом» спрятанным игроком под одежду, если мяч выносится обманными движениями или мячом, спрятанным в руке во время переноса мяча за линию «дома», и если в штрафной зоне находятся два игрока защиты.

7. За задержку мяча на поле старший судья наказывает добавлением времени игры, предъявлением желтой карточки игроку, находящемуся с мячом.

8. За сокрытие мяча под одежду предъявляется желтая карточка игроку-нарушителю.

9. При обманных движениях во время переноса мяча за линию «дома», старший судья подает свисток о выходе мяча из игры или делает предупреждение.

10. При нахождении в штрафной зоне двух игроков защиты старший судья делает предупреждение игрокам.

11. При игре в защите. Судьи (старший судья, судья на линии) четко фиксируют нарушения при игре в защите — выбегание защитников за пределы площадки до удара; задержку игроков при выполнении ими перебежки; необоснованные передачи мяча между собой с целью задержки времени; выброс мяча во время самоосаливания игрока, выполняющего перебежку.

Рекомендации судьям, обслуживающим встречу:

1. Не выбегайте на площадку в моменты осаливания, можете помешать игрокам-защитникам и игрокам, выполняющим перебежку, а также потеряете из-под контроля линию «дома» или «кона».

2. Смещайтесь вдоль линии площадки к месту осаливания в том случае, если за спиной не будут находиться игроки, которые смогут нарушить правила (например, сделать самоосаливание).

3. Не спешите подавать сигнал на осаливание, если вы сильно сомневаетесь. Может получиться так, что старший судья сомневается в осаливании и сразу показывает жестом промах, а судье на линии хорошо видно осаливание и он в по время подает сигнал на осаливание. Такая несогласованность в действиях старшего судьи вносит нервозность в игру.

4. Следите, чтобы на скамейке запасных и около судейского столика не было посторонних людей, которые, как правило, отвлекают от работы судейскую бригаду.

5. Строго придерживайтесь жестыкуляции, утвержденной официальными правилами, и избегайте ненужных (лишних) жестов. Лишние и нечеткие жесты судей вводят в заблуждение трюков команд.

6. Мгновенно подавать свисток в момент выхода (пересечения линии дома) мяча из игры, так как по сигналу ориентируются судьи на линии и секретарь, чтобы определить, успели или нет начать перебежку игроки нападения до выхода мяча из игры.

7. Старшему судье согласовывать свои жесты с секретарем в момент начисления очков за перебежки. Старший судья, показав секретарю на пальцах количество очков, должен убедиться, что секретарь в ответ продублировал это же количество и дал понять, что очки записаны. Не спешите показывать секретарю количество очков, пока идет игровая ситуация, лучше это сделать после выхода мяча из игры.

8. Секретарю не следует вести записи в протоколе, когда мяч находится в игре, можно пропустить важный игровой эпизод, в котором помощь секретаря была крайне необходима.

9. Не выпускайте с поля вашего зрения мяч и не отвлекайтесь, это приведет к потере контроля над игрой, а значит, к ошибкам в решениях.

10. В момент завершения полных перебежек игроками нападения старшему судье необходимо сместиться к линии дома, в этот момент может произойти осаливание, и определить количество игроков, пересекших линию «дома», не составит труда.

11. Напомните игрокам в начале игры, чтобы они поднимали руку после завершения перебежки и поворачивались хорошо видимым номером к секретарю.

12. Старшему судье, при выводе мяча из игры подающим игроком, обращать внимание не на то, где находится игрок (в штрафной зоне или за линией кона), а на движение мяча. Надо определить, пересек мяч линию или нет, независимо от места нахождения самого подающего игрока.

13. Старшему судье если вы сомневаетесь в принятии конкретного решения, не торопитесь, посоветуйтесь с другими членами судейской бригады, это только упрочит ваш авторитет.

14. В случае если вы неумышленно приняли неправильное решение по отношению к команде, не пытайтесь компенсировать эту ошибку в другой игровой ситуации, это приведет к еще одной судейской ошибке, что снизит качество судейства и авторитет судьи.

8. ЖЕСТЫ СУДЕЙ

Приведенные в конце настоящих правил жесты должны быть хорошо изучены судьями и применяться в процессе юры. Очень важно, чтобы секретарь также хорошо знал эти жесты.

Игровое действие	Старший судья
Подача мяча	Подает свисток и делает движение вытянутой рукой снизу вверх
Промах, или недействительный удар	Два коротких свистка
Мяч выходит по воздуху за боковую линию - аут	Подает два коротких свистка и сгибает руки в локтях, поворачивая открытые ладони на себя

Осаливание	Подает свисток и показывает вытянутой рукой на площадку (ладонью вниз)
Переосаливание	Подает свисток и показывает двумя руками на площадку (ладонями вниз)
Промех при осаливании и переосаливании	Поднимает вытянутые руки в стороны
Самоосаливание	Подает свисток и показывает движением руки по линии
Мяч выходит из игры за линию дома	Подает свисток
Замена игрока	Перекрещивает согнутые руки перед грудью
Очки, "свеча"	Поднимает вверх руку и показывает пальцами количество
Минутный перерыв	Показывает букву "Т" с помощью указательного пальца и горизонтально поднятой ладони
Окончание игры или тайма	Подает продолжительный свисток, поднимает руку вверх открытой ладонью вперед
Очки не засчитываются	Перекрестное движение руками перед собой
Желтая и красная карточки игрокам	Поднимает вверх карточку перед нарушителем
Спорный мяч	Сгибает руки перед собой, пальцы сжаты в кулак, большие пальцы вверх
Смена площадок	Выполняет круговое движение рукой перед собой в горизонтальной плоскости
Столкновение	Удар по ладони кулаком
Задержка игрока	Захватывает одной рукой запястье другой руки
Мяч попадает при ударе в штрафную зону	Подает два коротких свистка и показывает левой рукой на зону, а правую руку поднимает в сторону

	линии дома
Второй удар	Сгибая руку вперед, показывает два пальца в сторону площадки подающего
Мяч выходит по воздуху за боковую линию - аут	Поднимает вверх флажок
Осаливание	Показывает флажком на площадку
Переосаливание	Показывает флажком и второй рукой на площадку
Промак при осаливании и переосаливании	Поднимает вытянутые руки в стороны с флажком
Самоосаливание	Показывает флажком на линию заступа
Очки	Поднимает вверх руку и показывает пальцами количество
Мяч выходит за боковую линию по воздуху предварительно коснувшись игрока защиты	Поднимает перед собой вертикально флажок, а другой рукой касается его древка

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахмеров, Э. К. Спортивные и подвижные игры в школе. 5—10 классы : пособие для учителей / Э. К. Ахмеров, Э. И. Бобрович, Е. М. Геллер, В. А. Кудряшов. Минск, 1968.
2. Былеева, Л. В. Подвижные игры : учебное пособие для институтов физической культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. М., 1982.
3. Валиахметов, Р. М. Русская лапта с методикой преподавания : программа педагогических ин-тов / Р. М. Валиахметов, А. Ю. Костарев, Л. Г. Гусев. Уфа, 1996.
4. Валиахметов, Р. М. Лапта : учебное пособие / Р. М. Валиахметов. Уфа, 1997.
5. Валиахметов, Р. М. Лапта : учебное пособие / Р. М. Валиахметов, А. Ю. Костарев, Л. Г. Гусев, В. И. Щемелинин. Сибай, 1999.
6. Годик, М. А. О методике тестирования физического состояния детей / М. А. Годик, Т. А. Шанина, Г. Ф. Шитникова // Теория и практика физической культуры. 1973. №2 6.
7. Каленцер, М. Г. Спортшкола в школе / М. Г. Каленцер. М. : Физкультура и спорт, 1986.
8. Костарев, А. Ю. Лапта. Техническая и тактическая подготовка / А. Ю. Костарев, Л. Г. Гусев, В. И. Щемелинин. Уфа, 1996.
9. Кротов, В. Я. Спортивные игры на уроках физического воспитания в профтехучилище : методические рекомендации / В. Я. Кротов, А. А. Семкин. Минск, 1976.
10. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. М. : Физкультура и спорт, 1977.
11. Платонов, В. Н. Теория и методика спортивной тренировки : учебное пособие для институтов физической культуры / В. Н. Платонов. Киев, 1984.
12. Теоретическая подготовка юных спортсменов / под ред. Ю. Ф. Буйлина, Ю. Ф. Курамшина [и др.]. М. : Физкультура и спорт, 1981.
13. Спортивные игры : учебник для институтов физической культуры / под ред. Ю. И. Портных. М. : Физкультура и спорт, 1976.
14. Уроки физической культуры в 4—11 классах : пособие для учителей. М. : Просвещение, 1979.

15. Фарфсль, В. С. Физиология спорта / В. С. Фарфель. М. : Физкультура и спорт, 1960.
16. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. М. : Физкультура и спорт, 1980.
17. Яхонтов, Е. Р. Методические рекомендации по обучению юных баскетболистов двигательным действиям, подготовка для детских тренеров Е. Р. Яхонтов. Л., 1985.