



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Челябинский государственный педагогический университет»  
(ФГБОУ ВПО «ЧГПУ»)

---

**Коняхина Г.П.**

**РУССКАЯ ЛАПТА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ  
УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ**

**Челябинск 2013**

**УДК 796.3 (021)**  
**ББК 75.555 я 73**  
**К 65**

Коняхина Г.П. Русская лапта в системе подготовки учителя физической культуры : учебное пособие / Коняхина Г.П. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 252 с.

В учебном пособии рассматриваются вопросы организации и проведения занятий и соревнований по русской лапте в общеобразовательной школе, рекомендуются подвижные игры и эстафеты для обучения и совершенствования технических и тактических элементов русской лапты.

Несомненный интерес для учителей физической культуры, тренеров, специалистов русской лапты представляют предложенные средства и методы для развития скоростных и координационных способностей, содержание и направленность тренировочных нагрузок, характеристика технико-тактических действий в русской лапте, используемые в индивидуальных и групповых действиях, как начинающего, так и опытного лаптовика.

Учебное пособие может быть полезно студентам факультетов физической культуры вузов и колледжей, учителям физической культуры, тренерам русской лапты.

Рецензенты:

**Жабиков В.Е.**, кандидат педагогических наук, доцент, ЧГПУ.  
**Вьюжанин Б.А.**, кандидат педагогических наук, доцент, ЧГПУ,  
судья Республиканской категории по русской лапте

## ВВЕДЕНИЕ

Удивительная игра лапта зародилась в глубокой древности. На территории России при раскопках древнего Новгорода были найдены деревянные биты и самодельные мячи. Норвежские археологи при раскопках находят биты для игры в лапту, которая, вероятно, пользовалась популярностью у викингов. Немецкая игра «Шлагбол» также во многом напоминает лапту. Известный ученый-анатом и педагог П.Ф.Лесгафт в своих сочинениях 1909 года описывает многие виды лапты: Простая, Швейцарская, Немецкая, Французская, Итальянская, Американская. Игра описана в книге Гутса Мутса «Юношеские игры», в сочинениях Гете «От Вероны до Венеции». Игра была популярна во времена Петра 1.

Автор игры не известен, тем не менее, эта игра передавалась из поколения в поколение многие века. Она дошла и до нас. В России в 1958-1959 годах проводились официальный чемпионат и спартакиада по русской лапте.

На какое-то время русская лапта была забыта как вид спорта. Благодаря кропотливой работе энтузиастов народной игры, которые обобщили имеющиеся и разработали современные правила, русская лапта обрела второе дыхание. В настоящее время игра пользуется большой популярностью более, чем в 40 регионах Российской Федерации: на Дальнем Востоке и в Сибири; на Алтае и Урале; в Башкортостане и Мордовии; в Центральной, Северной частях страны и Краснодарском крае.

Созданная в 1996 году Федерация русской лапты регулярно проводит чемпионаты, первенства, Кубки России среди мужчин и женщин, юношей и девушек, мальчиков и девочек. В официальных соревнованиях принимают участие люди в возрасте от 12 до 50 лет и старше.

# 1. РУССКАЯ ЛАПТА

## 1.1. ОСОБЕННОСТИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИГРЫ



« Эта народная игра – одна из самых интересных и полезных игр... В лапте нужны: находчивость, глубокое дыхание, внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз, твердость удара руки и вечная уверенность в том, что тебя не победят. Трусам и лентяям в этой игре нет места. Я

усердно рекомендую эту родную русскую игру не только как механическое упражнение, но и как безобидную забаву, в которой вырабатывается товарищеская спайка: «Своего выручай!»

Так отзывался о лапте знаменитый русский писатель А.И.Куприн.

Без этой подлинно народной игры трудно представить себе жизнь мальчишек и девчонок послевоенной поры и многих более старших поколений.

Упоминание об этой игре есть уже в древних русских летописях. Да и среди предметов, найденных при раскопках древнего Новгорода есть немало мячей и сама лапта (палка-бита), давшая название игре. Значит, более тысячи лет живет игра в народе!

История этой игры исчисляется веками. Мы не знаем, кто сделал первую битую, установил границы города и кона, но достоверно известно, что, например, во времена Петра 1 лапта была весьма популярна.

Кстати, игры, похожие на лапту, есть у многих народов: *крикет* – в Англии, *бейсбол* – в США, *песа пало* – в Финляндии, *ойна* – в Румынии и др. Причем у англичан, например, крикет признан национальной игрой и пользуется огромным уважением и популярностью. А увлечение американцев бейсболом заразило многие другие страны. В 1986 году на сессии МОК бейсбол получил официальное признание и был включен в число олимпийских видов спорта. Так что в ближайшие годы бейсбол получит широкое применение и в нашей стране. Но это отнюдь не означает, что само слово «лапта» будет забыто, как случилось с народными названиями некоторых игр. Возможно, лапте не удастся наряду с бейсболом войти в число олимпий-

ских видов спорта (хотя этого можно было добиться, учитывая положительный опыт проведения чемпионата России и спартакиады по лапте в 1958-1959 гг.) Но в любом случае эта игра остается незаменимым средством массовой физкультуры, укрепления здоровья, организации активного досуга.

## 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО РУССКОЙ 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 гармоничного развития; организация культурного отдыха 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 и туристские слеты и т.д. Русская 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 русской лапте необходимо готовить и проводить с выдумкой, заинтересованно, с привлечением в лапту все новых игроков, их родителей, тренеров, учителей физической культуры, других педагогов школы.

Успех 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 приступает к их подготовке за месяц или раньше до начала разработки Положения, в зависимости от ранга соревнований.

## **2.1. ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИИ**

Положение о соревновании – основной документ любых соревнований по русской 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 сего проведением, является гарантией того, что соревнование пройдет на хорошем организационном уровне. В процессе соревнования 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 их проведение.

### **В Положении о соревнованиях должны быть отражены:**

1. *Цели и задачи* (популяризация русской лапты, выявление сильнейших команд, отбор игроков в сборную команду данной организации, факультета, спортклуба и т.п.).

2. *Место и сроки проведения соревнования* (указывается стадион, где будет проводиться данное соревнование, если в зимний период в помещении – спортивный зал, а также месяц и дни игр).

3. *Руководство проведением соревнования* (указывается, кто осуществляет общее руководство соревнованием, на кого возложено его непосредственное проведение – на главную судейскую коллегия; фамилии и судейские категории главного судьи и главного секретаря).

4. *Участники соревнований* (какие команды участвуют в соревновании, состав команд, максимальное число игроков, которое может быть внесено в заявку).

5. *Система розыгрыша и определение победителей* (указывается, по какой системе проводится соревнование, как будут определяться победители).

6. *Условия подачи и порядок рассмотрения протестов* (как, когда и в какой форме подается протест, кто и в какой срок их рассматривает).

7. *Условия приема участников и судей.*

8. *Награждение команд и участников* (кто и чем награждается).

9. *Сроки представления заявок, время и место заседания судейской коллегии.*

## 2.2. ХОД ИГРЫ

По жребию одна команда начинает игру в городе в первом периоде, а другая во втором периоде.

**Команда города** (бьющие, или перебегающие) располагается в зоне очередности. Один игрок выходит в зону бьющего, подбрасывает мяч и бьет по нему битой. При удачном ударе (мяч попал в поле или в кон) игрок бежит (оставив биту в городе) через поле на кон. Он может там остаться до удара следующего игрока или вернуться обратно в город. Игрок, вернувшийся в город из кона, зарабатывает одно очко своей команде и право на еще один удар.

Бегущим игрокам не разрешается: касаться мяча; выходить за боковые линии поля; возвращаться в город, не побывав на кону; выбежав в поле из кона, возвращаться обратно на кон.

Если игрок отказался от перебежки или сделал неудачный удар, он переходит в пригород (зону бегущих) и после удачного удара следующего игрока тоже может бежать. Перебежка через поле может начинаться с момента удара по мячу и до момента выбрасывания мяча в город (момент замаха) игроком поля.

**Команда поля** (водящие) располагается в поле. Игроки имеют право выходить за пределы поля, но не могут заходить в город. Во-

дящие стараются на лету поймать мяч после удара бьющего. Если им это удастся, команды меняются местами. Ловить мяч можно только с помощью кистей рук, его необходимо унести в город, не коснувшись им игрового поля.

Если поймать мяч с лёта не удалось, водящие как можно быстрее стараются его подобрать и осалить перебегающих. Мяч можно передавать друг другу любое количество раз. Перемещаться с мячом в руках нельзя, а без мяча можно. Водящие не имеют права касаться перебегающих и мешать им совершать перебежку.

**Борьба за город.** Если перебегающего осалили (мячом), начинается борьба за город. В этот момент команды меняются ролями. Поэтому бывшие водящие, став игроками города, стараются быстрее убежать в город (занять его). Бывшие перебегающие, став водящими, выбегают в поле, подбирают мяч и стараются осалить убегающих в город. Если им это удастся, команды опять меняются ролями. Так происходит до тех пор, пока одна из команд не убежит в город в полном составе или мяч не улетит в город (в поле его возвращать нельзя). Заняв город, вся команда располагается в зоне очередности и начинает игру в городе.

Побеждает команда, которая наберет больше очков.

## 2.3. ПРАВИЛА ИГРЫ

### Общие положения

**Цель игры.** Завладеть городом и совершить как можно больше перебежек через поле на кон и обратно в город, а при игре в поле – мешать с помощью мяча сделать то же самое команде-сопернице.

**Команды.** В игре соревнуются 2 команды по 6 игроков, одна располагается в поле, а другая – в городе (в зоне очередности). По жребию одна команда начинает игру в городе в первом периоде, а другая во втором периоде.

### Время игры

Игра состоит из 2 периодов – по 10 мин. для детей 9–12 лет, по 15 мин. для детей 13 лет и старше. Перерыв между периодами 5 мин. Отсчет времени начинается с попытки первого игрока ударить по мячу или с самого удара, который выполняется с разрешения судьи. В ходе игры отсчет времени не прерывается, кроме следующих случаев: 1. Если мяч потерян и его не может найти водящая команда, а

все игроки города уже пробежали (имеющие право). Отсчет времени возобновляется, когда мяч найден либо выдан другой. 2. Если кто-либо из игроков получил травму. Отсчет времени – с момента удара по мячу очередным игроком. 3. Если руководитель хочет сделать замечания по ходу встречи, которые относятся к обеим командам и способствуют лучшему пониманию игры (в играх внутри коллектива). 4. Другие непредвиденные обстоятельства, влияющие на ход встречи и на безопасность игроков (например, появление собаки на поле и т. п.).

### Площадка для игры

Она состоит из игрового поля и примыкающих к нему города и кона. Город разделен на 3 равные зоны: очередности, бьющего и бегущих (пригород). В поле выделяют штрафную зону, в которой не должно быть игроков в момент удара по мячу.

В случае если в зону бьющего попадают футбольные ворота, которые препятствуют удару, то ее разрешается перенести в сторону зоны бегущих. Поле прямоугольной формы должно быть ровным и может иметь любое покрытие.



Размеры поля для игроков 14 лет и старше (9-11 классы) – 50-60 х 30-40 м, штрафная линия на расстоянии 12–15 м от линии города.

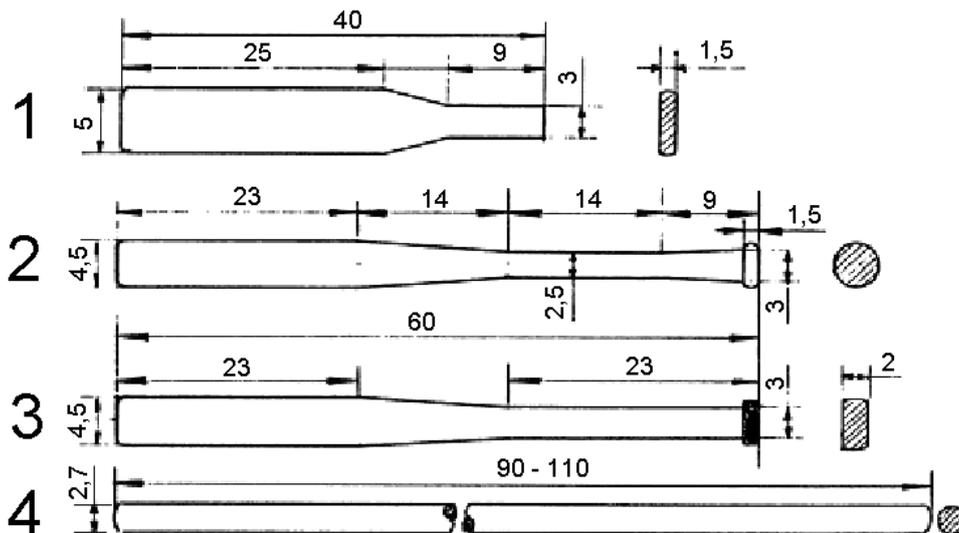
Для игроков 10–13 лет (5–8 классы) – 30-40 х 15-20 м, штрафная – 6–9 м.

Для игроков 9 лет (3–4 классы) – 18 х 11 м (спортзал), штрафная – дуга радиусом 6 м.

Глубина зон города и кона – 3–5 м. Ширина линий – 4–5 см.

### Инвентарь и оборудование

**Лопта (палка-бита)** – выполнена из дерева, ее размеры и форма зависят от возраста участников: для игроков 9–11 лет (3–6 классы) – бита № 1; для игроков 12–13 лет (7–8 классы) – бита № 2.



Для игры в условиях школы и для тренировки игроков 12–13 лет – бита № 3.

Для игроков 14 лет и старше – бита № 4.

Для игр в спортивном зале всех возрастных групп (до 14 лет) – бита № 1.

Игроки 14 лет и старше используют кусок шланга длиной 40 см и  $\varnothing$  2,5–3 см.

В игре от начала и до конца всеми игроками обеих команд используется одна бита. Замена ее осуществляется только в случае неисправности. До начала игры первый судья проверяет соответствие биты правилам соревнований, а во время игры контролирует ее исправность.

В воинских подразделениях в качестве биты может использоваться малая лопата в чехле, как в зале, так и на улице.

**Мяч** – теннисный или подобный мяч, того же размера. Он должен быть такого цвета, который позволяет хорошо видеть его в условиях игры.

Игра проводится одним мячом. На случай его потери предусматриваются два запасных.

**Флажки** – 6 штук, высотой 60–100 см, 4 из них устанавливаются по углам игрового поля, а 2 – на линии города, ограничивая место бьющего.

### **Форма игроков**

Играя на улице, команды должны иметь форму, соответствующую погодным условиям. В холодную погоду это спортивный костюм. Разрешается надевать перчатки, шапку, ветрозащитный костюм и т. п. При температуре воздуха +15 °С и выше, а также если игра проходит в спортивном зале, необходимы спортивные трусы и футболка.

Форма команд должна отличаться по цвету, на футболках должны быть номера, начиная с первого.

Кроме игровой площадки и инвентаря, необходимо подготовить флаг соревнований, часы, флажки (для судьи на линии), свистки, проверить доску счета (табло), по возможности радиофицировать место проведения соревнования, подобрать кассеты с записью спортивных маршей и песен о спорте, подготовить бланки протоколов, предусмотреть место для размещения материалов о ходе и результатах соревнования. Здесь будут вывешиваться красочные объявления о сроках и времени проведения игр, о заседаниях судейской коллегии, об участвующих командах, Положение о соревновании, календарь игр, таблица розыгрыша.

Большой интерес у участников и зрителей всегда вызывает пусть и небольшие, но свежие фоторепортажи по итогам игрового дня.

В указанное в Положении о соревновании время проводится заседание судейской коллегии, на которое приглашаются тренеры-представители команд. На нем оговариваются отдельные важные пункты Положения, уточняется порядок проведения парадов открытия и закрытия соревнования и другие организационные вопросы.

В заключение проводится жеребьевка команд, которая дает возможность, зная указанную в Положении систему розыгрыша и применяя нужную схему составить календарь игр.

### **Система розыгрыша**

Чаще всего применяется круговая система розыгрыша (с чередованием, без чередования полей) и система с выбыванием. Все остальные основаны на этих двух и представляют их разновидности.

### ***Круговая система***

При круговой системе каждая команда играет по очереди со всеми остальными. Места распределяются в зависимости от набранного количества очков.

Команды, участвующие в соревнованиях, получают в порядке жребия номер, начиная с первого и кончая последним, по числу участвующих команд.

### **Методика судейства**

Осуществляется бригадой судей из трех человек: первый и второй судьи, судья-секретарь. Иногда присутствуют еще судья-информатор и помощник секретаря (при игре в зале).

***Первый судья*** располагается в месте пересечения боковой и штрафной линий со стороны пригорода. Он следит за соблюдением правил игры, ведет хронометраж, осуществляет наказания и принимает окончательное решение в случае возникновения спорных моментов, а также подает сигнал об окончании игры.

***Второй судья*** находится в месте пересечения боковой линии и линии кона с противоположной стороны от первого судьи, он помогает следить за выполнением правил игры.

Судьи должны как можно меньше вмешиваться в игру, делая это при помощи свистка только в случае нарушения правил. При необходимости они используют специальные жесты.

***Судья-секретарь***, находясь рядом с первым судьей, ведет подсчет очков и заполняет протокол.

***Помощник секретаря*** необходим при игре в спортивном зале в связи с частым выбиванием и сменой команд. Он подсказывает номера игроков либо самостоятельно фиксирует игру в поле (выбивание и ловлю с лёта).

***Судья-информатор*** сообщает зрителям и игрокам сведения о счете, об игре, о командах и игроках, разъясняет решения судей.

### **Капитан команды**

Капитан выбирается на одну игру и не может быть переизбран до ее окончания. Если он уходит, то передает свои права любому игроку команды, но, вернувшись на площадку, вновь принимает их. Капитан должен иметь отличительный знак (например, повязку на рукаве).

### ***Он имеет право:***

1. На три попытки удара в любой очередности (но не может совершать две перебежки подряд), которые может использовать сразу или в процессе игры. Заработав очко, он вновь имеет право на три попытки, независимо от того, сколько попыток перед этим использовано.
2. Устанавливать очередность ударов игроков.
3. Обращаться к судье по любому спорному вопросу.
4. Подавать протест после окончания встречи в соответствии с положением о проведении соревнований (в отсутствие тренера).
5. Проводить замену игроков (в отсутствие тренера).
6. Играть без замены при круговой смене играющих.

### **Замена игроков**

Количество запасных игроков зависит от ранга соревнований и условий, оговоренных в положении о соревновании (как правило, два–три запасных). В нем же определяется и один из двух способов замены.

***Первый*** – капитан команды (тренер) с разрешения судьи меняет любого игрока, находящегося в зоне очередности или в поле. Замена выполняется перед очередным ударом любого игрока. Количество замен не ограничено.

***Второй*** – автоматически меняются друг за другом все игроки по заранее установленной очередности. Замена выполняется при переходе команды из поля в город или наоборот, в зависимости от места расположения запасных игроков (около поля или города).

Если в положении не указан способ замены, то обычно используется первый. Поскольку времени на замену не предусматривается и замена выполняется быстро, то игрок, выходящий на замену, должен подготовиться заранее.

### **Розыгрыш в начале игры**

Перед началом игры команды в полном составе строятся в городе друг против друга в две шеренги, по линиям, ограничивающим зону бьющего. После информации судьи о том, какая встреча проводится и кто играет, команды приветствуют друг друга. Затем капитаны подходят к судье, обмениваются рукопожатиями и бросают жребий – какой из команд начинать игру в городе, какой – в поле. Ко-

манда, начинавшая первый период в городе, второй период начинает в поле, а другая – в городе.

### **Игроки в городе (бьющие)**

Игроки поочередно с помощью лапты выбивают мяч в поле и, пока он там находится, стараются добежать до кона и вернуться обратно в город. Обязательные требования к игрокам:

1. До удара по мячу надо находиться в пределах зоны очередности.

2. Каждый игрок имеет право только на одну попытку удара. За работу очко, получает еще одну и т.д.

3. Игрок, выполняющий удар, сам подбрасывает мяч. Если он плохо подбросил, но не сделал попытки удара, то имеет право повторить, однако не более одного раза. Бьющий (во время игры) выполняет удар без какой-либо команды, не ожидая готовности игроков поля. Но участники его команды должны находиться за пределами поля в положенных им зонах.

4. Удар по мячу считается выполненным правильно (удачно), если:

а) мяч, попал в пределы поля и залетел за штрафную линию;

б) мяч вылетел за линию кона, но в пределах мысленного продолжения боковых линий;

в) бьющий наносил удар, стоя в пределах своей зоны и не наступал на линию города;

г) в момент удара по мячу все игроки команды бьющих находились за пределами поля в своих зонах.

5. Перебежку можно начать сразу после удара (если удар неудачный – игрок обязан вернуться) или через некоторое время, но до тех пор, пока мяч не вернули в город или его явно бросают в город (момент замаха для броска в город).

6. Бьющий должен оставить лапту в городе и совершить перебежку без нее.

7. Игроки, уже использовавшие свою попытку удара, а также отказавшиеся от перебежки, должны находиться в пределах зоны бегущих (пригороде). Только отсюда они имеют право выбегать на поле. Бьющий же выбегает на поле из своей зоны (бьющего) или из пригорода (бегущих).

8. Игрок команды города не имеет права переходить в пригород из зоны очередности без попытки удара.

9. Совершать перебежку могут одновременно один или несколько игроков, находившихся до удара в пригороде и на кону.

10. Во время перебежки игроки могут в пределах поля двигаться в любом направлении, останавливаться, возвращаться немного назад, но не за линию, из-за которой выбежали (города или кона).

11. Начавшим перебежку считается игрок, который наступил на поле двумя ногами. Если игрок наступил одной ногой на поле, то он может вернуться обратно. Однако нельзя стоять, наступив одной ногой на поле (линию).

12. Добежав до линии кона, игрок только в том случае имеет право возвращаться обратно, если он переступил черту обеими ногами.

13. Игрок имеет право остаться за линией кона и вернуться при любом удачном ударе других участников команды.

14. Перебежавший площадку до кона и обратно (вернувшийся в город) зарабатывает одно очко своей команде. Он получает право еще на один удар, который выполняет после тех, кто еще не бил (не совершил перебежку).

15. Игрок, находящийся в городе, не имеет права брать в руки игровой мяч (находящийся в поле).

16. Игрок города имеет право выйти в поле за неигровым мячом, с целью ускорения игры.

*Мяч считается игровым* (или в игре) – когда можно совершать перебежку.

*Мяч считается неигровым* (или вне игры) – когда перебежку совершать нельзя, или некому.

### **Игроки в поле (водящие)**

Водящие стараются осалить мячом игроков противника, совершающих перебежки, и в случае удачи перебраться в город. Основные требования к игрокам:

1. Могут свободно перемещаться по всему полю и выходить за его пределы, но не имеют права пересекать линию города или ее мысленное продолжение.

2. Не должны находиться в штрафной зоне при выполнении удара бьющей командой.

3. Не должны мешать сопернику осуществлять перебежку.

4. Подбрав или поймав мяч, должны бросать его с того же места. Допускается лишь скачок в момент броска на дальнейшее расстояние, как при метании в легкой атлетике (не более двух шагов).

5. Игрок с мячом в руках может выполнить поворот, вышагивая любой ногой любое количество раз, не отрывая и не смещая при этом другой ноги.

6. Разрешаются в любом количестве передачи мяча друг другу.

7. Не допускается пробрасывать или катить мяч самим себе. Это не касается тех случаев, когда игрок бросил мяч в соперника, промахнулся и сам бежит за улетевшим мячом.

8. Игроки обязаны быстро возвращать мяч в зону бьющего, не затягивая времени, если в поле нет противника.

9. Обязаны выбивать соперников, находящихся в поле, либо должны выбросить мяч в город. Если игрок соперников остановился в поле, то водящие должны его выбивать (водить), а не перебегающий прорваться.

10. Не разрешается возвращать в поле мяч, улетевший за линию города или ее мысленное продолжение, заходить за линию города или ее мысленное продолжение.

11. Если при выбрасывании мяча в город, он по какой-либо причине не залетел в город, то с этого момента, мяч снова считается в игре.

### **Осаливание и борьба за город**

Игрок бьющих считается осаленным, если:

1. Он коснулся мяча в пределах поля, независимо от того, как это произошло: сам или в него попали мячом (запрещено любое касание).

2. До осаливания игрока бьющих никто из водящих не перемещается с мячом в руках. Если водящий перемещается с мячом, то судья дает свисток и игра останавливается. Все игроки, перебегающие в этот момент поле (независимо от направления), а также находящиеся на кону и в пригороде, получают одно очко, право на удар и переходят в город, в зону очередности.

3. Находясь на кону, он возьмет мяч в руки, или специально коснется его.

4. Игрок, считается убежавшим на кон или в город, если он полностью пересек линию, при этом линия рассматривается как стена (плоскость). Если игрок не полностью пересек линию, то попадание в него считается осаливанием.

5. Игрок также считается осаленным, если мяч коснулся его одежды, волос и т.д. Все споры решает первый судья.

Как только игрока бьющих осалят, команды меняются ролями: бьющие становятся водящими, а водящие – бьющими. Игроки команды, бывшей до этого водящей, должны как можно быстрее убежать в город (овладеть им), больше не касаясь мяча в пределах игрового поля. Если это им удастся, то они начинают игру в городе. Игроки бывшей бьющей команды, ставшие водящими, имеют право выбегать в поле, брать мяч и осаливать им игроков противника, пока те не добежали до города. В случае успеха команды опять меняются ролями и т.д.

Если игрок бьющих осален при групповой перебежке, очки зачисляются только тем, кто успел перебежать линию города до момента осаливания (даже если команда опять завладела городом). Захватив город, все игроки располагаются в зоне очередности и вновь получают право на один удар, а капитан на три.

### **Смена команд без борьбы**

Она производится в тех случаях, когда:

1. Игрок водящих поймал мяч с лёта кистями рук, безразлично где – в поле, за его пределами или в штрафной зоне, или если один игрок выронил мяч, а другой поймал, не дав ему коснуться земли (пола). При этом игроки обязаны унести мяч в город. В случае падения мяча на поле (случайно уронен или брошен) игроки возвращаются в поле, а команда-соперница в полном составе располагается в зоне очередности.

2. После осаливания игрок бывшей водящей команды убежал не за линию города, а за линию кона.

3. У бьющей команды не осталось игрока с правом на удар. Это правило распространяется и на случай, если капитан имеет право на удар (не использовал все попытки), но находится за линией кона.

4. Бьющий наступает на линию города или какую-то другую (т.е. выходит за пределы зоны бьющего) в момент самого удара или попытки.

5. Кто-либо из игроков города наступает на линии, ограничивающие зоны, или заступает за них в момент удара или попытки.

6. В момент удара кто-либо из игроков находится не в своей зоне:

а) уже бивший игрок в зоне очередности, а не в зоне бегущих, в том числе и капитан;

б) в поле, после смены команд без борьбы или еще не завершив перебежку;

в) прибежавший игрок еще не достиг зоны очередности.

7. Во время удара лапта вылетела в поле из рук бьющего.

8. Игрок бьющих, начав перебежку, оставил лапту (биту) в поле, а не в городе. Если бита касается линии города, то считается, что она оставлена в нем.

9. Игрок бьющих, ожидающий удачного удара своего партнера (в пригороде), выбежал на поле не из пригорода, а из любой другой зоны, или до удара по мячу.

10. Игрок бьющих при перебежке выбежал за боковую линию поля, или наступил на нее.

11. Игрок бьющих, начав перебежку, возвратился обратно за линию города или кона (или наступил на нее).

12. Команда бьющих получила штрафное очко.

13. В команде бьющих во время игры (в игровых зонах) оказалось более шести игроков.

Смена команд должна производиться быстро (бегом).

При этом игроки, занявшие город, сразу, не дожидаясь, пока водящие займут места в поле, начинают выполнять удар.

### **Затягивание времени игры**

#### ***Командой бьющих:***

1. Долго решают, кто будет бить (более 5 с).

2. Медленно выходят на место удара и долго стоят, не выполняя его (более 5 с).

3. Не подбирают мяча, находящегося в городе.

4. Бьющий не ловит мяча, брошенного ему для выполнения удара, специально пропуская его, либо он ловит мяч с битой в руках (что мешает ему поймать мяч).

5. Долго производят смену команд без борьбы (направляясь в город шагом, а не бегом).

#### ***Командой водящих:***

1. Не спешат подбирать мяч и бросать его в зону бьющего.

2. Специально бросают мяч мимо этой зоны.

3. Не выбивают остановившегося в поле игрока города.

### **Наказания**

***Предупреждение*** – за затягивание времени игры, за нарушение требований к игрокам, за сквернословие во время игры.

**Штраф** – при повторном предупреждении, за умышленное затягивание времени, за задержку бьющих при перебежке (заслон, подножка, захват и т.д.), оскорбление игроков и судей (словом или жестом), если во время игры в команде более 6 игроков.

Если штрафуются команда бьющих, то она меняется ролями с командой водящих и может получать штрафные очки (т.е. дополнительные очки другой команде). Если штрафуются команда водящих, то бьющие получают дополнительные очки.

Количество штрафных очков за каждое нарушение должно быть оговорено в положении о проведении соревнований. Если такого указания нет, за нарушение начисляется 3 штрафных очка.

**Удаление.** До конца игры игрок удаляется за повторное оскорбление и за грубое неспортивное поведение.

## 2.4. ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРАВИЛАМ

### Рекомендации судьям, обслуживающим встречу



- Не выбегайте на площадку в моменты осаливания: вы можете помешать игрокам-защитникам и игрокам, выполняющим перебежку, а также потеряете из-под контроля линию города или кона.

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

- 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 это время подает сигнал на осаливание. Такая несогласованность в действиях судей вносит нервозность в игру.

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

- Строго придерживайтесь жестикуляции, утвержденной официальными правилами, и избегайте ненужных (лишних) жестов. Лишние и нечеткие жесты судей вводят в заблуждение игроков команд.

- Мгновенно подавайте свисток в момент выхода (пересечения линии города) 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.

- Старшему судье необходимо 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.

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

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

- В момент завершения полных перебежек игроками нападения старшему судье следует смещаться к линии города: в этот момент может произойти осаливание, и определить количество игроков, пересекших линию города, не составит труда.

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

- Старшему судье при выводе мяча из игры подающим игроком необходимо 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.

- Если старший судья сомневается в принятии конкретного решения, то он не должен торопиться, лучше посоветоваться с другими членами судейской бригады – это только упрочит ваш авторитет.

- 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.

## Комментарий к пунктам правил и действиям судей



### Линии, ограничивающие площадку

При проведении соревнований для разметки площадки у организаторов не всегда имеются специальные разметочные тележки, поэтому для того, чтобы, например, линии разметки были ровными и достаточно хорошо видимыми, используют шнуровую разметку. Шнуры натягивают между флажками, и по натянутому шнуру посыпаются опилки

### Штрафная зона

Часто при выполнении ударов мяч попадает в контрольную линию, еле задев ее, и многие судьи не знают, как фиксировать этот момент: удар действителен и мяч в игре, или наоборот? Правильно будет зафиксировать неигровой мяч, если вы убеждены, что мяч коснулся линии.

### Капитан, его права и обязанности

Следует отметить, что старшие судьи часто откликаются на необоснованные реплики игроков команды и пытаются объяснить им, почему они приняли то или иное решение. Такое поведение судьи ошибочно: в такой ситуации достаточно не вступать в пререкания с игроками, а спокойно пригласить капитана и попросить его навести порядок в своей команде.

В правилах говорится о том, что капитан имеет право просить старшего судью заменить подающего игрока, если тот подает мяч не по правилам. Но некоторые судьи понимают это несколько иначе: видя, что мяч подается игроком защиты с нарушением правил, они ждут обращения капитана команды нападения, хотя капитан в это время находится за линией кона и не может в данный момент обратиться с просьбой к старшему судье. В данной ситуации судья обязан не ждать обращения капитана команды в случаях нарушения при выполнении подачи мяча, а принимать конкретные меры: сделать предупреждение подающему игроку, затем при повторном нарушении заменить подающего. В случае, если подающий игрок выполняет подачу мяча с нарушением правил, ему сразу предъявляется желтая карточка, а в дальнейшем – красная.

### **Подача и удары по мячу**

Для определения правильной высоты подбрасывания мяча подающим игроком удобнее, например, зрительно зафиксировать заказываемую высоту на каком-либо ориентире окружающей обстановки (ветка дерева, рост игрока).

Часто игрок нападения для удобного выполнения удара отводит руку подающего с мячом немного в сторону от круга подачи. В результате мяч попадает за пределы круга, хотя и подброшен был по вертикали. В данном случае претензии от бьющего игрока на плохое подбрасывание не принимаются, так как он сам заставил подающего игрока выполнить подбрасывание не над обозначенным кругом.

Старший судья должен внимательно следить за выполнением подачи на удар. Опытные подающие игроки специально незаметно отводят руку с мячом в сторону от круга подачи и выполняют подбрасывание по дуге с таким расчетом, чтобы мяч попал в круг, комментируя затем попадание мяча именно в круг, а не за его пределы. Такое подбрасывание считается неправильным.

Практика показывает, что имеются и другие варианты сокрытия от судьи неправильных подач мяча. Например, подающий специально набрасывает мяч по дуге, но в направлении старшего судьи. Хотя высота выдерживается, старшему судье ошибки в таком случае практически не видно, так как в его видении мяч подброшен по вертикали. Однако ошибка вполне хорошо видна судьям на линии и секретарю. В данном случае секретарю или судье на линии необходимо привлечь внимание старшего судьи и объяснить ситуацию.

В случае, если игрок нечаянно, до выхода мяча из игры, возьмет биту в руки, недопустимо лишать его права удара – достаточно сделать игроку предупреждение. Нет необходимости также останавливать игру, если на площадку нечаянно выкатывается бита: следует дождаться завершения игрового момента и попросить игроков убрать биты с поля.

### **Возвращение мяча в город**

Если старший судья видит, что игроки нападения стоят неподвижно за линиями кона или города, а игроки защиты выполняют необоснованные передачи между собой, судье следует подать сигнал о выходе мяча из игры и сделать предупреждение команде защиты.

## **Перебежки**

Игроки, находящиеся в пригороде или за линией кона, в целях выполнения эффективной перебежки по удару мгновенно выбегают на площадку. В этот момент старшему судье и судьям на линии надо быть очень внимательными. Обычно видно, что игроки нападения готовятся к перебежке, и поэтому старшему судье необходимо сместиться к линии города, чтобы зафиксировать момент пересечения игроками линии города и определить: игроки выбежали на площадку до удара или после. Если в момент соприкосновения мяча с битой игроки хотя бы одной ногой коснулись площадки, то удар считается недействительным, подаются два коротких свистка и указываются номера игроков, выбежавших до удара.

При выносе мяча подающим игроком некоторые игроки нападения могут начинать перебежку до пересечения мячом линии города. Старший судья должен определить, успел ли игрок в данном случае встать на площадку двумя ногами: если нет, то возвращается обратно, если успел, то продолжает перебежку на противоположную сторону площадки.

В момент столкновения игроков при перебежках старшему судье важно определить, произошло столкновение умышленно (в целях блокировки) или оно носило случайный характер. Если столкновение произошло случайно, старший судья должен по возможности избежать остановки игры, если кто-то из игроков получил травму, немедленно остановит игру и попросит врача оказать медицинскую помощь.

## **Осаливание**

Судьям рекомендуется определять момент осаливания визуально по изменению траектории полета мяча, а не по звуку, особенно в тех случаях, когда мяч якобы коснулся вскользь игровой формы игрока. Предполагаемый звук касания может совпасть с другими звуками на площадке, поэтому судьи должны быть уверены, произошло осаливание или нет.

Когда на площадке происходит многократные переосаливания, судьи теряются в определении, кого же отправить в итоге играть в защите. В данном случае необходимо определить, кого последним коснулся мяч – та команда и переходит в защиту.

Некоторые игроки нападения умышленно подставляют голову. Так как попадание в голову осаливанием не считается, достаточно на первый раз предупредить игрока, а при повторном нарушении предъявить красную карточку.

## Самоосаливание

В игровых ситуациях игрок, выполняющий перебежку, иногда неумышленно заступает за боковую линию, а в это время игрок защиты выбрасывает мяч за пределы игрового поля. Такие действия защитника являются нарушением и наказываются желтой карточкой. Возможен и такой вариант, когда игрок нападения умышленно самоосаливается на боковой линии в целях переосаливания соперника – здесь наказание такое же, как в предыдущем эпизоде.

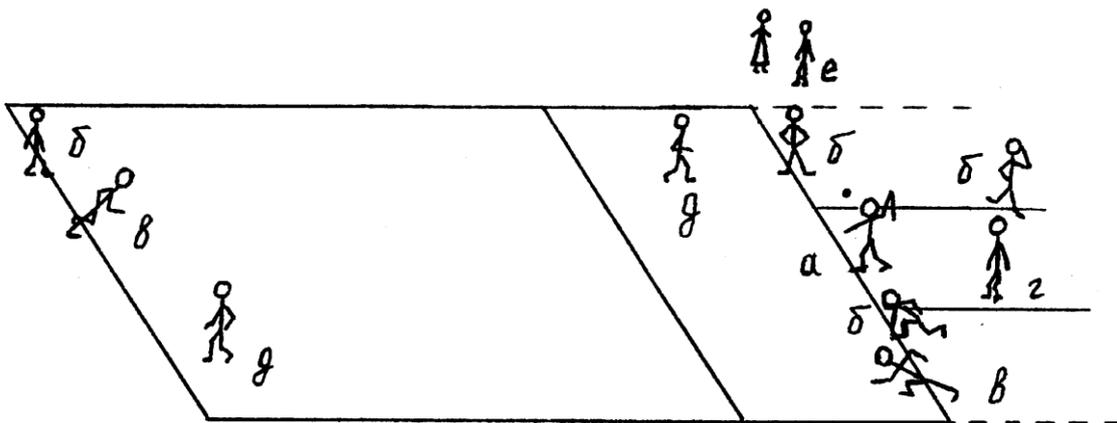
## Окончание игры

Действия старшего судьи являются ошибочными, если он подает сигнал об окончании игры, когда игроки нападения не успели пересечь линию города, а старший судья засчитывает перебежки. В данном случае сигнал говорит о том, что время игры истекло и речь не идет ни о каких очках.

## Спорный мяч

При возникновении спорных ситуаций рекомендуется всем судьям посоветоваться и принять решение о назначении (или неназначении) спорного мяча. При назначении спорного мяча необходимо расставить всех игроков на места, где они находились перед спорной ситуацией, аннулировав очки, принесенные спорным моментом.

## Нарушение правил командой города



- а) Бьющий наступил на линию (поле).
- б) Игрок города наступил на ограничительную линию или зону, расположенную рядом.
- в) Игрок начал бег до удара.

г) Игрок находился не в своей зоне (в зоне бьющего; в пригороде без выполнения удара; уже бывший игрок – в зоне очередности, в том числе капитан).

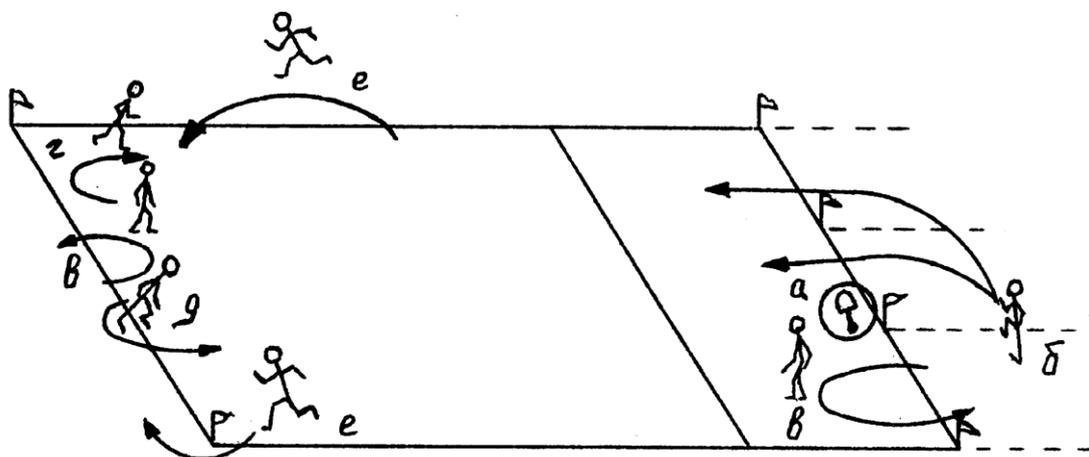
д) Игрок города находился в поле после смены команд или не завершил перебежку.

е) Игрок вышел за пределы игровых зон без разрешения судьи.

### **Нарушение правил командой поля в момент удара**

Игрок поля находился в штрафной зоне. Причем не считается ошибкой, если игрок еще не успел покинуть зону, но перебегает ее и не принимает участия в ловле мяча.

### **Нарушение правил командой города во время перебежек**



а) Лапта оставлена в поле.

б) Выбежал на поле не из зоны бегущих. Бьющий имеет право выбегать из зоны удара.

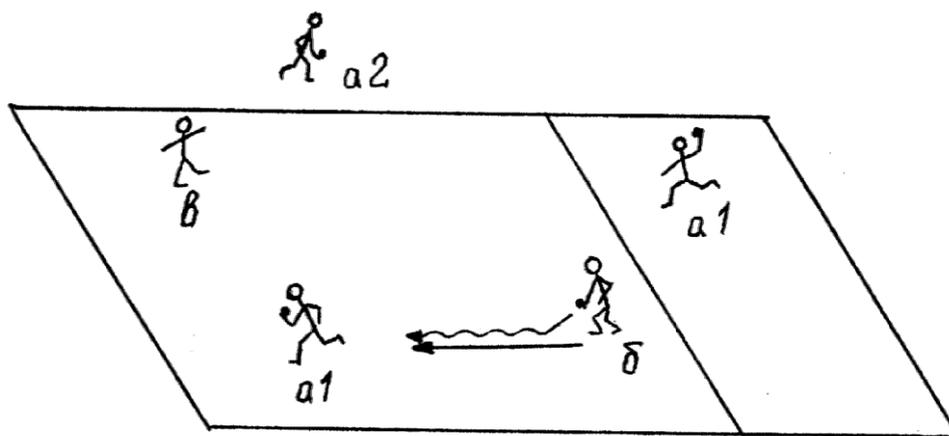
в) Возвратился назад, за линию, из-за которой выбежал (города или кона).

г) Не побывал за линией кона.

д) Заступил одной ногой за линию кона.

е) Выбежал за боковые линии.

### **Нарушение правил командой поля во время перебежек**



а) Бежал или шел с мячом в руках по полю (a1) либо за его пределами (a2).

б) Пробрасывал или прокатывал себе мяч с целью перебежки на другое место.

в) Задержал перебегающего игрока любым способом.

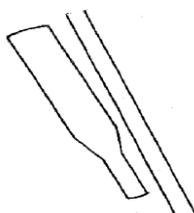
**За все перечисленные нарушения команды наказываются.**

Если правила нарушила команда города, она меняется местами с командой поля.

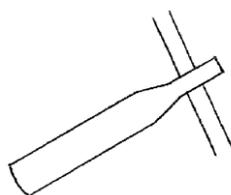
Если правила нарушила команда поля, игра останавливается, и все игроки города, имеющие право бежать (находящиеся в данный момент на кону, в поле, зонах бьющего и бегущих), получают одно очко и переходят в зону очередности.

### Положение биты во время перебежек

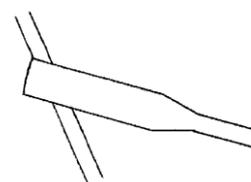
Если бита касается линии города, то считается, что она оставлена в нем.



Бита оставлена в поле.



Бита оставлена в городе.



## 2.5. ВЕДЕНИЕ ПРОТОКОЛА



В графе «Состав команды» записываются фамилии и имена игроков в любом порядке. Далее в графе «№» записываются номера игроков. Капитан команды отмечается кружочком (обводится цифра перед фамилией).

В следующей графе отмечаются очки, заработанные каждым игроком при игре в городе и в поле. Например,  $7/2_3$ , где 7 – количество полных перебежек за всю игру; 2 – количество пойманных мячей с лёта; 3 – количество попаданий в перебегающих игроков. Это позволяет определить полезность игроков не только в городе, но и в поле (лучших ловцов и снайперов).

Состав команды		8д		Команда 8д		Команда 76			
Ф.И.	№	очки	2	осалив.	очки	1	осалив.		
		<del>1</del> 5	31	- 1	-	1	31	<del>1</del> 3	-
1	Иванов С	3 $7/2_3$	32	- 1	-	2	32	- 6	-
2	Петров И	5 $3/1_2$	33	+ 3	-	3	33	+ 6	-
3	Тихонов Д	2 $4/4$	34	+ 3	-	4	34	- 4	-
4		1 5	35	- 2	-	5	35	-	-
5		6	36	- 2	-	6	36	-	-
6		<del>7</del> 3	37	- 3	-	<del>7</del> 1	37	-	-
7		<del>8</del> 1	38	- 2	-	<del>8</del> 2	38	-	-
8		<del>9</del> 3	39	- 5	-	<del>9</del> 1	39	-	-
9		<del>10</del> 2	40	- 2	-	<del>10</del> 6	40	-	-
		<del>11</del> 4	41	- 3	-	<del>11</del> 3	41	-	-
		<del>12</del> 5	42	- 3	-	<del>12</del> 5	42	-	-
		<del>13</del> 6	43	-	-	<del>13</del>	43	-	-
		<del>14</del> 3	44	-	-	14	44	-	-
Состав команды		<del>15</del> 1	45	-	-	15	45	-	-
		<del>16</del>	46	-	-	16	46	-	-
	Ф.И.	№	47	-	-	17	47	-	-
1	Сидоров О	1 $2/1$	48	-	-	18	48	-	-
2		<del>19</del>	49	-	-	19	49	-	-
3		<del>20</del>	50	-	-	20	50	-	-

Каждая команда имеет свою графу (см. протокол), куда вносятся заработанные очки и удачная игра в поле.

## ПРОТОКОЛ

Соревнований по лапте среди \_\_\_\_\_

Состав команды			Команда				Команда			
			очки		осалив.		очки		осалив.	
Ф.И.	№		1	23	-	-	1	23	-	-
1			2	24	-	-	2	24	-	-
2			3	25	-	-	3	25	-	-
3			4	26	-	-	4	26	-	-
4			5	27	-	-	5	27	-	-
5			6	28	-	-	6	28	-	-
6			7	29	-	-	7	29	-	-
7			8	30	-	-	8	30	-	-
8			9	31	-	-	9	31	-	-
9			10	32	-	-	10	32	-	-
Состав команды			11	33	-	-	11	33	-	-
			12	34	-	-	12	34	-	-
Ф.И.	№		13	35	-	-	13	35	-	-
1			14	36	-	-	14	36	-	-
2			15	37	-	-	15	37	-	-
3			16	38	-	-	16	38	-	-
4			17	39	-	-	17	39	-	-
5			18	40	-	-	18	40	-	-
6			19	41	-	-	19	41	-	-
7			20	42	-	-	20	42	-	-
8			21	43	-	-	21	43	-	-
9			22	44	-	-	22	44	-	-

Первая половина игры закончилась со счетом \_\_\_\_\_ в пользу \_\_\_\_\_

Игра закончилась со счетом \_\_\_\_\_ в пользу \_\_\_\_\_

Судья \_\_\_\_\_ 2-й судья \_\_\_\_\_

Секретарь \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

**Игра в городе.** Цифры в колонке «Очки» перечеркиваются, и рядом с ними ставятся номера игроков, заработавших эти очки. В случае если очков будет больше, чем в таблице, то они дописываются от руки.

Если команда имеет фору, то до начала игры ее количество обводят сплошной линией. Штрафные очки, полученные одной из команд, приплюсовываются к очкам другой команды и отмечаются аналогично форе.

**Игра в поле.** Она записывается с помощью черточек в колонке «Осаливание». Рядом с черточкой ставят номер игрока, выбившего перебегающего. В случае ловли мяча с лёта черточку превращают в крестик и ставят номер игрока, поймавшего мяч. Закончив одну колонку черточек, переходят к другой. По окончании первой половины игры в колонках «Очки» и «Осаливание» подчеркивают одной линией последние обозначения. После окончания игры делают то же, но двумя линиями.

## 2.6. ЖЕСТЫ СУДЕЙ



Приведенные жесты должны быть хорошо изучены судьями и применяются в процессе игры. Очень важно, чтобы и секретарь также хорошо знал эти жесты.

«**Подача на удар**» – старший судья подает свисток и делает движение вытянутой рукой вперед-в сторону снизу вверх (ладонь вверх).



«**Неправильное расположение игрока**». Движение кистью влево-вправо на уровне пояса-груди. Кисть в ладонь, пальцами вниз.

«**Промаш или недействительный удар**» - два коротких свистка старшего судьи.



«**Нет попадания**» – в поле при ударе или в игрока. Движение влево-вправо предплечьем одной руки на уровне пояса. Кисть в ладонь, ладонью вниз. Используется и как отрицательный ответ.

«**Мяч выходит за боковые линии площадки по воздуху (аут)**» - старший судья подает свисток и сгибает руки вперед, поворачивая открытые ладони на себя. Судья на линии - поднимает вверх флажок.



«**Попадание было**». Движение кистью вниз. Кисть собрана в кулак, указательный палец направлен вниз.

**«Мяч выходит из игры за линию дома»** – старший судья подает свисток.

**«Минутный перерыв»** – буква «Т» с помощью указательного пальца и горизонтально поднятой ладони.



**«Прекратить перебежку и вернуться назад».** Поднятая в сторону рука или руки, если игроки бежали с двух сторон. Кисть в ладонь пальцами вверх, ладонь повернута в направлении линии кона или города.

**«Мяч попадает при игре в штрафную зону»** – старший судья подает два коротких свистка и показывает левой рукой на зону, а правую поднимает в сторону линии дома. Секретарь показывает флажком в сторону линии дома.



**«Бег или ходьба с мячом в руках».** Вращательное движение – кулак вокруг кулака.

**«Столкновение»** – удар по ладони кулаком.



**«Задержка игрока при перебежке».** Захват запястья.

**«Спорный мяч»** – старший судья поднимает руки вверх, пальцы сжаты в кулак. Большие пальцы вверх.



**«Команды меняются местами».** Скрестное движение предплечий на уровне пояса. Пальцы сжаты в кулак, указательный палец выпрямлен.

**«Заступ за линию дома или кона и возвращение»** – старший судья подает два коротких свистка, показывает на линию заступа и на игрока, совершившего его, затем круговым движением перед собой в горизонтальной плоскости показывает смену команд.



**«Замена игрока».** Правая рука поднята вверх, пальцы сжаты в кулак. Круговое движение указательным пальцем, направленным вверх.

**«Игрок защиты до удара выходит за пределы площадки»** – старший судья подает два коротких свистка, судьи на линии поднимают флажок вверх.



**«Окончание времени игры или первой ее половины».** Руки скрещены перед грудью.

**«Смена площадок»** (команда защиты и нападения меняются местами) – старший судья выполняет круговое движение рукой перед собой в горизонтальной плоскости.

### **3. УПРОЩЕННЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ В ЛАПТУ И ЕЕ РАЗНОВИДНОСТИ**

Суть игры в лапту (имеет также названия «матка на выкуп», «сговорка». «на матки», «хлопта», «тяга» и др.) состоит в следующем: одни игроки выбивают палкой мяч в поле и перебегают через поле и обратно; другие пытаются поймать мяч с воздуха или поднять с земли и попасть им в игроков, перебегающих поле.

Замечательное свойство этой народной игры в том, что она имеет множество разновидностей и вариантов, приспособленных для самых разных условий. Каждая группа играющих может выбрать для себя наиболее подходящий вариант. А чтобы сделать игру разнообразной и более интересной, можно вносить в нее изменения и дополнения, предварительно договорившись между собой.

Для игры в лапту не требуется каких-то особых принадлежностей: лужайка, поляна, просто площадка во дворе вполне пригодны для игры. Круглая палка (бита) и небольшой мячик – вот и весь инвентарь.

В лапту могут играть как взрослые, так и дети. В игре может участвовать целый класс (40 человек и более), а могут быть только двое играющих. Лапта интересна и полезна как игра семейная, где каждый член семьи получает посильную нагрузку. Пусть, например, папа по-

кажет свою силу и ловкость, послав мяч ударом биты как можно дальше. А у шестилетнего сынишки будет своя, очень ответственная задача: подхватить упавший мяч и попасть им в старшего брата, перебегающего поле.

Мы, естественно, приведем только простую схему игры (а видов лапты известно несколько десятков), поэтому простора для творчества и импровизации у нас будет более чем достаточно.

Прежде всего, с одной стороны площадки проводят линию кона, с другой – линию города. Пространство между ними (поле) может быть самым разным: в длину – 40, 60, 100 и более шагов. Все зависит от возраста и физической подготовленности играющих, возможностей вашего двора. И ширина поля – границы все же лучше обозначить – тоже не имеет принципиального значения. Конечно, чем просторней площадка, тем лучше. Но, как говорится, пусть в тесноте, да не в обиде. А обид в лапте почти не бывает. Потому что это игра веселая, поднимающая настроение.

Одна команда (водящие) размещается в поле, другая – становится за чертой города. Один из водящих тоже остается в городе для подачи мяча бьющим (метальщикам) Капитан команды метальщиков устанавливает очередность ударов по мячу.

И вот игрок берет лапту (биту) и выходит на площадку подающего. Подавальщик подбрасывает мяч, метальщик стремится отбить его лаптой как можно дальше в поле. Каждый игрок, добежавший до кона и вернувшийся обратно в город, приносит своей команде очко и получает право на очередной удар. Поэтому, сделав удар, метальщик рассчитывает – бежать или не бежать?

Предположим, побежал, а водящие, схватив мяч, осалили его. В таком случае они все устремляются в город и, если их не успевают перепятнать, то становятся бьющей командой, а неудачники идут в поле водить.

Особым шиком у водящих считается поймать «свечу», то есть летящий мяч. Тут уж никаких переосаливаний быть не может – команда, поймавшая «свечу», спокойно направляется в город, а бывшие «горожане» становятся водящими.

Таким образом, в лапте идет постоянная борьба за город, за возможность стать метальщиком, но и без наращивания очков (перебежек до кона и обратно) тоже не обойтись. Играть можно и на время, и до определенного счета – кому как нравится.

Теперь о некоторых правилах, деталях, тонкостях.

Бывает бьющий промахивается по мячу. Не страшно! Подождет более удачного удара товарища. Сам же он права на новый удар не получает до тех пор, пока не побывает на кону и не вернется в город.

Некоторые ошибочно думают, что игрок водящих, который вынужден становиться подавальщиком, может как-то вредить игрокам-метальщикам. Ничего подобного. Лапта – игра честная: плохо подал мяч – бьющий может отказаться от удара. Один раз отказался – подавальщику замечание, второй раз – предупреждение, а на третий – водящая команда штрафует на одно очко.

Лучше всего за линией города обозначить три площадки – очередности, подающего, пригорода. Тогда порядка в игре будет больше. Назначение каждой площадки понятно по названию. На «площадке очередности» ждут своей очереди на удар. На «площадке подающего» – никого из посторонних, только подавальщик и метальщик, ну а «площадка пригорода» – для неудачников, промахнувшихся по мячу, для игроков по мячу попавших, но по той же причине не решившихся бежать к кону (все они ждут подходящего удара, чтобы сделать необходимую перебежку, заработать очко и получить право на удар).

Но вот удар превосходный, игрок побежал, а его их всех бросившихся к кону из пригорода возвращают назад. В чем дело? Оказывается метальщик впопыхах прихватил с собой лапту-биту, а этого делать никак нельзя – бита должна всегда оставаться на площадке подающего.

И еще. Вовсе не обязательно, добежав до кона, стремиться сразу же вернуться в город. Тут решай в зависимости от обстановки. Мяч-то, как правило, уже в руках водящих, а они как дважды два осалят тебя. Нет, лучше передохнуть за спасительной коновой чертой и вернуться в город только после хорошего удара товарища.

Вообще-то перебежки можно производить из пригорода или с линии кона любыми способами – бежать зигзагами, падать, спасаясь от осаливания мячом, прыгать, возвращаться немного назад, потом рывком прорываться вперед и т.д. Но некоторые, например, принимают такое строгое правило: начал бежать – закончи перебежку у противоположной линии. Другие таких строгих правил не придерживаются. Побежал из пригорода, но увидел, что дело плохо, осалят, пожалуйста, возвращайся назад и жди более подходящего момента. Кому как нравится, как заранее договорятся – так и играют.

Есть свои тонкости и при осаливании. Как правило, игрок, поднявший мяч, редко сам пятнает противника. Гораздо надежней пере-

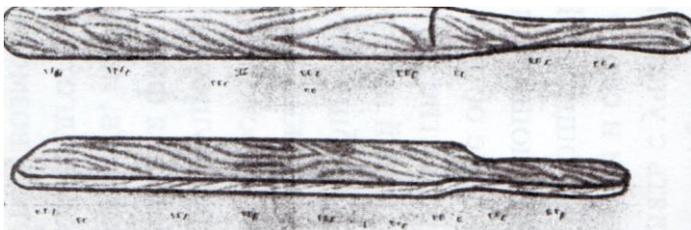
бросить мяч водящему, который находится ближе всего к перебегающему поле. А если к тому же перебежка происходит от линии кона к городу, то самым надежным «пятнальщиком» становится подавальщик – ему мгновенно перебрасывают мяч, а уж он, отыгрываясь за свое вроде бы вынужденное бездействие, встречает бегущих у самой черты города. Тут они в его полной власти.

Лапта, как мы уже говорили, игра коллективная. Успех в ней зависит от слаженных действий всей команды, эгоистам в лапте удача не сопутствует. «Нужно умерять всякую хвастливость, воспитывать уважение к силе противника, обращать внимание на организованность, дисциплину в команде. Нужно, наконец, допиваться спокойного отношения к удачам и неудачам».

Эти слова великого русского педагога А.С.Макаренко как нельзя лучше отражают суть великой русской игры.

### Снаряжение

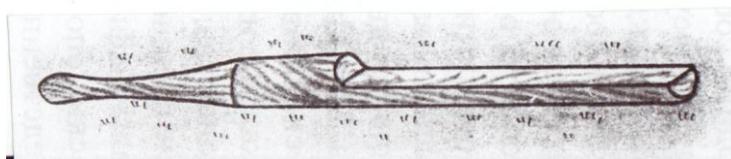
Инвентарь для игры очень прост: палка-бита (лапта) и небольшой мячик, например теннисный. Если нет теннисного, можно взять маленький резиновый мячик, а для начинающих подойдет и тряпичный, набитый шерстью или ватой. Желательно иметь запасные мячи яркого цвета (красного, голубого, желтого) – легче будет найти мяч, если он упадет в траву.



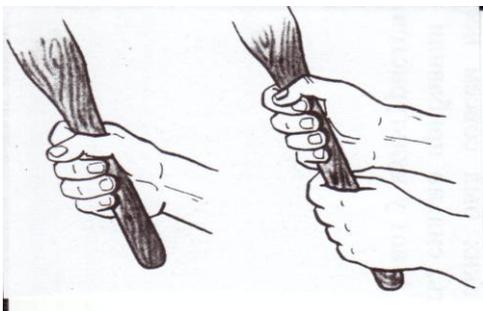
В качестве биты используется палка или узкая дощечка длиной от 50 до 100-120 см, обструганная с одного конца, чтобы удобнее было братья рукой. Размеры биты зависит

от возраста и подготовленности играющих

Для сильных и умелых игроков лучше подходит увесистая круглая палка толщиной в 2-3 пальца. Удар ею получается очень сильный и резкий, при этом легко и промахнуться по мячу, подбрасываемому вверх. Вот почему многие предпочитают делать биту из дощечки или палки, обтесав ее с одного бока наподобие лопатки (предполагается, что названия «лапта» и «лопточка» произошли от слов «лопаточка», «лопата»).



Лучше всего сделать несколько разных бит, чтобы у каждого из играющих была лапта как раз по руке. Впрочем, некоторые предпочитают держать лапту не одной, а двумя руками, что увеличивает силу удара, но требует особой сноровки.

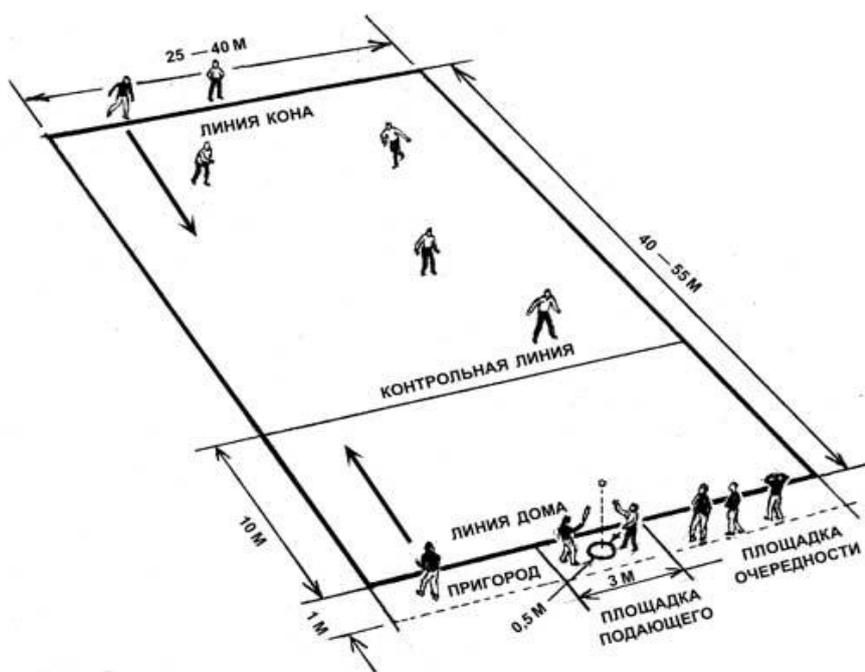


Иногда ручку лапты обматывают бечевкой или оставляют небольшое утолщение на конце, чтобы не соскальзывала рука. Однако самое надежное – не расслаблять пальцы в конце взмаха лаптой.

Одежда для игры – обычная прогулочная, обувь лучше спортивного типа. Если играть командами, можно договориться и о специальной форме.

### Площадка

Площадкой для лапты может служить и футбольное поле, и поляна в лесу, и вообще любое открытое ровное место. Для спортивной лапты требуется площадка 60 x 35 метров. Вокруг нее должно оставаться еще некоторое пространство, так как мяч нередко вылетает за пределы площадки. Для игры классом или семьей площадка может быть примерно вдвое меньше. Однако надо проследить за тем, чтобы вокруг нее не было мест, где нечаянно мяч мог бы потеряться или причинить кому-то неприятность (например, попасть в играющих рядом малышей, разбить окно и т. п.).



Разметка площадки зависит также от выбранной разновидности игры. Границы площадки обозначают флажками, палочками с наколотыми на них листками бумаги. Для спортивной лапты делается постоянная разметка. В остальных случаях размеры площадки могут меняться в ходе игры, если сделанная заранее разметка не подходит для данного состава играющих. Однако подобные вопросы решаются только с общего согласия.



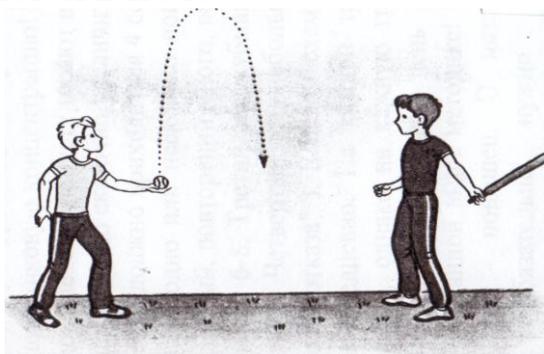
## Разновидности лапты

### «Вольная лапта»

Играют от 2 до 12 человек любого возраста, начиная с младшего школьного.

На противоположных сторонах площадки проводятся две параллельные линии: линия города (за ней располагается город) и линия кона. Расстояние между ними устанавливается по договоренности – 20, 40, 60 и более шагов и называется полем.

С помощью считалки или просто по договоренности выбирается игрок, который идет в город, чтобы выбивать оттуда мяч, - это бьющий, или метальщик. Он получает лапту. Остальные участники игры свободно располагаются в поле.



Обычно договариваются, что один из полевых игроков становится у самой черты города – это подавальщик. Он подкидывает мяч так, чтобы метальщику удобно было ударить по нему битой.

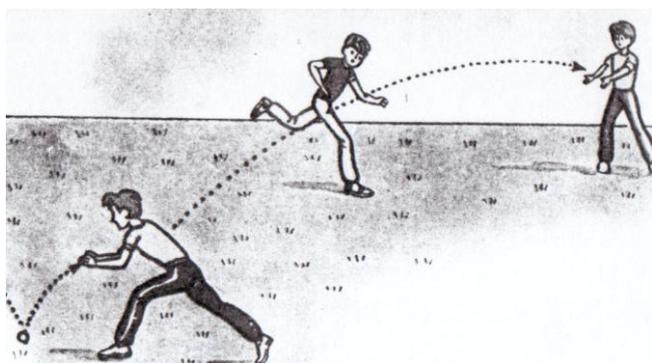
Если же мяч будет подброшен неудобно, метальщик имеет право не производить удар и потребовать нового подбрасывания, показав битой, в каком месте он ждет мяч. После трех неудачных подбрасываний мяча подавальщика заменяют.



*Можно договориться, что бьющий сам будет подкидывать мяч: это, например, приходится делать поневоле, если играющих только двое. Впрочем, по мячу, подкинутому таким образом, метальщику даже легче попасть битой, хотя удар получается несколько слабее.*

Выбив мяч в поле, метальщик кладет на землю биту и бежит через поле к линии кона. Остальные игроки стараются поймать летящий мяч, пока он не коснулся земли (поймать «свечу»). Тот, кому это удалось, становится новым метальщиком и идет в город, а прежний метальщик занимает место пойманного «свечу».

Однако такое случается редко. Гораздо чаще никто не может поймать мяч в воздухе. Тогда делается попытка поднять упавший мяч и бросить его в перебегающего поле метальщика.



Бросать можно только с того места, где поднят мяч (до того, как мяч попал в руки, передвижение по полю свободное). В связи с этим игрок, овладевший мячом, может не бросать его сам, а передать другому полевому игроку, которому легче выполнить бросок.

Если перебегающий осален мячом до линии кона, то он становится полевым игроком, а попавший в него идет в город выбивать мяч. Если же играют с подавальщиком, то попавший мячом сменяет подавальщика, а тот становится метальщиком.

Если метальщик пересек линию кона неосаленным – значит он выиграл. Спокойно возвратившись в город, он снова выбивает мяч в поле. Интересно вести подсчет: кому из играющих удастся большее число раз выбить мяч в поле и добежать до кона.

*Конечно, играющие могут различаться по возрасту и сноровке – особенно это заметно, когда играют семьями. В этом случае для младших игроков размечают особый, промежуточный, кон в середине поля или даже поближе к городу. Они могут бежать только до этого кона, но при желании продолжить бег до конца поля. А более взрослые сильные игроки иногда бегут до основного кона и обратно, разрешая салить себя мячом во время бега в оба конца.*

Случается, что метальщик, выполнив замах лаптой, не попадает по мячу. В этом случае он не может жаловаться, что мяч был плохо подброшен, ибо тогда не следовало и бить. После неудачного замаха игрок теряет право на удар и должен бежать в поле, хотя стоящий вблизи игрок (скажем, подавальщик) уже поднял мяч и готов салить бегущего.

Иногда договариваются, что метальщик имеет право на две или даже три попытки удара по мячу, - тогда он может не бежать в поле после неудачного удара, а попробовать ударить еще раз.

Вольная лапта отличается полной свободой выбора правил игры. Повторяем, делается это только сообща, путем коллективного обсуждения перед началом игры. Принятые совместно правила каждый игрок должен точно выполнять. Если же какое-то правило игры окажется неприемлемым, его изменяют опять-таки коллективным решением, на время приостановив игру. Однако не советуем делать это слишком часто – в основном нужно придерживаться традиционных правил, проверенных на практике десятками поколений играющих и поэтому наиболее полно учитывающих самые разнообразные ситуации, которые могут возникнуть в ходе игры.

*К традиционным правилам относится и такое: если метальщик после удачного удара побежал в поле, не оставив в городе битую, то он считается осаленным и заменяется ближайшим к нему игроком (обычно подавальщиком). Многие метальщики стараются оспаривать это правило, считая, что в азарте можно и забыть положить битую в городе. В действительности же это правило, хотя и трудное, является очень мудрым: оно заставляет игрока внимательно обращаться с палкой-битой, обеспечивая тем самым безопасность игры.*

### **«Большая лапта»**

Это еще более захватывающая и веселая игра. В ней наиболее ярко проявляются черты русского национального характера, поэтому во всем мире ее называют «Русской лаптой».

От «Вольной лапты» «Большая лапта» отличается, прежде всего тем, что в ней играют не каждый сам за себя, а командами. Иными словами, от успеха или неудачи каждого игрока зависит судьба всей его команды. Отсюда – яркое проявление, как индивидуальности, так и коллективной сплоченности, взаимовыручки.

Играть могут от 6 до 30 (иногда более) человек самого разного возраста. Конечно, эта игра больше подходит для подростков и молодежи. Однако дружная семейная команда всегда сумеет найти подходящие роли и детям 6-7 лет, и папам, и мамам, и даже дедушкам. Каждый найдет свое место в игре, если вожак (капитан) команды знает и учитывает соотношение сил своих игроков.

Таким образом, успех игры, прежде всего, зависит от удачного выбора вожаков, с давних времен называемых «матками». Выбирают двух самых справедливых и хороших организаторов. Если не удастся подобрать вполне равных по силам, то менее подготовленному дают в придачу помощника – тоже из числа лучших игроков. Все остальные должны сговариваться. Правда, иногда с общего согласия более слабый вожак имеет право набрать команду по своему желанию – чуть сильнее другой команды. Иногда пробуют распределяться по командам согласно желанию самих участников. Но чаще всего, чтобы избежать споров и обид, прибегают к испытанному способу сговаривания.



Для этого каждый игрок выбирает себе напарника, примерно равного по силам. Они отходят в сторону и сговариваются о том, кто кем будет.

Например, один – «луной», а другой – «солнцем» или один – «конем вороным», а другой – «бараном золотым» и т.п. Каждая пара подходит к стоящим «маткам» и спрашивает:

- Матки, матки, чья отгадка? («Матки» заранее договариваются, кто из них угадывает первым). Кого пожелаете: коня вороного или барана золотого?

- Коня... - говорит, к примеру первая «матка».

Таким образом в ее команду попадает тот, кто назвался «конем вороным», а его напарник идет в команду второй «матки». Затем следующая пара подходит ко второй «матке» и т.д., пока все играющие не распределятся по командам.

*Способ сговаривания открывает простор для выдумки, розыгрышей и сам по себе воспринимается как увлекательная игра. А в тех случаях, когда всем весело и интересно, легко решаются все споры и недоразумения. Так, например, случается, что у кого-то не нашлось пары. Тогда этого игрока определяют «довесочком» к более слабой команде.*

Команды уточняют границы площадки для игры в соответствии с количеством и силами играющих: чем меньше команды и слабее игроки, тем меньше и размеры поля. Флажками или камешками размечаются линия города и параллельно ей линия кона (эти линии называют еще «салами»). Между ними – игровое поле. Желательно обозначить и боковые границы, особенно если играют по правилам, близким к спортивным.

*В середине поля иногда отмечают промежуточный кон (полукон), на котором может сделать передышку игрок, перебегающий поле.*

*Однако такая передышка считается слабостью игрока. Ее используют обычно игроки младшего возраста или новички, а остальные – только в самых критических ситуациях*

В городе желательно очертить площадку подающего, где будут стоять подавальщик и метальщик. Ее размеры – не менее 7 x 7 м, чтобы во время удара метальщик не смог задеть лаптой кого-либо из игроков. Поскольку удар производится из центра города, то обе стороны от него образуются еще две площадки: пригород, откуда бегут в поле пробившие по мячу игроки и площадка очередности, где ждут своей очереди на удар остальные игроки бьющей команды. Правда, зачастую игрокам, пробившим по мячу, разрешается бежать в поле из любого места города (а только что пробивший имеет на это право даже в спортивной лапте), поэтому город не всегда расчерчивают на отдельные площадки.

Однако нужно следить за тем, чтобы около бьющего (по крайней мере в радиусе 3 м) не было других игроков.

В результате жеребьевки между жожаками («матками», капитанами) решается, какая команда займет город. Получившая это право команда называется бьющей, а другая – водящей. Каждый из них по предложению своего жожака выбирает оптимальную в данных условиях тактику игры.

Капитан бьющей команды назначает первыми метальщиками менее ловких игроков. Их задача – лучше промахнуться лаптой по мячу, чем сделать вялый удар. Когда мяч летит тихо, навесом, то полевым игрокам легко ловить его на лету (поймать «свечу»). Тогда водящие пойдут в город, а бьющая команда – в поле водить. Но, если даже «свеча» и не поймана, пробившему не рекомендуется бежать в поле после слабого удара. Надо подождать такого удара, когда мяч улетит далеко (часто за линию кона), и пока его ловят, перебежать

поля до кона и даже обратно. У черты города скапливаются все больше игроков, пробивших и ожидающих хорошего удара. На решающий удар опытный вожак прибегает к концу и, как правило, выполняет его сам (он имеет право не на один, а на три удара; иногда договариваются даже о пяти).

К этому моменту страсти накаляются до предела. Почти вся бьющая команда, как спортсмены на старте, стоит на линии города и, волнуясь, ждет решающего удара.



Им нужно быть предельно внимательными, так как, сделав хоть шаг за черту, игрок обязан бежать до кона – даже при неудачно выбитом мяче. Кроме того, игрока, ступившего в поле, может тотчас же осалить мячом подавальщик, который послан в город водящей командой, чтобы подкидывать мяч бьющим игрокам, но может также выйти в поле и салить мячом, как другие полевые игроки.

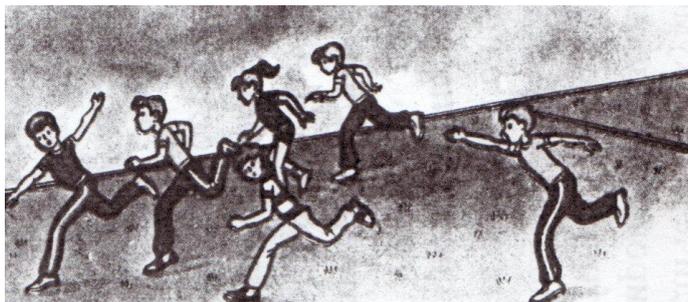
Подавальщикам часто становится сам капитан водящей команды. Видя соперников прямо перед собой, он легче угадывает их намерения и дает указания своей команде, где кому лучше встать.

*Обычно перед ожидаемым сильным ударом капитан посылает своего лучшего помощника к линии кона или даже за кон. Сильного игрока ставят и в центре поля. Если играющих много, то желательно поставить некоторых из них за пределами поля, чтобы они могли ловить и быстро подавать своим ведущим полевым игрокам мяч, вылетевший за пределы поля.*

Подавальщик должен также очень точно подкидывать мяч бьющим соперникам – особенно их вожаку при выполнении решающего удара. Метальщик имеет право не производить удар по неудачно подкинутому мячу. Если же это повторится еще два раза, то подавальщика могут заменить.

Однако и метальщик не должен, что называется, капризничать. Если мяч подан так, как он просил, он обязан пробить по нему. Бывает, что от чрезмерного напряжения вожак с такой силой замахивается

лаптой, что не попадает по мячу. Это настоящее испытание для игроков, стоящих на старте.

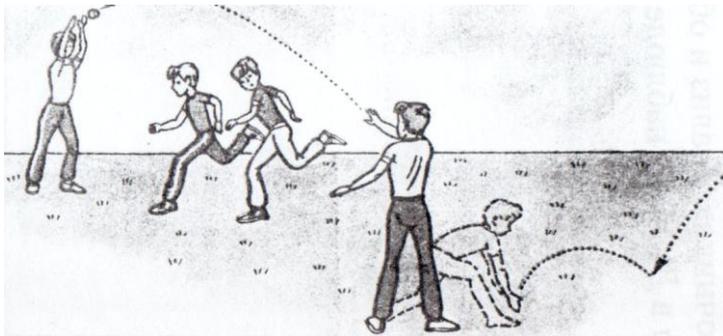


И вот, наконец, мяч птицей летит по воздуху. На мгновение все замирают, а затем ликующей лавиной устремляются к кону. Это поистине захватывающее зрелище.

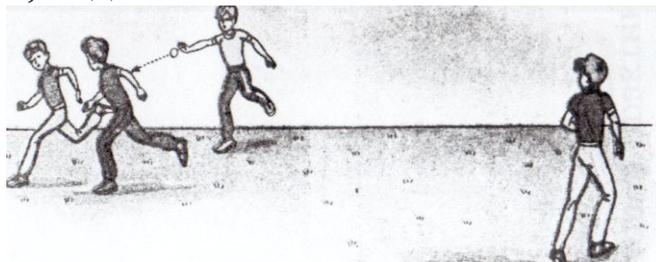
Характерная черта «Русской лапты» - отсаливание (ответное осаливание).

Предположим, что никому из водящих не удалось поймать в воздухе мяч, выбитый из города («свечу».

Подняв упавший на землю мяч, водящие поскорее перебрасывают его тому игроку, мимо которого пробегает кто-нибудь из бьющей команды.



Получивший мяч бросается наперерез или вдогонку за бегущим и, приблизившись, кидает в него мяч.

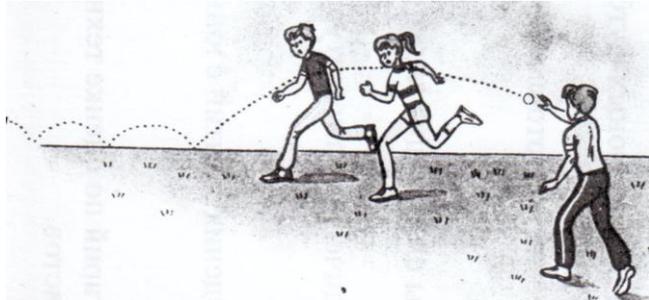


Попадание – и бегущий осален.!

Теперь уже вся команда водящих бежит, чтобы скорее занять город ил встать за линию кона (кому что ближе). Ведь осаленный игрок и другие игроки бьющей команды имеют право отсалиться – осалить мячом любого игрока команды соперников. Тот, в свою очередь, тоже может отсаливаться и т.д. Как видите, острые ситуации сменяются почти молниеносно, заставляя то волноваться, то ликовать участников обеих команд.

*Случается, например, что, торопясь осалить перебегающего, полевой игрок не рассчитывает направление и силу броска, и мяч, не задев бегущего, улетает далеко за пределы площадки.*

*Пока мяч вернут в поле, буквально все игроки бьющей команды успевают побывать на кону и вернуться в город, причем некоторые делают это подчеркнуто неторопливо, раззадоривая водящих.*



*Этого не случится, если за пределы поля предусмотрительно выбежит один из водящих*

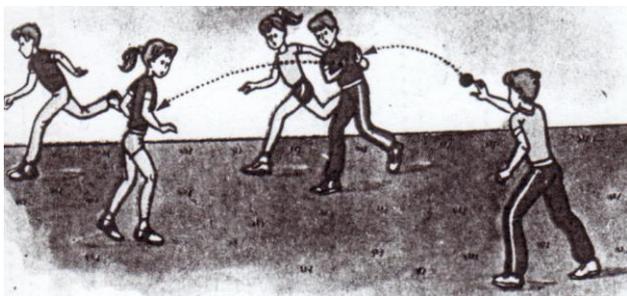
Но вот одна команда собралась в городе или частично за коном, не дав соперникам отсалиться. Эта команда становится бьющей. Начинается как бы новый период игры. Команда собирается в городе и начинает выбивать мяч в установленном порядке.

«Матка» следит за тем, чтобы во время перебежек кто-то из игроков оставался в городе. Эти игроки не имеют права переступить линию города ни при каких обстоятельствах даже на несколько шагов. Ведь если в городе хотя бы на мгновение, не осталось ни одного игрока, то водящая команда легко займет его с помощью простого броска мяча.

В подобных ситуациях проверяется выдержка игроков. А если вдруг ее не хватило? Тогда можно оказаться и так, когда в городе останутся 2-3 слабых игрока, которые промахнутся по мячу или выбьют его недалеко. Наступает решающий момент для лучших игроков команды. Можно, конечно, просто сдаться и пойти в поле водить, но можно попробовать и отстоять город. Для этого кто-то должен прорваться через поле, выбежав навстречу мячу, уже приготовленному для осаливания. Настоящий подвиг ради своей команды! А способный на подвиг совершает порой невозможное. Тем более что в «Русской лапте» смелость поощряется самими правилами игры. Так существует правило: попавшей в безвыходное положение команде давать «даровки». Это значит, что мяч подкидывают 1 или 3 раза, давая бегущему возможность преодолеть хотя бы часть пути. С этой же целью используют и способ «варить кашу» - трижды бить мячом по земле, приговаривая: «Варю кашу». А бегущий мчится по полю, иногда даже не пытаясь убежать от мяча, а, наоборот, стремясь идти ему навстречу. Это психологически действует на игрока, у которого находится мяч. Он бросает мяч чуть раньше времени, а бегущий резко

отскакивает в сторону или падает на землю, избегая, казалось бы, верного попадания.

Существуют и другие способы. Например, игрок ловит или хотя бы задерживает летящий в него мяч и тут же, подняв его, производит отсаливание.



Это уже реальный путь к успеху, особенно если бежать не в одиночку, а вдвоем, втроем, выводя соперников из равновесия.

Победителями таких поединков от души восхищаются не только товарищи по команде, но и зрители.

Хорошо, что в «Большой лапте» не ведется педантичный подсчет очков, что излишне регламентирует игру. Нет здесь и строгой фиксации победителей. Успех приходит то к одной, то к другой команде, и не принято считаться, кто большее количество раз или дольше по времени находился в городе. Игра надолго запоминается волнующими моментами, смелостью, находчивостью лучших игроков, курьезными случаями с незадачливыми игроками и ни с чем несравнимым чувством товарищества, взаимовыручки. Когда игра не очень регламентирована, она поистине захватывает всех, открывая простор для инициативы и творчества.

«Большая лапта» имела широкое распространение в России. В настоящее время в несколько измененном виде она популярна у многих народов нашей страны: «Тулуфбози» – в Таджикистане, «Кошамаран» – в Каракалпакии, «Уральский мяч» – в Башкирии и т.д. У русских существует множество разновидностей этой игры. Некоторые из них стали уже самостоятельными играми.

### **«Город за городом»**

Для этой разновидности лапты характерна особая разметка площадки. Площадка должна быть прямоугольная, размером примерно 15 x 30 м. В трех углах площадки размечаются малые города (квадраты размером 1 x 1 м), а в четвертом – большой город (размером 4 x 4 м).

Играть могут от 6 до 30 человек не моложе 9-10 лет, так как от каждого играющего требуется довольно высокий уровень самоконтроля и организованности. Кроме того, желательно наличие судьи или руководителя-педагога.

Участники делятся на команды, выбирают капитанов и с помощью жеребьевки определяют бьющую и водящую (полевою) команды. Бьющая команда становится в большой город, а водящая располагается в поле между квадратами.

Капитан бьющей команды устанавливает очередность метальщиков и сам подкидывает каждому мяч для удара. Выбив мяч в поле, игрок бежит в первый из малых городов, потом – во второй, в третий и возвращается в большой город, получая право на новый удар, когда пробьют все оставшиеся в городе. Если полевые игроки быстро поднимут упавший мяч и приготовятся салит перебегающего, он может остановиться в любом из малых городов или даже совсем не выбежать из большого города. Перебежку можно сделать после удачного удара другого игрока своей команды, но и слишком задерживаться нельзя. Дело в том, что в каждом малом городе может стоять лишь один игрок, поэтому оставшийся в нем задерживает следующих за ним игроков. Перебегать можно до тех пор, пока мяч не будет возвращен в большой город для нового удара.

Капитан бьющей команды регулирует перебежки игроков, однако и сами перебегающие должны рассчитывать свои силы и учитывать обстановку. Ведь в этой игре при осаливании нельзя отсалиться, как в «Большой лапте», и сразу же команды меняются ролями. Смена ролей происходит также, если выбитый лаптой мяч пойман полевым игроком с воздуха («свеча») или если в большом городе не осталось игроков, имеющих право на удар.

При новой смене ролей команд каждый игрок возвращается в тот квадрат, где он оказался во время предыдущей смены.

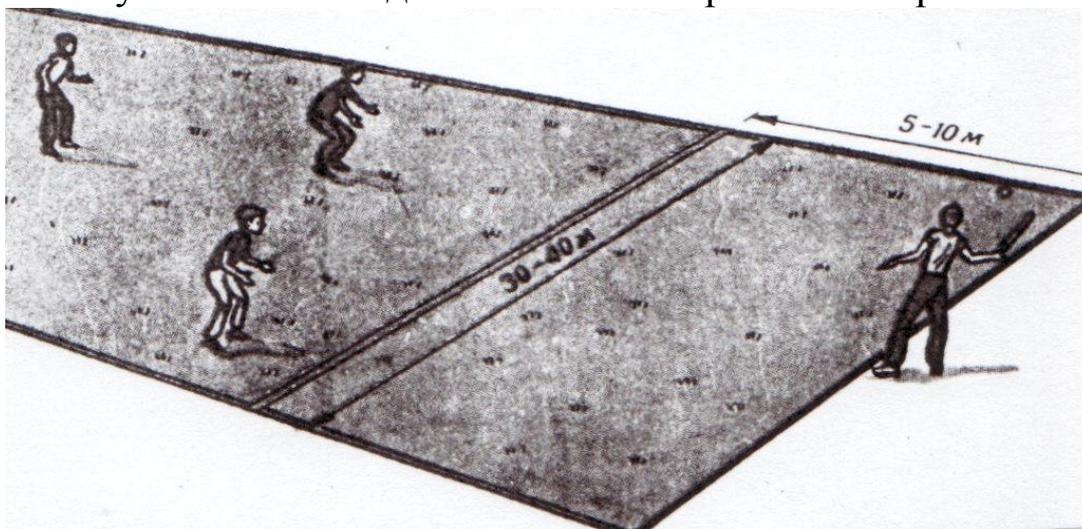
Обычно в этой игре ведется подсчет очков. Одно очко выигрывает для своей команды игрок, совершивший перебежку по всем городам и возвратившийся неосаленным в большой город. Если выбитый в поле мяч был пойман («свеча») или же им произведено осаливание, то все перебежки, произведенные в связи с его выбиванием, считаются недействительными. Надо заметить, в лапте иногда случается, что игрок бьющей команды сам осаливает себя, коснувшись мяча, находящегося в поле.

Игра продолжается до тех пор, пока не будет набрано установленное количество очков, или же играют в течение определенного времени. Побеждает команда, набравшая нужное количество очков или получившая большее число очков за установленное время.

Отметим, что игра «Город за городом» несколько напоминает американский бейсбол: там тоже требуется путем перебежек побывать последовательно в трех пунктах, именуемых, правда, не городами, а базами (отсюда и название игры – бейсбол).

### «Свечи»

Эта игра не командная, в ней отсутствует перебегание по полю. В нее можно играть, или устав от быстрых игр, или же при недостаточном количестве игроков для командной лапты. Можно использовать эту игру и в качестве тренировки перед «Большой лаптой». Чаще всего в нее играют младшие школьники, взяв плоскую (лопаткой) лапту и маленький мяч – резиновый или тряпичный. В игре могут принимать участие от 2-3 до 10-15 человек разного возраста.



Границы площадки можно не обозначать, отмечают лишь место, с которого выбивается мяч. Иногда проводится еще и штрафная линия (впереди на расстоянии 5-10 м), за которую обязательно надо выбить мяч, и боковые линии (расстояние между ними – 30-40 м), за которые мяч вылетать не должен.

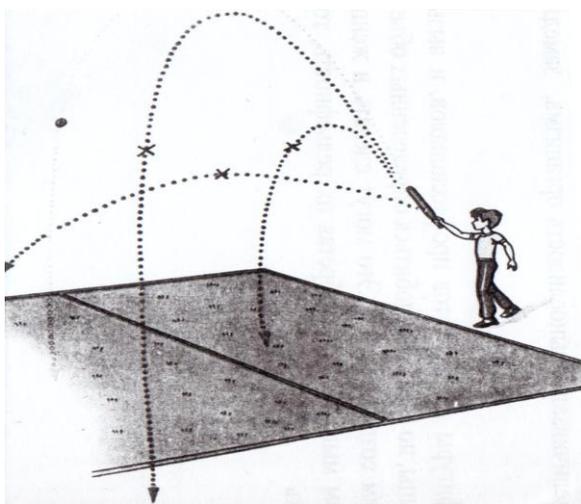
Выбирают бьющего (метальщика). Он выбивает лаптой мяч, а остальные игроки ловят мяч, произвольно распределившись на площадке. Игрок, поймавший мяч на лету, сменяет бьющего. Если никто не поймал мяч и он упал на землю, то его поднимает ближе стоящий игрок и бросает метальщику для новой подачи.



Иногда договариваются, что метальщик ставит лапту на землю перед собой в вертикальном положении, придерживая ее рукой.

Если бросающий мяч попадет в лапту, он сменяет метальщика, а тот занимает его место в поле.

Как правило, договариваются выбивать мяч строго определенным способом – давать «свечу». Для этого мяч в результате удара должен лететь как можно выше и, описав крутую дугу, падать на землю почти отвесно.



Метальщику обычно дается 3-5 попыток для удара. Если за все попытки мяч не выбит, метальщика сменяет ближайший к нему игрок. Если же мяч выбит успешно и не пойман никем из игроков, то метальщик снова выполняет удар.

Удар не засчитывается в следующих случаях:

- если игрок гасит мяч, направляя его сразу к земле;
- если мяч улетит за боковую линию или не долетит до штрафной линии;
- если метальщик промахнется.

*При достаточном количестве играющих (три и более), можно выбрать и подавальщика. В этом случае поднятый с земли мяч бросают подавальщику. Если он поймает мяч, то становится метальщиком; игрок, бросивший мяч, - подавальщиком, а прежний метальщик занимает его место.*

Можно вести подсчет «свечей», поданных каждым игроком, чтобы в конце игры определить чемпиона. Желательно поощрить того игрока, который поймал больше всего «свечей». Впрочем, если состав играющих сильный, то договариваются не подавать «свечи», а выполнять трудные подачи, применяемые обычно в лапте.

### **Спортивная лапта**

В 1958 году по инициативе общества «Урожай» был организован первый чемпионат РСФСР по спортивной лапте. В основу положены правила игры в «Большую лапту» Главное отличие состоит в том, что в спортивной лапте ведется подсчет очков. За каждую успешную перебежку от города до кона и обратно игрок получает одно очко. Участники соревнований делятся на следующие возрастные группы:

Детская – 12-14 лет

Средняя юношеская – 15-16 лет

Старшая юношеская – 17-18 лет

Взрослая – от 19 лет и старше

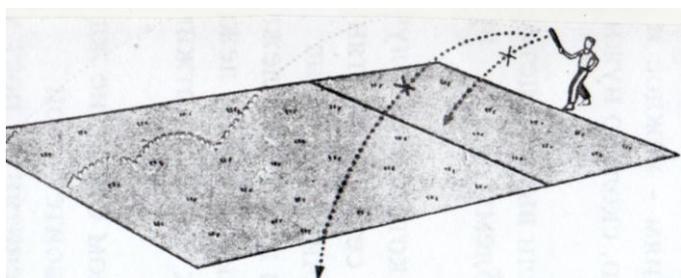
Каждая команда состоит из 6 полевых игроков и 2 (или больше) запасных, что определяется положением о данных соревнованиях. В результате жеребьевки одна из команд становится бьющей, а другая – водящей. Бьющая команда располагается в городе, а водящая – в поле. Игра состоит из двух периодов продолжительностью по 30 минут каждый и 10-минутного перерыва между ними. После перерыва город занимает команда, которая в начале первого периода была водящей. *Смена команд* в течение периода производится в следующих случаях:

- если игрок водящей команды поймал «свечу» в поле или за линией кона;
- если у бьющей команды не осталось игрока, имеющего право на удар;
- если игрок водящей команды, перебегающий поле, осален мячом, брошенным в него игроком водящей команды;
- если произошло самоосаливание игроков бьющей команды.

*Самоосаливание* происходит, если игрок:

- коснется мяча в пределах поля;
- выбежит за боковую линию поля или наступит на нее;
- начав перебежку, возвратится за линию кона или города.

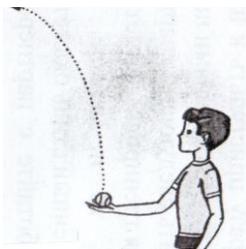
Размеры площадки для игры в спортивную лапту – 60 x 35 метров, для детей – 40 x 25 метров или меньше (устанавливается положением о соревнованиях). Штрафная линия проводится в 15 метрах от линии города, для детей – в 10 метрах или ближе. Мяч, выбитый ближе штрафной линии, а также приземлившийся за боковой линией поля, не засчитывается.



Мяч выбит правильно, если он приземлился на поле (перелетев штрафную линию) или по воздуху пересек линию кона.

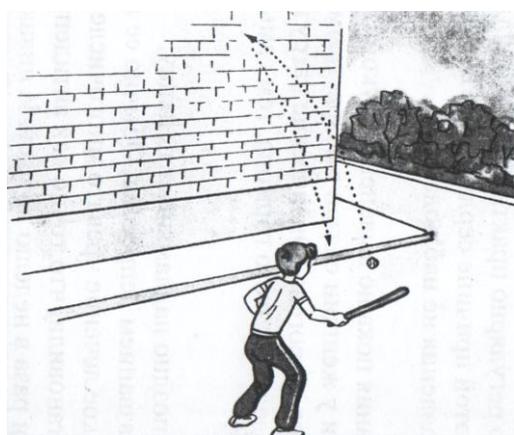
Удары по мячу производятся по порядку номеров, присвоенных игрокам. Каждый игрок, включая капитана, имеет право на один удар. Удар производится с площадки подающего, ожидающие удара находятся на площадке очередности.

Подкидывание мяча для удара производит игрок водящей команды, выйдя на площадку подающего. Мяч подкидывается с открытой ладони.



В случае трех неправильных подкидываний судья назначает штрафное очко водящей команде. Штрафное очко дается также за опасные удары, применение силовой борьбы, умышленную задержку мяча. Побеждает команда, набравшее больше очков; при равенстве очков засчитывается ничья.

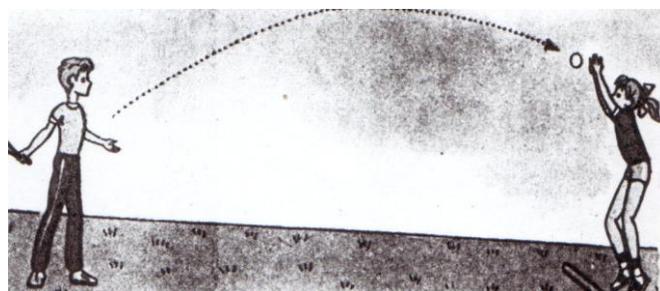
### Тренировочные игры и упражнения



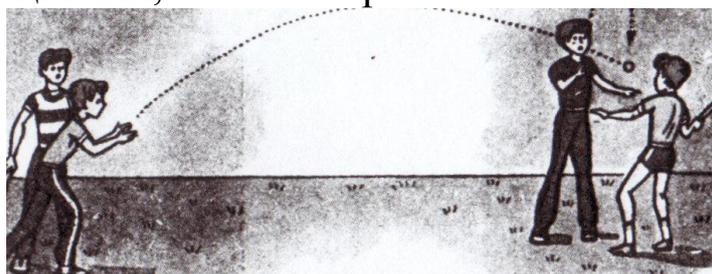
#### *С лоптой у стены.*

Подбросить мяч и отбить его битой в стену. Затем поймать отскочивший мяч и снова отбить.

**В лопту один на один.** Двое играющих становятся напротив друг друга на расстоянии 15-20 метров. У каждого в руке бита. Один игрок подкидывает сам себе мяч и отбивает его в сторону.



Другой игрок ловит мяч или поднимает его и отбивает обратно. За каждую правильную подачу и каждую пойманную «свечу» начисляется одно очко. Если мяч не пролетел половины расстояния, он считается поданным неправильно. В этом случае подававший поднимает его и передает напарнику. Можно ограничить отклонения мяча в стороны, обозначив боковые границы площадки. Можно также играть с подавальщиками, т.е. вчетвером.





### **«Поднебески»**

Играющий подбрасывает мяч вверх. Когда мяч, упав, отскочит от площадки, его нужно поймать

### **«Свечки»**

Играющий сначала не очень высоко подбрасывает мяч вверх и ловит его. Затем примерно вдвое увеличивает высоту подбрасывания мяча и вновь ловит его. При третьей попытке мяч подбрасывают на максимально возможную высоту. Не поймавший мяч уступает очередь следующему игроку.



### **«Лопта без биты»**

Играющие (от 5 до 40 человек) образуют круг, в центре которого становится водящий. Он подбрасывает мяч высоко над головой. В это время игроки, стоящие на противоположных сторонах круга, по условному сигналу меняются местами. Водящий ловит мяч и кидает его, стараясь попасть в любого из перебегающих. Осаленный мячом сменяет водящего.

Много остроумных и полезных упражнений смогут придумать сами играющие, по настоящему увлеченные лаптой. Увлечение игрой приходит не сразу, особенно, если это игра сложная и требует овладения специальными техническими приемами (в лапте это, в первую очередь, выбивание битой). В связи с этим желателен наглядный показ сложных приемов кем-то из опытных игроков. Лаптой владеют многие взрослые. Некоторые из них охотно «вспомнят молодость» и помогут начинающим игрокам изготовить биты, сделать разметку площадки для игры, научат бить

по мячу. Тренировки можно проводить на природе. Играя с детьми, желательно выбирать простые виды лапты, о которых мы говорили выше – «Свечи», «Вольную лапту», тренировочные игры-упражнения. Однако всегда необходимо чувство меры и в тренировках и, особенно, в самой игре. Лапта настолько захватывает участников, что они порой забывают об усталости и могут незаметно для себя переутомиться. Вот почему в игре необходим опытный руководитель, следящий за состоянием играющих. Когда у играющих в лапту спрашивают их мнение об этой игре, чаще всего звучит такой ответ: «Лапта – это здорово!»

#### 4. СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ДЛЯ РУССКОЙ ЛАПТЫ



**Бегущий (перебегающий)** – игрок команды расположенной в городе, совершающий перебежку через поле, или имеющий право бежать.

**Бита** – специальная палка, круглой или плоской формы, с помощью которой выбивают мяч в поле. Ей бьют по мячу, отсюда и название. Бита имеет и другое название – лапта, от которой и получила название игра.

**Борьба за город** – игровая ситуация в которой ни одна из команд не владеет городом, но каждая пытается это сделать. Это время с момента выбивания перебегающего игрока, и до убегания в город одной из команд в полном составе.

**Бросок** – бросок мяча в соперника, или в город.

**Бьющий** – игрок команды города выполняющий удар битой по мячу.

**Водящий** – игрок команды расположенной в поле.

**Время безопасной перебежки** – когда водящие контролируют мяч, но их действия не направлены против данного игрока. Например, они охотятся за другим игроком; или стоят, не предпринимая действий к осаливанию.

**Время опасной перебежки** – когда действия водящих направлены против данного игрока.

**Время свободной перебежки** – когда водящая команда не контролирует мяч:

- с момента удара и до подбора мяча водящими;
- с момента броска в перебегающего игрока (в случае промаха) и до подбора мяча водящими;
- если мяч потерян, и водящие не могут его найти.
- мяч выброшен в город.

**Выбивание (осаливание)** – попадание мячом в перебегающего игрока.

**Город** – часть площадки, примыкающая к полю. Он делится на три равные зоны: очередности, бьющего и бегущих игроков. Город расположен с противоположной кону стороны поля.

**Групповая перебежка** – когда перебежку через поле одновременно совершают 2 - 4 игрока, независимо от направления бега.

**Зона бегущих игроков** – часть города, в которой располагаются игроки, имеющие право на перебежку. Ещё её называют «пригород».

**Зона бьющего** – часть города, расположенная в середине, из которой выполняется удар.

**Зона очередности** – часть города, в которой располагаются игроки, ожидающие своей очереди для выполнения удара.

**Капитан** – игрок, обладающий дополнительными полномочиями, и имеющий право на 3 удара.

**Командная перебежка** – когда перебежку через поле одновременно совершают 5 - 6 игроков, независимо от направления бега.

**Кон** - часть площадки, примыкающая к полю, и расположенная с противоположной городу стороны поля.

**Лапта** – палка-бита, с помощью которой выбивают мяч в поле. Плоская бита имеет форму лопатки. От нее и получила название игра.

**Мяч игровой (или в игре)** – когда можно совершать перебежку.

**Мяч неигровой (или вне игры)** – когда перебежку совершать нельзя, или некому.

**Обратное осаливание** – когда мяч, брошенный в соперника, отскочил от него и попал в игрока бросающей команды. Либо после попадания в соперника, мяч подобрал (или случайно коснулся) игрок бросающей команды.

**Одиночная перебежка** – когда перебежку через поле совершает один игрок, независимо от направления бега.

**Осаливание (выбивание)** – попадание мячом в перебегающего игрока.

**Перебежка** – перемещение игрока города через поле. Она считается полной, когда игрок, выбежав из города, побывал на кону, и вернулся обратно в город.

**Перебегающий (бегущий)** – игрок команды расположенной в городе, совершающий перебежку через поле, или имеющий право бежать.

**Передача** – бросок мяча партнеру.

**Пересаливание** – когда осаленный игрок (или его команда) подобрал мяч, осалил им игрока соперников, не успевшего убежать в город.

**Площадка** – место для игры, включающее в себя поле, город и кон. К площадке так же может относиться пространство, находящееся за боковыми линиями поля.

**Поймать мяч слёта** – водящий поймал мяч, летящий после удара, который еще не коснулся земли (пола). Засчитывается только ловля кистями рук.

**Поле** – часть площадки прямоугольной формы, через которую совершают перебежки.

**«Пригород»** – см. Зона бегущих игроков.

**Самоосаливание** – когда игрок города сам коснулся мяча в пределах поля (например, наступил на мяч, или взял мяч в руки после выбивания соперника, и т.п.), или специально коснулся мяча, находясь на кону. В этом случае начинается борьба за город, как и при выбивании.

**Увёртывание** – уклонение от мяча при выбивании.

**Удар** – удар битой по мячу.

**Штрафная зона** – часть поля, расположенная между линией города и штрафной линией.

## 5. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО РУССКОЙ ЛАПТЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ



### Место для игры и оборудование

#### Поле для игры

**1. Какую форму и размеры имеет поле для игры в русскую лапту?**

Площадка (поле) для игры имеет форму прямоугольника размером от 45 до 55 м длиной и от 25 до 40 м шириной.

**2. Какие требования предъявляют к площадке для игры в русскую лапту?**

Площадка должна быть ровной, без выбоин, размечена хорошо видимой линией в строгом соответствии с правилами соревнований.

**3. Как называются линии, ограничивающие площадку?**

Линии, ограничивающие длину площадки, называются боковыми, а ширину площадки – лицевыми.

**4. Что такое штрафная зона?**

В 10 м от передней линии «дома» проводится контрольная линия, которая образует «штрафную зону». Штрафная зона представляет собой прямоугольную площадку размером 10 x 25-40 м, необходимую для определения действительности удара по мячу, т.е. удары действительны, если мяч при прочих условиях не попал в штрафную зону.

**5. Что такое площадка очередности?**

Площадка очередности предназначена для ожидания игроками очередности удара по мячу.

**6. Откуда совершаются перебежки?**

Из «пригорода» - это место, откуда совершаются перебежки игроками, выполнившими удары по мячу.

С площадки подающего – после выполненного удара.

**7. Где находится площадка подающего?**

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

**8. Каковы размеры угловых флагов и флагов на контрольной линии?**

Древки для флагов деревянные диаметром 5 см и высотой 1,5 м окрашиваются в яркий цвет.

**9. Как устанавливаются флаги?**

Угловые флаги должны быть установлены так, чтобы центр опоры находился на стыке двух линии: боковой и линии «кона» и «дома», а также на стыке боковых линий и контрольной.

**10. Входит ли линия в размер площадки, которую она ограничивает?**

Ширина линии не входит в размер площадки.

**11. Может ли главный судья объявить, что площадка для игры в лапту не пригодна к проведению соревнований?**

Может, если решит, что площадка не соответствует правилам соревнований.

**12. В каком случае старший судья встречи обязан считать площадку не пригодной для игры?**

Старший судья обязан считать площадку непригодной для игры, когда из-за погодных условий (залита водой) опасна для передвижения спортсменов.

Старшему судье перед принятием решения об отмене матча следует обсудить этот вопрос с другими членами судейской бригады и поставить в известность об отмене матча представителей команд.

## **Места для судьи-секретаря и запасных игроков**

**13. Где находится судья-секретарь?**

Место для судьи-секретаря находится на расстоянии 2 м от боковой линии на стыке с контрольной линией.

**14. Как должны быть оборудованы места для судьи-секретаря?**

Для судьи-секретаря в отведенном месте устанавливаются стол и стул.

**15. Где находится место судьи-информатора?**

Судья-информатор может находиться рядом с судьей-секретарем или недалеко от него (сидеть за специально оборудованным столом).

Если судья-информатор находится на значительном расстоянии от судьи-секретаря, то между ними должна быть телефонная связь.

**16. Где находятся запасные игроки и тренеры команд?**

Запасные игроки и тренеры команд сидят на отдельных скамейках, расположенных не ближе 5 м от линии «дома»

## Участники и обслуживающий персонал

### Игроки

**17. На какие возрастные группы делятся участники соревнований?**

Участники команд делятся на следующие возрастные группы:

- мальчики (девочки) – 13-14 лет;
- юноши (девушки) – 15-16 лет; 17-18 лет;
- мужчины (женщины) – старше 19 лет.

**18. Разрешается ли юношам (девушкам) выступать за команды взрослых?**

В отдельных случаях по специальному разрешению врача и спортивного комитета, проводящего соревнование, юноши (девушки) 17-18 лет допускаются к играм за команды взрослых, а юноши (девушки) 15-16 лет – за команды юношей (девушек) старшей возрастной группы

**19. Сколько человек одновременно участвуют в игре за одну команду?**

В каждой команде на игровой площадке должно быть 6 игроков.

**20. В каком наименьшем составе может быть допущена команда к игре?**

Команда может быть допущена к соревнованиям, если в ее составе не менее 4 человек.

**21. Как поступить судье, если в команде, играющей в составе 4 человек, произошло удаление одного игрока?**

Если в команде, играющей в составе 4 человек, произошло удаление игрока и команда осталась в количестве 3 человек, то игра прекращается и команде засчитывается поражение.

**22. Сколько игроков выходят на игровое поле (площадку) для официального приветствия команды соперников?**

Для традиционного приветствия на поле выходит вся команда в количестве, указанном в Положении о соревнованиях.

**23. Как производится замена игроков?**

Число замен в ходе игры лимитируется. Замену можно проводить только с разрешения секретаря. Заменяющийся игрок информирует секретаря о замене.

**24. Как производится замена игроков при игре в защите?**

При игре в защите может быть заменен любой игрок.

**25. Как производится замена игроков при игре в нападении?**

При игре в нападении заменяется игрок, имеющий право на удар. Игрок, ударивший по мячу, может замениться только в двух случаях:

- если он совершил полную перебежку;
- если он по состоянию здоровья не может продолжать игру.

### ***26. Каковы основные обязанности игроков?***

Игроки обязаны вести себя дисциплинированно и перед игрой, и во время игры, и после нее. Строго выполнять все правила игры, не играть грубо или опасно, а в случае нарушения правил беспрекословно подчиняться старшему судье, не пререкаться с ним. Быть опрятно и чисто одетым.

### ***27. Как должен действовать игрок при получении им незначительной травмы?***

При получении игроком незначительной травмы он имеет право выйти за пределы игровой площадки, где ему будет оказана медицинская помощь.

### ***28. Может ли игрок самостоятельно выйти за пределы игровой площадки для устранения неисправности в своем инвентаре или одежде?***

Если у игрока обнаружилась неисправность в инвентаре или одежде, то он только с разрешения старшего судьи может выйти за пределы площадки. Вступить он может также с разрешения старшего судьи. Игра при этом не останавливается.

## **Капитан команды**

### ***29. В чем заключаются основные обязанности капитана команды?***

Основные обязанности капитана заключаются в следующем:

- строго соблюдать нормы поведения спортсмена;
- быть хорошим руководителем команды как в игре, так и вне ее;
- выводить команду на игру, подавая сигнал для приветствия;
- в отсутствие тренера выполнять его обязанности;
- быть первым помощником судье в проведении игры на высоком спортивном уровне.

### ***30. Как внешне отличается капитан команды от остальных игроков?***

Капитан команды обязан иметь на левом рукаве (выше локтя) повязку с буквой «К» (высота буквы 7,5 см) другого цвета.

### ***31. Какие права имеет капитан команды?***

Капитан имеет право:

- давать указания игрокам своей команды и заменить их в процессе игры;
- в случае неясности отдельных моментов игры просить (в вежливой форме) объяснения у судьи;
- просить старшего судью заменить подающего игрока команды соперника, если тот подает мяч для удара не по правилам.

Покидая поле (площадку), он сообщает старшему судье, кто из игроков остается за капитана.

## **Тренер (представитель) команды**

**32. Кто отвечает за подготовку и кто руководит командой в процессе игры?**

Готовит команду и руководит ею в процессе соревнований тренер или представитель, который несет всю ответственность за дисциплину как до игры, так и в ходе ее. Тренер (представитель) присутствует на всех совещаниях, связанных с проведением соревнований и отвечает за своевременную явку команды на игру.

**33. Где располагается тренер во время матча?**

Во время матча тренер находится на скамейке для запасных игроков и руководит их заменой.

**34. Может ли тренер вмешиваться в действия судей, проводящих соревнования?**

Тренер не имеет права вмешиваться в действия судей, проводящих соревнования. Через судью-секретаря он может уточнить отдельные неясные вопросы, связанные непосредственно с игрой. Например: «С какой формулировкой удален игрок?», «Сколько времени осталось до окончания игры?» и т.п.

**35. Кто имеет право на подачу протеста, если одна из команд не согласна с результатом игры?**

В случае нарушения правил соревнований, не предусмотренных Положением, протест от имени команды имеет право подать тренер.

## **Судьи**

**36. После чего судьями принимается окончательное решение о начале соревнования?**

Старший судья, судья на линии окончательно выносят решение о готовности к соревнованию после того, как проверят состояние разметки и оборудования площадки, одежду игроков, инвентарь (биты), убедятся в присутствии врача или медицинской сестры.

**37. Как должен поступить старший судья при умышленной задержке игры кем-то из игроков?**

Всякую умышленную задержку игры игроками старший судья обязан рассматривать как недисциплинированное поведение игроков и в соответствии с этим наказывать провинившихся.

**38. Каковы основные обязанности судьи на линии?**

Судья на линии помогает старшему судье в определении:

- самоосаливания игроков;
- выхода мяча после удара за боковую линию (если мяч не задевает площадку);
- касание игроком нападения игрока защиты, пытающего его осалить;

Также в обязанности судьи на линии входит:

- следить за правильностью пересечения линии «кона» игроками нападения при перебежках;
- фиксировать ловлю мяча с лета;
- дублировать старшего судью по завершении полных перебежек игроками нападения, показывать, сколько игроков приносят своей команде очки.

**39. Какой инвентарь должен иметь судья-секретарь?**

Судья-секретарь на своем рабочем месте должен иметь секундомер, бумагу, карандаши, свисток (сирену).

**40. Какие требования предъявляются к бите?**

Бита должна быть цельнодеревянной, без дополнительной обмотки, длиной 60-110 см, диаметром 5 см + 1 мм.

Диаметр рукоятки должен быть не менее 3 см, конец рукоятки имеет утолщение. Вес биты не должен превышать 1,5 кг + 50 г.

**41. Какие требования предъявляются к мячу?**

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

**42. Какие требования предъявляются к одежде игрока?**

Одежда игрока состоит из майки, трусов, носков, обуви (кеды, кроссовки или футбольные бутсы). Игрокам запрещается носить предметы, которые могут причинить повреждения ему и другим игрокам. К посторонним предметам следует отнести: булавки, значки, брелоки и др.

На майках игроков (на спине) должны быть нашиты порядковые номера. Высота цифры не менее 20 см, на груди – не менее 10 см. Цвет номера должен резко отличаться от цвета формы.

## Продолжительность игры

### **43. Какова продолжительность игры?**

Игра мужских команд и команд юношей 17-18 лет продолжается 60 мин (два тайма по 30 мин.). Юноши 15-16 лет играют 40 мин. (два тайма по 20 мин.). Между таймами – перерыв для отдыха продолжительностью 5 мин.

### **44. Когда начинается отсчет времени в каждой половине игры?**

Отсчет времени в каждой половине игры начинается с момента сигнала (свистка) старшего судьи.

### **45. Какое дополнительное время выделяется командам для определения победителя, если в основное время они сыграли вничью?**

В играх на Кубок или в стыковых играх, когда команды в основное время не выявили победителя, для мужских команд проводится после жеребьевки дополнительный период продолжительностью 10 мин. Или несколько таких периодов, необходимых для получения одной из команд преимущества.

### **46. Бывает ли перерыв при игре в дополнительное время?**

Между дополнительными периодами предусматриваются перерывы продолжительностью до 3 мин., в начале каждого дополнительного периода проводится жеребьевка.

### **47. Когда считается мяч вне игры?**

Мяч считается вне игры:

- если мяч после удара, не коснувшись площадки, пролетел за боковую линию;
- если мяч после удара не перелетел через контрольную линию, а упал в штрафную зону.

### **48. Сколько попыток дается игроку нападения, чтобы ввести мяч в игру?**

Две попытки на открытой площадке и одна – в закрытом помещении.

### **49. Когда назначается «спорный мяч»?**

«Спорный мяч назначается при спорных ситуациях в игре (мяч улетает за какое-либо ограждение или препятствие и его невозможно достать, неумышленное обоюдное столкновение и т.д.).

### **50. Как разыгрывается «спорный мяч»?**

При розыгрыше «спорного мяча» игроки возвращаются на места, предшествующие спорной ситуации в игре.

**51. Какие нарушения относятся к недисциплинированному поведению игрока?**

К недисциплинированному поведению игрока относятся следующие его действия:

- вступает в пререкания со старшим судьей, судьей на линии, а также судьей-секретарем;
- умышленно затягивает время игры, применяя различные приемы;
- самовольно уходит с площадки и возвращается во время игры;
- оскорбляет игроков, зрителей и т.д., гримасничает и жестикулирует с целью кого-то оскорбить.

**52. Может ли игрок быть удален с площадки без предупреждения?**

Игрок может быть удален с площадки без предупреждения до окончания игры в зависимости от степени допущенного нарушения.

**53. Какие меры применяются к запасному игроку, мешающему проводить соревнования?**

Если запасной игрок (записанный в протоколе) вмешивается в игру и мешает его проведению, он не допускается к участию в данной игре, о чем должна быть сделана соответствующая запись в протоколе.

## **6. ОБ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО РУССКОЙ ЛАПТЕ В ШКОЛЕ**



*Учебный процесс эффективности уроков по лапте требует от учителя физической культуры знания основ теории физического воспитания, современных подходов к организации и проведению учебного процесса, методике преподавания.*

*Чем позже дети начинают осваивать игру, тем меньше времени остается для раскрытия индивидуальных особенностей игроков. Великовозрастные игроки в лапту (позднее начали обучаться игре, недостаточно владели техникой и тактикой игры), как правило, будут играть медлен-*

*нее, 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 занятий русской лаптой. Это уровень физической подготовленности учащихся, а также профессиональная подготовленность учителя физической культуры к обучению этой игре и обеспеченность занимающихся спортивным инвентарем.*

## **6.1. 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 – это такой вид спорта, в котором в равной степени проявляются все физические качества и их разновидности: скоростные качества, быстрая реакция, умение быстро стартовать и поддерживать высокую скорость, ловкость, гибкость, сила и т.д.

Преподавателю физической культуры перед началом занятий нужно научить детей умению начать движение (высокий старт). Бежать с изменением направления (бег «змейкой»), резко останавливаться (баскетбольная техника – остановка прыжком и шагом), бежать спиной вперед, вовремя наклониться, увернуться, уметь «кувыркнуться» (элементы аэробики) и т.д.

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

## **6.2. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ПРЕПОДАВАНИЮ РУССКОЙ ЛАПТЫ**

Будем считать, что учитель физической культуры сам, играя в детские годы в лапту, загорелся желанием научить этой игре детей. Правила игры в настоящее время периодически изменяются (примерно раз в два-три года). Это обуславливается 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 сам внимательно изучить правила игры.

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

Наверное, не все сразу станет понятным для преподавателя, и 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 в школе идет одновременно, должны играть по одним правилам, так, как трактует обучающий детей преподаватель. Эти правила игры могут и отличаться от официальных вследствие их неправильной трактовки учителем или группой учителей. Такие сложные, непонятные ситуации преподавателям необходимо обговаривать до начала соревнований с их организаторами.

### **6.3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ**

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

Однако, учитывая, что русская лапта не является обязательным видом в учебной программе, 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 мячей для большого тенниса и одна бита на двоих.



Биты для обучения используются разных размеров и конфигураций. Выбор биты для обучения зависит от возраста учащихся

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

#### **6.4. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

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

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

В целях предотвращения травматизма на уроках лапты методика 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 имеют размеры 20x10 м. Но во многих школах 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, удар по руке подающего игрока, один игрок может случайно наступить на биту, брошенную другим игроком, пробивающим мяч и т.д.

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

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

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

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

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

Для охлаждения применяется хлорэтил. Его целесообразно использовать для снятия боли мышц в голеностопном суставе и суставах пальцев. Можно также использовать лед и холодную воду. Одновременно с замораживанием, для того, чтобы приостановить внутреннее кровотечение, надо наложить давящую повязку. С этой целью

применяют обыкновенные или эластичные бинты, которые рекомендуется в процессе наложения повязок слегка растягивать. После прекращения охлаждения накладывают фиксирующую повязку.

## 6.5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Средства и методы развития скоростных и координационных способностей игроков



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.

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 определяется сочетанием данных трех форм и что в практике обычно имеет место комплексное проявление быстроты.

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

В лапте 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 частями абсолютного большинства целостных двигательных действий в лапте.

Однако известно, что некоторые стороны быстроты относительно независимы друг от друга. Так, можно отличаться быстротой реакции 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 являются первостепенной задачей, однако это только одна сторона вопроса.

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

В этих условиях характерными для игры является реакция с выбором и реакция на движущийся предмет; неоднократные стартовые ускорения со сменой направления при перебежке за соперника 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 годового тренировочного цикла привело занимающихся к падению интереса.

Было установлено, что скорость пробегания игроками одного и того же отрезка без соревнования ниже: на соревнованиях соперник является стимулом и своеобразным лидером, способствующим проявлению у игроков более высокой скорости.



Для игровой деятельности наиболее характерно последовательное выполнение многих приемов в самых разнообразных комбинациях, с быстрой сменой одних другими.

Поэтому важно также сочетание высокой скорости передвижения с быстротой и скоростью 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. Такими средствами являются рекомендуемые упражнения, направленные на развитие быстроты реакции и быстроты передвижений с одновременным выпол-

нением нескольких технических правил, сменяющих друг друга, и специальные игры.

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

Таким образом, главной задачей предлагаемых упражнений и игр является совершенствование умения 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.

Итак, ловкость определяется, как способность овладевать новыми движениями, с одной стороны, и как способность быстро перестраивать двигательную деятельность с условиями изменяющейся обстановки – с другой.

Различают три степени ловкости. Первая характеризуется пространственной точностью и 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, несомненно зависимость проявления быстроты от лов-

кости 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 разнообразными навыками и умениями.



Для развития ловкости как умения овладевать 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.

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 рекомендуется применять близкие к соревновательным, с различными изменениями и дополнениями, вносимыми как в технику выполнения упражнений, так и в условия их осуществления.

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 выполняющих приемов.

## 7. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЛАПТОВИКА



Многообразие индивидуальных упражнений не позволяет их привести полностью, и в данном случае не ставилась такая цель. Нижеприведенные упражнения представлены лишь с целью ознакомления с их многообразием и примером систематизации упражнений. Кроме того, помочь учителю на начальном этапе внедрения лапты в своей школе, как на уроках, так и во внеклассной работе. Широкий выбор упражнений позволить учителю разнообразить занятия, поддерживая тем самым интерес у учащихся. При желании учащиеся могут использовать данные упражнения во время самостоятельных тренировок в домашних условиях.

Индивидуальные упражнения увеличивают время пребывания игрока с мячом, что очень важно как на начальном этапе обучения, так и при совершенствовании навыков. Они развивают ловкость и быстроту, повышают интерес к занятиям, развивают чувство мяча, умение бросать и ловить мяч в необычных условиях

Все упражнения разделены на две большие группы, выполняемые на площадке и у стены. Это облегчает подбор упражнений для урока. На одном из занятий целесообразно использовать упражнения из одной группы.

Вначале любое упражнение надо постараться освоить до свободного выполнения. Затем следует увеличивать скорость, пытаясь выполнить упражнение максимальное количество раз за определенное время (15-20 сек.).

Упражнения с двумя мячами включаются в занятия только после хорошего освоения упражнений с одним мячом.

Перед тем, как давать упражнения, учащимся необходимо объяснить, что не надо бояться потерять мяч при выполнении упражнений. Ведь это вполне естественно на начальном этапе обучения и после длительного перерыва.

В противном случае многие учащиеся выполняют упражнения скованно, медленно, долго не решаются их начать и быстро заканчивают, допускают технические ошибки. И все это по одной причине – стесняются своих товарищей, когда теряют мяч.

После разъяснений все упражнения выполняются смелее, чаще, и результаты не заставляют себя долго ждать.

## 7.1. УПРАЖНЕНИЯ С ТЕННИСНЫМ МЯЧОМ



1. Мяч удерживается бросковым хватом ладонью вверх. Подбросить его вверх и поймать тыльной стороной кисти. Вновь подбросить мяч вверх и, повернув кисть, опять поймать.

2. Подбрасывать мяч из руки в руку перед собой, контролируя его пальцами. Начинать на уровне головы, затем поднимать руки вверх и опускать их до уровня коленей.

3. Перебрасывание мяча из руки в руку за спиной. Подобно предыдущему.

4. Перебрасывание мяча из руки в руку под ногой в положении выпада.

5. Вращение мяча вокруг шеи. Мяч подбрасывать из руки в руку в одну, затем в другую сторону. Учащиеся начальной школы мяч перекладывают, а не перебрасывают.

6. Вращение мяча вокруг талии.

7. Вращение мяча вокруг коленей. Ноги вместе и согнуты в коленях, а спина как можно прямее.

8. Вращение мяча вокруг голени. Нога, вокруг которой вращают, выставлена вперед.

9. Перебрасывание мяча из руки в руку под ногой, высоко поднимая колено. Упражнение выполняется сначала правой рукой под правой ногой, а затем правой рукой под левой ногой.

10. Перебрасывание мяча из руки в руку, под ногой во время бега, на месте с высоким подниманием бедра. Упражнение выполняется как предыдущее.

11. Вращение мяча вокруг ног по восьмерке, стоя на месте. Вращение выполняется в две стороны. Спереди – когда мяч передают под ногами спереди. Сзади – когда мяч передают между ногами сзади.

12. Вращение мяча вокруг различных частей тела по восьмерке: тело – ноги, тело – шея, шея – ноги, тело – правая нога и тело – левая нога.

13. Вращение мяча по спирали. Выполняют по одному (2-3) кругу вокруг шеи, туловища, ног и обратно. Выполняется в разные стороны. Другой вариант спирали – это шея, туловище, левая нога и обратно.

14. Во время ходьбы пронести мяч между ногами слева направо и справа налево. Ноги высоко не поднимать.

15. Упражнения аналогично предыдущему, но передвигаясь гусиным шагом.

16. Стоя прямо, удерживать мяч одной рукой за головой, отпустить мяч и хлопнуть в ладоши перед собой и поймать мяч за спиной: двумя руками; той же рукой; другой рукой.

17. Мяч в правой руке. Сделать выпад правой ногой и пронести правую руку под бедро, движением кисти слегка подбросить мяч и поймать его той же рукой, вынося ее над бедром. Пронести руку с мячом опять под бедро, подбросить мяч, и т.д. (т.е. мяч движется вокруг бедра). Упражнение следует выполнять в обе стороны.

18. Мяч в правой руке. Сделать выпад правой ногой и пронести правую руку под бедро, движением кисти слегка подбросить мяч и поймать его той же рукой, вынося ее над бедром. Снова подбросить мяч и поймать его той же рукой, пронося ее над бедром. Выполнить упражнение несколько раз, поменять руку и ногу и повторить упражнение. Мяч движется только вверх-вниз.

*Вариант.* Мяч в правой руке, а выпад левой ногой.

19. Упражнение аналогично двум предыдущим, но мяч бросают в пол, а не вверх.

20. Стоя в выпаде левой ногой вперед, бросить мяч в пол левой рукой слева. Пронести правую руку под левой ногой влево и поймать мяч сверху (ладонью вниз). Не меняя положения, бросить мяч в пол правой рукой, а поймать левой. Повторить несколько раз. Затем, меняя положение ног и рук, выполнить упражнение с другой стороны.

*Вариант.* Выпад правой ногой, но левой рукой бросают слева, а правую руку проносят снаружи под правой ногой.

21. Стойка ноги врозь, удерживать мяч двумя руками (пальцами), при этом кисти находятся между ногами на уровне коленей, правая рука спереди, а левая – сзади. Поменять положение рук, не давая мячу упасть на пол.

*Вариант.* Выполнять одной рукой. Мяч не подбрасывать.

22. Стоя в выпаде правой ногой вперед, прижать мяч к задней поверхности бедра и удерживать его правой рукой изнутри. Отпустить мяч, пронести руку с внешней стороны и поймать мяч, пока он

не упал на пол. Повторить несколько раз. Затем поменять положение ног и выполнить упражнение другой рукой.

23. То же, но мяч удерживать с внешней стороны, а ловить с внутренней.

24. Стоя в «параллельной стойке», наклониться и слегка присесть, удерживая мяч сзади в опущенной правой руке. Движением кисти послать мяч между ногами вперед и поймать его правой рукой спереди. Затем послать мяч между ногами назад и поймать его сзади. Выполнив упражнение несколько раз правой рукой, повторить левой рукой.

25. Стоя в «параллельной стойке» или с немного выставленной вперед левой ногой, выполнять бросок мяча в пол перед собой. Поймать отскочивший от пола мяч одной или двумя руками на уровне пояса. Прodelать так несколько раз, затем ловить мяч на уровне коленей, слегка приседая. Освоив это задание, переходят к ловле как можно ближе к полу. Выполнив все три положения, увеличить силу броска и повторить упражнение заново. Ловить не только правой рукой, но и левой.

26. Стоя в «параллельной стойке» и удерживая мяч одной рукой за головой, послать его в пол за спиной. Выполнить поворот и поймать мяч одной рукой или двумя. Чередовать повороты и броски в правую и левую стороны, правой и левой рукой.

27. Стоя в «параллельной стойке», удерживать мяч одной рукой за головой. Прогнувшись, послать мяч сзади в пол между ногами так, чтобы он отскочил вперед, и поймать мяч перед собой двумя руками. Прodelать несколько раз подряд.

28. Стоя в «параллельной стойке», бросить мяч правой рукой в пол так, чтобы он отскочил между ногами вперед. Поймать его левой рукой спереди. Затем повторить упражнение, выполняя бросок левой рукой, а ловлю правой.

29. Стоя в «параллельной стойке», бросить мяч в пол между ступнями, чтобы он отскочил назад, и поймать его двумя руками за спиной.

30. Подбросить мяч над головой за спину и поймать двумя руками за спиной на уровне пояса.

31. Бросить мяч из-за спины над головой вперед и поймать его спереди одной или двумя руками.

32. Бросить мяч правой рукой сзади так, чтобы он пролетел вперед через левое плечо. Поймать мяч впереди левой рукой и выпол-

нить то же задание, бросив мяч левой, а поймать мяч правой рукой. Стараться выполнять упражнение слитно, без остановки.

33. То же, но бросать и ловить одной рукой.

34. Подбросить мяч правой рукой сзади так, чтобы он пролетел вперед через правое плечо. Поймать мяч впереди правой (левой) рукой и выполнить то же задание. Стараться выполнять упражнение слитно, без остановки. Упражнение выполняется правой и левой рукой.

35. Подбросить мяч выпрямленной рукой перед собой до уровня головы. Описать рукой круг вокруг мяча и поймать его. В следующей попытке описать два круга и т.д., стараясь описывать как можно большее количество кругов, и ловить мяч, прежде чем он коснется пола. Упражнение выполняется правой и левой рукой.

36. Поставить ноги шире плеч, мяч в правой руке. Наклониться, пронести мяч между ногами назад, подбросить вверх, быстро повернуться и поймать его одной или двумя руками.

37. Упражнение аналогично предыдущему, но надо послать мяч так, чтобы он перелетел над игроком и опустился впереди.

38. Подбросить мяч над головой. Сделать быстрый шаг вперед, наклониться, вытянуть руку между ногами назад и поймать мяч.

39. Стоя в «параллельной стойке», бросить мяч в пол перед собой и ловить сверху правой и левой рукой поочередно.

40. Упражнение аналогично предыдущему, но мяч бросают из стороны в сторону.

41. Стоя в «параллельной стойке», выполнять броски мяча в пол за спиной из стороны в сторону, т.е. бросать левой, а ловить правой, и наоборот. Взгляд направлен в сторону руки, ловящей мяч.

42. Броски мяча в пол или вверх и ловля хватом одним пальцем (указательный, средний) или двумя (безымянный с мизинцем).

43. Броски мяча в пол большим пальцем. Удерживая мяч бросковым хватом ладонью вверх, разогнуть кисть (или повернуть внутрь), направляя мяч в пол большим пальцем.

44. Стоя в выпаде правой (левой) ногой вперед, выполнять броски мяча в пол ногой. 1 – бросать правой, а ловить левой, и наоборот; 2 – бросать и ловить правой (левой) рукой.

45. Сильные броски мяча в пол и ловля сразу после отскока сначала той же рукой, затем другой.

46. Стоя на коленях, поставить на пол прямую левую руку:

а) выполнить бросок мяча в пол правой рукой снаружи внутрь и поймать его правой рукой после отскока; б) выполнять бросок мяча в пол правой рукой изнутри наружу и поймать его правой рукой снаружи.

47. И.п. как в предыдущем упражнении. Пронести правую руку с мячом под левой рукой в сторону. Кистевым движением подбросить мяч вверх и поймать его. Повторить упражнение, но поймать мяч после броска сверху левой руки.

48. Подбросить мяч вверх, сесть и поймать его. Опять подбросить – встать и поймать.

49. Бросить мяч в пол, сесть и поймать его, когда после отскока он будет опускаться. Опять бросить мяч в пол, встать и поймать его.

50. Сидя, бросить мяч в пол перед собой, так, чтобы он отскочил вперед. Вскочить на ноги, догнать и поймать мяч.

51. Лежа боком на полу, подбросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать его. Ложиться поочередно на каждый бок.

52. То же, но мяч бросить в пол, а после отскока поймать.

53. Подбросить мяч вверх, наклониться, не сгибая коленей, дотронуться пальцами до пола, затем выпрямиться и поймать мяч.

54. То же, но с ударом в пол.

55. Подбросить мяч вверх-вперед из-за спины, присесть, дотронуться руками до пола и, выпрямляясь, поймать мяч.

56. Расставив ноги пошире, наклониться, подбросить мяч левой (правой) рукой вверх из-под колена правой (левой) ноги и поймать его после выпрямления.

57. То же, но подбросить мяч левой (правой) рукой сзади вверх из-под колена левой (правой) ноги и поймать его спереди.

58. Мяч свободно лежит на трех средних пальцах руки. Выполнять круговые движения рукой (сбоку или спереди) с максимальной амплитудой. Мяч придерживать нельзя.

59. То же, но мяч лежит на двух пальцах.

60. Лежа на животе с вытянутыми вверх руками, подбрасывать мяч вверх и ловить одной или двумя руками.

61. Лежа на спине, подбрасывать мяч вверх и ловить одной или двумя руками. Броски выполняются сверху, снизу, сбоку.

62. Мяч лежит в стороне от игрока. Из положения сначала с коленей, а затем в приседе упасть, взять мяч в руки и быстро встать.

63. То же, но мяч впереди или за спиной.

64. Подбросить мяч вверх как можно выше и выполнить упор присев, встать и поймать мяч.

65. Подбросив мяч вверх как можно выше и выполнить 3 быстрых приседания.

66. Подбросить мяч вверх как можно выше и выполнить бег на месте с высоким подниманием бедра (3-5 шагов).

67. Игрок с теннисным мячом в руках стоит на расстоянии 1-3 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 варьируются в зависимости от подготовленности занимающихся.

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

69. 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.

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

71. То же, но с двумя передающими партнерами:

а) два партнера, располагаясь рядом или друг за другом, поочередно бросают в пол мяч, его 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 прыжок над вторым мячом.

72. 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. Вторым игроком, располагающимся рядом с ним лицом к стене с мячом в руках. 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.

73. 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 быстро и с большой силой.

74. 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.

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.

75. То же, но прыжок выполняется с мячом в руке, а бросок выполняется в полете в момент нахождения над партнером.

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

77. 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.

78. Два игрока передают мяч друг другу на уровне груди. Третий игрок уворачивается 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, то должен поймать его.

79. 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.

80. Два игрока передают и ловят мяч на груди, третий 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.

81. Стоя на пятках, наклониться, коснуться мячом пола и выпрямиться, оставаясь на пятках.

82. Подбросить мяч вверх и взять майку двумя руками снизу спереди. Оттянуть майку вперед и попытаться поймать мяч майкой.

83. Подбросить мяч вверх и, когда он будет опускаться, подбить его снизу вверх какой-либо частью тела, а затем поймать двумя руками или одной. Мяч можно подбивать кулаком (передней, верхней, нижней, тыльной частью или ладонью), локтем, плечом, коленом, стопой (подъемом, внутренней стороной, пятой), лбом и т.п.

84. Бросить мяч в пол, а после отскока ударить по нему сверху лбом, посылая мяч обратно в пол, после чего поймать мяч.

85. Бросить мяч в пол, а после отскока ударить по нему сверху локтем, направляя мяч в пол. После отскока поймать мяч и повторить упражнение. Выполнив несколько раз, проделать то же другой рукой.

86. Подбросить мяч немного вверх и дать ему упасть на пол, а после отскока ударить по мячу основанием кулака. Выполнять правой и левой рукой.

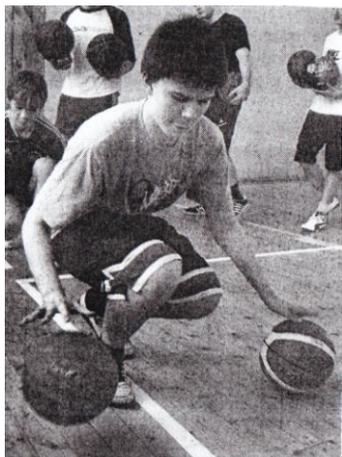
87. Бросить мяч в пол, а после отскока поставить на его пути подошву правой ноги, тем самым останавливая мяч. Выполнив упражнение несколько раз, проделать то же другой ногой.

88. Стоя в «параллельной стойке» немного прогнувшись в поясе, удерживать мяч на лбу, не давая ему скатиться.

89. Перемещаясь катить мяч по полу одной рукой пальцами открытой ладони. Следует чаще менять направление. Упражнение выполняется на сильно согнутых ногах.

90. Стоя в «параллельной стойке», удерживать мяч на пальцах открытой правой кисти, большой палец в сторону. Кисть расположена на уровне груди пальцами влево. Аналогичным образом подставить левую кисть под правую. Поворачивая правую кисть ладонью к себе, скатить мяч на пальцы левой руки и поменять пальцы местами. Затем продолжить упражнение левой рукой и т.д. Выполнять в быстром темпе.

## 7.2. УПРАЖНЕНИЯ С ДВУМЯ МЯЧАМИ



*Упражнения с двумя мячами повышают плотность занятия, увеличивают количество движений, выполняемых каждой рукой, развивают гармонично правую и левую части тела, учат быстро переключать внимание (взгляд) с одного объекта на другой, развивают быстроту и ловкость*

### На площадке

#### *Бросок – ловля, бросок – ловля*

1. Удерживая в руках два мяча, поочередно бросать их в пол и ловить. Постепенно увеличивать скорость выполнения.
2. То же, но с шагами на месте. Мяч ударяется в пол одновременно с постановкой ноги. В первом случае – одноименной ногой, а во втором случае – разноименной.
3. То же, но во время ходьбы. Постепенно увеличивать скорость ходьбы, переходя впоследствии на медленный бег.
4. Поочередные броски мячей из-за спины над плечами. Левый мяч бросать над левым плечом и ловить левой рукой, а правый – над правым и ловить правой рукой.
5. Поочередные броски мячей из-за спины в пол между ступнями. Постепенно увеличивать скорость.
6. Поочередные броски двух мячей в пол одной рукой. Игрок держит по мячу в каждой руке и выполняет бросок мяча правой рукой в пол немного справа от себя. Затем берет второй мяч в правую руку и тоже бросает его в пол, но немного слева от себя. Ловит первый мяч двумя руками или одной, мяч, подлетев вверх после отскока, опускается вниз. Повторить упражнение.
7. То же, но мяч бросают снизу вверх.

#### *Бросок- бросок, ловля - ловля*

8. Стоя с двумя мячами и удерживая их перед собой. Броски двух мячей в пол с небольшим интервалом и ловля их после отскока. Бросок мяча правой (левой) рукой немного отстает от броска левой (правой) рукой. Аналогично получается и ловля.
9. То же, но бросок вверх.
10. Стоя с двумя мячами и удерживая их перед собой. Подбросить правый мяч вверх, левый бросить в пол перед собой и сразу

поймать левый мяч левой (правой) рукой, а затем правый правой (левой) рукой. Прodelав несколько раз, бросать мячи наоборот.

11. Стоя с двумя мячами и удерживая перед собой. Подбросить правый мяч вверх, левый бросить в пол перед собой, поймать правый мяч правой (левой) рукой, а затем левый левой (правой) рукой. Прodelав несколько раз, бросать мячи наоборот.

*Вариант.* Начинать с удара о пол.

12. Стоя с двумя мячами и удерживая их перед собой. Сильно бросить правый мяч в пол перед собой, левый мяч подбросить вверх и поймать левый мяч левой (правой) рукой, а затем поймать правый правой (левой) рукой, когда он будет опускаться. Прodelав несколько раз, бросать мячи наоборот.

13. Стоя с двумя мячами и удерживая их перед собой. Сильно бросить правый мяч в пол перед собой, левый мяч бросить в пол и сразу поймать правой (левой) рукой, когда он будет опускаться. Прodelав несколько раз, бросать мячи наоборот.

14. Стоя с двумя мячами и удерживая их перед собой. Подбросить правый мяч вверх или бросить его в пол, а левым выполнить бросок сзади в пол между ногами, поймать левый мяч левой (правой) рукой, а правый мяч правой (левой) рукой. Прodelав несколько раз, бросать мячи наоборот.

15. Стоя с двумя мячами и удерживая их перед собой. Бросить правый мяч вверх или в пол, левый мяч бросить из-за спины над левым плечом и поймать левой рукой, а правый мяч правой рукой. Прodelав несколько раз, бросать мячи наоборот.

16. Стоя с двумя мячами и удерживая их перед собой. Бросить правый мяч вверх или в пол, левый мяч бросить из-за спины над правым плечом и поймать правой рукой, поймать правый мяч левой рукой. Прodelав несколько раз, бросать мячи наоборот.

17. То же, но один мяч все время бросать вверх или в пол, а второй перебрасывать из-за спины.

18. То же, но правой рукой бросать мяч вверх или в пол, а левой рукой перебрасывать над левым или правым плечом. Прodelав несколько раз, бросать мячи наоборот.

19. Подбросить вверх (в пол) левый мяч, и когда он будет опускаться, подбросить правый мяч, стараясь попасть в левый. В случае промаха необходимо поймать оба мяча. В случае попадания – хотя бы один. Прodelав несколько раз, бросать мячи наоборот.

20. То же, но мячи бросать без остановки. Если не попадают в первый мяч, то бросают во второй и т.д.

***Бросок – действие - ловля***

21. Стоя с двумя мячами и удерживая их перед собой. Подбросить один мяч вверх или бросить в пол, а вторым выполнить круг вокруг тела (шеи, ног). Прodelав несколько раз, бросать мячи наоборот.

22. Стоя с двумя мячами и удерживая их перед собой. Одновременно подбрасывать мячи с руки на руку (правый чуть выше). Затем, не прекращая движения мячей, подбросить один из них вверх, а вторым описывать петлю вокруг тела (шеи, ног, ноги) и продолжать перебрасывания, прерывая их время от времени описанным приемом.

23. Стоя с двумя мячами и удерживая их перед собой. Бросить правый мяч вверх или в пол, левый зажать между коленями, поймать правый мяч правой (левой) рукой, поймать правый мяч правой рукой (или двумя). Бросить правый мяч вверх или в пол, взять левый мяч левой (правой) рукой, поймать правый мяч правой (левой) рукой. Прodelав несколько раз, бросать мячи наоборот.

24. Стоя с двумя мячами и удерживая их перед собой. Бросить правый мяч вверх или в пол, левый мяч положить на пол, поймать правый мяч правой рукой (или двумя). Бросить правый мяч вверх (в пол), поднять с пола левый мяч, поймать правый мяч правой рукой. Прodelав несколько раз, бросать мячи наоборот.

25. То же, но одной рукой мяч класть, а другой брать.

26. Стоя с двумя мячами и удерживая их перед собой. Бросить правый мяч вверх или в пол, левый мяч положить под носок правой (левой) ноги, поймать правый мяч двумя руками (или одной). Бросить правый мяч вверх или в пол, взять левый мяч левой (правой) рукой, поймать правый мяч правой (левой) рукой. Прodelав несколько раз, бросать мячи наоборот.

27. Стоя с двумя мячами и удерживая их перед собой. Подбросить оба мяча вверх и поймать один сразу, а второй после отскока (или поймать оба сразу).

28. То же, но поймать оба мяча после отскока от пола.

29. Стоя с двумя мячами и удерживая их перед собой. Бросить оба мяча в пол и поймать их сверху один сразу, а второй после отскока от пола.

30. То же, но поймать мячи снизу, когда, подскочив вверх, они будут опускаться.

31. Прорделав любое из четырех вышеприведенных упражнений, но после броска выполнить какое-либо действие, а затем ловить мячи. Например, дотронуться обеими руками до плеч, боков, бедер, колен, стоп. Выполнить хлопок, поворот, приседание и т.п.

32. Одновременные броски мячей из-за спины над плечами. Левый мяч бросать над левым плечом и ловить левой рукой, а правый над правым и ловить правой рукой.

33. Стоя с двумя мячами и удерживая их перед собой. Бросить правый мяч в пол, а левый подбросить вверх. Поймать правый мяч, а затем левый. После ловли повторить упражнение. Прорделав несколько раз, бросать мячи наоборот.

34. Баскетбольное ведение двух мячей на месте и в движении. Выполнять попеременно (одновременно).

35. То же, но со сменой мячей через каждые 2-3 удара, правый мяч перевести в левую руку, а левый в правую.

36. Стоя в «параллельной стойке». Броски двух мячей сзади в пол между стопами и ловля их спереди.

37. Стоя в выпаде (правой ногой), одновременно бросить два мяча в пол под ногами правой рукой справа, а левой слева. Поймать мячи правой рукой справа, а левой слева. Выполнить несколько раз, а затем поменять ноги и повторить упражнение.

38. То же, но бросать мячи правой рукой слева, а левой справа.

## У стены

### *Бросок – ловля, бросок – ловля*

1. Удерживая в руках два мяча около головы, поочередно бросать их в стену и ловить. Постепенно увеличивать скорость.

2. То же, но мячи бросать снизу.

3. Стоя на расстоянии 4-6 м от стены, бросать мячи один за другим в пол, а после отскока, чтобы возвращались в руки бросающего игрока. Выполняется без остановки.

4. Стоя на расстоянии 4-6 м от стены, бросать мячи один за другим в стену так, чтобы, отскочив от стены, они ударялись в пол и возвращались в руки бросающего игрока. Выполняется без остановки.

5. То же, но с «петлей» вокруг тела (шеи, ноги). Петлю выполнять в разные стороны.

6. То же, но с перебрасыванием мяча за спиной из рук в руки и обратно.

7. То же, но надо увеличивать расстояние и высоту броска. После ловли игрок должен успеть ударить мячом в пол, прежде, чем послать его в стену.

8. Упражнение аналогично четырем предыдущим, но игрок стоит на расстоянии 9-11 м от стены. Он выполняет сильные броски и ловит катящийся или прыгающий мяч.

9. Стоя на расстоянии 4-6 м от стены, бросать мячи один за другим в стену так, чтобы, отскочив от стены, они сразу попадали в руки игрока без предварительного удара в пол.

10. Выполняется в спортивном зале. Игрок с двумя мячами располагается на средней линии. Он поочередно выполняет броски мячей в противоположные стены зала:

- а) бросает мяч в ту же стену, от которой поймал;
- б) бросает мяч в противоположную стену.

***Бросок – бросок, ловля – ловля***

11. Стоя в 1,5-2 м от стены в «параллельной стойке» с мячом в каждой руке. Одновременно перебрасывать мячи с руки на руки, один мяч по прямой, второй с отскоком от стены:

- а) броски выполняются снизу;
- б) броски выполняются сверху.

Проделав несколько раз, бросать мячи наоборот.

12. То же, но один мяч с отскоком от стены, второй с отскоком от пола.

13. Стоя с двумя мячами и удерживая их около головы. Броски мячей в стену небольшим интервалом и ловля их после отскока. Бросок мяча правой (левой) рукой немного отстает от броска левой (правой) рукой. Аналогично получается и ловля.

14. То же, но броски снизу.

15. Игрок с двумя мячами располагается на расстоянии 9-10 м от стены. Выполняет бросок одного мяча в стену на уровне баскетбольного щита. Мяч отскакивает от стены, ударяется в пол и подлетает вверх. В этот момент выполняется бросок второго мяча, стараясь попасть в первый. В случае промаха необходимо поймать оба мяча.

***Бросок – действие – ловля***

16. Стоя в 2-3 м от стены с мячом в каждой руке. Бросить правый мяч в стену, левый мяч перебросить из руки в руку и обратно вокруг талии, поймать правый мяч правой рукой. Проделав несколько раз, бросать мячи наоборот.

17. То же, но круг вокруг шеи.

18. То же, но круг вокруг двух ног или одной.

19. Стоя у стены с мячом в каждой руке. Бросить правый мяч в стену, левый положить на пол, поймать правый мяч правой рукой. Бросить правый мяч в стену, поднять с пола левый мяч, поймать правый мяч правой рукой. Прodelав несколько раз, бросать мячи наоборот. Постепенно сокращать расстояние.

20. Стоя у стены с мячом в каждой руке. Бросить правый мяч в стену, левый бросить из-за спины над левым плечом и поймать левой рукой, поймать правый мяч правой рукой. Прodelав несколько раз, бросать мячи наоборот.

21. Стоя у стены с мячом в каждой руке. Бросить правый мяч в стену, левый бросить из-за спины над правым плечом и поймать правой рукой, поймать правый мяч левой рукой. Прodelав несколько раз, бросать мячи наоборот.

22. То же, но левый мяч бросить из-за спины между ногами.

23. То же, но один мяч все время бросать в стену, а второй перебрасывать из-за спины (сверху или между ногами).

### ***Дополнительные упражнения с двумя мячами на развитие ловкости***

Данными упражнениями не следует увлекаться, они используются лишь для разнообразия.

1. Одновременные броски двух мячей в стену и ловля их после отскока от стены.

2. Одновременные броски двух мячей в стену так, чтобы они отскочили в пол, и ловля их после отскока от пола.

3. Одновременные броски двух мячей в пол.

4. Взять мяч боковым хватом ладонью вверх. Положить на него другой мяч и попробовать удержать его, балансируя нижним мячом. Выполнять правой и левой рукой.

5. То же, но, положив мяч, подбросить его вверх движением кисти с мячом и поймать свободной рукой.

6. То же, но после подбрасывая одного мяча другим мячом, находящимся в руке. После чего поймать мяч свободной рукой.

7. Жонглирование. Многократно подбивать мяч снизу другим мячом, удерживаемым бросковым хватом ладонью вверх.

8. «Клевать» мячик. Многократно ударять сверху по мячу (направляя его в пол) другим мячом, удерживаемым бросковым хватом.

9. Стоя в «параллельной стойке» со слегка разведенными в стороны руками, бросать мячи навстречу друг другу, стараясь попасть

мячом в мяч. Встреча мячей может выполняться на разных уровнях: груди, колен, головы, выше головы. После каждого выполнения желательно поймать оба мяча или хотя бы один.

### 7.3. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЫЖКАМИ



1. Подбросить мяч вверх и выполнить прыжок с подтягиванием коленей к груди (от одного до трех раз), после приземления поймать мяч.

2. Подбросить мяч вверх, присесть с касанием пола руками, выпрыгнуть вверх, опять присесть, а затем поймать мяч.

3. Подбросить мяч вверх, выполнить три прыжка на правой (левой) ноге и поймать мяч

4. То же, но выполняя прыжки на правой и левой ноге (последовательно иди чередуя).

5. Сильно бросить мяч в пол, чтобы он высоко подпрыгнул, и поймать его в прыжке в наивысшей точке.

6. Стоя в стойке с выставленной вперед правой ногой, бросить мяч правой рукой в пол между ногами так, чтобы он отскочил на левую руку. В невысоком прыжке «ножницами» сменить положение ног и послать мяч левой рукой в обратном направлении и т.д. При выполнении упражнения с места не сходить.

7. Мяч в правой руке. Подпрыгнуть вверх и в высшей точке прыжка выполнить бросок мяча снизу-вверх. Приземлиться и поймать мяч, стоя на полу. То же левой рукой.

8. То же, но мяч бросать в пол.

9. То же, но в прыжке поймать мяч правой рукой и выполнить бросок в пол. Приземлиться и опять выполнить бросок, проделав в прыжке ловлю-бросок. Повторить несколько раз подряд. То же левой рукой.

10. Мяч в правой руке. Подпрыгнуть вверх и в высшей точке прыжка выполнить бросок мяча снизу-вверх. Приземлиться и выполнить прыжок вверх. В прыжке поймать мяч двумя руками, переложить его в правую руку и выполнить бросок вверх. После приземления поймать мяч, стоя на полу.

11. То же, но в прыжке поймать мяч правой рукой снизу и выполнить бросок вверх. Приземлиться и опять выполнить прыжок,

проделав в прыжке ловлю-бросок. Повторить несколько раз подряд. То же левой рукой.

12. Перебрасывание мяча из руки в руку под ногами в прыжке (подтянув колени к груди).

13. Вращение мяча вокруг туловища в прыжке.

*Вариант 1.* Мяч в правой руке. Выполнить прыжок и постараться передать мяч вокруг туловища так, чтобы он оказался в правой руке в момент приземления. Сосредоточившись, выполнить следующий прыжок и т.д.

*Вариант 2.* Выполнять прыжки без задержки.

14. То же, но вокруг шеи.

15. Подпрыгнуть вверх и бросить мяч сбоку в пол, в то место, где стояли ступни. После приземления поймать мяч с другой стороны. Повторить упражнение в другую сторону.

16. Стоя на расстоянии 2-3 м от стены, бросить мяч в стену так, чтобы он отскочил в пол перед игроком. Перепрыгнуть через отскочивший от пола мяч (ног врозь или вместе) повернуться кругом и поймать его как можно быстрее.

17. Стоя спиной к стене, бросить мяч через голову назад, подпрыгнуть и развернуться в воздухе, поймать мяч после приземления. Постепенно сокращать расстояние от стены.

18. Стоя ноги вместе, спиной к стене на расстоянии 1-2 м от стены, подпрыгнуть, подтягивая колени к груди, бросить мяч перед собой с таким расчетом, чтобы он отскочил в стену. После приземления быстро повернуться и поймать мяч. Постепенно сокращать расстояние до стены.

19. То же, но стоя боком к стене.

20. Стоя на расстоянии 5-6 м от стены, подпрыгнуть вверх, а после приземления с шагом левой сильно бросить мяч в стену (мишень). Поймать отскочивший мяч и повторить упражнение.

21. То же, но выполняя разнообразные прыжки (с подтягиванием коленей к груди, прогнувшись и т.п.).

22. Стоя спиной к стене на расстоянии 5-6 м от нее, выполнить прыжок на  $180^{\circ}$ , а после приземления с шагом левой сильно бросить мяч в стену (в мишень). Поймать отскочивший мяч и повторить упражнение.

*Вариант.* Стоя лицом к стене, а поворот на  $360^{\circ}$ .

23. Мяч в правой руке. Выполнить прыжок вверх и бросить мяч в стену (вверх) поднятой правой рукой. Приземлиться и поймать мяч, стоя на полу. То же левой рукой.

24. Мяч в правой руке. Выполнить прыжок вверх и бросить мяч в стену поднятой вверх правой рукой. Приземлиться и выполнить прыжок. Во время прыжка поймать мяч правой рукой выше головы и бросить его в стену. Повторить несколько раз. То же левой рукой.

25. Стоя на расстоянии 5-6 м от стены, подпрыгнуть вверх и в полете сильно бросить мяч в стену (1-2 м от пола или в мишень) до момента приземления. После приземления поймать отскочивший от стены мяч. То же левой рукой.

26. Стоя на расстоянии 5-6 м от стены, подбросить мяч вверх и, когда он будет приземляться, подпрыгнуть вверх, поймать его правой рукой и бросить в стену (1-2 м от пола) от момента приземления. После приземления поймать отскочивший от стены мяч. То же левой рукой.

27. В исходном положении игрок стоит лицом к стене на гимнастической скамейке, установленной под прямым углом к стене. Бросить мяч в стену и спрыгнуть в положение ноги врозь (скамейка между ногами). Поймать мяч, бросить его в стену и прыжком вернуться в исходное положение, поймав мяч и повторив упражнение.

28. То же, но спрыгивать в сторону, ноги вместе.

29. То же, но, бросив мяч, спрыгнуть со скамейки (ноги врозь или вместе) и вернуться в исходное положение, а затем поймать мяч.

30. Игрок стоит рядом со скамейкой, установленной под прямым углом к стене, лицом к стене и боком к скамейке. Бросить мяч в стену так, чтобы он отскочил от нее на другую сторону скамейки. Перепрыгнуть через скамейку, отталкиваясь двумя ногами, и поймать мяч после приземления. Постепенно сокращать расстояние до стены. Можно ловить мяч до приземления.

31. То же, но во время прыжка в одну сторону выполняется бросок в прыжке. В другую сторону – ловля в прыжке.

32. Исходное положение, как в предыдущем упражнении, но игрок стоит в 2-3 м от скамейки и 5-6 м от стены. Выполнив бросок в стену так, чтобы мяч отскочил от нее на другую сторону скамейки, игрок бежит на противоположную сторону к месту предполагаемой встречи с мячом. По пути он перепрыгивает через скамейку с ноги на ногу. Поймав мяч, продолжает упражнение с другой стороны. Упражнение можно изменять, увеличивая или уменьшая расстояние до стены и до скамейки.

## 7.4. УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКИ



1. Один игрок стоит боком от гимнастической скамейки, второй – перед ним с мячом на расстоянии 2-3 м. Прыгая вправо и влево через скамейку, первый партнер ловит и передает 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 передает свой мяч и получает второй от партнера справа, затем он так же взаимодействует с партнером слева.

5. Бег игроков через скамейку справ налево и слева направо или прыжки с продвижением вперед, перебрасывая мяч 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 нее;
- 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 слева или справа от нее.

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

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

9. То же, но упражнение 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 продвижением 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 то же самое. Игрок после передачи мяча партнеру бежит на его место.

12. Игрок из-за скамейки бросает мяч в стену, перебегая (перепрыгивая) скамейку, ловит мяч, передает партнеру и меняется с ним местами, и упражнение повторяется.

## 7.5. УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ



1. Перебегание через качающуюся скакалку с передачей мяча одному партнеру и возвращение в исходное положение; с поочередными передачами двум партнерам в противоположных направлениях 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 ногами во время прыжка;
- в) удара мячом в пол справа и слева от себя с ловлей;
- г) передач и ловли вовремя 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, держа его 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, но во время прыжка 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 двум игрокам, располагающимся с разных сторон: прыгающий игрок ловит мяч; от игрока, стоящего с одной стороны, передает игроку, который находится 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, другой – на расстоянии 15-20 м к отметке для ловли мяча и передачи). Упражнения с выполнением кувырков.

12. Три-четыре игрока делают поточно 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 мата.

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

Главными условиями в упражнениях являются 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.

17. 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 перед 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.

## 7.6. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СТАРТОВОЙ И ДИСТАНЦИОННОЙ СКОРОСТИ



*Главным в этой группе упражнений является своевременность стартов, которые должны начинаться строго по заранее оговоренному сигналу или действиям. При этом, независимо от количества стартов в одном упражнении, все они должны осуществляться с максимальной скоростью.*

*Необходима также индивидуализация заданий соответственно скоростным возможностям игроков (с некоторым превы-*

*шением их). Для этого используются различные 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 и его передачей партнеру.*

1. Рывки за мячом, переданным в круг-ориентир. Игрок стартует в момент соприкосновения мяча с полом и старается поймать его 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 при максимальной скорости старта и рывка.

2. То же, но рывки выполняют в противоположных направлениях: поймав мяч, игрок делает с поворотом 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 вернет его партнеру, оба начинают рывок в обратном направлении.

4. Игрок с мячом в руке сильно бросает мяч в стену, затем 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. Игрок, поймав мяч, передает 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. Партнеры рывок 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 опередить 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. Передачи 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 подающим мячом: на расстоянии 15 м второй игрок подбрасывает мяч вверх. Поймав мяч, передает его игроку, стоящему в стороне (расстояние 15 м).

11. На расстоянии 20 м ставятся 5 фишек и теннисные мячи. Три или четыре игрока по сигналу оббегают фишки, добегают до теннисного мяча, передают его партнеру, который стоит на противоположной стороне, тот бросает обратно, игрок кладет теннисный мяч на место и рывком возвращается обратно.

## **7.7. 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 делает 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 отскокивший от стены мяч, и совершает рывок за ним (самостоятельно или по сигналу).

3. То же, но с передвижением игрока во время броска вправо и влево на расстояние 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 его дальнему игроку, а игрок, пропустивший мяч, - в середину, и они продолжают выполнять упражнения.

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 совершают за мячом, переданным на ориентир или подброшенный игроком вверх..

### **Ускорения в сочетании с кувырками**

1. Кувырок на мате с последующим рывком за мячом, подброшенным либо 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 его завершения. 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 передачу мяча обратно 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) после сигнала;
- в) после касания мячом пола.

6. 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.

### **Ускорения в сочетании с прыжками через гимнастическую скамейку**

1. Неоднократные прыжки через гимнастическую скамейку вправо-влево, вперед-назад, на одном месте с рывками за подающим мячом:

- а) по свистку;
- б) в момент подбрасывания мяча партнером;
- в) в момент отскока мяча от пола.

Проводится как 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.

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

4. 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 или в разные.

5. 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 третьему игроку.

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

7. То же, но прыжки одновременно выполняют два партнера. Они располагаются друг за другом на расстоянии 2 м и начинают прыжки в разные стороны. Каждый игрок осуществляет рывок по той стороне площадки, на которой его застал сигнал.

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

9. То же, но во время прыжков игроки передают мяч друг другу. В начале ускорения партнер, в руках у которого в момент 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 мяча 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 мяча 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 каждому игроку. Ускорение осуществляется обоими игроками.

6. Два игрока, прыгая через скакалку, передают мяч 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.

## 7.8. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ В СОЧЕТАНИИ С УДАРАМИ БИТОЙ ПО ТЕННИСНОМУ МЯЧУ И С ОДНОВРЕМЕННЫМ ВЫПОЛНЕНИЕМ ИГРОВЫХ ПРИЕМОВ



*При применении упражнений данной группы 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 только 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 рывками (ускорением), варьируют расстояние и момент передач, высоту подбрасывания мяча, силу броска (передач) в стену и другие параметры в соответствии с заданиями для каждого игрока.*

1. Один игрок пробивает мяч битой сверху, другой до пробивания мяча делает передачу игроку, стоящему около линии «города».

2. Один игрок пробивает мяч битой сверху, другой рывком добегает до пробитого 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. Один игрок пробивает битой сверху по теннисному мячу. Другой, 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 передачами 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 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 совершает 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 с последующим поворотом.

Упражнение выполняется на время (10, 15, 20, 30 сек. 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 ловить мяч до касания пола.

12. Рывки с чередованием передач мяча в стену и партнеру и с 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.

Бросив мяч в стену, игрок максимально быстро бежит к нему, ловит мяч, 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 мяч друг другу, 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 ориентиру, а сам рывком возвращается к линии «города».

17. Игрок попеременно бросает мяч в стену и передает партнеру, 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.

### **Методические рекомендации при проведении упражнений**

Работа над совершенствованием ловкости и быстроты должна осуществляться непрерывно в течение всего периода занятий. На разных этапах подготовки игроков к игре в лапту применение предполагаемых средств имеет свои особенности.

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 и овладения ими тактическими умениями.

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 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 кувытками 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 основное внимание необходимо уделить тем, в которых используются 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. 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 подготовительной и начало основной части занятия.

Перед упражнениями на развитие быстроты и ловкости следует особое внимание уделять 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, применяемые к рекомендуемым упражнениям, наиболее важное значение имеют повторный и соревновательный методы.

При многократном повторении можно использовать варианты выполнения упражнений с нарастающей скоростью и выполнение уп-

ражнений с максимальными усилиями с самого начала. Основной целью в обоих вариантах является достижение максимально возможного результата и удерживание 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 времени пробегания отрезков.

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

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

Второй – при выполнении упражнений 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 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, давая 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.

## 8. ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ ИГРЫ В ЛАПТУ



*Любая игра состоит из элементов техники и тактики, которые по своей значимости равноценны. И если технике и методике обучения лапте в печати уже было уделено внимание, то материалы по тактике практически отсутствуют. В то же время, без понимания тактики трудно обучать технике и осуществлять руководство игрой.*

**Тактика игры** – это организованное целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий в борьбе с соперником для достижения победы.

**Индивидуальные действия** – это самостоятельные действия игрока, направленные на решение отдельных задач, стоящих перед командой.

Индивидуальные действия являются основой успеха всех тактических построений. Эффективность их определяется тем, насколько своевременно и рационально игрок применил прием или игровое действие в данной ситуации.

Основным средством индивидуальной тактики является техника – это то, как выполняется тот или иной прием игры, то тактика – это то, какой из приемов выполнять (выбрать). Из всего многообразия игрок должен выбрать именно тот прием, который наиболее эффективен в данный момент. Причем, нередко это надо сделать очень быстро.

**Групповые действия** – это взаимодействие двух или нескольких игроков, выполняющих часть задачи, поставленной перед командой.

**Командные действия** – это взаимодействие всех игроков команды с целью выполнения определенных задач. Командные действия во время игры осуществляются с помощью разнообразных систем и комбинаций.

Под *системой* понимается такая организация действий всей команды, в которой заранее распределены задачи, роль каждого игрока и обусловлена расстановка игроков на площадке.

*Тактическая комбинация* – это согласованные действия игроков команды, направленные на создание одному из партнеров удобных условий для броска в соперника (при игре в поле) или на создание

удобных условий для перебежки (при игре в городе). Комбинации, как правило, разучиваются и наигрываются на тренировках.

От эффективности тактических действий во многом зависит результат игры. Нередко команда, хорошо владеющая приемами игры, но неправильно их использующая, терпит поражение.

Тактические действия зависят от:

- возможностей игроков, их физической, технической и психологической подготовки;
- особенностей соперников;
- условий проведения соревнований и отдельных игр.

В лапте тактика игры подразделяется на тактику игроков города и тактику игроков поля. Оба раздела делятся на группы индивидуальных, групповых и командных действий.

## 8.1. ТАКТИКА ИГРОКОВ ГОРОДА

В тактике игроков города различают индивидуальные действия бьющего игрока, перебегающего и капитана.

## 8.2. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ БЬЮЩЕГО ИГРОКА



Игрок, выходя в зону бьющего, должен знать, с какой целью он выполняет удар (совершить перебежку самому или с партнерами, вернуть товарища с кона, потянуть время и т.п.). Кроме того, он должен учитывать то, насколько хорошо владеет техникой удара. Исходя из этого, игрок выбирает один из вариантов удара – истинный или ложный.

### **Истинный удар**

Истинный удар – удар для совершения перебежки. Его основная тактическая задача – ввести мяч в игру, исключая возможность ловли с лета., а также максимально затруднить подбор мяча и организацию последующих действий соперников.

В зависимости от того, кто, откуда и куда бежит, истинный удар имеет разновидности, которые отличаются по направлению, силе, дальности и высоте.

**Направление удара** выбирается в зависимости от:

- *расположения водящих на площадке.* Удар следует выполнять в свободное место на площадке, чтобы максимально сократить риск ловли мяча с лета;

- *умения водящих игроков ловить мяч с лета.* Если в процессе игры обнаруживается игрок, плохо ловящий мяч или вообще не ловящий, то следует выполнять удары в его направлении. И наоборот, никогда не следует бить в направлении игрока, отлично владеющего ловлей;

- *предполагаемого направления перебежки.* Удар следует выполнять в сторону, противоположную предполагаемой перебежке (своей или партнера, при возвращении его с кона), чтобы водящим пришлось затратить больше времени на перемещение мяча к бегущему. Например, если игрок собирается бежать по левой стороне, то удар выполняют в правую сторону и наоборот.

**Сила удара** выбирается в зависимости от:

- *расположения водящих игроков.* Если в месте предполагаемого удара находится игрок, то удар должен быть сильным, чтобы максимально затруднить ловлю мяча с лета. Если в месте предполагаемого удара игроков нет, то бить сильно не обязательно.

- *расстояния, на которое должен улететь мяч после отскока.* Если водящие игроки располагаются далеко от штрафной линии, то выполняется слабый удар к штрафной линии, чтобы мяч далеко не укатывался и тем самым увеличивалось время свободной перебежки. Если водящие находятся рядом со штрафной линией, то, наоборот, бьют сильно, ближе к боковой линии, чтобы мяч укатился далеко в сторону (при игре на улице). При игре в спортивном зале, выполняя подобный удар, рассчитывают на то, что мяч отлетит от стены в противоположную сторону, чтобы было удобнее бежать по этой стороне.

- *места проведения игры* – в зале или на улице. Против ветра приходится бить сильно.

**Дальность удара** выбирается в зависимости от:

- *расположения водящих игроков.* Если водящие игроки располагаются далеко от штрафной линии, то выполняется удар к штрафной линии (близкий удар). Если, наоборот, водящие игроки располагаются далеко от линии кона, то выполняют удар к линии кона (дале-

кий удар). Если водящих игроков нет в средней части поля, то выполняется удар в это место (средний по дальности).

- *того, на кон или в город выполняется перебежка.* Если игрок бежит из кона в город, то удар должен быть дальним (к линии кона или на кон), чтобы максимально удалить мяч от бегущего. Если в данной ситуации удар будет близким (к штрафной линии), то бегущему придется бежать на мяч, что сильно осложнит перебежку. В случае выполнения перебежки из города на кон, наоборот, предпочтительнее близкий удар.

- *возможностей игрока, выполняющего удар.* Если игрок способен добить мяч до кона, то стоит этим пользоваться, так как на кону нет водящих в момент удара, а значит, им будет трудно ловить мяч, и они долго будут его подбирать.

**Высота удара** выбирается в зависимости от:

- *умения водящих ловить мяч с лета.* Если водящие плохо ловят мяч, то можно выполнять высокие удары, в том числе и «свечу» (удар высоко вверх, почти вертикально). Если же водящие хорошо ловят мяч, то его следует посылать по низкой траектории параллельно полу (земле). В последнем случае наиболее эффективен удар снизу.

- *желания увеличить время свободной перебежки за счет большей продолжительности полета мяча.* В этом случае удары выполняются по высокой траектории, в том числе и «свеча», - с приземлением к линии кона или штрафной. Однако «свечу» можно использовать только в том случае, если водящие плохо ловят мяч. А удары на кон по высокой траектории можно использовать всегда, особенно при попутном ветре.

- *освещения.* Если водящим приходится ловить мяч против солнца (или сильного света приборов освещения), то это надо всегда использовать и посылать мяч по траектории, при которой ловить его придется против света.

- *силы и направления ветра.* Если ветер дует с такой силой, что оказывает влияние на траекторию полета мяча, то это надо учитывать при выполнении ударов. При встречном ветре целесообразно выполнять удары по низкой траектории. При выполнении ударов по высокой траектории надо учесть то, что мяч будет сносить, а это создает трудности как в точности попадания в площадку, так и в ловле мяча в поле. При попутном ветре эффективны любые удары. Низкие приобретают дополнительную силу, и их трудно поймать, а при высоких ударах мяч уносит далеко на кон. При боковом ветре мяч при высо-

ких ударах сносит больше, чем при низких. При выполнении удара к правой боковой линии и ветре с правой стороны меньше шансов промахнуться, чем при ударе к левой боковой линии. Поэтому, если в подобном случае надо бить к левой боковой линии, то лучше выполнять низкий удар, а если к правой боковой (да еще и далеко), то высокий.

### **Ложный удар**

Ложный удар – удар, предполагающий отказ от перебежки. Его основная тактическая задача – не вводить мяч в игру. Имеет две разновидности: промах и удар мимо поля (и кона).

**Промач** – игрок промахивается по мячу. Используется в следующих случаях:

- когда игрок слабо владеет ударом и может дать «свечу» (соперник поймает мяч с лета).
- когда надо сэкономить время (чтобы заработать больше очков)Ю быстрее перейти в пригород и дать быстрее выполнить удар следующему игроку.
- когда надо совершить групповую перебежку.

**Удар мимо поля (и кона)** - игрок попадает по мячу, но не попадает в поле или кон. Удар может быть направлен в штрафную зону или за боковую линию. Используется с одной целью – когда надо потянуть время (чтобы сохранить счет в конце игры и не дать возможности сопернику заработать очки или дать заработать минимальное количество очков). Если игрок хорошо владеет ударом и может точно пробить мимо поля, при этом еще и далеко от города, то водящие будут долго возвращать в мяч город. Дополнительно в этом случае можно неточно подбросить себе мяч и выполнить удар со второго подбрасывания. Однако не должно быть явно видно, что игрок специально бьет мимо или, хорошо подбросив мяч, не бьет. Нередко игроки допускают ошибку: они бьют точно, мяч улетает далеко и удобно, а игроки отказываются от перебежки, что судья может расценить как затягивание времени игры.

### **Выбор способа и разновидности удара**

Каждый игрок использует те удары, которые у него лучше получаются. Однако при игре в спортивном зале наиболее эффективны удары сверху. При выполнении ударов на улице по ветру эффективны удары снизу(мяч уносит далеко на кон).

Прямые удары наиболее просты в техническом исполнении и более точны по сравнению с боковыми. Однако при боковых ударах мяч можно послать с большей силой, а следовательно, и на более дальнее расстояние.

На выбор способа и разновидности удара также оказывает влияние положение солнца в момент выполнения удара. Если солнце светит со стороны кона, то наиболее эффективными будут прямой удар снизу или боковые удары.

### **Основные тактические ошибки бьющего игрока**

- Выполнение удара без определенной цели.
- Удар на игрока, хорошо владеющего ловлей.
- Выполнение высокого удара, когда соперники хорошо ловят мяч.
- Отсутствие ударов в направлении игрока, плохо владеющего ловлей.
- Удар к штрафной линии при возвращении игрока с кона.
- Выполнение ложного удара, когда на кону есть игрок (игроки). За исключением случаев, когда игрок плохо владеет ударом и может дать «свечу» и когда надо потянуть время;
- Выполнение истинного удара вместо ложного и отказ от перебежки с целью затягивания времени игры.
- Выполнение истинного удара при плохом владении ударной техникой; неумение использовать естественные факторы (ловлю против солнца, силу ветра).
- Неправильный выбор способа или разновидности удара при игре против солнца.

### **8.3. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПЕРЕБЕГАЮЩЕГО ИГРОКА**



При совершении перебежки игроку приходится решать следующие тактические задачи: выбрать момент начала перебежки; определить, как осуществлять перемещение; как увернуться от мяча в случае необходимости.

## **Выбор момента начала перебежки (выхода в поле)**

Прежде всего, надо отметить, что у игрока всегда есть два варианта: он может бежать или отказаться от перебежки. Причем может сделать выбор заранее или по ситуации. Например, заранее решит, что остается или, наоборот, побежит в любом случае. Либо все будет зависеть от ситуации: если будет удачный момент, то побежит, а если нет, то остается и будет ждать.

Наиболее удачные моменты для начала перебежки следующие:

- В момент удара.
- В момент броска в партнера (бегущего).
- В момент неудачной ловли после передачи, когда мяч улетел далеко.
- В случае потери мяча (в кустах или траве, за инвентарем или приборами отопления).
- В момент охоты на партнера.

*Начиная бег в момент удара*, игрок должен знать направление удара, чтобы самому не побежать на мяч. Бег в этом случае выполняется с максимальной скоростью, чтобы преодолеть как можно большее расстояние, пока соперники не владеют мячом (за время свободной перебежки).

Кроме того, максимальная скорость бега оказывает психологическое воздействие на водящих, которые начинают суетиться и допускают ошибки (теряют мяч при ловле, долго не могут подобрать мяч, делают неточную передачу, передают мяч не тому игроку, бросают в бегущего издали вместо передачи и т.п.).

*Начало бега в момент броска в партнера (бегущего)* может иметь два продолжения, которые в любом случае выгодны для игрока. Если соперник промахнется, то игрок будет иметь время свободной перебежки, как и при ударе. В этом случае бежать надо тоже с максимальной скоростью. Если соперник попадает в партнера, то игрок уже выбежал на поле и не сможет быстро включиться в борьбу за город (перехват).

*Начало бега в момент неудачной ловли или потери мяча* дает время свободной перебежки, продолжительность которого надо предварительно просчитать. Если мяч находится с рядом с водящим, то свободного времени для бега почти не будет, а если мяч улетел далеко, то стоит рискнуть. Если мяч потерян, то следует оценить, как быстро его смогут найти или достать водящие, и лишь затем начинать перебежку. В последнем случае необходимо отличать имитацию

потери мяча (или доставания его) от потери на самом деле. Во всех случаях перебежку нужно выполнять с максимальной скоростью.

*Начиная перебежку в момент охоты на партнера,* игрок может преследовать следующие цели:

- Проскочить мимо водящих и заработать очко.
- Отвлечь водящих от партнера и помочь ему перебежать.
- Если соперники выбьют партнера, то игрок уже выбежал в поле и сможет быстрее включиться в борьбу за город (перехват). В данном случае перебежку следует выполнять с максимальной скоростью.

### Перемещение

Игроку во время перебежки приходится решать:

- Бежать, идти или остановиться.
- Перемещаться прямо, по дуге или меняя направление.
- Перемещаться быстро или медленно.
- Перемещаться в одном ритме или меняя его.
- Перемещаться, привлекая внимание или незаметно.
- В каком случае обязательно бежать.
- Смотреть на мяч или нет во время перебежки.

Для того, чтобы проще было это сделать, надо разобраться в следующем. Любая перебежка выполняется в течение определенного времени. Это время по степени опасности для игрока можно подразделить на свободное, опасное и безопасное.

**Время свободной перебежки** – когда водящая команда не контролирует мяч. Это бывает:

- С момента удара и до подбора мяча водящими.
- С момента броска в пробегающего игрока (в случае промаха) и до подбора мяча водящими.
- Если мяч утерян и водящие не могут его найти.
- Если мяч выброшен в город.

**Время опасной перебежки** – когда водящая команда контролирует мяч и ее действия направлены против данного игрока.

**Время безопасной перебежки** – когда водящие контролируют мяч, но их действия не направлены не направлены против данного игрока. Например, они охотятся за другим игроком или стоят, не предпринимая никаких действий к осаливанию.

*За время свободной перебежки* игрок должен должен постараться преодолеть как можно большее расстояние. Говоря другими словами,

он должен выполнять перебежку с максимальной скоростью и кратчайшим путем. Это делается для того, чтобы максимально сократить время опасной перебежки и, психологически воздействуя на соперника, заставить его ошибиться, тем самым превратив оставшуюся часть перебежки в безопасную.

*Во время безопасной перебежки* действия игрока могут быть как максимально быстрыми, так и тихими, незаметными. Примеры таких действий приведены ниже под заголовком «Индивидуальные тактические приемы при перебежке».

Однако, как правило, эти действия должны быть быстрыми. Во-первых, чтобы заработать очки, пока партнера не выбили. Во-вторых, чтобы отвлечь внимание соперников от партнера и дать ему возможность проскочить. Особенно нельзя медлить перед линией города.

*Во время опасной перебежки* действия игрока зависят от ситуации, возможностей самого игрока и уверенности его в себе. Некоторые тактические приемы также рассмотрены ниже.

Если вовремя опасной перебежки игроку перекрыли дорогу и могут выбить его, то не стоит продолжать перебежку (прорываться), лучше остановиться. Надо помнить о том, что это водящие должны водить, а не перебегающий – прорваться. Поэтому надо спокойно подождать, когда водящие проявят активность и, возможно, допустят ошибку, которая поможет удачно пробежать.

Выполняя перебежку, игрок всегда должен видеть мяч (не терять его из виду). Это необходимо, чтобы:

- Видеть, где находится мяч, и в случае необходимости изменить направление бега.
- Не наступать на мяч (лежащий или катящийся).
- Не набежать на летящий или прыгающий мяч, когда его выбросили в город, или после удара (при беге игрока из кона в город).
- Видеть момент броска в свою сторону, чтобы увернуться.
- Видеть момент попадания в партнера, чтобы быстро перейти к борьбе за город (перехвату).

Исключение составляет лишь время свободной перебежки, когда игрок может себе позволить ускорение с максимальной скоростью и при этом должен смотреть себе под ноги. Однако ближе к концу данного времени необходимо опять видеть мяч. Окончание времени свободной перебежки игрок должен предварительно просчитать.

Перебежка может быть активной или пассивной. Как правило, большинство перебежек – активные. Пример пассивной перебежки – «тихий выход».

Что касается направления бега, то оно зависит от мяча. Игрок обычно старается бежать как можно дальше от мяча, и это понятно.

Игроку, находящемуся на кону, надо помнить о том, что выбивание не засчитывается, но при этом нельзя брать мяч в руки или специально его касаться, например, откидывая в сторону.

### **Увертывание**

Увертывание выполняется в двух вариантах: на месте и в движении. Выбор варианта зависит от возможностей игрока и от ситуации. На месте уворачиваться проще, чем в движении. Поэтому игроки, предвидя бросок, нередко останавливаются для того, чтобы увернуться. Однако самый простой и эффективный способ у начинающих – это бег с максимальной скоростью. Он оказывает психологическое давление на соперника и приводит к поспешным броскам, которые редко бывают точными. Кроме того, попасть в быстро бегущего человека гораздо сложнее.

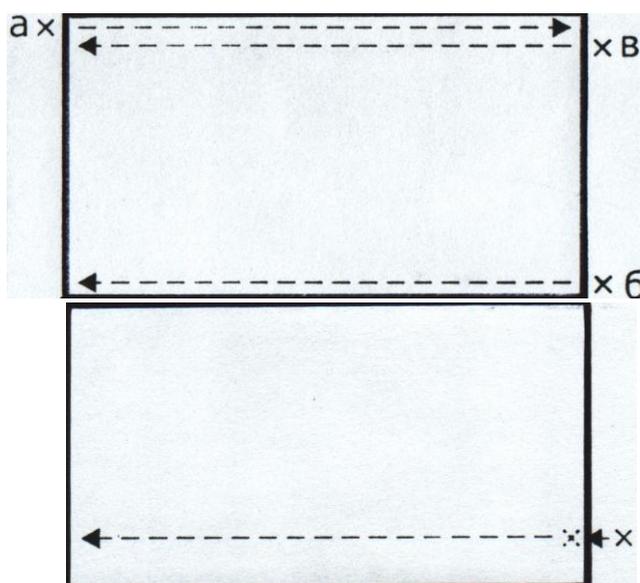
В большинстве случаев для увертывания используются две позиции, в которых игрок располагается лицом или боком к бросающему. Спина к бросающему специально располагаются крайне редко. Как правило, одна из разновидностей у игрока получается лучше, именно ее и надо использовать чаще.

Игрок должен применять разнообразные приемы для увертывания и никогда не пользоваться только одним из них. Особенно это касается прыжков, приседаний или падений. Соперник быстро привыкает к ним и начинает действовать успешно.

На всякий случай у игрока должны быть отработаны комбинации из приемов увертывания, чтобы использовать их, если соперник применяет обманные движения. Комбинация включает, как правило, два приема, которые выполняются друг за другом.

Главное в увертывании – это быть готовым увернуться и никогда не сдаваться заранее. Всегда необходимо хотя бы попробовать.

## 8.4. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПРИ ПЕРЕБЕЖКЕ



**Стрела.** Бег с максимальной скоростью кратчайшим путем (по краю поля): а) стрела на кон; б) стрела в город; в) обратная стрела в город.

**Тихий выход.** Игрок незаметно выходит на поле и остается с краю. Он спокойно стоит в надежде на то, что водящие не заметят, что соперник находится в поле, и выбросят мяч в город.

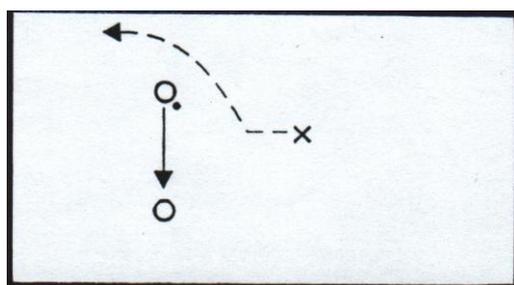
Если это происходит, игрок спокойно пробегает поле, так как

назад ему возвращаться нельзя.

**Тише едешь – дальше будешь.** Игрок выходит на поле и спокойно идет, но готов в любой момент перейти к активным действиям. Он старается не привлекать к себе внимания, и иногда это удается. В случае обнаружения игрока, как правило, бывает два продолжения: 1) игрок выполняет ускорение; 2) игрок продолжает идти вплоть до начала броска в него. В момент броска он уворачивается. Довольно часто это удается, так как бросок бывает несильным и довольно простым.

**Прятки.** Игрок во время перебежки прячется от соперника с мячом за одного из водящих: 1) в надежде, что соперник не заметит игрока и выбросит мяч в город; 2) когда соперник собирается выбить игрока, то такое положение помешает выполнить бросок.

**Бег за бросающего.** В момент вылета мяча из рук бросающего игрока бегущий выполняет ускорение за его спину (т.е. в сторону, противоположную броску



В этом случае бег должен быть максимально быстрым, чтобы оказывать психологическое давление на соперников, и заставить их ошибиться, если они выполняют возврат.

**Остановка.** В случае, если дальнейшее передвижение невозможно (могут выбить), игрок прекращает перебежку и остается на месте. Он

стоит до тех пор, пока водящие не перейдут к активным действиям, т.е. бросят в него издали мяч или развернут охоту. Тогда у перебегающего появляется шанс, что водящие допустят ошибку и будет возможность проскочить.

Перебегающий игрок может стоять как угодно долго, а водящие – нет. Если водящие стоят, не предпринимая никаких действий по выбиванию игрока, они получают предупреждение за задержку времени.

**Отступление.** Игрок отходит назад (но не за линию города или кона), если на него начинают охотиться водящие. В этом случае бегущий надеется на ошибку водящих при передачах.

**Сдача («Сдаюсь»).** Используется в случае, когда бегущему некуда деваться и его вот-вот выбьют. Игрок прекращает активные действия и всячески демонстрирует безвыходность своего положения. При этом он идет к игроку с мячом, стараясь приблизиться максимально. В момент броска в него – уворачивается. В случае удачи – убегает. В случае попадания – пытается выбить соперника или сделать передачу для перехвата. В большинстве случаев эти действия приносят успех, так как игрок находится на месте и контролирует ситуацию, а мяч рядом с ним.

### **Основные тактические ошибки перебегающего игрока**

- Необдуманый выход в поле.
- Начало перебежки в момент, когда соперник имитирует потерю мяча.
- Игрок не видит мяч во время перебежки.
- Бег на игрока с мячом.
- Медленный бег при подборе, ловле или потере мяча соперником.
- Переход на ходьбу или остановка в поле у линии города в тот момент, когда охотятся на его партнера. В этом случае, если выбьют партнера, игрок не получит очко.
- Выполнение требований соперников (например, требующих начать перебежку или продолжить ее и т.п.)
- Использование одних и тех же приемов увертывания.

### **Индивидуальные действия капитана**

Капитан – это игрок, обладающий дополнительными полномочиями. В лапте эти полномочия значительно шире, чем в других спортивных играх, так как капитан имеет право выполнять три удара.

В отсутствие тренера капитан выполняет его функции. Если учесть, что в школьных соревнованиях тренеров нет, то роль капитана очень важна. Он определяет тактику игры, очередность ударов (своих и остальных игроков), руководит заменами, - другими словами, ведет игру.

Исходя из сказанного выше, можно сделать вывод, что капитаном должен быть лучший игрок, хорошо разбирающийся в тактике и лучше других выполняющий удары.

### **Выбор тактики**

Капитан осуществляет общее руководство тактическими построениями отдельных игроков, групп и всей команды.

Капитан дает совет, кому из игроков бежать, а кому остаться; когда совершать одиночную перебежку, а когда – групповую или командную; остаться на кону или обязательно вернуться; когда бить, а когда промахнуться.

Он решает, когда бежать самому, а когда остаться.

Как правило, все руководство капитан осуществляет до удара по мячу. После удара основная роль уже принадлежит игрокам.

Для правильного выбора тактики необходимо изучать соперника. Лучше это сделать до своей встречи с ним. Для этого, по возможности, надо посмотреть игры с участием будущих соперников. Надо определить слабых и сильных игроков; на каких позициях они играют; подумать над тем, как можно это использовать; какие комбинации хорошо получаются соперников и что можно им противопоставить. Кто из соперников хорошо, а кто слабо бьет, и т.п.

После просмотра игры соперника грубейшей ошибкой капитана (и всей команды в целом) будет лишь общая оценка команды соперника с однозначным выводом. Например, «Они играют хорошо, и мы им проиграем». Либо: «Они играют плохо, и мы у них выиграем». Необходимо детально изучать игру соперника и думать над тем, что можно ей противопоставить.

Кроме того, надо обязательно изучать соперника по ходу игры и вносить соответствующие коррективы.

### **Очередность ударов**

Определяя очередность ударов игроков, капитан должен учитывать возможности игроков при перебежке и ударах.

Первым при групповой перебежке должен выходить для удара слабо бьющий игрок.

Первый удар при групповой перебежке может быть как ложным, так и истинным. Если игрок хорошо владеет ударом, а на кону есть игроки, то он может использовать пытку для возвращения игроков в горд, носам при этом не бежать.

Вторым при парной перебежке (третьим или четвертым – при других) должен быть сильный игрок.

Если все игроки слабо выполняют удары, то их может заменить капитан. Например, первые два игрока промахиваются, затем бьет капитан. Оба игрока убегают, а капитан остается. Затем следующие два игрока промахиваются, и опять бьет капитан. Еще два игрока убегают, а капитан опять остается. И только когда промахивается пятый игрок, капитан выполняет свой третий удар и бежит.

Аналогичным образом можно поступать, если второй игрок ударил неудачно, либо для возвращения игроков с кона.

По возможности, капитан может использовать все свои попытки удара, однако это не должно быть самоцелью.

Капитан не должен убегать из города, если больше нет игроков с правом на удар, а сам он еще не использовал все свои попытки, либо если в городе остаются слабо бьющие игроки.

Капитан может бить первым только в том случае, если собирается заработать важное очко для своей команды и реально может это сделать.

### **Замены**

Если у команды есть тренер, то он и проводит замены. Если замена проводится круговым способом, то руководство капитана не требуется.

В том случае, если замену осуществляет капитан, то он должен решить:

- 1) нужна замена или нет;
- 2) с какой целью производится замена;
- 3) кого из игроков заменить;
- 4) в какой момент игры провести замену.

Начинать игру всегда должны лучшие игроки, а дальше все зависит от результата.

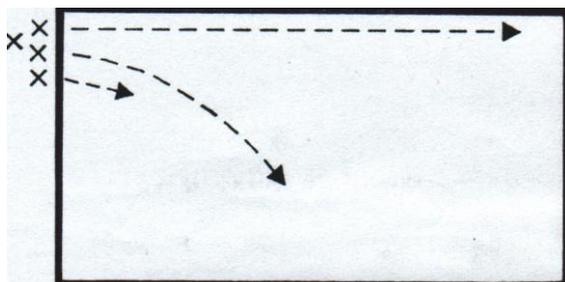
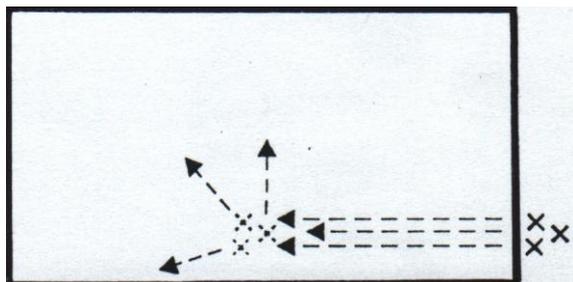
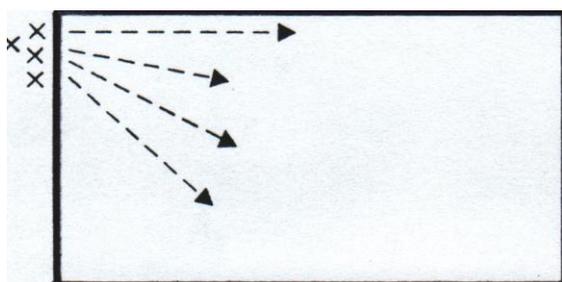
Если команда играет хорошо, то нет смысла производить замену. Когда нет большой разницы в счете, то на площадке должны быть лучшие, тем более, если команда отстает.

Если разница в счете большая, то можно дать поиграть всем пришедшим на игру. Причем неважно, выигрывает команда или проигрывает.

Причины замены игроков могут быть следующими:

- Слабая игра (в техническом исполнении).
- Усталость игрока.
- Получение травмы.
- Непонимание тактических задач.
- Нежелание выполнять поставленные тактические задачи.
- Стремление дать возможность поиграть всем игрокам команды.

## 8.5. ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ



Ниже рассматриваются некоторые групповые действия, которые отличаются друг от друга по моменту начала перебежки, ее направлению и преследуемым целям, а также по количеству участвующих в них игроков.

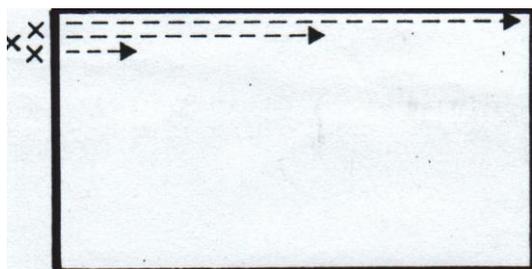
**«Веер».** Игроки начинают бег одновременно, но в разные стороны, распределяясь по всему полю.

**«Салют».** Игроки начинают бег одновременно и некоторое время бегут все вместе (группой), а в определенный момент разбегаются в разные стороны.

**«Пулемет».** Игроки выбегают на поле поочередно с небольшим интервалом и бегут в разные стороны.

«Пулемет» может выполняться как в одном направлении, так и в разных. Игроки, добежав до конца, начинают возвращаться назад та-

ким же образом. При этом они могут бежать одновременно с игроками, бегущими из города.



**« Очередь».** Игроки выбегают на поле поочередно с небольшим интервалом и бегут в одном направлении.

Используется преимущественно в зале. Может, как и «пулемет», выполняться в разных направлениях.

**«Две стрелы».** Бег двух игроков с максимальной скоростью в разных направлениях по краям поля. Одновременно выполняются две «стрелы»: «стрела» на кон и «стрела» в город.

**«Выручка».** Если перебегающий игрок остановился в поле или отступает, а на кону или в пригороде есть игроки, то ему нужно помочь. В этом случае игроки (игрок) выбегают в поле и делают это, как правило, демонстративно. Таким образом пытаются отвлечь внимание соперника от своего игрока и дать ему шанс проскочить. Довольно часто водящие переключаются на другого (других) игрока (игроков) и теряют мяч или упускают удачный момент. Но даже если водящие все равно будут стеречь выбранного игрока, не обращая внимания на остальных, то у всех выбежавших в поле игроков появляется хорошая возможность заработать очки.

**«Жертвоприношение».** Иногда вовремя перебежки водящие выбирают одного игрока из всех остальных, стараясь осалить именно его. В этом случае игрок либо пытается пробежать, либо оттягивает на себя водящих (жертвует собой). В последнем случае он старается продержаться как можно дольше, тем самым давая возможность остальным игрокам свободно заработать очки, но игроки должны бежать с максимальной скоростью. После того, как все игроки пробежали, «жертвенный» игрок пытается пробежать сам.

Однако бывают случаи, когда «жертвенного» игрока выбирают сами бегущие. В этом случае он сразу бежит на водящего с мячом, отвлекая внимание от остальных игроков.

В игре двух сильных команд нередко тактика «жертвоприношения» бывает единственной возможностью заработать очки.

## 8.6. КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

### Тактика одиночных перебежек

При одиночных перебежках очки набираются медленнее, выше риск быть выбитым, но зато больше времени для отдыха каждого игрока. Одиночные перебежки могут себе позволить только сильные игроки.

Поэтому тактика одиночных перебежек используется крайне редко, в основном – как вынужденная мера. Однако в тех случаях, когда команда выигрывает с большим отрывом, а игроки уже устали или надо сэкономить силы для будущих игр, целесообразно воспользоваться тактикой одиночных перебежек.

### Тактика групповых перебежек

Тактика групповых перебежек является основной. Она используется для сокращения риска и для быстрого набора очков.

Перебежки выполняются, как правило, парами или тройками. Они могут быть односторонними, полными или смешанными.

*Односторонние перебежки* используются в тех случаях, когда невозможно выполнение полных. Например, при сильной игре водящих, особенно в спортивном зале, либо для возвращения игроков с кона.

Тактика *полных перебежек* имеет два варианта: по ситуации и обязательных. В последнем случае игроки обязательно должны возвращаться в город. Используется, как правило, для набора очков, когда команда проигрывает.

Тактика *смешанных перебежек* предполагает обязательное возвращение сильного игрока, а слабый должен оставаться на кону.

Наиболее рациональной является тактика парных перебежек. Она позволяет команде достаточно быстро набирать очки и дает возможность игрокам отдохнуть между перебежками.

Перебежки тройками позволяют быстрее зарабатывать очки, но у игроков почти не остается времени для отдыха.

Перебежки четверками используются крайне редко, так как в этом случае нагрузка на игроков значительно возрастает. Дело в том, что два игрока из предыдущей четверки бегут сразу без отдыха в следующей четверке. Однако такая тактика набора очков иногда бывает гораздо эффективнее командных перебежек.

## Тактика командных перебежек

Тактика командных перебежек используется в основном для набора очков, когда команда проигрывает, а также для закрепления успеха на последних минутах встречи.

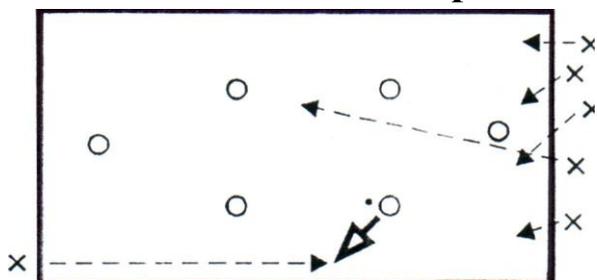
Перебежки могут быть односторонними или полными. В первом случае капитан должен обязательно оставаться в городе и быть хорошо бьющим.

При командных перебежках значительно выше риск выбивания игроков. Следовательно, и значительно снижается возможность набора очков, особенно если в команде есть слабые игроки.

### Борьба за город

Борьба за город – игровая ситуация, в которой ни одна из команд не владеет городом, но каждая пытается это сделать. Основная цель бьющей команды – опять остаться в городе. Для этого она предпринимает определенные действия, которые получили название «перехват». Перехват подразделяется на перехват при выбивании и перехват при последнем ударе.

#### Перехват при выбивании



Применяется, когда выбили игрока. Все игроки, находящиеся в городе, выходят в поле и располагаются вдоль линии города.

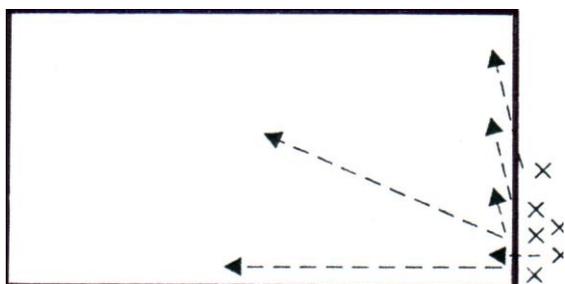
Это делается для того, чтобы получить передачу от выбитого игрока и попытаться осалить (перехватить) убегающих в город соперников, либо перехватить мяч, укатывающийся в город, и оставить его в игре, чтобы затем выбивать соперников.

Если в момент выбивания на кону был игрок, то он обязан выбежать на поле либо для подбора мяча (если мяч к нему ближе других), либо для перемещения в город. И сделать это надо максимально быстро. Дело в том, что после осаливания игрока очки уже не будут засчитаны даже в случае пересаливания другой команды, а все игроки после осаливания или пересаливания должны убежать в город. Полезно выбегать в поле даже в том случае, когда команде предстоит играть в поле, так как игрок быстрее займет свое место.

### ***Перехват при последнем ударе***

Применяется, когда у команды остался последний удар, а на кону никого нет. В случае удачного удара один или два игрока с максимальной скоростью бегут на кон в надежде успеть начать обратную перебежку до выбрасывания мяча в город либо спровоцировать водящих на выбивание. Все остальные игроки выбегают в поле и располагаются вдоль линии города, стараясь перехватить выбрасываемый в город мяч.

Если побежавшие к линии кона игроки достигли цели и начали возвращаться до момента броска в город, игроки у линии города не должны трогать мяч. Они или начинают бег к линии кона или остаются на месте, провоцируя игроков поля бросить мяч в город.



Если водящие успевают бросить мяч в город, не дав побежавшим игрокам добежать до кона, то последние стараются перехватить мяч. В случае удачи дальнейшие действия аналогичны перехвату при выбивании.

Иногда игрок, выполняющий ускорение, специально бежит на игрока с мячом, чтобы спровоцировать его на выбивание. Причем, это бывает выгодно в любом случае. Если соперник промахнется, то потратит время на подбор мяча, либо его подберут партнеры. Если игрока выбьют, то начинается борьба за город, которой игроки и добивались. Кроме того, перебегающий игрок может специально ловить мяч, чтобы тут же пересалить соперников.

### ***Основные тактические ошибки при перехвате***

- Игрок (игроки), находящийся в городе или на кону, не вышел в поле при выбивании партнера, ловит мяч в городе, а не в поле.
- Выйдя в поле, игроки распределяются неравномерно вдоль линии города.
- Выбитый игрок не делает передачу партнерам у линии города, а в любом случае выполняет бросок в соперника.
- Игроки (игрок) убежал на кон при пересаливании соперника.

## 8.7. ТАКТИКА ИГРОКОВ ПОЛЯ

В тактике игроков поля различают индивидуальные и групповые действия.

### 8.8. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ИГРОКОВ С МЯЧОМ

#### Броски

Броски могут выполняться в соперника, своему игроку и в город.

*В соперника* бросают с обманным движением или без обмана. Обманные движения выполняются только в тех случаях, когда соперник видит момент броска. В противном случае они бессмысленны. Если соперник не смотрит на мяч, то можно смело бросать, не тратя время и силы на обманные движения

Лучшим броском в соперника является тот, при котором соперник не видит момент броска.

Необходимо запоминать приемы увертывания, которыми чаще всего пользуются отдельные игроки, и использовать это при выбивании.

Если соперник находится на месте или бежит от игрока либо на игрока, то бросают точно в игрока, ориентируясь на область таза (поясницу или живот). Это средняя высота, на которой можно «зацепить» игрока при большинстве увертываний.

Если соперник бежит слева направо либо наоборот, то бросают на ход. При этом ориентируются на 0,5-1 м впереди игрока, в зависимости от скорости его передвижения.

Сила броска зависит от расстояния, на которое выполняется бросок, и от положения соперника. Если соперник близко, то сильно бросать в него не стоит. Всегда надо соблюдать хладнокровие и не давать волю чувствам.

Однако, если соперник быстро бежит от игрока либо справа налево (или наоборот), то бросать надо сильно. В подобных ситуациях слабые броски являются причиной промахов.

*Броски своему игроку* выполняются в игрока или на ход, ориентируясь на грудь, чтобы было удобно ловить. Сила броска должна быть такой, чтобы партнер мог поймать мяч.

Нельзя выполнять передачу игроку, который не видит мяч (момент броска).

*Броски в город* выполняются по низкой или высокой траектории в зависимости от ситуации. Речь идет в основном о траектории в момент перелета линии города. Как правило, она низкая, за исключением случая при последнем ударе соперника.

Основная цель броска в город – прекратить перебежки соперника. Если соперники бьют слабо, то при беге игрока на кон можно выкидывать мяч в город без попытки выбивания. Однако этого не следует делать при беге игрока из кона в город.

При последнем ударе, если на кону нет соперников, надо обязательно выкидывать мяч в город и ни в коем случае не выбивать игроков, даже если это очень удобно.

Игроку часто приходится действовать по ситуации и выбирать один из вариантов броска. И здесь можно дать следующие советы.

Если игрок вот-вот убежит за линию кона, то не следует в него бросать мяч, так как в случае промаха соперник получит возможность вернуться в город.

Совсем другое дело, когда игрок подбегает к линии города. В него обязательно надо бросить мяч, и никогда не следует в такой ситуации просто выкидывать мяч в город. Исключение может составить лишь случай, когда в поле есть еще игроки соперника, бегущие к линии города.

Если соперник далеко от линии города или кона и рядом есть партнеры, то лучше сделать передачу. Если партнеров рядом нет, можно выполнить бросок.

При групповой перебежке лучше бросать в того игрока, в которого наиболее удобно. Иногда советуют бросать в того игрока, который бежит в город, однако это не имеет большого значения, так как при выбивании любого игрока очков уже никто не получит.

*Выбирая способ броска*, всегда следует помнить о том, что вперед всегда бросают сверху, а в сторону и назад – снизу.

Броски вперед довольно сложны в техническом плане: мяч летит неточно и довольно долго, так как летит по дуге (как правило, довольно большой). Поэтому при таких бросках часто бывают потери мяча, а соперник успевает пробежать большое расстояние. К сожалению, именно этот способ броска предпочитают начинающие игроки. При этом они думают лишь о том, чтобы партнер смог поймать мяч, поэтому бросают его тихо и навесом.

Броски в сторону и назад выполняются снизу, так как в данных условиях это наиболее быстрый и точный вариант.

## Ловля

Игрокам в поле приходится ловить мяч после удара соперника и от своих игроков. Мяч может лететь, катиться или прыгать.

Лучше всего ловить *летающие мячи*, так как их траектория наиболее предсказуема. Поэтому игрок должен сделать все возможное для ловли мяча с лета, например, переместиться, подпрыгнуть, выполнить падение и т.п. Особенно это необходимо при ловле мяча с удара, так как в этом случае происходит смена команд без борьбы.

Иногда игроки допускают ошибку и не ловят летящий мяч, давая ему возможность удариться о землю (пол), а лишь затем пытаются поймать. В этом случае мяч от неровной поверхности может отскочить в сторону, и поймать его будет невозможно. Либо мяч, ударяясь в землю (пол), подлетает так высоко, что игрок не может его достать, и мяч пролетает над игроком и улетает дальше.

Если игроку приходится ловить *катящийся или прыгающий мяч*, то главной задачей будет не пропустить мяч дальше себя, а если повезет, то и поймать.

Для успешной и своевременной ловли игрок во время всех перемещений должен всегда видеть мяч. Он никогда не должен отводить взгляд от летящего к нему мяча. Только после того как мяч будет надежно удерживаться в руках, можно перевести взгляд в сторону предполагаемого броска.

Когда к игроку летит мяч, он уже должен знать, что должен сделать с мячом, после того как поймает.

*Выбирая способ ловли*, надо придерживаться следующего. Если мяч летит в игрока, то лучше ловить его двумя руками, а если летит рядом – одной рукой.

При ловле можно пропустить летящий мяч, если это позволит приблизиться к сопернику.

При выполнении ловли или подбора мяча игрок может использовать обманные действия. Например, имитацию потери мяча – для провокации выбегания в поле игроков соперника, имитацию плохой ловли (уронить мяч рядом с собой) – для подталкивания бегущих к определенным действиям.

### ***Основные тактические ошибки игрока с мячом***

- Выбрасывание мяча в город без попытки выбить соперника (если нет специальных установок).

- Выполнение передачи игроку, не смотрящему на мяч (отвернувшись).
- Передача мяча игроку, находящемуся далеко от соперника.
- Передача мяча сильнейшему игроку в команде, независимо от ситуации.
- Выполнение поспешного броска без подъема руки в исходное положение.
- Выполнение броска без учета скорости бега соперника.
- Выполнение всех бросков без обманных движений. Выполнение обманных движений, когда соперник не смотрит на мяч.
- Неоправданные броски в соперника, когда гораздо выгоднее сделать передачу.
- Выбивание игрока на кону.

## **8.9. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ИГРОКА БЕЗ МЯЧА**

Игрок должен пытаться угадать действия своих игроков и игроков команды-соперника.

Необходимо постоянно наблюдать за соперниками и точно знать, сколько игроков находится на кону, сколько имеющих право бежать, сколько в городе, где в данный момент находятся слабые игроки.

Игрок должен знать тактические комбинации своей команды и стремиться к их выполнению.

Игрок постоянно должен думать о том, что сделает с мячом, если ему его сейчас дадут.

Необходимо находиться в постоянной готовности для получения мяча. Для этого игрок должен постоянно видеть мяч и создавать благоприятные тактические условия, чтобы ему дали мяч.

Для создания благоприятных условий с целью получения мяча игрок выполняет перемещения – к мячу, к игроку или в определенную часть поля.

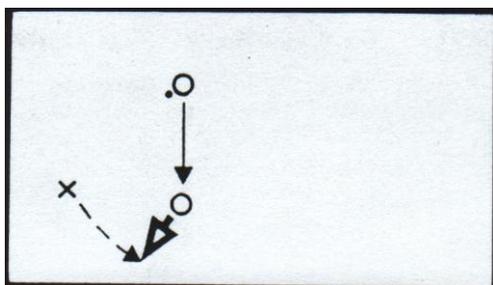
### ***Основные тактические ошибки игрока без мяча***

- Отворачивается от мяча.
- Стоит на месте и не пытается приблизиться к бегущему сопернику.

## 8.10. ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ

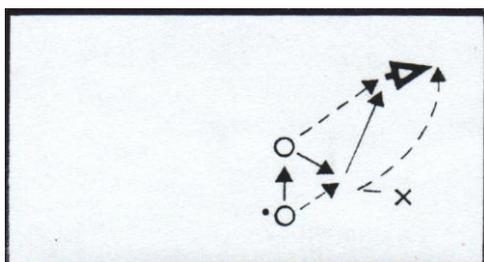
Групповые действия отличаются друг от друга количеством задействованных участников, количеством передач (однократным или многократным), наличием перемещений или его отсутствием, а также расстоянием, на котором взаимодействуют игроки.

Ниже приводятся некоторые варианты групповых действий.



**«Возврат».** Водящий передает мяч партнеру, который тут же его возвращает, затем следует бросок в соперника. Все действия выполняются на месте или с небольшим перемещением.

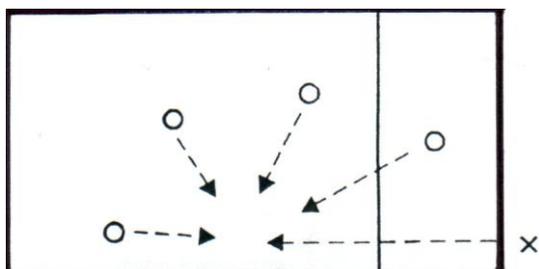
**«Охота».** Взаимодействие двух-трех водящих с целью максимально приблизить мяч к перебегающему игроку, чтобы выгоднее выполнить бросок. Игроки, передавая мяч друг другу, выполняют перемещение в направлении соперника. При этом перемещаются без мяча, а с мячом в руках находятся на месте или выполняют не более двух шагов.



Игроки, передавая мяч друг другу, выполняют перемещение в направлении соперника. При этом перемещаются без мяча.

Игроки с мячом в руках находятся на месте или выполняют не более двух шагов.

**«Все на одного».** Водящие определяют игрока, которого будут выбивать (из числа игроков имеющих право бежать). Во время перебежки они перемещаются к этому бегущему, располагаясь на пути предполагаемого перемещения (в идеале его окружают), и передают мяч игроку, находящемуся в более выгодном положении, при этом не обращая внимания на всех остальных перебегающих.



Другими словами, водящие разворачивают охоту на строго определенного игрока.

Существует два варианта:

- Игрока определяют заранее, до удара бьющего.
- Игрока определяют по ситуации, во время перебежки.

## 8.11. КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

### Система игры

Система игры – это расстановка игроков и их деятельность на поле для осуществления определенных задач.

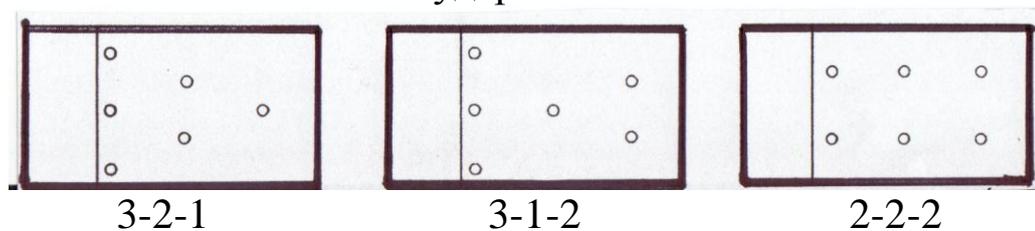
Думая над тем, как расположиться в поле, водящие должны решить две задачи:

- Создать максимально удобные условия для ловли мяча с лета.
- Создать максимально удобные условия для выбивания бегущих.

До удара игроки располагаются в поле так, чтобы решить первую задачу. Если поймать мяч с лета не удалось, то перестраиваются для решения следующей задачи.

### *До удара*

На схемах представлены три варианта расположения игроков до удара.



Расположение игроков до удара

Из них первый (3-2-1) наиболее удобен для ловли мяча с лета, причем при игре как в зале, так и на улице.

В переднюю часть поля мяч долетает быстрее, чем в среднюю и, тем более, в дальнюю. Следовательно, у игроков меньше времени для того, чтобы переместиться для ловли, а это значит, что в этом месте игроков должно быть больше: в данном случае – трое.

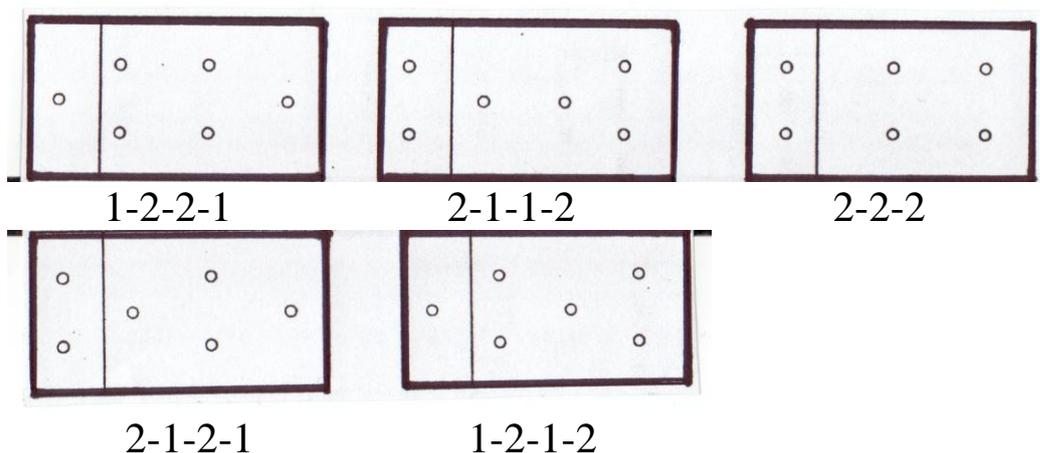
В среднюю часть поля мяч летит чуть дольше, а это значит, что игроки успеют переместиться на большее расстояние по сравнению с игроками передней линии. Поэтому в средней части их может быть двое.

Наконец, в дальнюю часть поля мяч летит еще дольше, следовательно, там достаточно одного хорошо перемещающегося игрока, умеющего ловить дальние мячи. На этой позиции должен располагаться один из лучших игроков команды, обладающий, кроме сказанного выше, хорошим броском и отличными спринтерскими качествами.

### *Во время перебежки*

На схемах представлены различные варианты расположения игроков. Все они вытекают из первых трех схем, используемых до удара. Для перестроения выполняется смещение лишь одного-двух игроков.

Наиболее универсальной и удачной является схема 1-2-2-1, которая вытекает из схемы 3-2-1. В данном случае средний игрок из первых трех выдвигается к линии города.



Расположение игроков после удара, во время перебежки соперника

Схема позволяет успешно выбивать соперников как в средней части поля, так и у линий города и кона. Последнее достигается смещением игроков, расположенных у этих линий, в сторону бегущих по полю соперников. Схема симметрична, а это значит, что действия игроков аналогичны при выбивании соперников, бегущих как в город, так и на кон.

Однако некоторые команды используют другие схемы игры. Некоторые из этих схем и представлены выше.

В отличие от схемы 1-2-2-1, в них акцентировано внимание на отдельных участках поля. Например, в схеме 2-1-1-2 основной упор сделан на выбивании соперников у линий города и кона. При этом в средней части соперники будут чувствовать себя достаточно свободно.

## **8.12. ВЫБОР КОМАНДНОЙ ТАКТИКИ**

Водящим игрокам постоянно приходится решать тактическую задачу: что делать с мячом, бросать в город или выбивать соперников. Нередко от правильного решения этой задачи зависит успех команды.

## Броски в город

Бросают мяч в город для того, чтобы прекратить перебежки и оставить игроков (игрока) на кону.

Бросать в город можно сразу или по ситуации.

*Сразу бросают в город*, если игроки соперника плохо бьют, но на кону при этом нет игроков соперника. В этом случае мяч после удара максимально быстро подбирают и выбрасывают в город. Тогда соперники остаются на кону и не приносят своей команде очки. Все это делается в надежде на то, что следующие удары у соперников могут не получиться либо мяч после простого удара поймут с лета.

Однако, если соперники бьют хорошо, то сразу бросать мяч в город бессмысленно. В этом случае им будет даваться возможность свободно зарабатывать очки, ничем не рискуя.

Еще можно сразу бросать мяч в город при последнем ударе соперников, когда на кону никого нет либо на кону находится слабо бьющий игрок.

В случае, если мяч сразу бросают в город, такая установка доводится до всех игроков команды, которые должны ее неукоснительно выполнять.

Однако в большинстве случаев приходится *бросать мяч в город по ситуации*. Например, игрока уже «пропустили» на кон, и, чтобы он там остался, мяч выбрасывается в город.

## Выбивание

Выбивать соперников – это главная задача водящих игроков. Однако делать это можно по-разному. Можно выбивать по всему полю либо у линии города или линии кона, а также в средней части поля.

Наиболее подготовленные команды выбивают игроков по всему полю, в зависимости от положения мяча и перемещений соперника. При этом стараются бросить мяч в игрока больше одного раза.

Команды, менее подготовленные, обычно концентрируют свои усилия на одном из участков поля. При такой тактике остальные участники поля становятся безопасными для соперников. Им необходимо лишь преодолеть опасный участок.

Однако такая тактика приносит свои плоды, если в команде один-два сильных игрока, через которых и строится игра.

Игрока соперника для выбивания можно выбирать по ситуации во время перебежки, но можно и определить заранее.

Если игрока выбирают заранее, то на всех остальных не обращают внимания. Для такого выбора подходят наиболее слабые игроки соперника.

Иногда определяют игрока для выбивания в зависимости от направления бега: на кон или в город он бежит. Предпочтение обычно отдают игроку, бегущему в город, так как он ближе к тому, чтобы заработать очко.

### **Борьба за город**

Борьба за город – игровая ситуация, в которой ни одна из команд не владеет городом, но каждая пытается это сделать. Основная цель водящей команды – противодействовать перехвату и благополучно занять город.

*При выбивании соперника* необходимо с максимальной скоростью убежать в город. Для этого целесообразно разработать условный сигнал, который подается при выбивании соперника, чтобы все игроки прекратили водить и побежали в город.

*При последнем ударе.* Если все игроки бьющей команды находятся в пригороде и лишь последний удар оказался удачным, то водящим следует сразу выбрасывать мяч в город. В этом случае вся команда бьющих останется на кону, а так как бить будет некому, то команды поменяются местами. То же можно сделать, если осталось двое слабых бьющих игроков.

Мяч надо подобрать максимально быстро и выбросить его в город так, чтобы его не смогли перехватить соперники. Лучше это сделать по высокой траектории. Предварительно, до удара соперника, необходимо предупредить всех своих игроков об обязательном выбрасывании мяча в город. Грубейшей тактической ошибкой в данном случае будет попытка выбивания игроков соперника, даже если она окажется удачной.

## 9. ТЕХНИКА ИГРЫ В ЛАПТУ

### Ловля мяча



Во всех играх с мячом, где отсутствует специальные предметы (ракетки, клюшки и т.п.) умение ловить мяч имеет большое значение. Ведь, прежде, чем выполнить какое-то действие с мячом, им нужно овладеть, и чем быстрее, тем лучше. Особенно это относится к лапте, так как все

действия надо выполнять за минимальное время. Кроме того, за удачную ловлю с удара команда поощряется.

Однако именно в лапте хорошо ловить мяч труднее всего, так как мяч имеет маленькие размеры, а игроки не имеют дополнительного снаряжения (ловушек, как в бейсболе).

Плохое владение ловлей приводит к боязни игроков выполнять передачи друг другу, что на практике приводит почти к полному отсутствию передач. Но без этого приема игра не может быть командной и всегда будет сводиться к индивидуальным действиям отдельных игроков.

В немалой степени этому способствуют и некоторые варианты правил лапты, в которых разрешается перемещение с мячом. Зачем делать передачи с риском потерять мяч, когда можно пробежать с мячом в руках в любое место. Нередко учителя физической культуры придерживаются правил, позволяющих перемещение с мячом только из-за того, что дети слабо ловят мяч (практически не ловят). Однако это приводит к тому, что умение ловить мяч остается на том же уровне.

Запрещение перемещаться с мячом в руках заставляет игрока выполнять передачи в любом случае, а следовательно, заставляет и других игроков ловить мяч. Данное ограничение полезно включать в тренировки по любым правилам. Оно стимулирует не только ловлю, но и перемещение игроков. Заставляет игроков действовать коллективно (что свойственно такой игре, как лапта) и в результате приводит к удачным действиям в поле. Умение хорошо ловить мяч обогащает игру различными тактическими вариантами при игре по любым

правилам и, следовательно, повышает интерес к игре как самих игроков, так и зрителей.

Поэтому ловле мяча следует уделять самое пристальное внимание как на уроках, так и на тренировках. Необходимо хорошо разобраться в технике ловли и включать упражнения на ловлю в каждое занятие.

В лапте применяются два способа ловли мяча: двумя руками и одной. На начальном этапе обучения используется преимущественно ловля двумя руками. Этому способу отдается предпочтение как более надежному. Дело в том, что размеры кистей рук и недостаточное развитие зрительного анализатора в большинстве случаев не позволяет детям до 10-11 лет выполнять правильно ловлю мяча одной рукой. Однако в дальнейшем, особенно в старших классах, ловля мяча одной рукой начинает занимать ведущее место.

### **Техника ловли мяча двумя руками**

Все действия, необходимые для успешной ловли мяча, можно разделить на следующие этапы (и элементы):

1. Подготовка к ловле (стойка игрока, направление взгляда, предварительное перемещение).
2. Соприкосновение с мячом (положение кистей и торможение).
3. Подготовка к дальнейшим действиям (перевод мяча в бросковую руку и принятие исходного положения для броска).

### **Подготовка к ловле**

**Стойка.** Ступни располагаются на ширине плеч, причем одна из них выдвинута вперед. Вес тела распределен равномерно на обе ноги и смещен на переднюю часть стоп, пятки слегка оторваны от пола (земли). Такое положение позволяет быстрее начать перемещение в любом направлении. Ноги согнуты в коленях. Степень сгибания ног зависит от быстроты предполагаемых действий. Чем быстрее и дальше предполагается перемещение, тем сильнее согнуты ноги. Туловище слегка наклонено вперед, что способствует лучшей работе рук и естественно для перемещения в любом направлении (как вперед, так и назад). При подготовке к ловле дальних мячей, и особенно от удара битой, туловище больше наклонено вперед, чем при передачах с близкого расстояния.

Голова в прямом положении и повернута в сторону мяча.

Стойка должна быть подвижной, так как в этом случае можно быстрее начать движение. Для этого следует быстро переминаясь с ноги на ногу с готовностью любой ногой оттолкнуться сильнее в нужном направлении.

**Взгляд.** Ожидая возможной передачи, игрок должен постоянно видеть мяч независимо от того, какие действия выполняет сам. Он обязан видеть момент начала передачи ему, так как в противном случае все дальнейшие действия будут бессмысленны. Во время ловли мяча игрок должен смотреть на него, не отрывая взгляда до тех пор, пока не будет надежно держать мяч в руках. Несоблюдение этого правила приводит к потере мяча. Дело в том, что перевод взгляда с мяча на другой объект сопровождается небольшим поворотом головы, что, в свою очередь, вызывает смещение рук в сторону поворота. Смещение пальцев рук на 2-3 см в сторону приводит к попаданию мяча в кончики пальцев. Мало того, что игрок после этого теряет мяч, он получает еще и болевые ощущения, которые значительно усиливаются в холодную погоду. В ладони все это особенно заметно, так как мяч много меньше по размеру, чем, например, в баскетболе или в гандболе.

**Предварительное перемещение.** В игре очень часто мяч летит точно в руки. В то время как качество ловли мяча зависит от того, удобно игроку ловить его или нет. Поэтому, определив траекторию полета мяча, игрок в случае необходимости смещается в нужном направлении. При этом он всегда должен располагаться на пути полета (движения) мяча, грудью к нему. Предварительное перемещение должно выполняться даже в тех случаях, когда мяч летит чуть-чуть неудобно. Другими словами, если надо сместиться на 5-10 см, то надо это сделать.

Предварительное перемещение выполняется приставным шагом, на один или на два шага. Один приставной шаг используется для перемещения на расстояние до 0,5 м. Он начинается с той ноги, которая стоит первой по направлению движения. И, как только нога коснется пола (земли), тут же приставляется вторая нога и принимается положение стойки.

Двойной шаг выполняется на более длинное расстояние и начинается с дальней ноги по направлению движения, при этом ноги перекрещиваются. Как только нога коснется пола, делается шаг другой ногой и принимается стойка игрока. В ряде случаев для увеличения дальности или скорости перемещения двойной шаг делается прыжком.

При выполнении предварительного перемещения руки и туловища остаются в том же положении, что и в стойке игрока.

### **Соприкосновение с мячом (ловля)**

**Положение кистей** во время ловли зависит от высоты летящего мяча. Различают три уровня по отношению к телу человека: верхний уровень, средний и нижний. В связи с этим существуют и три разновидности положения кистей рук.

**Большие пальцы рядом.** При ловле мяча на уровне головы и выше (верхний уровень) кисти располагаются ладонями вперед, а пальцы направлены вверх. Большие пальцы при этом касаются друг друга. Пальцы расслаблены и немного расставлены. Как только мяч касается больших пальцев, кисти соединяются и охватывают его.

Эта же разновидность используется и при ловле мяча сбоку, на среднем уровне. При этом пальцы направлены в сторону, а кисти расположены одна над другой.

**Основания ладоней рядом.** При ловле мяча на уровне туловища (средний уровень) кисти располагаются пальцами вперед, основания ладоней почти касаются (или касаются) друг друга, а пальцы удалены, образуя воронку. Как только мяч влетает в воронку, пальцы смыкаются. При этом мяч не должен касаться ладоней, а находится между пальцами.

**Мизинцы рядом.** При ловле мяча на уровне ног (нижний уровень) кисти располагаются пальцами вниз. Ребра ладоней и мизинцы касаются друг друга, большие пальцы развернуты в стороны. При касании мяча ладоней или мизинцев кисти смыкаются, охватывая мяч.

**Торможение** (амортизация). Во всех способах и разновидностях ловли в момент соприкосновения с мячом необходимо плавно снизить скорость летящего мяча (проводить мяч, а не резко останавливать его). В противном случае он будет больно ударять по рукам и может вылететь из них. Торможение смягчает соприкосновение с мячом и увеличивает надежность ловли. Пренебрежение данным элементом приводит к частым потерям мяча как начинающими, так и опытными игроками.

Для возможности выполнения торможения руки максимально вытягиваются навстречу летящему мячу, а при соприкосновении с ним быстро сгибаются. При этом кисти должны двигаться по линии полета мяча. Чем сильнее летит мяч, тем раньше начинают сгибаться руки, т.е. еще до соприкосновения с мячом.

## Подготовка к дальнейшим действиям

**Переводом мяча в бросковую руку и выведением ее в и.п. перед броском** целесообразно всегда заканчивать ловлю. Сама по себе ловля мяча без быстрого перехода к дальнейшим действиям (броскам) в игре имеет мало толку и оправдана лишь в случае ловли мяча с лета. Слабое владение техникой на данном этапе в условиях игры приводит к поспешным броскам рукой, плохо контролирующей мяч. После такого броска мяч летит непредсказуемо, делая бросок в 90 процентах случаев бесполезным. В то же время качественное и быстрое выполнение третьего этапа позволяет выполнять ловлю и бросок одним слитным движением, тем самым значительно повышая эффективность действий полевых игроков. Именно поэтому данным техническим элементам следует уделить внимание во время обучения и постоянно совершенствовать их в дальнейшем. Для перевода в бросковую руку мяч перекаладывается в одну из рук, помогая при этом движением кисти другой. Одновременно с этим обе руки начинают движение в исходное положение для броска, т.е. к месту, в котором мяч находится над плечом (дельтовидной мышцей) бросковой руки выше уровня головы. Рука, перекаладывающая мяч, выполнив свою задачу, отстает, а бросковая продолжает движение до нужного места.

## Техника ловли мяча одной рукой

Данный способ неудобно использовать, когда мяч летит в туловище. Во всех остальных случаях при умелом использовании он достаточно эффективен. Ловля одной рукой аналогична ловле мяча двумя руками. Кисть ловащей руки располагается пальцами вверх, в сторону или вниз, в зависимости от уровня полета мяча. Ловля имеет две разновидности, отличающиеся количеством пальцев, участвующих в первом соприкосновении с мячом (два или три).

**Ловля мяча на три пальца.** Рука располагается на пути мяча (ладонью к мячу) так, чтобы он летел в середину среднего пальца. При этом кисть выдвигается чуть вперед, чтобы была возможность торможения. Мяч принимается на три пальца – указательный, средний и безымянный. Пальцы при этом расслаблены. В момент соприкосновения трех пальцев с мячом подключаются большой и мизинец, которые охватывают мяч сзади и сбоку.

**Ловля мяча на два пальца** выполняется подобно ловле на три пальца. Отличие заключается лишь в том, что мяч ловят на указательный и средний пальцы, а безымянный палец находится в согнутом положении вместе с мизинцем и касается мяча боковой поверхностью. Данную разновидность ловли используют лишь игроки, применяющие броски подобным хватом.

При ловле мяча одной рукой выполняется двойная амортизация. Это мягкий прием на пальцы и движение руки (кисти) по пути полета мяча. Такое обстоятельство делает ловлю мяча одной рукой более эффективной по сравнению с ловлей двумя руками, особенно когда мяч летит мимо туловища.

Грубейшей ошибкой является ловля мяча на ладонь. В этом случае отсутствует мягкое соприкосновение с мячом, что приводит к постоянным потерям его.

В данном способе ловли в случае правильного его выполнения нет необходимости переключивать мяч, так как он уже находится в положении броскового хвата (если мяч пойман бросковой рукой).

Существует несколько вариантов ловли мяча.

**Ловля стоя.** Все выше сказанное относится к ловле мяча стоя.

**Ловля в приседе.** Применяется при ловле низко летящих или катящихся мячей.

*Мяч, летящий на уровне пояса или бедер* целесообразно ловить в приседе, используя способ ловли на уровне туловища. Для этого, сохраняя стойку, лишь сильнее сгибают ноги в коленях. В этом случае мяч будет лететь в туловище, и, следовательно, кисти надо располагать основаниями ладоней рядом.

**Ловля катящегося мяча** в отличие от других видов спорта, в лапте всегда выполняется в приседе. Объясняется это тем, что размер мяча очень маленький, поле редко бывает ровным и, наконец, необходимо постоянно видеть площадку, так как после ловли надо быстро перейти к другим действиям.

Поэтому главная цель игрока, ловящего катящийся мяч, это не пропустить его дальше себя, а уж если удастся, то и поймать. В связи с этим игрок располагается на пути мяча, стараясь перекрыть максимально возможное пространство, при этом не оставляя в нем лазеек для мяча. Для этого он, оставляя плечи на месте, разворачивает стопы влево (вправо), располагая их перпендикулярно траектории движения мяча, и принимает положение выпада на сильно согнутых ногах. Колени правой (левой) ноги находятся недалеко от пятки левой

(правой), рядом с полом (землей), но не касается ее. Туловище практически не наклоняется. Плечи перпендикулярны движению мяча. Руки вытягиваются вниз и соединяются кистями (мизинцы рядом) и локтями.

Прямое положение туловища позволяет быстрее перевести взгляд с мяча на поле. Сильно согнутые ноги, без касания земли, остаются «заряженными», что заставляет быстро начать любое движение. Опускаться на колено не рекомендуется еще и потому, что это опасно. На земле могут быть камушки и другие жесткие предметы, а при игре в зале соприкосновение с полом, как правило, бывает резким (жестким). В результате чего можно травмировать колено.

В лапте не редки случаи, когда приходится *ловить мяч, движущийся от игрока*. Как правило, катится или прыгает.

Если мяч катится, то его надо догнать, забежав одной ногой за мяч и сильно согнуть ноги, а затем накрывать мяч рукой. Таким образом, в момент ловли мяч будет находиться между ступнями. В этом случае его легко взять в руки. Если игрок не забежит за мяч и будет тянуться за ним рукой, поймать мяч будет крайне сложно.

Если мяч прыгает, то, догнав его, используют один из способов ловли, ловят мяч, пока он находится в воздухе. При этом мяч может лететь вверх или вниз. Мяч, летящий вверх, ловят, располагая кисти (кисть) ладонями вниз, а летящий вниз – ладонями вверх.

В лапте всегда надо стараться поймать мяч с лета, причем как с удара, так и от игрока своей команды. В этом случае можно легко рассчитать траекторию полета мяча. Если мяч хотя бы один раз ударится о землю, отскок может быть самым разным и зависит от поверхности земли. Кроме того, мяч нередко перепрыгивает через игрока после отскока.

Поэтому, если игрок вынужден *ловить мяч после отскока*, он должен максимально приблизиться к месту соприкосновения мяча с землей (полом). Принять положение приседа и ловить мяч максимально близко к земле, закрывая ему путь кистями.

**Ловля лежа.** Выполняется в том случае, когда игрок в момент движения к нему мяча находится в положении лежа. Такое нередко случается при игре в зале. После неудачной попытки игрока увернуться падением мяч, задев игрока, попадает в стену, а от нее отлетает обратно к игроку, который еще лежит. Применяется любой из способов ловли в зависимости от ситуации.

**Ловля в шаге.** Выполняется в тех случаях, когда игрок не успел остановиться, т.е. в момент соприкосновения с мячом он бежит или идет. В этом случае делается широкий шаг, а иногда и небольшой прыжок в шаге (с ноги на ногу). Далее могут быть два варианта продолжения: первый – выполняется остановка; второй – выполняется бросок (передача) в движении. В последнем случае делаются два более широких шага, за время выполнения которых совершается ловля-бросок и продолжается движение. Данный прием широко используется при преследовании игрока соперника.

**Ловля в прыжке.** Для ловли мяча, летящего несколько выше поднятых вверх рук, используется ловля в прыжке. Перед прыжком делается небольшой быстрый присед и выполняется круговой мах руками назад, вниз, вперед и вверх. Затем, разгибая ноги в такт с движением рук вверх, выполняется прыжок. Кисти, проходя на уровне головы или чуть выше, соединяются большими и указательными пальцами и принимают положение ловли. При этом руки вытянуты вверх вперед, а не над головой, что позволяет сопровождать мяч взглядом вплоть до соприкосновения с ним. В случае невозможности дотянуться до мяча двумя руками его пытаются достать одной, энергично опуская другую руку вниз, как бы отталкиваясь от воздуха. Данный прием позволяет увеличить высоту ловли на 5-7 см. В момент соприкосновения с мячом руки слегка сгибаются в локтях. На начальном этапе перевод мяча в бросковую руку выполняется после приземления. С ростом мастерства – до момента приземления.

**Ловля в падении.** Применяется в тех случаях, когда до мяча невозможно дотянуться в стойке. Как правило, такой мяч летит на некотором удалении от игрока. Падение выполняется с места, когда мяч летит довольно близко, но низко и с большой скоростью. Или после предварительного перемещения, когда мяч летит далеко от игрока. Падают, как правило, в трех направлениях – влево, вправо и вперед. Падение во всех направлениях выполняется практически одинаково.

Падение начинается с широкого шага ногой (одноименной руке, ловящей мяч), которая сильно сгибается в колене. Тем самым принимается положение глубокого выпада. Рука, одноименная впереди стоящей ноге, вытягивается как можно дальше в направлении выпада. При этом осуществляется поворот внутрь на пятке впереди стоящей ноги. Таз опускается на землю с пяткой опорной ноги, и выполняется перекаат на бок или на боковую поверхность спины. Спина при

этом должна быть округлена. Ловля мяча осуществляется в момент выпада или начала падения. Рука с мячом во время переката в выпрямленном положении поднимается над полом (землей). Ни в коем случае во время падения нельзя опираться на локоть.

В зависимости от скорости выполнения данного приема он имеет два продолжения:

- перекат завершается кувырком, после которого игрок тут же встает в стойку;
- выполняется перекат в обратном направлении с коротким, энергичным махом прямой ногой, при этом опорная нога остается максимально согнутой. При правильном выполнении игрок сразу встает в стойку без помощи рук.

Если в падении мяч ловят с лета, особое внимание следует обратить на то, чтобы он не коснулся пола (земли). С этой целью кисть разворачивают тыльной стороной вниз. Если приходится опираться на кисть, то делают это тоже на тыльную сторону.

**Ловля мячей, летящих или катящихся на значительном удалении от игрока,** выполняется в сочетании с перемещением. Определив траекторию полета мяча, игрок выполняет перемещение в место предполагаемой встречи с мячом. Во время перемещения он не должен отрывать взгляда от мяча. Перемещение завершается остановкой с поворотом грудью к мячу. В этом случае повышается эффективность ловли и быстрее осуществляется переход к другим действиям.

***Типичные ошибки во время ловли, вызывающие потерю мяча:***

- игрок не видел начала передачи;
- стойка на выпрямленных ногах перед ловлей и в момент ловли;
- игрок тянется к мячу, оставаясь на месте при неудобной ловле;
- неправильное положение кистей;
- раннее отведение взгляда от мяча;
- нет торможения (амортизации);
- ловля на ладонь при использовании одной руки;
- ловля катящегося мяча в наклоне вперед и на прямых ногах;
- не соединены локти при ловле в приседе катящегося мяча.

***Во время ловли мяч отбивает руки:***

- раннее отведение взгляда от мяча, в результате чего он попадает в кончики пальцев;

- нет амортизации или она недостаточна (по расстоянию или по скорости);
- во время амортизации кисти двигаются не по линии полета мяча;
- замерзли руки;
- попадание мяча в ладонь при ловле одной рукой.

## 10. ВВОДНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ К РУССКОЙ ЛАПТЕ



### Урок 1

*Основной задачей урока является обучение ловле теннисного мяча.*

Подготовительная часть занятия проводится в обычном для уроков спортивных игр режиме, больше внимания уделяется различным передвижениям, упражнениям для рук и

плечевого пояса, которые выполняются в движении.

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

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

Ученики принимают и.п. для ловли, учитель проходит вдоль шеренги и по необходимости исправляет ошибки. Дополним следующим заданием: в стойке готовности по сигналу свистком ученики имитируют ловлю мяча, летящего сверху, пальцы обращены вверх к мячу. По второму свистку – имитируют ловлю мяча, летящего от партнера, пальцы обращены вперед. По хлопку – имитируют ловлю мяча, отскочившего от пола, пальцы обращены вперед-вниз, при этом туловище больше наклоняется вперед. Усвоив простое, но

очень важное положение при ловле, можно переходить к следующему упражнению.

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

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

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

**Перебрасывание в парах.** Стоящие в шеренге с мячом одной рукой снизу перебрасывают мяч по средней траектории партнеру, стоящему напротив без мяча. Партнер, двигаясь под мяч, ловит его «ловушкой» и выполняет обратное перебрасывание. Удобное положение, когда мяч ловится на уровне груди, – для этого надо двигаться вперед, назад, влево, вправо, присесть, 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 подготовительной части урока требует большой концентрации внимания. Передача осуществляется одной рукой из-за плеча. В стойке готовности одна нога выставлена больше вперед, передача заканчивается активным разгибанием руки вперед, вес тела при этом переносится на впереди стоящую ногу, партнер ловит мяч и выполняет передачу обратно. Надо обратить внимание на то, что передача должна заканчиваться захлестывающим движением кисти, мяч передавать партнеру практически без траектории, т.е. параллельно площадке.

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

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

Дозировку следует давать исходя из усвояемости упражнений. Оставшееся время можно использовать для проведения подвижных игр, способствующих развитию физических качеств.

## Урок 2

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

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

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

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

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

- *перебрасывание в парах* – достаточно сделать в течение 1,5-2 мин., обратив внимание на точный выход под мяч в зависимости от траектории полета и направления;
- *передача из-за плеча* – обратить внимание на захлестывающее движение кисти и на положение «ловушки». Можно ввести элемент соревнования. Побеждает пара, которая выполнит наибольшее количество передач за 1 мин. Напомнить учащимся, чтобы не делали передачи на уровне пояса и в ноги.
- *перекатывание мяча в приседе* – 1-1,5 мин.;

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

Закончив передачи, перейти к *метанию в цель*.

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

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

### Урок 3

***Основной задачей этого урока является совершенствование передач мяча в парах.***

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

В основной части на подбрасывание и ловлю мяча достаточно затратить не более трех минут, включая различные варианты.

Перейти к передачам:

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

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

- *передача мяча партнеру с отскоком об пол* (2,5-3 мин.).

Напомнить о более низкой стойке готовности и максимальной концентрации внимания. Раньше времени взгляд от мяча не отводить. Передачу заканчивать захлестывающим движением кисти.

- *длинные передачи в парах* (4-5 мин.). Если урок проводится в спортивном зале, то шеренги построить лицом к центру зала на расстоянии 18-25 м. Чтобы передачи выполнялись точнее, обратить внимание на замах. Туловище поворачивается и больше отклоняется назад, прямая рука с мячом отводится назад. Движение начинается с поворота туловища и заканчивается захлестывающим движением кисти с переносом веса тела на впереди стоящую ногу. Ловить мяч в этом положении нелегко, так как скорость полета увеличивается и уменьшается точность передачи. Очень важно, чтобы учащиеся своевременно перемещались навстречу мячу. Важно обратить их внимание на то, что при ловле мяча учащиеся должны вытянуть «ловушку» вперед, а при приближении мяча отводить на себя, сгибая руки, как бы гася скорость полета мяча.

После выполнения передач провести игру «День и ночь», но разнообразить ее дополнительным заданием. У каждого стоящего друг напротив друга в руке теннисный мяч. По команде «День!» игроки этой команды убегают, а игроки команды «Ночь» догоняют и стараются осалить мячом своего партнера с расстояния не более 1 м. Следует указать, что целесообразнее осаливать в туловище, так как осаливание в голову запрещается. Подбрав мяч, игроки встают на исходные позиции. Игра повторяется 5-6 раз. Побеждает команда, осалившая большее количество раз с близкого расстояния.

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

#### **Урок 4**

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

В подготовительной части повторить бег с заданием и выполнить ОРУ в парах.

В основной части урока провести упражнения в следующей последовательности:

- передачи мяча в парах из-за плеча (1,5-2 мин.). Расстояние между шеренгами 8-9 м.
- передачи мяча отскоком через площадку (1,5-2 мин.).
- длинные передачи в парах (2-3 мин.). Расстояние между шеренгами 15-25 м.
- передачи в четверках (2-3 мин.). Шеренги рассчитываем на первый-второй, вторые номера встают за спины первых.

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

- то же на время. Определить четверку, которая за одну минуту выполнила большее количество передач.

Для выполнения следующего упражнения одна шеренга располагается на лицевой линии в парах. Вторая шеренга встает в поле.

У первых номеров в руках плоская бита длиной 80-90 см, шириной 5 см и толщиной 2 см (для учащихся старших классов лучше применять круглую битку 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 высотой 1,5-2 м 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 по 5-6 ударов подряд, а затем меняется ролями с подающим. Через 3-4 мин. бьющий с подающим меняются с игроками, стоящими в поле.

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

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

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

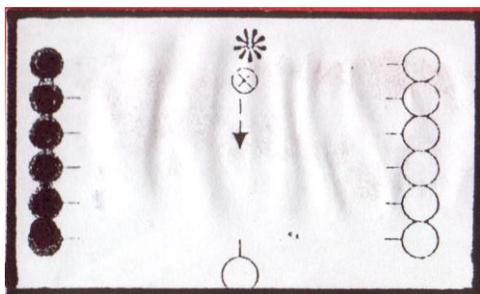
## Урок 5

**Основная задача урока – совершенствование передач и закрепление ударов битой.**

В подготовительной части урока повторить ОРУ в парах.

В основной части выполнить следующие упражнения:

- передачи в парах из-за плеча (1,5 -2 мин.);
- передачи отскоком через площадку (1,5-2 мин.);
- передачи в четверках (2-3 мин.);
- передачи в четверках на время (1-2 мин.);
- метание в движущуюся цель (2 мин.). Учащиеся располагаются в шеренгах лицом друг к другу на расстоянии 15-18 м. Стоящие в шеренгах получают по теннисному мячу.



Учитель (помощник), стоя посередине у одного края площадки, энергичным толчком перекачивает (посылает) обруч с таким расчетом, чтобы обруч перекатился к другому краю площадки.

В это время ученики бросают мячи так, чтобы мяч пролетел через перекачивающийся обруч. За попадание в цель игрок приносит своей команде очко. Стоящие без мячей по сигналу подбирают мячи и готовятся к выполнению аналогичного задания. Каждой шеренге даются две-три попытки и подводятся итоги. В третьей попытке можно обруч заменить баскетбольным мячом.

- удары сверху (3-4 мин.). Задача бьющих – выполнять удары, активно выбирая на площадке место планируемого попадания мячом.

Рекомендуется поощрять стоящих в поле: игрок, поймавший мяч с лета («свечу»), получает очко. У кого больше «свечей», тот и победитель.

- салки в парах. Стоящие в первой шеренге держат по мячу.

Вторая шеренга по сигналу убегает, первая догоняет и осаливает мячом с расстояния не более 1 м. Убегать можно до указанной линии, осаливать – только с близкого расстояния. Осаливающие игроки

подбирают мяч, передают своим партнерам и меняются с ними. Игра повторяется. За каждое осаливание дается очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

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

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

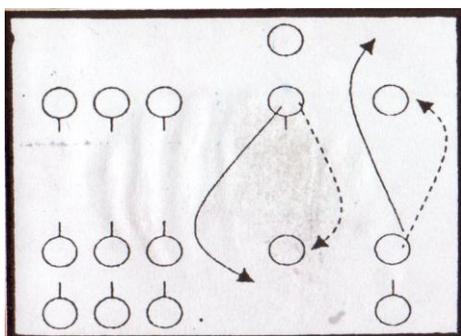
## Урок 6

***На этом уроке совершенствуются передачи, удары сверху и метание в цель.***

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

В основной части выполняются передачи в различных построениях:

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



Мячи находятся у стоящих в первой шеренге. По сигналу стоящие с мячом выполняют точную передачу партнеру напротив и перебегают к нему за спину.

Партнер, получивший мяч, выполняет передачу обратно и так же перебегает на противоположную сторону за спину игроку. Чтобы передача была точнее, выполнять

ее надо с места, а затем уже бежать в противоположную сторону.

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

- *передачи в кругах* (1-2 мин.). Каждая шеренга образует круг диаметром 9-15 м в верхней, средней и нижней частях площадки

(спортивного зала). На каждый круг дается по одному мячу. По сигналу учащиеся в быстром темпе выполняют передачи в своем круге в различных направлениях.

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

- *эстафета с метанием в цель* (3-4 мин.). При проведении урока в спортивном зале перед каждой командой на расстоянии 5-6-м положить гимнастический мат. Каждый игрок обязан сделать кувырок вперед, прежде чем выполнит метание. При проведении урока на открытой площадке гимнастический мат заменить легкоатлетическим барьером.

- *удары сверху* (4-5 мин.). Бьющие игроки подсчитывают количество своих попаданий на площадку. Отметить самых результативных.

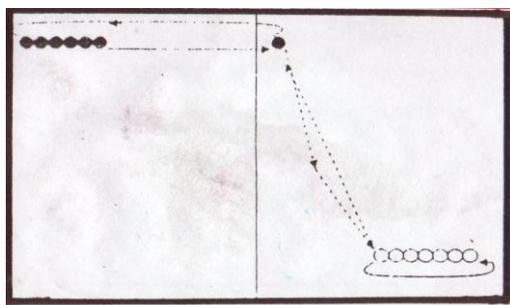
## Урок 7

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

При проведении подготовительной части урока использовать задания для развития скоростных качеств: по сигналу свистком бег с изменением направлений, скорости, с выполнением ОРУ в движении.

Основную часть провести в следующей последовательности:

- **Ловля мяча в движении** (3-4 мин.). Учащиеся делятся на две колонны.



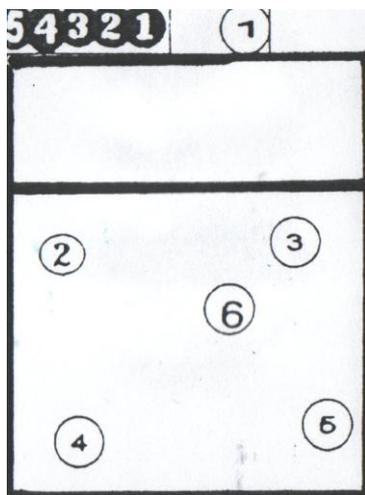
По сигналу стоящий первым бежит к середине площадки. Первый во второй колонне выполняет передачу мяча от плеча бегущему.

Поймавший мяч в движении передает его обратно отскоком через площадку, после чего игроки становятся в конец своей колонны. Сигнал повторяется для другой пары. Колонны меняются ролями.

- **«Свечи»** (2-3 мин.). Построение прежнее. У одного из партнеров мяч. Задача стоящего с мячом – выполнить передачу до максимально высокой траектории полета мяча. Принимающие мяч, рас-

считывая траекторию его полета, выбегают под него и ловят. Поймав мяч, встают на свое место и выполняют «свечу» обратно.

- **«Комплексное упражнение»** (4-5 мин.).



*Вариант А.* У стоящих в первой колонне – по мячу. По сигналу первый игрок второй колонны перебегает на другую сторону площадки, в это время игрок первой колонны выполняет передачу игроку третьей колонны. Игрок, поймавший мяч, выбегает наперерез бегущему и осаливает его с близкого расстояния.

Выполнивший осаливание быстро подбирает мяч и встает в конец своей колонны. Перебежавший остается на противоположной стороне площадки. Выполнивший передачу становится замыкающим в своей колонне. Сигнал повторяется, упражнения выполняют следующие трое игроков. Как только выполнят последние три игрока, колонны меняются местами по часовой стрелке.

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

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

- **Двусторонняя игра.** Разделив класс на две команды, разместить игроков на площадке.

Игрок защиты в площадке подающего по сигналу учителя подбрасывает мяч, игрок нападения выбивает его битой в поле. Если мяч падает на площадку, пересекая штрафную зону по воздуху, то бьющий игрок выполняет перебежку за линию «кона» и обратно. Игроки защиты подбирают мяч и, передавая друг другу, догнав, осаливают бегущего. Если бьющий игрок забежал за линию «кона» и вернулся обратно, то он приносит команде. В случае промаха при ударе битой бьющий игрок выполняет повторный удар, в противном случае он встает в «пригород», ожидая действительного удара. При действительном ударе второго игрока перебежку выполняют уже двое игроков и т.д. Выполнившие полную перебежку (за линию «кона» и об-

ратно) игроки встают в конец своей колонны в площадке очередности. На первом этапе лучше, если при осаливании защитники остаются в поле. Осаливание обязательно фиксировать свистком. Игра продолжается. Через 3-4 мин. команды меняются ролями, и игра повторяется.

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

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

## Урок 8

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

Провести активную подготовительную часть и приступить к основной части урока:

- передачи мяча из-за плеча в парах (2-3 мин., в том числе на время);
- «Свечи» (1-2 мин.);
- ловля мяча в движении (2-3 мин.);
- «комплексное» упражнение (4-5 мин.). Провести в форме соревнования: команда побеждает, если осалила большее количество перебегающих игроков.

• двусторонняя игра. Повторив 2-3 мин. игру по правилам предыдущего урока, внести дополнения:

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

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

Задача игроков защиты – выносить мяч за линию «дома» (если не возникает ситуации 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 пере-

сечет линию «дома»). На выход мяча из игры подается свисток, запрещающий какие-либо игровые действия.

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

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

## Урок 9

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

В подготовительную часть включить игру «Перестроение на ходу».

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

Выполнить ОРУ в движении.

В основной части провести игру «Салки с мячом» (3-4 мин.).

Выбрать водящего, остальные по сигналу разбегаются по площадке, у одного из игроков теннисный мяч. Водящий старается осалить убегающих.

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

Поделив класс на две команды, провести «перебежку парами» (5-6 мин.).

Одна команда встает в поле, выполняя роль защитников. Вторая команда в двух колоннах выстраивается за линией «кона».

По сигналу учитель выполняет передачу мяча любому игроку защиты. Первая пара стоящих за линией «кона» в это время начинает перебежку за линию «дома». Задача защитников: передавая мяч друг другу и догнав одного из бегущих, осалить его.

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

*Двусторонняя игра. (2-3 мин.).*

Повторив игру по правилам предыдущего занятия урока дополнить следующим:

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

- 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;

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

## **Урок 10**

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

После активной подготовительной части урока провести «комплексное упражнение» в форме соревнования (3,5-4 мин.).

Перебежку парами повторить 4,5-5 мин. На двустороннюю игру отвести 18-20 мин., т.е. два периода по 9-10 мин. После жеребьевки одна из команд встает в нападение, другая – в защиту.

В нападении игроки должны строго следить за очередностью ударов, не меняя ее по ходу игры, и выполнять их только по свистку. Играя в защите, можно принести своей команде очко, если отбитый в поле мяч 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, имевшие право на перебежку, сделали попытку для перебежки, оказались осаленными, но выполнили ответное осаливание и благополучно выбежали за линию «дома». В таком случае команда нападения выстраивается в площадке очередности, продолжает пробивать, сохраняя очередность.

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

## 11. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО РУССКОЙ ЛАПТЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ



### Занятие 1

1. Бег 10-12 кругов (8 мин.)

2. ОРУ (7 мин.)

3. Вспомогательные и специальные беговые упражнения (7 мин.):

- бег скрестными и приставными ногами;

- бег спиной вперед с изменением направления;
- бег с захлестыванием голени назад;
- бег с высоким поднимаем бедра;
- ускорения с изменением скорости (расстояние 20 м).

4. Прыжки через вращающуюся скакалку и рывок за теннисным мячом, подброшенным вверх. Сигнал на ускорение дается в тот момент, когда скакалка находится внизу. Темп вращения скакалки быстрый (8 мин., повторить 10 раз).

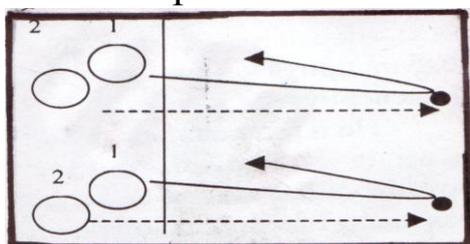
5. Упражнения для совершенствования ловли и передачи теннисного мяча (10 мин.):

- ловля прыгающего мяча;
- ловля прямолетящего мяча;

- ловля отскакивающего от стены мяча, брошенного партнером из-за спины;
  - передача мяча сбоку;
  - передача мяча сбоку на точность.
6. Совершенствование удара битой по теннисному мячу способом «сверху» в ближние и дальние зоны.
  7. Двусторонняя игра в лапту (25 мин.).

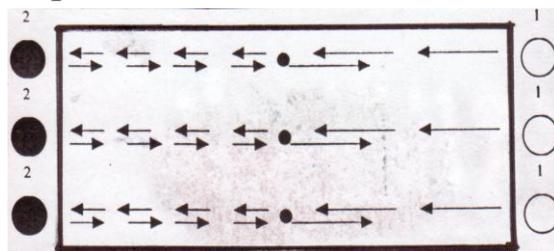
## Занятие 2

1. Бег 5 кругов (3-4 мин.).
2. ОРУ (8-10 мин.)
3. Упражнения с теннисными мячами (25 мин.):



- игрок 2 бросает мяч так, чтобы он катился по площадке, игрок 1 делает стартовый рывок, догоняет мяч, берет его и быстро возвращается в обратном направлении, затем игроки меняются местами;

- по сигналу руководителя игроки 1 от ограничительной линии делают ускорения до середины площадки, берут теннисные мячи, выполняют быструю передачу вторым номерам, затем ловят мяч от них.



Кладут мяч на место и возвращаются спиной вперед до ограничительной линии, то же самое выполняют вторые номера (повторить 4 раза);

- ловля мяча после передачи партнера. Партнер располагается в 10 м от испытуемого и делает ему 30 передач. Передачи партнер выполняет в разные стороны (вправо, влево, вверх, вниз). Попытка засчитывается, если игрок не выронил мяч из рук.

4. Упражнения для совершенствования ударов сверху (15 мин.):

- выполнение ударов в левую или правую половину поля;
- удары битой сверху. Игрок выполняет удары, находясь на площадке подающего. Бьющий должен выполнить 10 попыток (по 5 в каждую зону). Удары засчитываются, если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает на боковую.

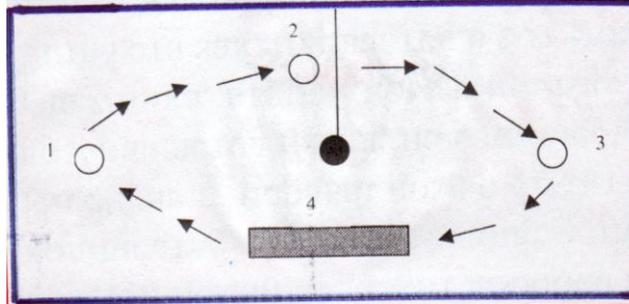
5. Двусторонняя игра в лапту (28 мин.).

### Занятие 3

1. Бег 10-12 кругов (7 мин.).

2. ОРУ (8 мин.)

3. Интервальная круговая тренировка (15 мин.).



*1-я станция:* и.п. – упор лежа. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

*2-я станция:* прыжки через натянутый жгут.

*3-я станция:* и.п. – упор лежа. 1 – толчком ног упор присев; 2 – и.п.

*4-я станция:* и.п. – лежа на спине, на гимнастической скамейке. 1 – поднятие ног вперед (руки вдоль туловища); 2 – и.п.

4. Упражнения для совершенствования ловли мяча (10 мин.):

- подбросить мяч вверх над собой, повернуться кругом и поймать мяч двумя руками;

- подбросить мяч, присесть и поймать мяч;

- подбросить мяч вверх-влево (вправо, вперед, назад) и поймать мяч;

- в парах на расстоянии 8-10 м друг от друга. Один одной рукой набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении;

- в парах на расстоянии 15-20 м, партнер бросает с силой мяч, второй ловит его.

5. Упражнения для совершенствования передачи мяча (10 мин.):

- передача мяча через площадку в парах;

- передача мяча в четверках (в квадрате);

- передача мяча в парах одновременно двумя мячами;

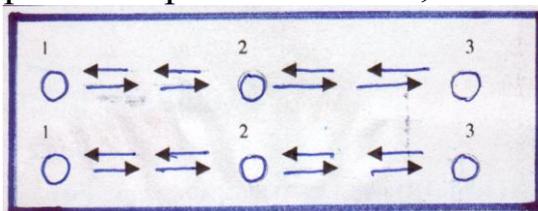
- передача мяча в парах на время.

6. Упражнения для совершенствования ударов сверху на дальность (15 мин.).

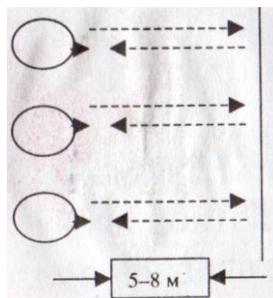
7. Двусторонняя игра в лапту (25 мин.).

## Занятие 4

1. Бег 10 кругов (8 мин.).
2. ОРУ (7 мин.).
3. Упражнения для совершенствования перебежек (10 мин.):
  - ускорения 20 м с высокого старта;
  - ускорения по 15-20 м, меняя направление бега по «дуге»;
  - бег, меняя скорость с изменением направления, ускорение – притормаживание (повторить 4 раза).
4. Совершенствование передачи и ловли теннисного мяча (15 мин.):
  - в парах по ширине спортивного зала;



- в тройках по длине спортивного зала;
5. Упражнения для совершенствования ударов битой сверху по теннисному мячу. Выполнение ударов по размеченным квадратам. (15 мин.).

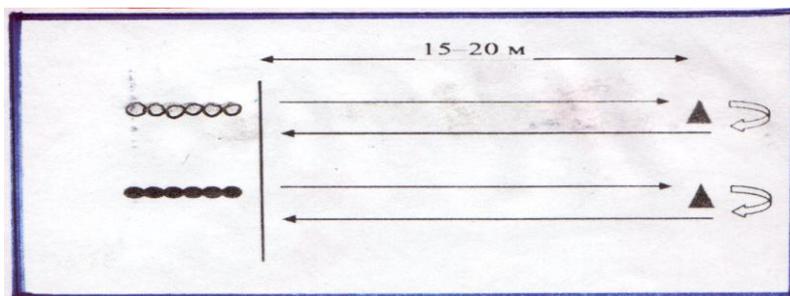


- сидя около стенки на расстоянии 5-8 м, выполнять броски и ловлю теннисного мяча в стенку. При броске менять направление полета мяча то вправо, то влево (повторить 8 раз).

6. Двусторонняя игра в лапту (35 мин.).

## Занятие 5

1. Бег в среднем темпе (8 мин.).
2. ОРУ в движении (7 мин.).
3. Упражнения для совершенствования перебежек (10 мин.):
  - ускорение с высокого старта на отрезке 20 м. Выполнять в тройках по сигналу, стараясь опередить соперников. Возвращаться на исходные места шагом;
  - ускорения по дуге на 15-20 м. Выполнять в парах по сигналу. Направление дуги задавать перед каждым стартом. В каждой попытке ставится задача опередить партнера;
  - эстафетный бег.

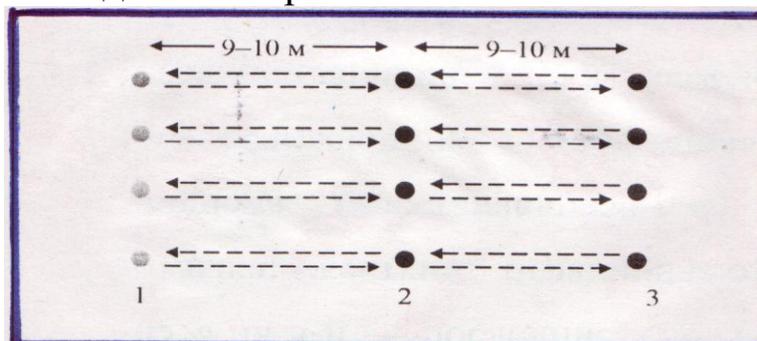


Соревнуются две команды. По сигналу первые номера направляются к стойке, оббегают ее и возвращаются, передавая эстафету вторым номерам касанием руки. Возможны разные варианты исходного положения на старте: стоя спиной к направлению бега, сидя в упоре присев и т.п.

4. Совершенствование передачи и ловли теннисного мяча в парах (15 мин.):

- в парах по ширине спортзала на расстоянии 8-10 м. Выполняются разные варианты передач: от плеча, с отскоком от пола, с перемещениями влево-вправо, вперед-назад и т.д. Необходимо обращать внимание на технику передачи и ловли мяча;

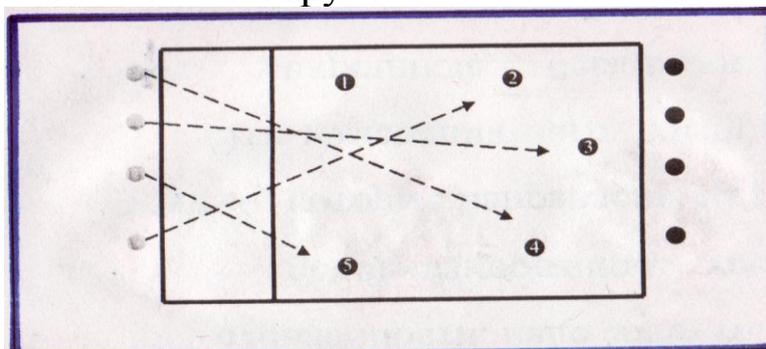
- в тройках по длине спортзала.



5 Совершенствование ударов битой сверху (20 мин.):

- выполнять в парах: один игрок – подающий, другой – бьющий. Выполнять сериями по 10-15 ударов, затем поменяться ролями;

- то же, но задание усложняется: на площадке в разные зоны кладут 5-6 гимнастических обручей.



Задача бьющего – попасть мячом поочередно во все обручи. 3-4 игрока располагаются за линией кона – они подбирают и возвращают

мячи бьющим. Через некоторое время они уходят выполнять удары, а следующие 4 участника идут на подбор мячей. Рекомендуется через 4-5 мин. Менять место расположения обручей.

5. Двусторонняя игра в лапту (25 мин.).

### Занятие 6

1. Бег в среднем темпе (10 мин.).

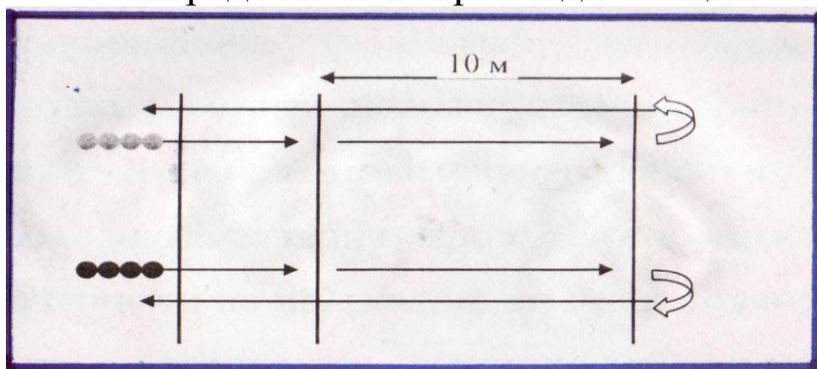
2. ОРУ в движении (5 мин.).

3. Вспомогательные и специальные беговые упражнения (7 мин.):

- бег с захлестыванием голени назад;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег спиной вперед с изменением направления;
- бег с ускорением – 20 x 20 м.

4. Ускорения с элементами соревнования (8 мин.) Команды выстраиваются в две колонны и соревнуются в беге с ускорением на отрезках разной длины и выполняют следующие задания:

- ускорение на определенном отрезке дистанции.

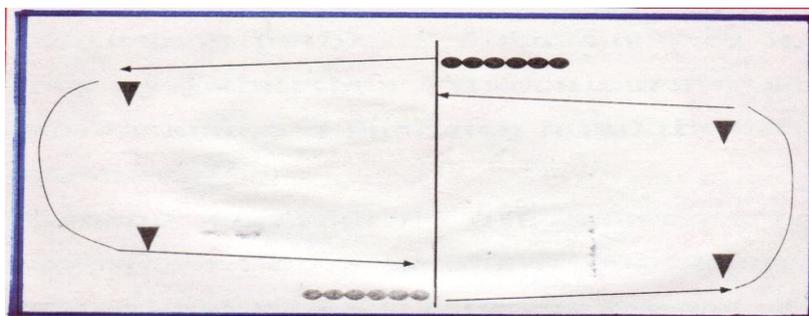


По сигналу два игрока в медленном темпе направляются к первой линии, а, наступив на нее, начинают ускоряться. Побеждает тот, кто первым пересечет финишную линию;

- ускорение после неожиданно поданного сигнала. По первому сигналу по одному игроку от каждой команды начинают медленный бег с равной скоростью. По второму, который может быть подан в любой момент, участники ускорятся до финишной линии. Побеждает тот, кто первым пересечет линию;

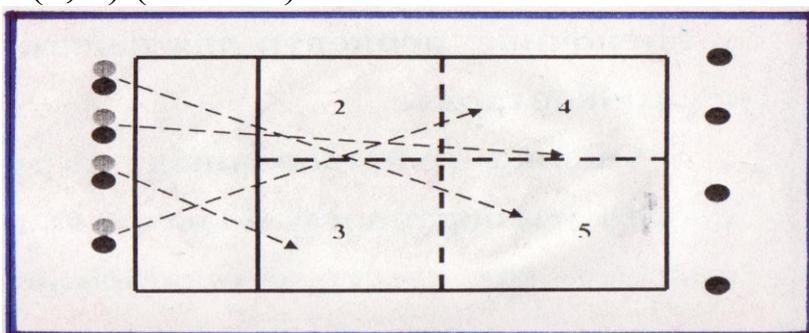
- ускорение по виражу.

По сигналу первые номера выполняют ускорение по виражу и финишируют на средней линии спортзала. Побеждает участник, который первым пересечет ее.



5. Совершенствование передачи и ловли теннисного мяча в парах разными способами, с перемещениями, с разной скоростью, меняя направление. (15 мин.).

6. Совершенствование ударов битой с верху в ближние (2, 3) и дальние зоны (4, 5) (25 мин.).



Выполнять в парах: один игрок – подающий, другой – бьющий. Выполнять сериями по 10-15 ударов, затем поменяться ролями. Задача бьющего – попасть поочередно во все зоны. 3-4 игрока располагаются за линией кона – они подбирают и возвращают мячи бьющим. Через некоторое время они уходят выполнять удары, а следующие 4 участника идут подбирать мячи.

7. Двусторонняя игра в лапту (20 мин.).

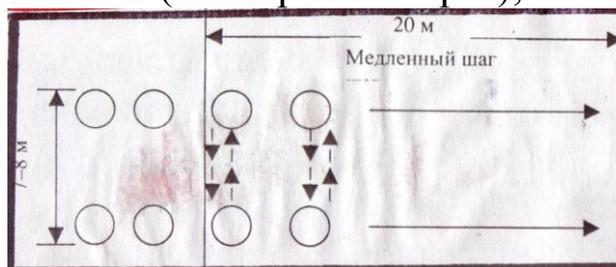
## Занятие 7

1. Бег 8 кругов (6-8 мин.)

2. ОРУ (5-6 мин.)

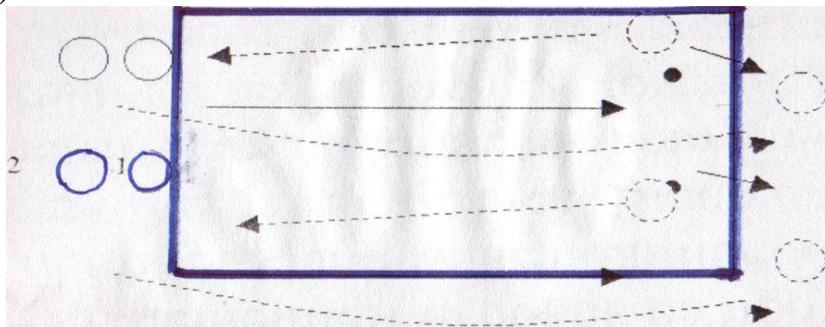
3. Упражнения с мячами (10-15 мин.):

- в парах на месте;
- в парах в движении (повторить 5-6 раз);



- по сигналу руководителя игрок 1 делает ускорение до мяча,

берет его, выполняет быструю передачу партнеру 2 и забегает за линию кона. Развернувшись, ловит от него мяч, кладет его на место и возвращается к партнеру, после чего они меняются местами (повторить 5-6 раз).



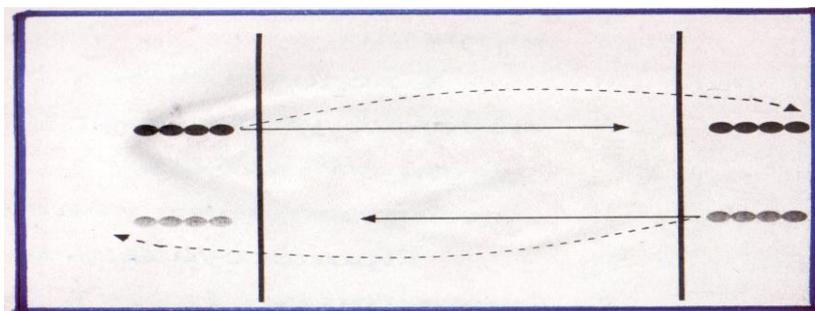
4. Удары способом «сверху» на точность (10 мин.).
5. Двусторонняя игра в лапту (20-25 мин.).

### Занятие 8

1. Бег в среднем темпе, доводя его до более высокого к моменту окончания задания (6-8 мин.).
2. ОРУ в парах (10 мин.).
3. Специальные беговые упражнения (7 мин.).
4. Передача и ловля мяча со сменой мест (7 мин.):

- Игроки делятся на две команды и располагаются во встречных колоннах.

Первый номер каждой колонны передает мяч первому номеру противоположной колонны, а сам быстро занимает место в противоположной колонне и повторяет задание, и так до тех пор, пока участники не поменяются местами.



Мяч можно передавать только заранее оговоренным способом. Побеждает команда, игроки которой быстрее выполнили задание.

- Гандбол с теннисным мячом (20 мин.).

Передавая друг другу теннисный мяч, игроки должны бросить его в противоположные ворота. При этом с мячом можно делать не более трех шагов и держать его в руках не более 3 сек. Выигрывает команда, игроки которой забьют больше голов в ворота соперников.

5. Совершенствование ударов битой способом сверху на точность в ближние зоны (18 мин.).

Участники делятся на пары. Каждый игрок должен выполнить серию из 5 ударов в каждую зону. Затем партнеры меняются местами.

6. Двусторонняя игра в лапту с ударами только в ближние зоны (14-15 мин.).

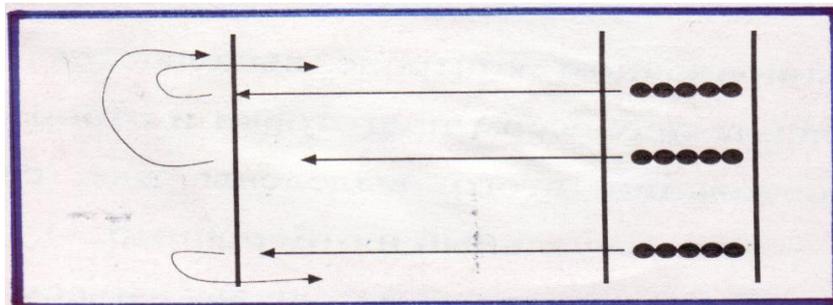
### Занятие 9

1. Бег в среднем темпе (15 мин.).

2. ОРУ в движении (8 мин.).

3. Ускорения на 10-15 м в тройках по сигналу из разных исходных

положений: низкий старт, сидя спиной по направлению бега, упор лежа боком, упор присев, лежа на спине головой к линии старта (6-7 мин.).



В каждом забеге после финиша объявляются результаты. Участник, который пришел первым к финишу, получает 3 очка, вторым – 2 очка, третьим – 1 очко. По окончании выполнения задания определяются призеры.

4. Упражнения с передачей и ловлей теннисного мяча в парах (10-12 мин.):

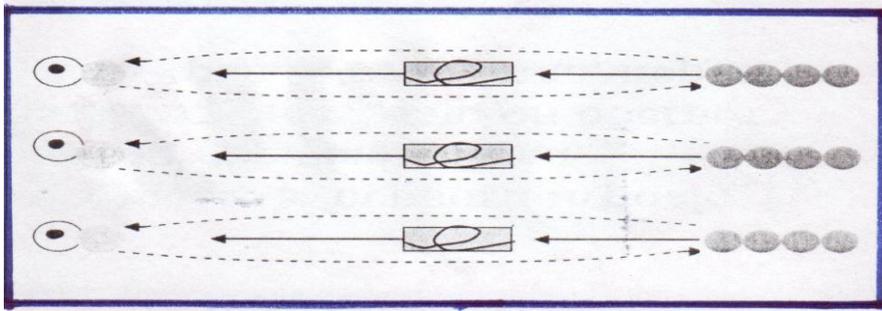
- передача и ловля мяча (расстояние – 10-12 м);

- передача и ловля мяча на время. У каждого ученика есть 30-

40 сек. и 3-4 попытки. По сигналу игроки начинают выполнять передачи друг другу и самостоятельно ведут подсчет. Если участник уронил мяч, то подсчет передач начинается заново. После каждой попытки определяется пара победитель, которая сделает больше передач;

- передачи и ловля мяча с кувырками. Первый номер по

сигналу делает ускорение до гимнастического мата, выполняет на нем кувырок, затем бежит к мячу, берет его и выполняет длинную передачу второму.

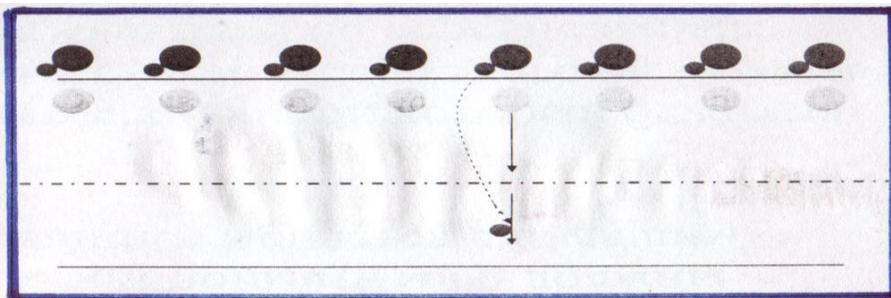


Тот, поймав мяч, быстро делает передачу обратно первому номеру, который, поймав мяч, кладет его на место и быстро возвращается в конец своей колонны.

То же задание выполняют остальные игроки. Для того, чтобы мячи не раскатывались по площадке, их удобнее положить в обручи.

5. Броски мяча по движущейся цели (10 мин.). Сначала игроки выполняют броски в мишени, нарисованные на стене, затем выстраиваются в две шеренги на одной стороне площадки: впереди – команда убегающих, за ними – команда участников с теннисными мячами.

По сигналу все игроки первой шеренги начинают перебежку на противоположную сторону площадки. Как только они достигают середины, их соперники бросают мяч в убегающих, стараясь попасть в любого из них, но только до тех пор, пока те не забежали за контрольную линию.



Игрок, который бросил мяч, сам подбирает его и передает своему сопернику. Затем команды меняются ролями, и попытка повторяется. Участник, которому удалось попасть в цель, получает 1 очко. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.

6. Удары сверху в неподвижную цель (10 мин.).

На площадке в разных точках лежат 2-3 обруча. Задача каждого участника – попасть в обруч мячом. За попадание игрок получает 1 очко. Затем учитель определяет победителя.

7. Двусторонняя игра в лапту (20-25 мин.).

## Занятие 10

1. Бег в среднем темпе (10-12 мин.).

2. ОРУ на месте и в движении (6-8 мин.).

3. Выполнение различных акробатических кувырков (10-12 мин.):

- из упора стоя ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь;
- кувырок прыжком (предварительно разучить длинный кувырок). Из полуприседа, руки назад, поставить руки вперед на опору как можно дальше и оттолкнуться, полностью разгибая ноги в коленных суставах. Сгибая руки, выполнить перекат вперед в группировке;

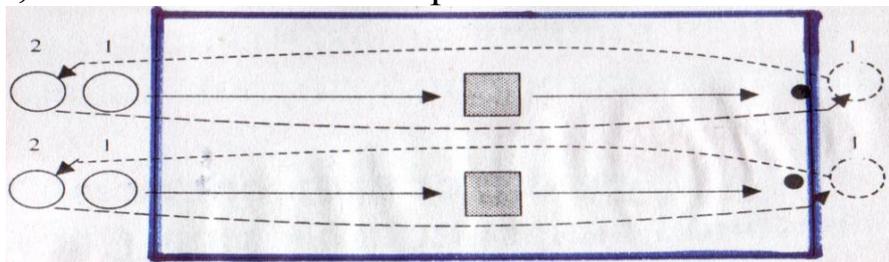
- лет-кувырок. Кувырок с прогибанием тела в фазе полета (предварительно выучить кувырок прыжком через препятствие высотой 90 см или через партнера, стоящего в упоре стоя на коленях).

4. Упражнения с мячами (10-12 мин.).

- передача и ловля теннисного мяча на расстоянии 10-12 м в парах;

- передача и ловля мяча теннисного мяча на время;

- игрок 1 по сигналу делает ускорение до гимнастических матов, выполняет кувырок, добегают до теннисного мяча и передает его игроку 2. Второй игрок ловит мяч и быстро передает его игроку 1, тот, поймав мяч, кладет его а и.п. и возвращается на стартовую линию, меняясь местами с игроком 2.



5. Совершенствование ударов сверху в неподвижную цель (15-20 мин.).

6. Двусторонняя игра в лапту (30-35 мин.).

## Занятие 11

1. Бег в среднем темпе, постепенно увеличивая его до высокого (10 мин.).

2. ОРУ в движении с набивными мячами весом 1-2 кг (7-8 мин.).

3. Специальные беговые упражнения (6-7 мин.).

4. Упражнения в передачах и ловле мяча (15 мин.):

- в парах на месте и в движении;
- в тройках по длине спортивного зала;
- в четверках;

- смешанные передачи.

5. Игра «Кто быстрее?» (10 мин.).

Команды выстраиваются в две встречные колонны на расстоянии 10-12 м одна от другой. По сигналу игроки выполняют передачу теннисного мяча, а затем быстро занимают места в конце противоположных колонн. Варианты передач мяча: верхом, низом, отскоком и т.д. При нарушениях правил передачи начисляются 2 штрафные секунды. Выигрывает команда, которая раньше выполнит задание.

Задание можно усложнить, изменив способ передачи мяча, расстояние между командами или способ смены мест: приставными шагами, шагами галопа, спиной вперед, прыжками на одной ноге и т.д.

6. Удары битой по мячу (10 мин.).

7. Двусторонняя игра в лапту (25 мин.).

## Занятие 12

1. Бег 6 кругов (3-4 мин.).

2. ОРУ (6 мин.).

3. Вспомогательные и специальные беговые упражнения в парах (10 мин.):

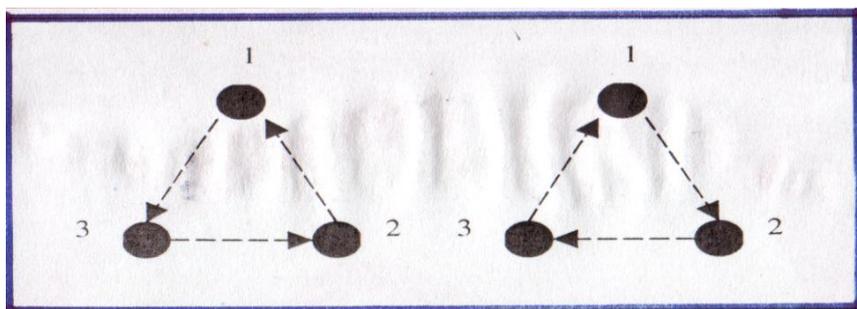
- семенящий бег;
- боковые прыжки с продвижением вперед;
- бег с захлестыванием голени назад;
- бег скрестным шагом (левым и правым боком);
- бег с прямыми ногами вперед;
- бег спиной вперед;
- бег с высоким подниманием бедра;
- ускорение.

Расстояние 20 м, все упражнения повторить по 2 раза.

4. Челночный бег 10 x 10 м на время (5 мин.).

5. Совершенствование передач и ловли мяча (10 мин.):

- в парах;
- в тройках на месте;
- перемещением по часовой стрелке и против нее.



6. Выполнение ударов битой по теннисному мячу способом сверху в левую и правую половины площадки (10 мин.).

7. Двусторонняя игра в лапту (45 мин.).

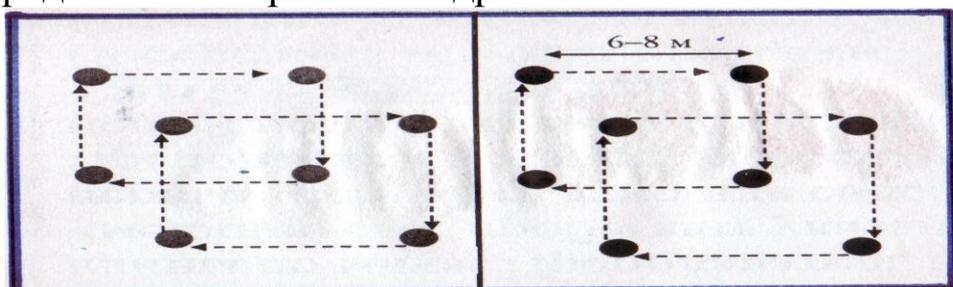
### Занятие 13

1. Бег в среднем темпе (20 мин.).

2. ОРУ в движении (10 мин.).

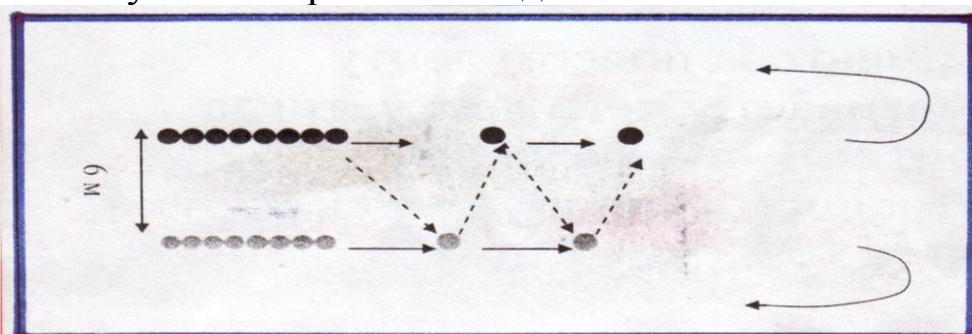
3. Упражнения с передачей и ловлей мяча (10 мин.):

- передачи в четверках в квадрате.



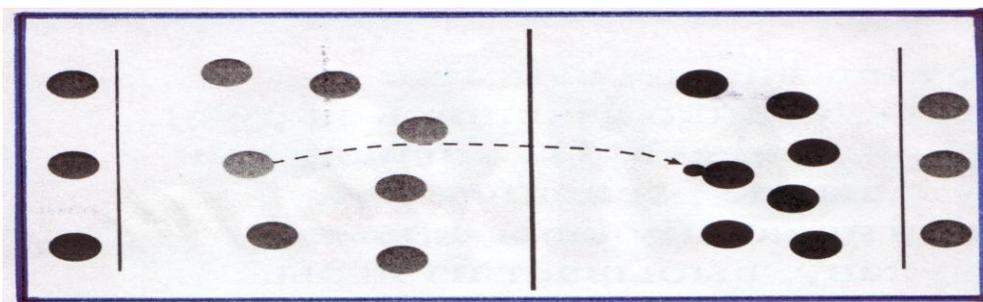
Расстояние между игроками – 6-8 м, затем его следует увеличить до 10-12 м;

- передачи и ловля мяча в парах в медленном беге на расстоянии 6 м. Передача выполняется одной рукой, а ловля – другой. Задание можно усложнить, выполнив после ловли мяча поворот на 360 и увеличив расстояние до 12 м.



4. Игра «Выбей соперника» (15 мин.).

Каждая команда располагается на своей половине площадки. От каждой команды выбирается по 3 игрока, которые располагаются за лицевой линией команды соперников.



Задача игроков – как можно быстрее выбить соперников с поля теннисным мячом. При этом можно сделать передачу своему игроку, находящемуся на противоположной стороне площадки соперника. Выбивать соперника может каждый игрок, но засчитывается только прямое попадание, а не после отскока. Если игрок другой команды поймал мяч, попадание не засчитывается. Побеждает команда, участники которой сумели выбить больше игроков противоположной команды за определенное время.

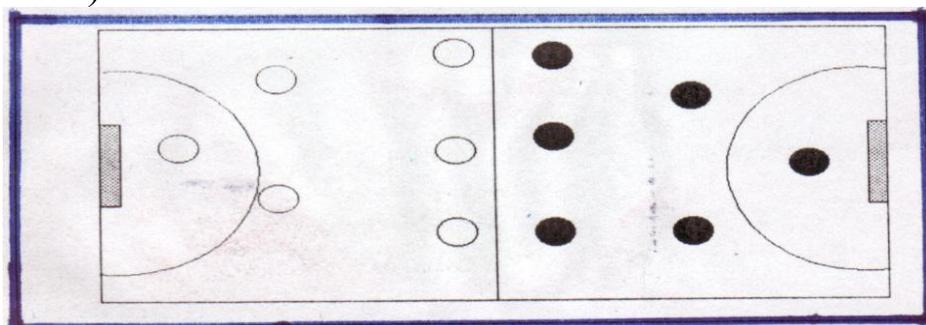
5. Двусторонняя игра в лапту (30 мин.).

#### Занятие 14

1. Бег 10 кругов (6-8 мин.).

2. ОРУ (10 мин.).

3. Гандбол с теннисным мячом (правила похожи на гандбольные). (30 мин.).



Состав команд по 6 человек (5 – в поле, 1 вратарь). Перебрасывая друг другу мяч, игроки должны забросить его в противоположные ворота. При этом с мячом можно делать только три шага и задерживать мяч не более, чем на 3 сек. Выигрывает команда, забросившая наибольшее количество мячей в ворота соперника. В этой игре совершенствуются передача, ловля и точные броски.

4. Совершенствование ударов битой по теннисному мячу способом сверху, на точность в ближнюю зону (левую, правую). (20 мин.).

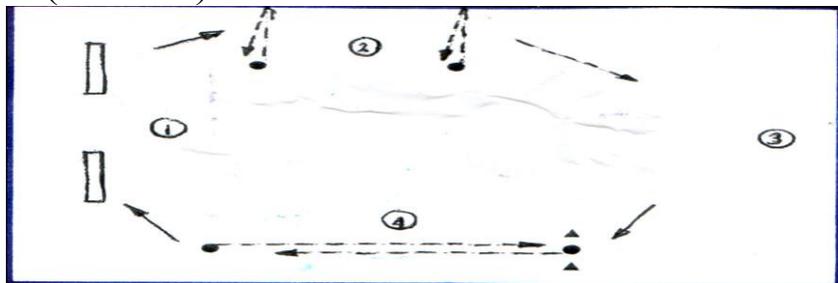
5. Двусторонняя игра в лапту (24 мин.).

## Занятие 15

1. Бег в темпе выше среднего (6 мин.).

2. ОРУ в движении (6 мин.).

3. Интервальная круговая тренировка с передачей и ловлей теннисного мяча (18 мин.).



*1-я станция* – прыжки через скамейку с передачей и ловлей мяча в паре. Партнеры располагаются на расстоянии 5-6 м друг от друга;

*2-я станция* – сидя на площадке в 5-6 м от стены лицом к ней. Броски мяча в стену с последующей ловлей;

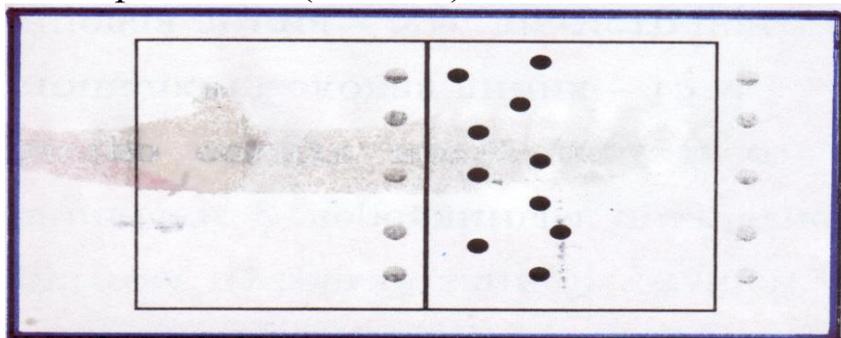
*3-я станция* – передача и ловля мяча в парах, стоя на расстоянии 8-9 м друг от друга;

*4-я станция* – игрок, стоящий между конусами, касается рукой каждого из них, после чего ловит мяч от партнера и делает обратную передачу, снова касается рукой каждого конуса и т.д. После каждого круга партнеры меняются ролями.

На каждой станции задание выполняется в течение 30 сек. Отдых между станциями – 30 сек.

Выполняется 4 круга, отдых после каждого круга – 1 мин.

4. Игра «Без промаха!» (15 мин.).



Проводится на площадке размером 9 х 9 м. Участники одной команды выстраиваются за лицевыми линиями площадки и метким броском стараются выбить игроков противоположной команды, находящихся внутри площадки. За каждое попадание начисляется 1 очко. Попадание засчитывается только с лета, без отскока от пола. Повторить 3-4 раза. После каждого розыгрыша команды меняются ро-

лями. Побеждает команда, которая наберет больше очков за отведенное время или по сумме всех игр.

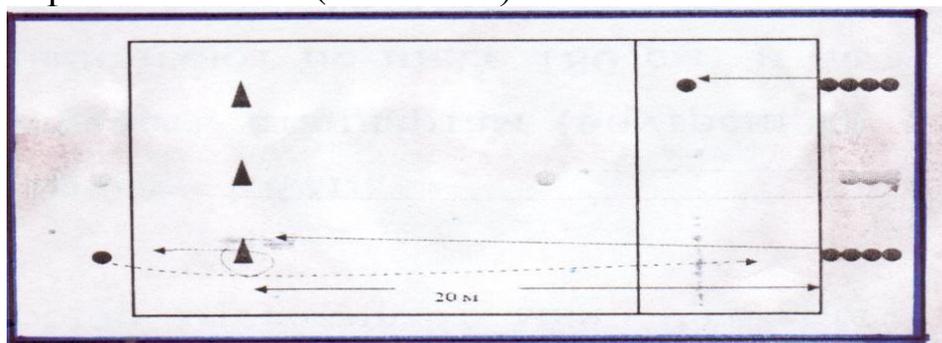
#### 5. Игра «Бей – беги!» (20 мин.).

Учащиеся делятся на две команды и располагаются на площадке, как в игре в лапту. Игроки нападения поочередно выполняют удары и после каждого удачного попадания обязательно перебегают за линию кона, а защитник, стоящие в поле, стараются поймать мяч и осалить бегущего. Если защитнику это удастся, то он идет в нападение и становится замыкающим, а осаленный игрок остается на площадке вместо него. После каждой удачной перебежки в каждую сторону игрок получает 1 очко. Выигрывает тот, кто наберет больше очков.

#### 6. Двусторонняя игра в лапту (20 мин.).

### Занятие 16

1. Бег в темпе выше среднего (6 мин.).
2. ОРУ в движении с набивным мячами (6 мин.).
3. Специальные беговые упражнения (8 мин.).
4. Эстафета с мячами (9-10 мин.).



Играющие делятся на три команды и выстраиваются в колонну по три за линией города. У направляющих в руках по мячу. Перед каждой колонной на расстоянии 20 м устанавливаются стойки. По сигналу первые номера бегут к ним, оббегают их с правой стороны и направляются к линии кона; забежав за линию, выполняют передачу вторым номерам, а сами возвращаются в конец в конец своей колонны. Вторые номера, получив мяч, выполняют то же задание. Эстафета заканчивается, когда первый номер получит передачу от последнего игрока своей команды. Выигрывает команда, которая первой закончит эстафету. Повторить 3-4 раза.

5. Совершенствование техники ударов битой способом сверху (20 мин.):

- выполнение ударов за контрольную линию;
- выполнение ударов за линию кона.

6. Двусторонняя игра в лапту (20 мин.).

7. Развитие силовых способностей (9-10 мин.):

- сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, ноги на скамейке. Выполнять в быстром темпе с максимальным количеством повторений в одном подходе;

- устанавливаются два ряда гимнастических скамеек.

Игроки выстраиваются в колонну перед первым рядом и по сигналу выполняют прыжки через них на двух ногах с продвижением вперед. Выполнять поточным способом с дистанцией в два шага. После прохождения первого ряда скамеек игроки сразу переходят ко второму ряду и выполняют прыжки в обратном направлении.

После трех повторений следует отдых – 2 мин. Выполнить три серии таких упражнений.

### Занятие 17

1. Бег 10-12 кругов (6-8 мин.).

2. ОРУ (8-10 мин.).

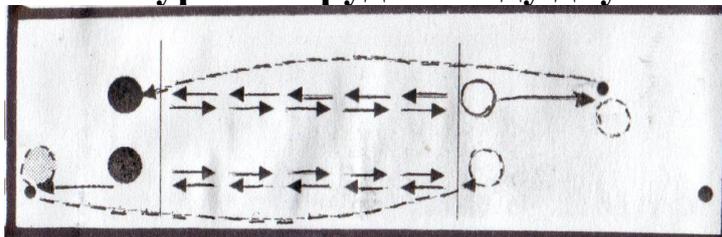
3. Прыжки через натянутый жгут (30 сек.).

Высота – 50 см, после каждой серии прыжков медленный бег 40-50 сек. (повторить 3 раза).

4. Совершенствование передачи и ловли теннисного мяча (20 мин.):

- подбросить мяч, присесть и поймать мяч;
- подбросить мяч вверх-влево, сместиться под мяч и поймать;
- перекатывание мяча по площадке в парах на расстоянии 10 м;
- передача мяча через площадку в парах;

**передача мяча на уровне груди между двумя партнерами.**



По сигналу игрок, к которому летит мяч, не ловит его, а, пропустив, выполняет рывок за ним и, взяв мяч, передает партнеру и возвращается в и.п.

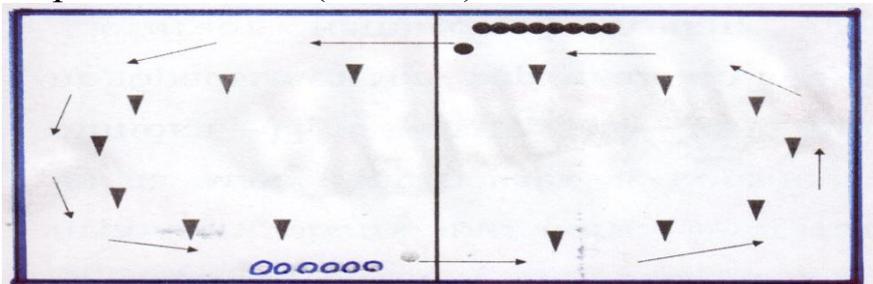
5. Упражнения для совершенствования удара сверху (10 мин.):

- выполнение ударов по лежащим на площадке обручам;
- выполнение ударов на дальность.

6. Двусторонняя игра в лапту (35 мин.).

## Занятие 18

1. Бег в темпе выше среднего (8 мин.).
2. ОРУ в кругу (8 мин.).
3. Специальные беговые упражнения (9 мин.).
4. Гонки преследования (10 мин.).



Команды выстраиваются на противоположных сторонах площадки. По сигналу первые номера начинают бег, стараясь догнать друг друга. Пробежав круг, игроки передают теннисный мяч вторым номерам своей команды и т.д. Эстафета повторяется 2 раза подряд без остановки. Выигрывает команда, которая первой закончит эстафету.

Перед эстафетой нужно напомнить ученикам о технике безопасности и обратить внимание, чтобы они при обгоне не мешали друг другу.

5. *Игра в хоккей с теннисным мячом* (25 мин.).

Проводится в спортивном зале по упрощенным правилам. Можно использовать ворота для мини-футбола. Вместо бортиков по периметру располагаются гимнастические скамейки, которые необходимо положить боком.

6. Двусторонняя игра в лапту (20 мин.).
7. Медленный бег (2-3 мин.).
8. *Игра «Повтори упражнение».*

Участники выстраиваются в шеренгу с интервалом 1 м. Учитель показывает образец выполнения сложного упражнения на 8 (16) счетов один раз, например:

И.п. – о.с.

- 1 – руки в стороны;
- 2 – левая рука к плечу, правая вверх;
- 3 – руки перед грудью;
- 4 – наклон прогнувшись, руки за голову;
- 5 – выпрямиться, руки вперед;
- 6 – руки на пояс;
- 7 – наклон вперед, руками коснуться пола;
- 8 – и.п.

После этого ученики начинают выполнять упражнение, а учитель ведет подсчет. Побеждает тот, кто выполняет упражнение без ошибок.

### Занятие 19

1. Бег в темпе выше среднего (8 мин.).

2. ОРУ в шеренге и колонне, взявшись за руки; можно ставить их на пояс впереди стоящему, на плечи и т.п. (8 мин.).

3. Специальные беговые упражнения (9 мин.).

4. Упражнения в ловле и передачах мяча (10 мин.):

- в парах на время (30 сек.), стоя на боковых сторонах зала;
- в парах на время (30 сек.), стоя по длине зала.

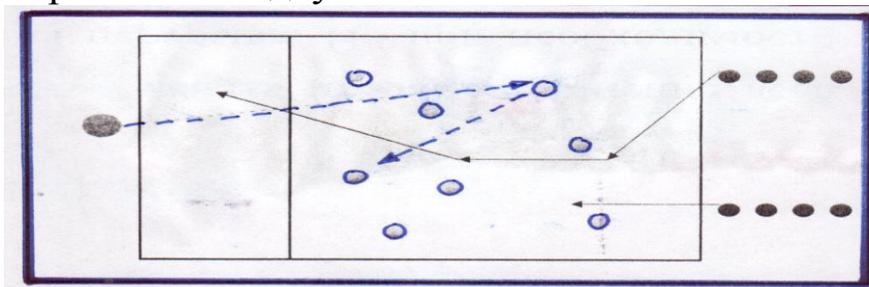
5. Игра «Салки с мячом» (5 мин.).

Выбирают водящего, он берет теннисный мяч. Остальные разбегаются по площадке. По сигналу водящий старается догнать игроков и осалить их броском мяча с расстояния не более 2-3 м. Осаленный участник становится водящим и продолжает играть, извещая всех поднятием руки вверх.

Хорошо подготовленным игрокам можно предложить усложненный вариант: мяч находится у одного из участников, а водящий догоняет игроков без мяча. Они, в свою очередь, могут сделать передачу тому, кого догоняет водящий. Если убегающий успел поймать мяч, то водящий не имеет права его осаливать, а вынужден догонять другого.

6. Игра «Перебежки парами» (10 мин.).

Одна команда располагается в поле, выполняя роль защитников, а другая выстраивается в двух колоннах за линией кона.



По сигналу преподаватель выполняет передачу мяча любому из игроков защиты. В это время первая пара начинает перебежку за линию города. Задача защитников – передавать мяч друг другу, стараясь догнать одного из убегающих и осалить его.

Игроки, выполняющие перебежки, почувствовав угрозу осаливания, могут быстро менять направление, повернувшись кругом, и бежать в обратном направлении, но при этом нельзя заступать за ли-

нию кона. Тем самым предоставляется возможность другому игроку успешно закончить перебежку. Если игрока осаливают, то защитники получают 1 очко. Следующая пара выполняет то же задание и т.д. Затем игроки меняются местами. По окончании игры определяется победитель по количеству набранных очков.

7. Двусторонняя игра в лапту (25 мин.).

8. Скоростно-силовые упражнения (10 мин.):

- прыжки из приседа с продвижением вперед по всей длине зала. На исходные места игроки возвращаются шагом. Выполнить 2-3 раза;

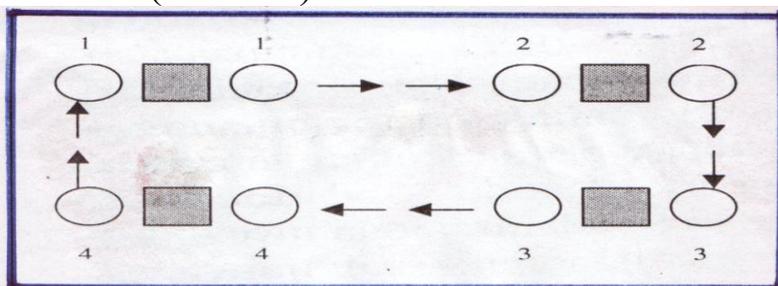
- из положения стоя, ноги врозь, лицом к скамейке выполнить наскок на скамейку и спрыгнуть с нее в стойку ноги врозь. Выполнить в высоком темпе без остановок 10 раз. От пола нужно отталкиваться мгновенно. Выполнить 5 серий. Отдых после каждой серии – 30 сек.

### Занятие 20

1. Бег 8 кругов (5 мин.).

2. ОРУ (10 мин.).

3. Ускорения в сочетании с кувырками? Передачами и ловлей теннисного мяча (10 мин.).



Игрок 1 по сигналу выполняет кувырок на гимнастическом мате, передает мяч игроку 2 и выполняет к нему ускорение. В свою очередь, игрок 2 ловит мяч, выполняет кувырок, передает мяч игроку 3 и ускоряется к нему. Игроки 3 и 4 выполняют все то же самое, что и предыдущие игроки (на один круг дается 30 сек.). Упражнение повторяется 5 раз с интервалом в 30-40 сек.

4. Игра в хоккей с теннисным мячом (30 мин.).

5. Двусторонняя игра в лапту (35 мин.).

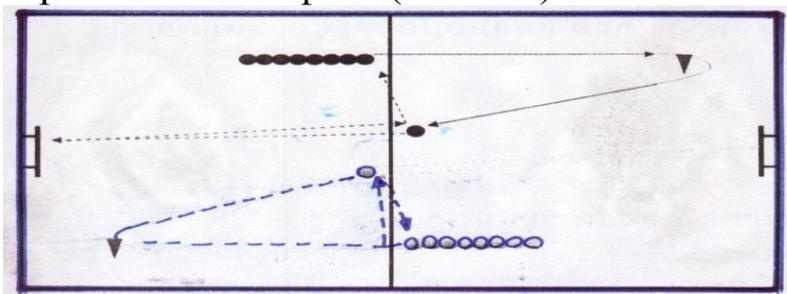
### Занятие 21

1. Бег в темпе выше среднего. (7 мин.).

2. ОРУ в парах (8 мин.).

### 3. Силовые упражнения (12 мин.):

- поднятие и опускание туловища в положении сидя на Скамейке, руки за голову. Выполняется в парах – 4 подхода по 20 сек;
  - сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу. 3 подхода по 20 сек., отдых между подходами – 30 сек.;
  - приседание с партнером на плечах. 3 подхода по 30 сек.
- ### 4. Комбинированная эстафета (15 мин.).



Команды выстраиваются в колонны. По сигналу первые номера бегут до разворотной стойки, обегают ее и продолжают бег до линии броска, отсюда бросают мяч в цель, ловят мяч и передают его следующему игроку, а сами встают в конец колонны. Можно менять условия бега: приставными шагами, в низкой стойке и т.п. Целью может служить мишень на стене либо баскетбольный щит. В случае промаха игроки должны повторять броски до тех пор, пока не попадут в цель, и только после этого могут передать эстафету следующим участникам.

5. Удары битой сверху на дальность – на расстояние около 20 м (10 мин.).

6. Удары битой в левую и правую стороны площадки на расстоянии 6 м. Упражнение лучше выполнять сериями по 5 ударов: 2 – в левую, 2 – в правую, 1 – к линии кона. (10 мин.).

7. Двусторонняя игра в лапту. (30 мин.).

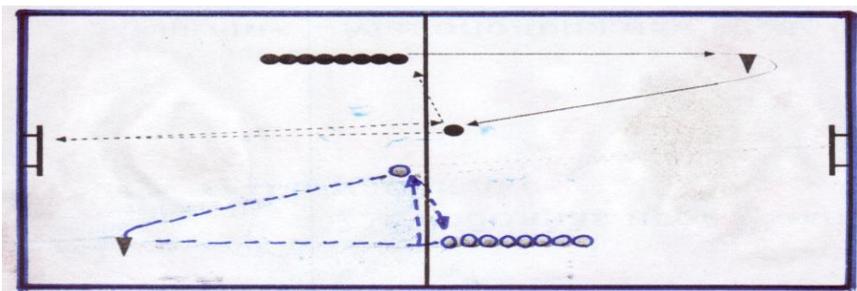
## Занятие 22

1. Бег в темпе выше среднего (8 мин.).

2. ОРУ в движении (7 мин.).

3. Скоростно-силовые упражнения (10 мин.):

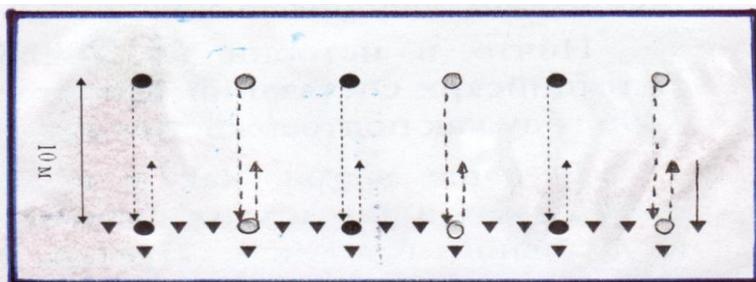
На площадке устанавливаются 10 кеглей на расстоянии 1 м друг от друга.



Выполняется поточным способом. Дистанция между участниками – 2-3 м. При большом количестве занимающихся можно поставить кегли в два ряда и в двух колоннах выполнять следующие упражнения:

- прыжки на двух ногах через кегли;
- быстрый бег на месте (5 сек.) в максимальном темпе с последующим бегом и перешагиванием через кегли; возвращение на исходную позицию в медленном темпе;
- прыжки на левой (правой) ноге левым боком вперед;
- прыжки на правой (левой) ноге правым боком вперед.

4. Ловля и передача мяча в парах с отскоком от пола. Расстояние между игроками – 10 м. На расстоянии 1 м одна от другой устанавливают кегли.



Игрок, стоящий между кеглями, быстро касается поочередно всех их трех, после чего принимает передачу мяча от партнера. Поймав мяч, выполняет обратную передачу и снова касается кеглей, и т.д. Выполнять в течение 30 сек. Затем партнеры меняются местами.

5. Удары битой сверху за линию кона с двух точек пригорода – слева и справа. (10 мин.).

6. Двусторонняя игра в лапту (20 мин.).

7. Игра в мини-футбол (20 мин.).

8. Медленный бег (3 мин.).

9. Игра «Мы не видим»

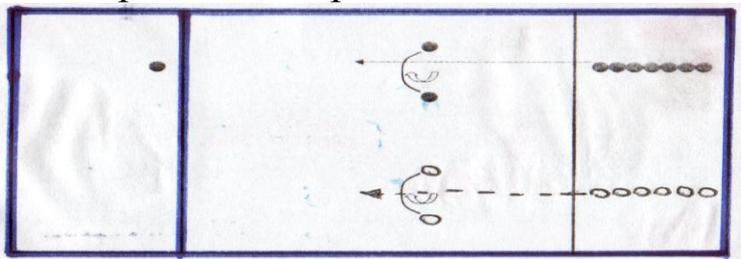
Дети выстраиваются в шеренгу с интервалом 1 м. Педагог выполняет различные движения руками, сопровождая показ комментарием, например: «Руки вперед, в стороны, вверх, перед грудью», и т.д. Задача игроков – принимать те положения, которые он называ-

ет. Но иногда учитель специально дает неправильный комментарий: например, показывает – руки вперед, а произносит: «Руки в стороны». Если ученики ошибаются, они делают шаг вперед. Побеждает игрок, который выполнит все упражнения без ошибок.

### Занятие 23

1. Бег в темпе выше среднего (7 мин.).
2. ОРУ (9 мин.).
3. Специальные беговые упражнения (4 мин.).
4. Игра «Успей перебежать». (10 мин.).

Команды выстраиваются в колонны по одному. Напротив каждой колонны встают два игрока, которые вращают длинную скакалку поперек движения игроков в направлении от колонн.

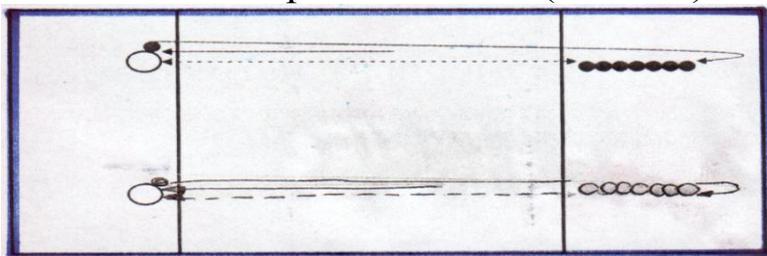


По сигналу все участники поочередно перебегают через вращающуюся скакалку, стараясь не задеть ее. Если это случилось по вине перебегающего, то он возвращается на исходную позицию и бежит снова.

Участник, который выполнил задание, встает за контрольной линией на противоположной стороне площадки. После этого бежит следующий игрок.

Побеждает команда, которая выполнит задание первой и выстроится в колонну за контрольной линией.

5. Эстафета с ловлей и передачей мяча (15 мин.).

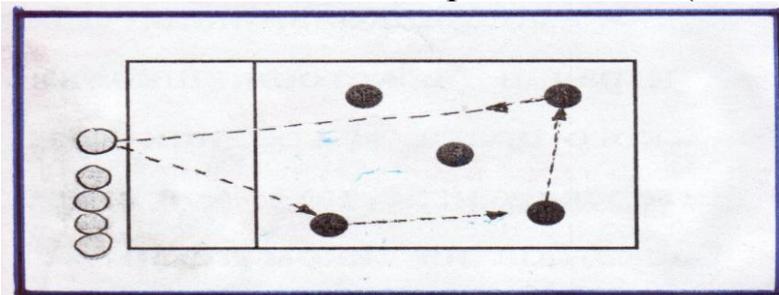


Команды выстраиваются в колонны. Напротив них на расстоянии 15-20 м лежит обруч, в нем – теннисный мяч. По сигналу преподавателя первые номера бегут к мячу и, не заступая за линию, выполняют передачу вторым номерам, те ловят его и передают обратно. Поймав мяч, первые номера кладут его в обруч и возвращаются к

своим командам, передавая эстафету касанием руки вторым номерам, и т.д. За потерю мяча при ловле и передаче команда получает штрафное очко. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету и наберет меньше штрафных очков.

6. Передача и ловля мяча в парах: одной и двумя руками; с отскоком от площадки и без него; с увеличением и уменьшением расстояния между партнерами; с продвижением вперед и назад, вправо и влево и т.п. (10 мин.).

7. Совершенствование тактики игры в защите (10 мин.).



Игрок нападения выполняет передачу в зону 2 и бежит в зону 3. Игрок защиты ловит мяч в зоне 2, выполняет передачу игроку в зону 4, а тот, в свою очередь, старается осалить игрока в зоне 3. Игрок, который совершил перебежку, независимо от того, был он осален или нет, возвращается в обход площадки на свое место.

В данном упражнении отрабатывается групповое взаимодействие при игре в защите, в основу которой входят ловля, передача мяча и осаливание игрока.

Команде защиты дается 10 попыток, после чего она меняется местами с нападающими.

Учитывается количество правильно выполненных действий и допущенных ошибок.

8. Двусторонняя игра в лапту (20 мин.).

## Занятие 24

1. Бег 10 кругов (8 мин.).

2. ОРУ в движении (7 мин.).

3. Ловля и передача мяча в парах в игровой форме (20 мин.):

- игра «Кто лучше?». Определяется самая техничная пара игроков;

- игра «Кто быстрее?». Определяется пара, которая быстрее выполнит 20 передач;

- игра «Кто больше?». Определяется пара, которая выполнит больше передач за 10, 20, 30 сек.

#### 4. Совершенствование ударов сверху (20 мин.):

- удары в левую, правую стороны игровой площадки;
- удары в середину площадки;
- удары по высокой траектории;
- удары в дальние зоны – правую и левую.

#### 5. Двусторонняя игра в лапту (25 мин.).

### Занятие 25

1. После восьмиминутного бега учащиеся выполняют ОРУ с теннисными мячами (12 мин.):

- и.п. – ноги врозь спиной друг к другу. Первый номер выполняет наклон туловища вперед и передает мяч второму номеру между ногами. Тот выпрямляется и передает его первому номеру над головой. Через 1 мин. участники меняются ролями;

- и.п. – сидя на полу лицом друг к другу, соприкасаясь стопами. У одного из партнеров в руках мяч. Лечь на спину, держа мяч в вытянутых вверх руках, сесть и передать его партнеру, который выполняет то же задание;

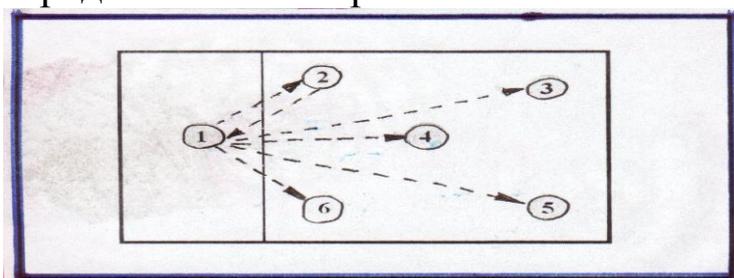
- и.п. – лежа на боку, руки с мячом сверху. Один партнер прижимает ноги другого к полу. Тот поднимает туловище и возвращается в и.п. Упражнение выполняется в течение 1 мин., после чего партнеры меняются ролями.

- и.п. – лежа на животе, мяч сверху. Один партнер прижимает ноги другого к полу. Тот поднимает мяч и туловище, удерживает это положение в течение 10-15 сек., затем возвращается в и.п. Через 2 мин. Партнеры меняются ролями;

- передвижение в упоре лежа. Один партнер удерживает ноги другого за голени. Через 10-15 м партнеры меняются ролями.

2. Совершенствование техники ловли и передач мяча (10 мин.):

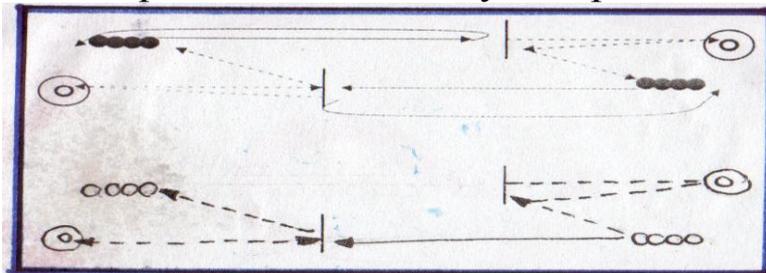
- ловля высоколетающего мяча;
- ловля мяча из разных исходных положений: средней, низкой стойки, приседа, сидя, лежа на спине и т.д. за 30 сек.;
- ловля и передача мяча «веером».



По сигналу игрок 1 выполняет передачу игроку 2, тот ловит его и выполняет обратную передачу игроку 1. Далее игрок 1 поочередно по часовой стрелке передает мяч игрокам 3, 4, 5, 6. Закончив круг, игроки меняются местами по часовой стрелке и продолжают выполнять упражнение.

### 3. Игра «Броски в цель» (15 мин.).

Каждая команда располагается в двух встречных колоннах.



По сигналу первый номер одной колонны бежит с теннисным мячом к контрольной линии и оттуда бросает его в цель – мишень на стене, затем ловит отскочивший мяч и передает его первому номеру из встречной колонны, а сам уходит в конец своей колонны. Игрок, который получил мяч, выполняет то же задание. Если участник уронил мяч, он продолжает выполнять задание с места потери. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание.

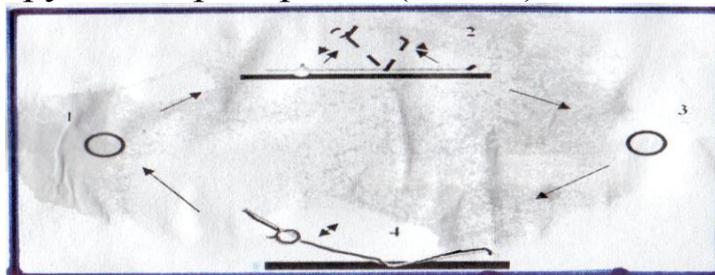
*Вариант:* побеждает команда, у которой будет больше точных попаданий в мишень. Чтобы было легче определять точность попадания, можно теннисные мячи слегка смочить водой. Повторить несколько раз.

### 4. Удары по мячу битой сверху (15 мин.).

Удары выполняются в определенную зону в течение 2-3 мин. Затем подается сигнал на удар в другую зону, и т.д. Важно отметить игроков, которые чаще других попадали в указанные зоны.

### 5. Двусторонняя игра в лапту (20 мин.).

### 6. Слитная круговая тренировка (8 мин.).



*1-я станция* – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, ноги на гимнастической скамейке;

*2-я станция:* и.п. – лежа на гимнастическом мате на спине, руки вверх. Одновременно поднять ноги и туловище до положения согнувшись, после чего вернуться в и.п.;

*3-я станция* – выпрыгивание из приседа с отягощением, в качестве которого можно применять гантели, гриф или блины от штанги;

*4-я станция:* и.п. – лежа на гимнастическом мате на животе, руки вверх. Поднять туловище и ноги максимально вверх, затем вернуться в и.п.

7. Ходьба с восстановлением дыхания (1 мин.).

### Занятие 26

1. Бег 10 кругов и ОРУ на месте (20 мин.).

2. ОФП (15 мин.).

Комплекс упражнений на развитие мышц спины и ног:

- жим лежа (3-5 подходов);
- разводка лежа с гантелями, блинами от штанги (2-3 подхода);
- жим ногами на станке (3-4 подхода);
- поднятие туловища (ног) на наклонной доске (2-3 подхода);

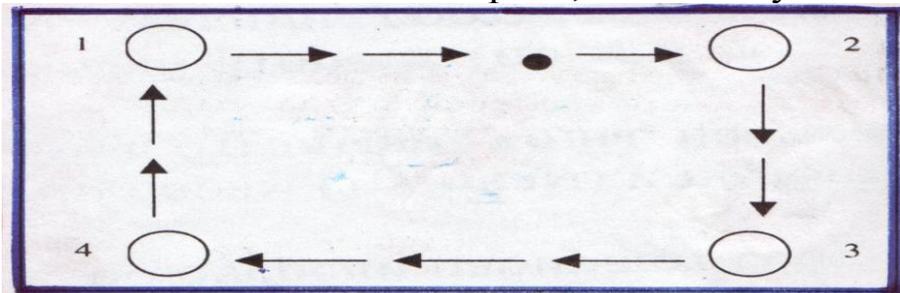
3. Упражнения для совершенствования передачи и ловли мяча (10 мин.):

- передача и ловля мяча одной рукой от плеча в парах на расстоянии 10-12 м;

- игроки стоят спиной друг к другу на расстоянии 5-6 м.

Передача и ловля мяча с поворотом туловища (30 сек.). Повороты выполняются поочередно, через левое плечо, затем через правое.

4. Передача и ловля мяча в четверках, по сигналу со сменой мест.



Перебежка осуществляется вслед за мячом.

5. Упражнения для совершенствования ударов сверху (10 мин.).

6. Двусторонняя игра в лапту (35 мин.).

### Занятие 27

1. Занятие начинается с 10-минутной беговой разминки. Сначала учащиеся бегут 4 мин. в среднем темпе. Затем по сигналу останавли-

ваются и бегут на месте – 30 сек., по второму сигналу поворачиваются и бегут в обратном направлении – 1 мин. По следующему сигналу дети останавливаются и выполняют выпрыгивание из полного приседа – 30 сек. Затем – бег – 1 мин. По следующему сигналу – бег в быстром темпе – 30 сек., и по последнему сигналу – бег в среднем темпе – 2,5 мин.

2. После беговой разминки учащиеся выполняют ОРУ со скакалкой.(10мин.):

3. Упражнения с теннисными мячами:

- подбросив мяч, повернуться на 180 или 360 и поймать мяч;
- подбросив мяч, присесть, встать и снова поймать мяч;
- подбросив мяч, наклонить туловище вперед, коснуться руками пола, выпрямиться и поймать мяч;
- передачи мяча в парах в быстром темпе;
- передачи мяча в парах на время – по 30 сек.

Партнер, который первым поймает мяч, ведет подсчет выполненных передач. Если мяч не был пойман, подсчет передач начинается заново. Определяется лучшая пара;

- передачи мяча в парах с отскоком от площадки, заканчивающиеся хлестким движением кисти;
- длинные передачи мяча в парах на расстояние 18-20 м. движение начинается с поворота туловища и заканчивается хлестким движением кисти, напоминающим технику метания мяча на дальность. При ловле мяча ладони следует закрывать быстро, не напрягая пальцы и не отводя взгляда от мяча.

4. *Игра «Передача и ловля теннисного мяча на месте»* (15 мин.). Игроки делятся на 2 команды. Каждая располагается на своей половине спортивного зала в парах, тройках или четверках на расстоянии 4-8 м друг от друга.

По сигналу участники начинают выполнять передачи мяча в быстром темпе только указанным педагогом способом; нельзя изменять установленное расстояние. Побеждает команда, которая допустит меньше потерь мяча за условленное время.

5. Удары битой сверху (15 мин.).

Игроки делятся на две команды: одна выполняет удары, другая располагается в поле. Бьющие сами выбирают направление удара и стараются попасть в запланированную зону. Защитник, который поймает мяч с лета, приносит своей команде 1 очко. Через 7 мин. Команды меняются местами.

6. Двусторонняя игра в лапту (20 мин.).

7. Бег в медленном темпе (2-3 мин.).

8. *Игра «По сигналу»*. Игроки выстраиваются в шеренгу. Педагог показывает различные движения руками в быстром темпе: вперед, на пояс, перед грудью, в стороны, за голову, к плечам, вверх. Сигнал два шага вперед – принятие учителем положения рук перед грудью, руки к плечам и руки на пояс. Каждый раз, принимая эти положения, дети делают шаг вперед. Если ученик выполняет шаг вперед с опозданием, то он возвращается на шаг назад. По окончании игры нужно отметить самых внимательных участников.

### Занятие 28

1. Бег (8 мин.).

2. ОРУ в движении (12 мин.).

3. *Игра «Попрыгунчики»* (15 мин.).

Соревнуются две команды, для каждой устанавливают ряд из трех скамеек.

*Варианты:*

- и.п. – в парах, стоя лицом друг к другу и боком к скамейке, положив руки на плечи партнеру. По сигналу педагога толчком двух ног выполнить наскок на скамейку и соскок обратно. Побеждает команда, которая быстрее выполнит 20 (30) прыжков;

- и.п. – то же. По сигналу педагога толчком двух ног выполнить наскок на скамейку и соскок в другую сторону. Побеждает команда, которая быстрее выполнит 20 (30) прыжков;

- и.п. – то же. По сигналу педагога толчком одной ноги выполнить наскок на скамейку и соскок обратно на ту же ногу. Выполнить 10 (15) прыжков: в первой попытке – на правой ноге, во второй – на левой. Побеждает команда, которая выполнит задание быстрее и без ошибок в каждой попытке;

- и.п. – то же. По сигналу педагога толчком одной ноги выполнить наскок на скамейку и соскок в другую сторону. То же в обратную сторону. Выполнить 10 (15) раз. Побеждает команда, которая выполнит задание быстрее и без ошибок;

- и.п. – стоя в колонне. По сигналу педагога поточно выполнять прыжки на двух ногах через скамейку с продвижением вперед, затем как можно быстрее вернуться на свои места и построиться в колонну. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание.

8. Передача и ловля теннисного мяча (15 мин.):

- передача мяча с отскоком от площадки. Партнер, который поймал мяч, выполняет верхнюю передачу обратно. Через 45 мин. партнеры меняются ролями;

- ловля катящегося мяча в парах на расстоянии 8-10 м;

- ловля катящегося мяча в четверках. Игроки образуют квадрат размером 8 x 8 м и выполняют упражнение несколько раз: сначала по часовой стрелке, затем против нее.

5. «Рывок с места» (5 мин.). По сигналу педагога игроки делают рывок на 10 м, затем замедляют движение, поворачиваются кругом и выполняют ускорение в обратную сторону.

6. Удары по мячу битой сверху в заданные зоны (10 мин.).

7. Двусторонняя игра в лапту. (20 мин.)

## Занятие 29

1. Бег (7 мин.).

2. ОРУ в кругу (8 мин.).

3. Специальные беговые упражнения (10 мин.).

4. Передача и ловля теннисного мяча (15 мин.).

Выполнять в парах, тройках, четверках, применяя разные способы передачи мяча, в том числе в движении.

5. Эстафета с теннисным мячом (10 мин.).

Команды выстраиваются в колонны. У направляющих в руках теннисный мяч. Посередине площадки натянут жгут на высоте 50 см. По сигналу первые номера выполняют ускорение, перед натянутым шнуром подбрасывают мяч вперед-вверх, быстро перепрыгивают через жгут и ловят мяч. Добежав до контрольной линии, делают бросок в мишень и ловят отскочивший от стены мяч, затем выполняют длинную передачу вторым номерам, а сами возвращаются в конец своей колонны. Если мяч выпадает из рук, то участник должен быстро подобрать его и продолжить эстафету. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету, сделает больше удачных попаданий и допустит меньше ошибок.

6. Совершенствование техники ударов по мячу битой сверху (15 мин.):

- удары на точность в обручи, расположенные на игровой площадке;

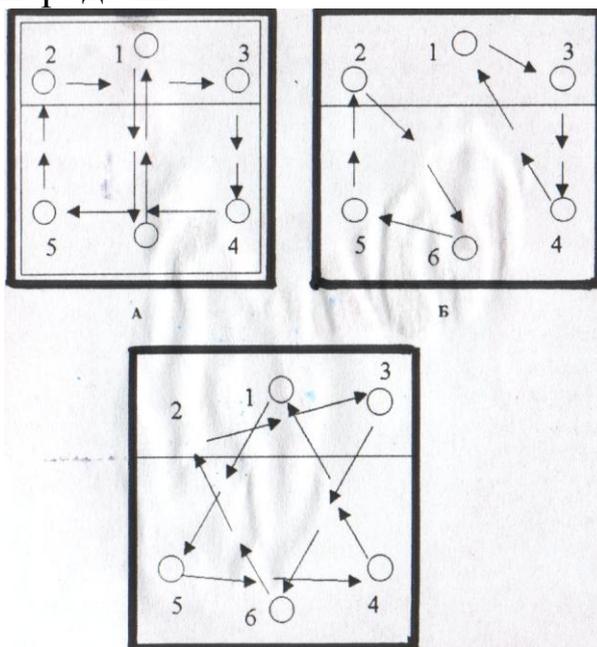
- удары за линию кона с высокой траекторией полета мяча. По возможности он должен лететь на максимальной высоте, не задев потолка.

7. Двусторонняя игра в лапту (20 мин.).
8. Бег в медленном темпе (2-3 мин.).
9. Игра «С закрытыми глазами» (3 мин.).

Учащиеся выстраиваются в шеренгу с интервалом 0,5 м. Нужно пройти вперед с закрытыми глазами 9 шагов, повернуться кругом и вернуться на свое место, сделав 9 шагов и повернувшись кругом. Только после этого открыть глаза. Побеждают игроки, которые выполнили задание точнее других.

### Занятие 30

1. Бег 12 кругов (8 мин.).
2. ОРУ (7 мин.).
3. Упражнения с передачей и ловлей теннисного мяча (20 мин.):
  - в парах на месте и в движении;
  - в тройках по длине спортивного зала;
  - смешанные передачи:



4. Упражнения для совершенствования ударов сверху (25 мин.):
  - в стойке готовности выполнить удар битой по мячу, подброшенного партнером на высоту 2-2,5 м;
  - выполнение ударов за контрольную линию;
  - выполнение ударов в зоны 4 и 5 (левая дальняя зона, правая дальняя зона).
5. Двусторонняя игра в лапту (30 мин.).

### Занятие 31

1. Бег в темпе выше среднего (8 мин.).

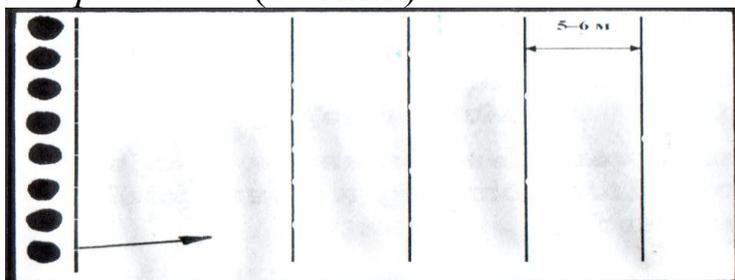
2. ОРУ в движении (7 мин.).

3. Специальные беговые упражнения (7 мин.).

Упражнения выполняются между лицевыми линиями баскетбольной площадки по 2 раза:

- прыжки на двух ногах левым боком, обратно возвращаться бегом спиной вперед;
- то же правым боком;
- прыжки на левой ноге, обратно возвращаться медленным бегом;
- то же на правой ноге;
- бег с захлестыванием голени назад, обратно возвращаться медленным бегом;
- то же, сгибая ноги вперед;
- ускорение на 20 м.

4. Игра «Собери мячи» (15 мин.).



На первом этапе стартуют 8 участников, перед ними на линии – 6 теннисных мячей. По сигналу игроки начинают бег, стараясь взять мяч. Игроки, которые не сумеют овладеть мячом, выбывают из игры.

На втором этапе стартуют 6 участников, перед ними 4 мяча, которые расположены на 5-6 м дальше, чем в первый раз. Затем четверо участников ведут спор за два мяча, которые лежат еще дальше на 5-6 м. В финале стартуют два сильнейших участника. Побеждает тот, кто первым завладеет последним мячом.

5. Упражнения в передачах и ловле теннисного мяча (10 мин.):

- в парах поперек зала с продвижением вперед и назад;
- в парах с перемещениями влево, вправо с двумя мячами.

6. Двусторонняя игра в лапту.

## Занятие 32

1. Бег в темпе выше среднего (7 мин.).

2. ОРУ в движении с набивными мячами (8 мин.).

3. Упражнения на гимнастических скамейках (10 мин.). Выполнять по 10-12 раз:

- поднимание и опускание ног в положении лежа на спине на гимнастической скамейке;

- прыжки через гимнастическую скамейку боком;

- и.п. – упор лежа перед скамейкой.

- 1 – положить левую руку на скамейку;

- 2 – упор лежа, руки на скамейке;

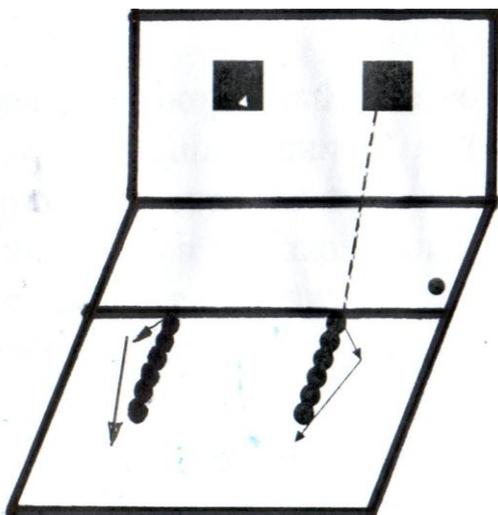
- 3 – опустить левую руку на пол;

- 4 – и.п.

- поднимание туловища из положения лежа, ноги прямые, стопы зафиксированы под скамейкой.

4. Игра «Попади в квадрат» (10 мин.).

Две команды выстраиваются в колонны по одному на расстоянии 5 м от стены, на которой на высоте 3 м от пола нарисованы квадраты размером 2 х 2 м.



Игроки обеих команд по очереди выполняют удары по мячу битой сверху, стараясь попасть в квадрат, а сами встают в конец колонны.

Следующие участники подают и ловят отскочившие мячи. Побеждает команда, у которой окажется больше удачных попаданий.

5. Баскетбол с теннисным мячом (20 мин.).

6. Двусторонняя игра в лапту (25-30 мин.).

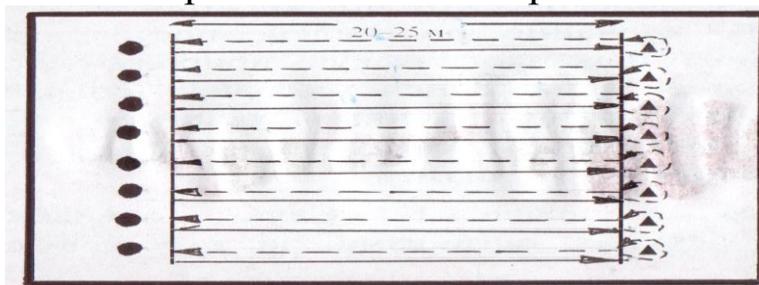
### Занятие 33

1. Бег в среднем темпе (10 мин.).

2. ОРУ в беге (5 мин.).

3. Специальные беговые упражнения (10 мин.).

Выполняются на отрезке 20-25 м по 4 раза.

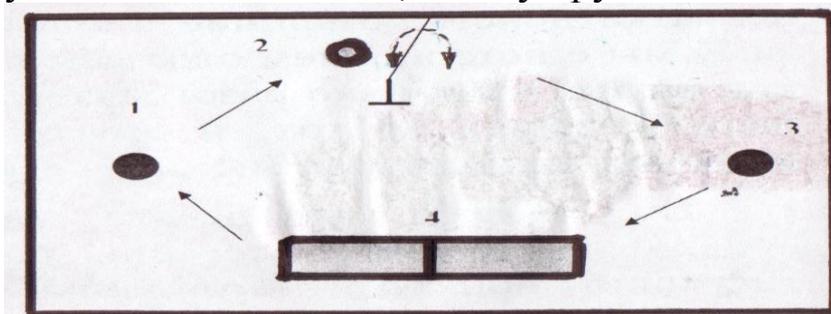


- ускорение до кегли; коснуться ее рукой и быстро вернуться обратно;
  - бег спиной вперед. По ходу движения по сигналу преподавателя развернуться и выполнить ускорение до кегли и обратно;
  - ускорение из упора присев до кегли, обратно возвращаться прыжками на правой (левой) ноге боком.
4. Игра в мини-футбол (30 мин.).
  5. Двусторонняя игра в лапту (30 мин.).

### Занятие 34

1. Бег в среднем темпе (8 мин.).
2. ОРУ в беге (5 мин.).
3. Круговая тренировка (15 мин.).

Упражнения на каждой станции выполняются в течение 30 сек., отдых между станциями – 30 сек., между кругами – 1 мин.



*1-я станция* – сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопками;  
*2-я станция* – прыжки через жгут, натянутый на высоте 30-40 см от пола;

*3-я станция:*

и.п. – упор лежа.

1 – толчком двух ног принять положение упора присев;

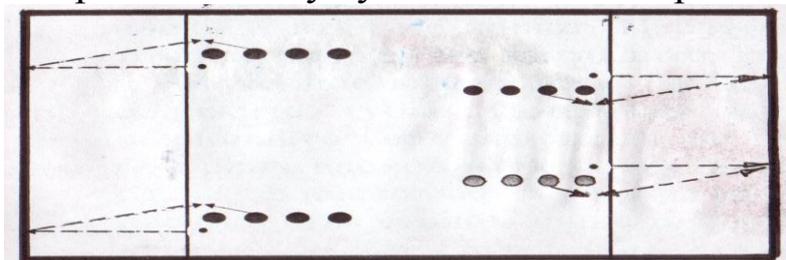
2 – толчком двух принять и.п.

*4-я станция:*

И.п. – лежа на спине, руки вверх. Одновременно поднять ноги и туловище, после чего вернуться в и.п.

4. Игра «Бросок за броском» (15 мин.).

В игре одновременно могут участвовать четыре команды.



По сигналу первые номера берут теннисные мячи с контрольной линии и выполняют бросок в стену с таким усилием, чтобы мяч, отскочив от стены, пересек по воздуху контрольную линию. В это время вторые номера ловят мяч и выполняют то же самое и т.д. Все участники выполняют задание по 4 раза. За каждую ошибку команда получает 2 штрафные секунды.

*Ошибки:*

1) Мяч после отскока от стены коснулся пола до контрольной линии.

2) Игрок при ловле выронил мяч.

3) Игрок не поймал мяч.

4) Игрок заступил за контрольную линию.

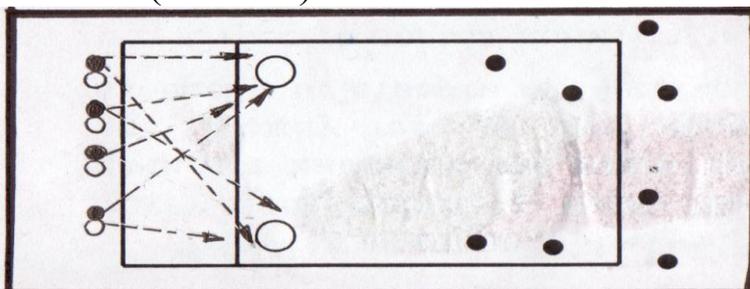
В конце игры штрафные секунды суммируются и прибавляются ко времени выполнения задания. Побеждает команда, участники которой быстрее выполнили задание.

5. Ловля и передача мяча в парах (15 мин.):

- с отскоком от пола. Необходимо сделать как можно больше передач за 45 сек. Выполнить три раза. После каждого выполнения определяется пара-победительница;

- с перемещением на 1 м влево и вправо. Выполняется аналогично предыдущему.

6. Удары битой способом сверху в обручи которые расположены за 6-метровой линией (10 мин.).



Участники делятся на две группы. Первая выполняет удары в парах в течение 5 мин.: один подает, другой бьет – сериями по 6 раз подряд, причем обязательно надо каждый удар выполнять в другой обруч. После этого бьющий игрок меняется с подающим. За каждое попадание начисляется 1 очко. В это время вторая команда подбирает мячи. Затем команды меняются ролями.

В конце задания подводятся итоги и определяется победитель – игрок, который набрал больше очков.

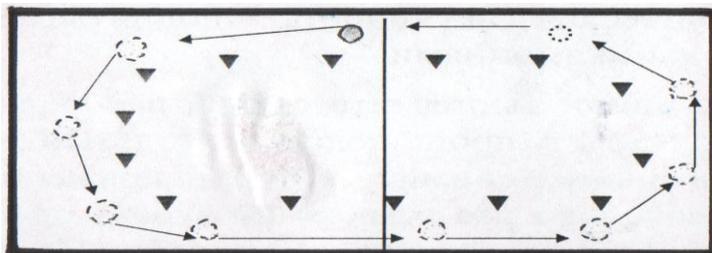
7. Двусторонняя игра в лапту (20 мин.).

## Занятие 35

1. ОРУ (5 мин.).

2. Соревновательный бег (10 мин.).

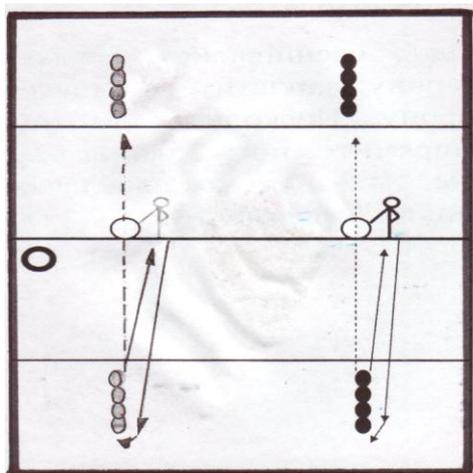
Учащиеся бегут по кругу в течение 10 мин., постепенно увеличивая скорость, не сбивая конусов и подсчитывая количество преодоленных кругов.



Побеждает тот, кто сумеет пробежать большее расстояние.

3. Игра «Мяч в обруч» (15 мин.).

Игроки делятся на две команды. Каждая выстраивается в две встречные колонны. Между ними по центру встает один из игроков и держит вертикально гимнастический обруч.



По сигналу первые номера одной из колонн бросают мяч так, чтобы он пролетел через обруч, первый номер противоположной команды старается поймать мяч. Участник, который сделал бросок, меняется местами с игроком, держащим обруч.

Игрок, который попал в обруч, приносит своей команде 1 очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

4. Передача и ловля теннисного мяча в парах в беге (5 мин.).

Расстояние между партнерами – 10-15 м.

5. Удары битой способом сверху (15 мин.):

- по мячу, подброшенному на высоту 1-1,5 м;
- под углом 70-80 к площадке.

6. Двусторонняя игра в лапту (40 мин.).

7. Игра «Термины лапты» (6-8 мин.).

Участники выстраиваются в шеренгу. Педагог называет различные спортивные термины. Если термин относится к лапте, игрок делает шаг вперед.

Если игрок ошибочно делает шаг вперед, педагог возвращает его на один шаг назад. Побеждает игрок, который меньше сделает ошибок.

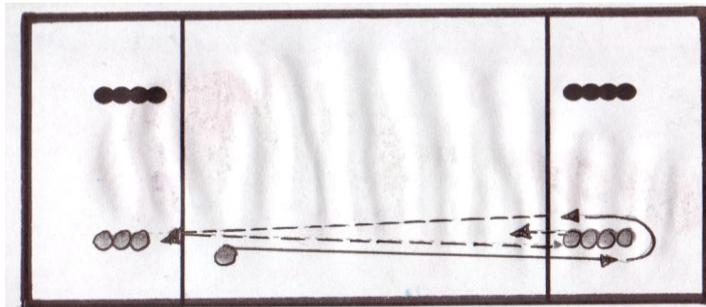
*Примерные термины* (выделенные жирным шрифтом относятся к лапте): **бита**, скакалка, **осаливание**, обруч, бег, **перебежка**, кувырок, **бросок**, штрафная площадка, **штрафная зона** и т.п.

### Занятие 36

1. Бег (20 мин.).
2. ОРУ (15 мин.).
3. Специальные беговые упражнения в спортивном зале (10 мин.).

#### 4. Игра «Вокруг встречной колонны» (10 мин.).

Игроки делятся на две команды. Каждая выстраивается в две встречные колонны.

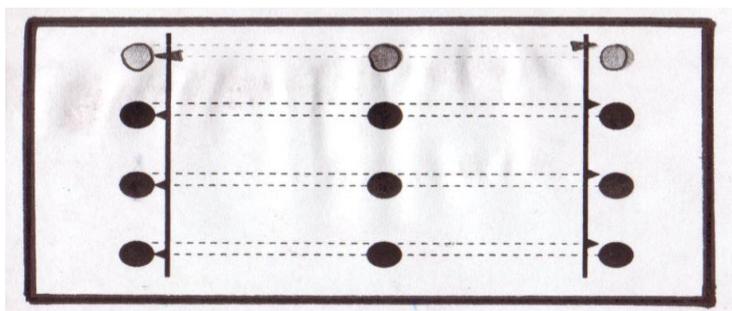


Первые номера одной колонны по сигналу учителя начинают бег с теннисным мячом к противоположным колоннам, оббегают их и, достигнув стартовой линии встречной колонны, передают мяч вторым номерам, те, в свою очередь, – первым номерам встречной колонны, а сами встают в конец другой колонны. Вторые номера выполняют то же задание в обратном направлении и т.д. Игра заканчивается, когда все игроки в колоннах поменяются местами. Если игрок уронит мяч при перебежке или ловле, команда получает 1 штрафное очко. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету и наберет меньше штрафных очков.

5. Передача и ловля мяча в парах на разном расстоянии, в том числе на время (за 30 сек.) (6 мин.).

#### 6. Игра «Кто больше осалит?» (6 мин.).

Два игрока встают друг напротив друга на расстоянии 10-12 м, а между ними – игрок, который будет защищаться.



Упражнение выполняется сериями по 45 сек. За это время двум игрокам нужно сделать как можно больше осаливаний третьего игрока, которые засчитываются только в том случае, если мяч попадает в туловище. По окончании каждой серии участники меняются местами. За каждое удачное попадание игрок получает 1 очко. Побеждает тот, кто наберет больше очков.

8. Двусторонняя игра в лапту (30 мин.).

### **Занятие 37**

1. Бег 10 кругов (7 мин.).

2. ОРУ (8 мин.).

3. ОФП (10 мин.):

- подтягивание (4 подхода по 15 сек.);
- наклоны через гимнастическую скамейку (4 подхода по 20 сек.);
- отжимание от пола (3 подхода по 20 сек.);
- приседание с партнером на плечах (3 подхода по 30 сек.).

4. Игра в мини-футбол (30 мин.).

5. Двусторонняя игра в лапту (35 мин.).

### **Занятие 38**

1. Бег (7 мин.).

2. ОРУ в парах (8 мин.)

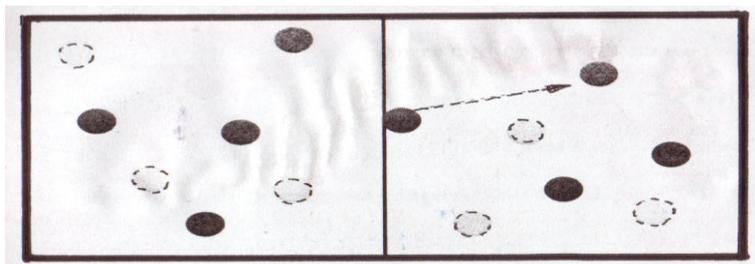
3. Передача и ловля теннисного мяча в парах (10 мин.):

• с использованием всех ранее изученных способов ловли и передач мяча как поперек, так и вдоль зала;

• упражнения в ловле и передачах мяча в парах в медленном беге. Выполняется поточно по всей длине спортивного зала. Закончив упражнение, игроки возвращаются на исходные позиции в обход зала налево и направо, не мешая другим участникам. Потеряв мяч, стараются быстрее подобрать его и продолжить упражнение.

4. Игра «Перехвати мяч» (10 мин.).

Две команды располагаются на площадке в произвольном порядке.

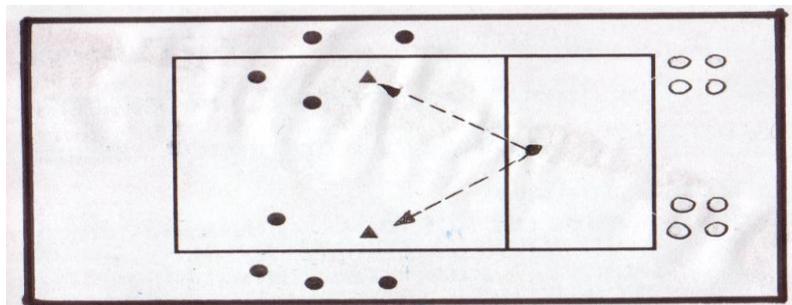


По сигналу учителя участники одной из команд начинают передавать мяч игрокам своей команды, стараясь как можно дольше удержать его путем передач и ловли мяча, не давая сопернику совершить перехват. Если команда, владевшая мячом, потеряла мяч или его перехватили соперники, учитель останавливает первый секундомер и включает второй – для другой команды, которая тоже старается продержать мяч как можно дольше, передавая его друг другу и не допуская потери. Если соперник перехватывает мяч, то учитель снова останавливает секундомер и включает другой, и т.д.

Побеждает команда, которая сможет удержать мяч дольше. Регулировать нагрузку можно, ограничивая размеры площадки, перемещения игроков и способы передач и передвижений игроков с мячом.

5. Удары по мячу битой способом сверху на точность (10 мин.).

Бьющий и подающий игроки располагаются парами по краям площадки.



Каждый бьющий выполняет по 10 ударов, стараясь попасть мячом в конус. Участники, находящиеся в поле, подбирают и возвращают мячи подающим. Пары выполняют удары поточно: сначала первые номера, потом вторые и т.д.

6. Двусторонняя игра в лапту (20 мин.).

7. Игра в мини-футбол (20 мин.).

### Занятие 39

1. Бег (5 мин.).

2. ОРУ в движении (6 мин.).

3. Специальные беговые упражнения (4 мин.).

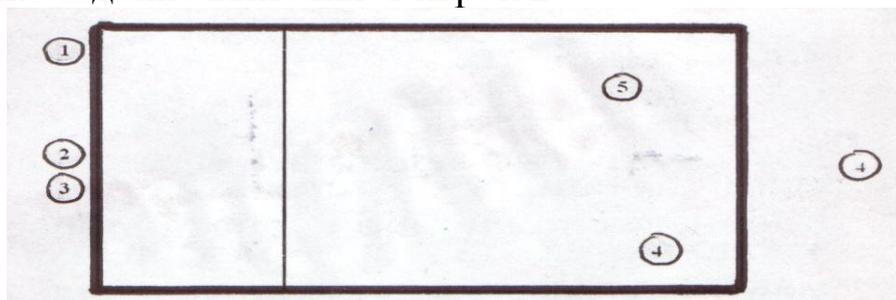
4. Упражнения в ловле и передачах мяча с осаливанием (25 мин.):

- в парах на месте и с перемещением влево, вправо, вперед;
- в четверках, на месте и с перемещением;
- *Игра «Мяч навстречу мячу»*. Игроки каждой команды образуют две встречные колонны и располагаются на расстоянии 9-10 м одна от другой. У направляющих теннисный мяч.

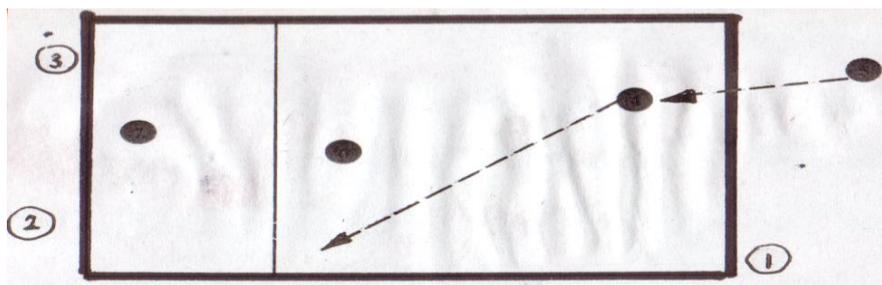


По сигналу первые номера колонн выполняют передачу мячей одновременно навстречу друг другу и ловят их, затем передают вторым номерам, а сами встают в конец своей колонны. Чтобы избежать столкновения мячей, следует передавать их левее или правее партнера. Побеждает команда, которая допустит меньше ошибок и быстрее выполнит задание;

- то же, с отскоком мяча от пола;
- по сигналу учителя игрок 3 бросает мяч за линию кона. В это время игрок 1 выполняет перебежку. Игрок 4 выбегает за линию кона, подбирает мяч, быстро передает его игроку 5, который старается осалить бегущего. После перебежки игрок 1 остается за линией кона. Потом то же задание выполняет игрок 2.



- по сигналу учителя игрок 2 бросает мяч за линию кона, а стоящий за линией кона игрок 1 выполняет перебежку за линию го-рода.



Игрок 5 подбирает мяч и быстро передает его игроку 4, который старается осалить бегущего участника и т.д.

5. Совершенствование техники ударов по мячу битой способом сверху в заданные зоны (10 мин.).

6. Двусторонняя игра в лапту (35 мин.).

### Занятие 40

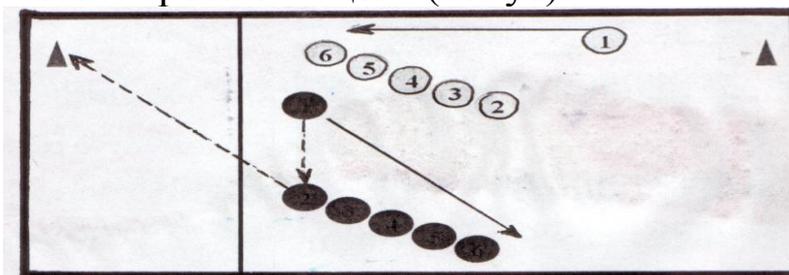
1. Бег и ОРУ (15 мин.).

2. Упражнения с мячами (12 мин.):

- ловля и передача мяча в парах на разном расстоянии;
- в парах: по сигналу один игрок бежит по прямой, другой старается его догнать и, сократив расстояние до 1-2 м, осалить мячом;
- то же, но убегающий меняет направление бега;

3. Игра «Один на один» (10 мин.).

По сигналу первые номера выполняют передачу мяча вторым, которые ловят его и бросают в цель (конус).



Затем первые номера перемещаются в конец своей колонны, а вторые подбирают мячи и занимают места первых и т.д. После того, как все игроки выполняют задание, подсчитывается количество точных бросков и определяется команда-победительница.

4. Совершенствование тактических комбинаций (18 мин.):

- игроки нападения выстраиваются парами за линией кона, игроки защиты располагаются в поле.



Учитель бросает мяч в поле. В этот момент игроки нападения бегут за линию города, а игроки защиты, поймав мяч, стараются их осалить. Если одному из бегущих грозит осаливание, он разворачивается на 180 и увлекает за собой преследующего его игрока с мячом,

давая возможность своему партнеру успешно завершить перебежку. За осаливание команда защиты получает 2 очко.

- часть игроков нападения располагаются за линией кона, а часть – в пригороде. Учитель бросает мяч одному из игроков защиты, а игроки команды нападения с каждой стороны по одному выполняют перебежки.

Задача игроков защиты – передавая мяч между собой, стараться осалить бегущих игроков команды соперников. За каждое осаливание команда защиты получает очко.

5. Удары по мячу битой способом сверху «по заказу» (14 мин.).

Половина играющих располагается по площадке для подбора мячей, вторая – выполняет удары. Подающий игрок указывает бьющему направление удара или зону, в которую надо попасть. Если «заказ выполнен», бьющий игрок получает 1 очко. Удары выполняются сериями по 10 ударов, затем бьющий и подающий игроки меняются ролями. Игроки защиты при ловле с лета также получают за это очки. После выполнения задания определяются лучший бьющий игрок и лучший защитник.

6. Двусторонняя игра в лапту (25-30 мин.).

### **Занятие 41**

1. Бег 8 кругов (5 мин.).

2. ОРУ (5 мин.).

3. Акробатические упражнения (15 мин.):

- кувырок прыжком (предварительно разучить длинный кувырок). Из полуприседа, руки назад, поставить руки вперед на опору как можно дальше и оттолкнуться, полностью разгибая ноги в коленных суставах. Сгибая руки, выполнить перекат вперед в группировке;

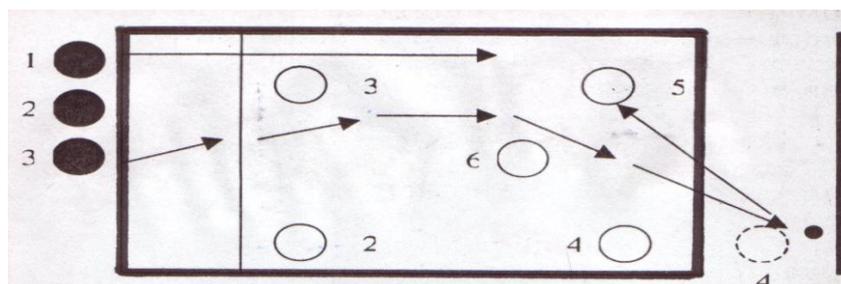
- лет-кувырок. Кувырок с прогибанием тела в фазе полета.

4. Упражнения с передачей и ловлей теннисного мяча, а также с осаливанием (25 мин.):

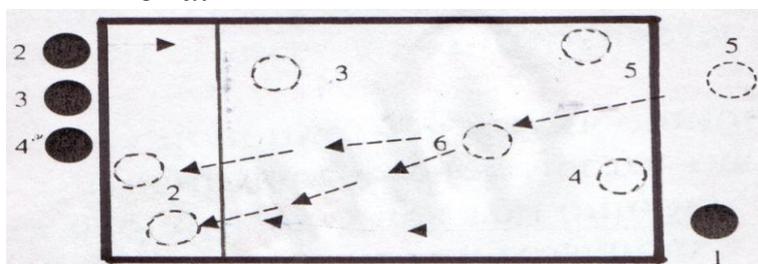
- в парах на месте, в движении;

- в четверках на месте и с перемещением;

- по сигналу игрок 3 бросает мяч за линию кона, игрок нападения 1 выполняет перебежку, игрок защиты 4 выбегает за линию кона, берет мяч, быстро передает его игроку 5, который старается осалить игрока 1, перебегающего за линию кона.



• по сигналу игрок нападения 4 бросает мяч за линию кона (за правую дальнюю зону), а игрок нападения 1, стоящий за линией кона, выполняет перебежку к линии города. В свою очередь, игрок защиты 5 берет мяч, делает передачу игроку защиты 6, тот выполняет передачу игрокам 2 или 1, которые стараются осалить игрока нападения 1. По ситуации игрок нападения 2 выполняет перебежку от линии города к линии кона.



5. Удар битой по теннисному мячу способом сверху (удары в заданную зону). (15 мин.).

6. Двусторонняя игра в лапту «25 мин.».

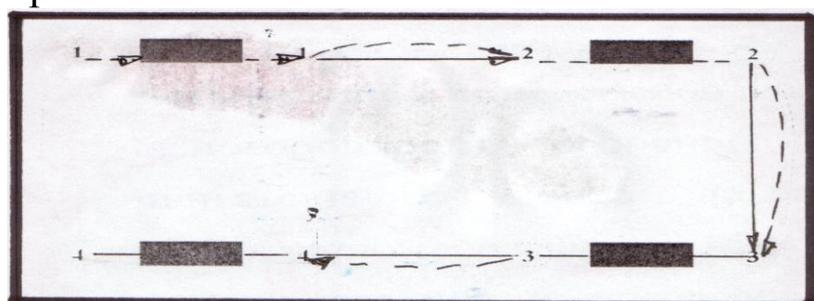
### Занятие 42

1. Бег с изменением направления (6 мин.).

2. ОРУ в движении поточным способом (9 мин.).

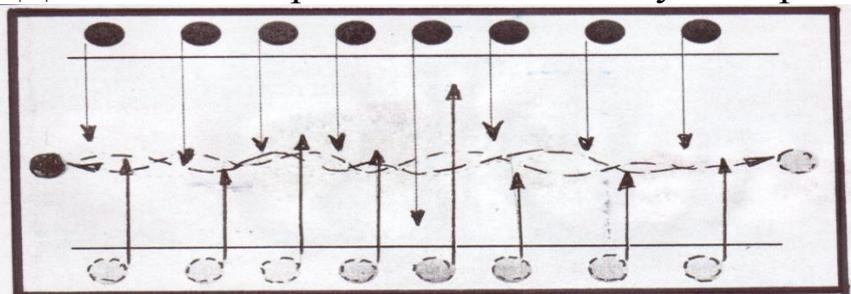
3. Ускорения в сочетании с кувырками, передачей и ловлей мяча (10 мин.).

По сигналу учителя игрок 1 с мячом в руках выполняет кувырок на гимнастическом мате, затем передает мяч игроку 2 и выполняет ускорение до него. Тот передает ловит мяч, делает с ним кувырок вперед, передает мяч игроку 3 и ускоряется в его направлении. Игроки 3 и 4 выполняют то же задание. Каждый игрок должен выполнить это задание 4 раза.



#### 4. Игра «Смена мест». (10 мин.).

Команды выстраиваются в две шеренги одна напротив другой таким образом, чтобы образовались пары. Расстояние между игроками – 5-10 м. Двое водящих располагаются сбоку от играющих.



По сигналу учителя игроки, стоящие в шеренгах, должны поменяться местами, а два водящих игрока с противоположных сторон катят мяч по полу или бросают их в играющих с отскоком от пола. Если мяч задевает одного из игроков, тот становится водящим. Побеждает команда, игроки которой окажутся осаленными меньшее количество раз.

#### 5. Игра в хоккей теннисным мячом (20 мин.).

Гимнастические скамейки используются вместо бортиков.

#### 6. Двусторонняя игра в лапту (30 мин.).

### Занятие 43

#### 1. Бег с изменением скорости (7 мин.).

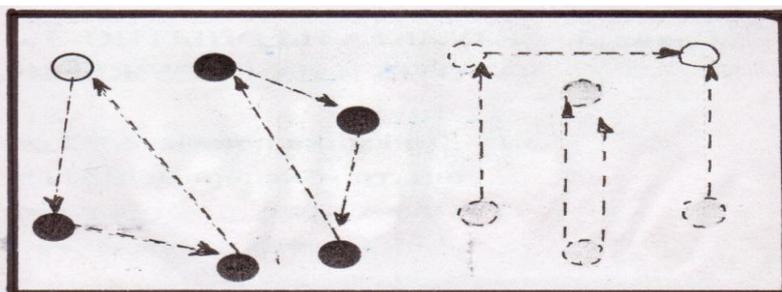
#### 2. ОРУ в движении (8 мин.).

#### 3. Упражнения в передачах и ловле теннисного мяча (10 мин.):

- В парах, на месте, в движении;
- То же в тройках;
- То же в четверках, в том числе с ловлей одной рукой.

#### 4. Смешанные передачи (5 мин.).

Игроки делятся на группы по 6 человек. По сигналу учителя каждая группа выполняет передачи в течение 30 сек. Задача каждой группы – выполнить передачи с большой скоростью, стараясь не допускать ошибок.

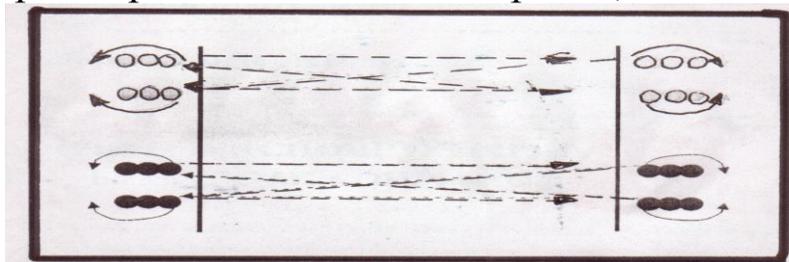


#### 5. Игра «25 передач» (10 мин.).

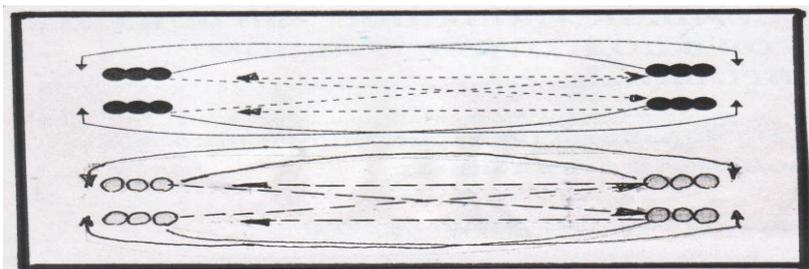
Игроки делятся на пары, встают на линиях, расположенных на расстоянии 10-15 м одна от другой, и по сигналу учителя выполняют 25 передач. Затем каждая команда поднимает руки вверх. Передавая мяч, нельзя заступать за линии. Способ передачи оговаривается заранее. Побеждает пара, которая выполнит 25 передач быстрее других.

*Варианты:*

- передачи выполняются во встречных колоннах. Игрок, который выполнил передачу, уходит в конец своей колонны. Выигрывает команда, которая первой выполнит 25 передач;



- передачи выполняются во встречных колоннах со сменой мест. Игрок, который выполнил передачу, перебегает в конец противоположной колонны. Выигрывает команда, которая первой выполнит 25 передач.



6. Удары по мячу битой способом сверху (15 мин.).

Учитель задает направление удара и поощряет игроков, выполняющих их точно.

7. Двусторонняя игра в лапту (30 мин.).

## 12. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ К РУССКОЙ ЛАПТЕ



*Многолетняя практика работы показывает, что обучение целому ряду тактических и технических элементов, перебежкам игрока и ударам битой, способностям увертываться от броска лучше всего проводить в специально созданных игровых условиях.*

*Наилучшим образом для этого подходят подвижные игры и эстафеты.*

*Вниманию специалистов физической культуры предлагаются подвижные игры и эстафеты, которые можно использовать при обучении русской лапте и для совершенствования ее элементов. Многие игры специально разработаны для игры в лапту, с целью более успешного обучения.*

### 12.1. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С БЕГОМ

#### **Быстро в строй**

Учащиеся делятся на две группы (мальчики и девочки).

*Вариант 1.* Все играющие стоят по краю площадки в одну шеренгу. По команде они разбегаются по всей площадке и свободно бегают в разных направлениях. По сигналу как можно быстрее все стараются встать в строй. Команда, построившаяся быстрее, получает одно очко, после чего игра повторяется.

*Вариант 2.* Группы строятся на противоположных лицевых линиях. Игра проводится аналогично, но в ней дополнительно используются два сигнала. Если подается первый – то игроки строятся на своих местах, если подается второй – то строятся, поменявшись лицевыми линиями. В качестве первого и второго сигналов могут использоваться:

- один или два свистка;
- одна или две поднятые вверх руки;
- команды «Становись!» или «Построились!» и т.п.

В обоих вариантах вместо произвольного бега может использоваться бег по заданию. Например, лицом, спиной или боком вперед, а

также их сочетания. Но в любом случае в строй бегут только лицом вперед, не задевая других играющих.

### **Догони партнера**

Игроки, разбившись на пары располагаются вдоль линий города один впереди другого на расстоянии 1,5-2 м лицом в одном направлении.

По команде учителя игроки выполняют в быстром темпе различные упражнения, затрудняющие старт для рывка (в полном приседе, в упоре лежа, с прыжками и т.п.). По сигналу, подаваемому во время выполнения упражнений, первый 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, осаливший партнера в прыжке, первым получает 2 очка, второй – 1. Сигнал на изменение направления бега каждый раз подается в разное время. Через равное количество попыток партнеры меняются местами.

### **Делай, как я**

*Вариант 1.* Стоя в разомкнутом строю. Учитель выполняет ОРУ, ученики повторяют.

*Вариант 2.* Учащиеся делятся на группы и располагаются в разных местах зала (площадки). Игра выполняется, как и первый вариант, но вместо учителя ОРУ выполняют сами учащиеся поочередно.

*Вариант 3.* Выполняется по всему залу. Учитель выполняет различные упражнения (бег, прыжки, силовые упражнения), ученики повторяют.

### **Бегай, как я**

Ученики делятся на пары. Первый из пары выполняет разные варианты бега и с разной скоростью, использует повороты и остановки, а второй повторяет. Через некоторое время игроки меняются ролями.

### **Прилипала**

*Вариант 1.* Играют в паре. Один игрок свободно бегает по всей площадке. Второй располагается рядом с ним и старается находиться как можно ближе. Разрешается небольшое касание. Через некоторое время игроки меняются ролями.

*Вариант 2.* Выполняется аналогично, но игроки должны все время видеть мяч в руках учителя. Если мяч в руках, то первый убегает, а второй «прилипает». Если мяча в руках нет (мяч на полу или куда-либо брошен и т.п.), то второй игрок убегает, а первый «прилипает».

### **Нападение акулы**

Один играющий «акула». Он располагается в центральном круге. Остальные играющие – «рыбы». Они разделены на группы и располагаются на своих скамейках по краям игрового поля. Каждая группа имеет свое название рыб. Учитель выкрикивает одно или несколько названий рыб, которые начинают бегать по площадке. По сигналу акула нападает. Рыбы, до которых коснулась акула, превращаются в акул и помогают ловить играющих. Игра длится до тех пор, пока все не станут акулятами. Затем акулу меняют и выкрикивают названия других рыб.

### **Северные и южные ветры**

Два (три) участника играют роль северных ветров, один – южного ветра. Северные ветры должны «заморозить» как можно больше учеников, дотрагиваясь до них рукой. Те, до кого дотронулись, превращаются в «снежинок» и стоят неподвижно, расставив ноги и подняв руки в стороны-вверх. Южный ветер освобождает замороженных, ударяя их рукой и восклицая: «Свободен!». Через некоторое время водящих меняют.

### **Колдунчики**

Один или несколько учеников играют роль «колдунчиков». Те, до кого дотронулся колдунчик, должны стоять неподвижно, расставив ноги. Они считаются расколдованными, если один из учеников проползет у них между ногами. Игра продолжается до тех пор, пока всех не заколдуют, или в течение определенного времени.

### **«Докторские» салки**

Напоминает обычную игру «Салки», но при этом водящий должен держаться за то место, за которое его осалили. Не допускается осаливать ниже пояса.

## **Удав**

Водящий («голова удава») берется за один конец длинной веревки. Это удав, который в начале игры голодный и тощий. Все остальные играющие – «звери».

Водящий начинает бегать и осаливать и осаливать играющих. Кого осалит, тот берется за веревку, превращаясь в туловище удава, и помогает водящему. Осаливание засчитывается только от головы удава, а те, кто образуют его туловище, лишь помогают, хватая и удерживая зверей. Однако те могут вырваться, если их не осалила голова. Игра продолжается до тех пор, пока всех не переловят, или в течение определенного времени.

## **Ловля парами**

Двое играющих берутся за руки и начинают ловить остальных. Игрок считается пойманным, если его окружили руками (за майку хвататься нельзя). Пойманного игрока отводят на скамейку и он ожидает следующего осаленного. Тогда они тоже берутся за руки и начинают ловить. Игра продолжается до тех пор, пока всех не переловят, или в течение определенного времени.

## **Цепочка**

*Вариант 1.* Пять-шесть учащихся берутся за руки, образуя цепочку, и начинают бегать по площадке за остальными игроками. Игрок, которого осалили, садится на скамейку. Осаливать могут только крайние игроки в цепочке. Как только на скамейке будет 5-6 игроков, начинает водить новая цепочка, а старая распадается.

*Вариант 2.* Начинают игру два человека, но осаленный игрок встает в цепочку со стороны осалившего его игрока.

## **Семья**

Занимающиеся свободно бегают по игровому полю. Когда учитель крикнет: «Мать, отец, двое детей!», ученики должны образовать группы, взявшись за руки, по количеству названных (в данном случае – 4) как можно быстрее. Можно называть любое количество членов семьи, включая в семью и домашних животных.

## **Цифры**

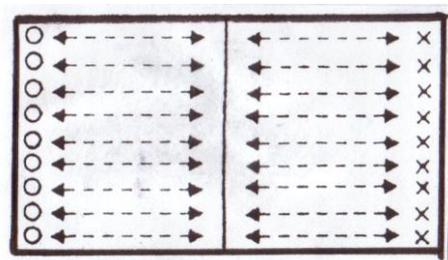
Игра аналогична семье, но выкрикивают цифры.

## Смена мест

Участники делятся на две группы и располагаются на противоположных лицевых линиях в одну шеренгу.

По команде «Марш!» обе группы меняются местами, стараясь опередить друг друга. Но во время бега может быть подан сигнал (свисток), по которому группы должны вернуться обратно. Группа, построившаяся первой, получает одно очко, и игра продолжается.

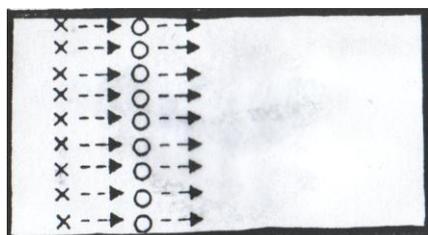
Игроки должны бежать прямо, строго напротив себя, не задевая встречных игроков.



## День и ночь в движении

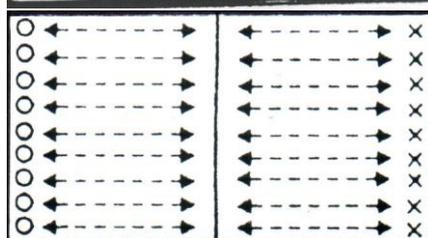
Проводится по правилам игры «День и ночь», но в исходном положении игроки выполняют движение в колоннах или в шеренгах. По свистку команды меняют направление движения на противоположное.

*Вариант.* Перемещение выполняется в шеренгах. Для сохранения равнения в шеренгах можно держаться за руки.

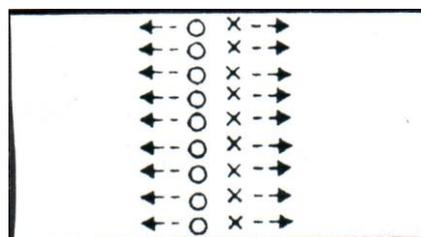
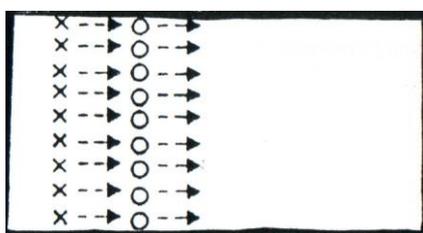


По свистку команды меняют направление движения на противоположное. Расстояние между шеренгами постоянное.

Расстояние между шеренгами постоянное.



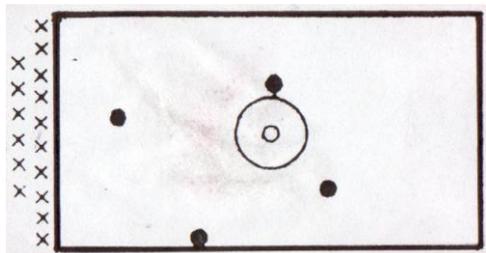
Обе шеренги перемещаются к средней линии и обратно (обратно грудью или спиной вперед).



Обе шеренги перемещаются от лицевой до лицевой линии и обратно. Убегающая команда убегает за ту линию, на какой половине она находится.

## Колдун

Играющие находятся за лицевой линией площадки, а водящий (колдун) в центральном круге.



По сигналу учителя все игроки бегут к противоположной лицевой линии, не выбегая за пределы площадки.

Колдун старается осалить как можно больше бегущих. Ему разрешается бегать по всей площадке. Тот, кого осалит колдун, превращается в дерево и остается на том же месте, расставив руки в стороны. Если игрок выбежал за пределы площадки, он тоже становится деревом и остается на краю площадки. Следующая перебежка выполняется с другой стороны, но бегущим надо пробежать не только мимо колдуна, но и не касаясь деревьев. Деревья должны стоять на месте, но могут осаливать бегущих, не сходя с места. Так образуется заколдованный лес, который с каждым разом становится гуще, а перебежать через него все труднее. Когда останется 2-3 игрока, из них выбирают нового колдуна и игра продолжается.

## Сокол и голуби

«Сокол» находится в поле, а «голуби» располагаются в городе. По команде учителя голуби должны перебежать через поле, но так, чтобы сокол не дотронулся до них. Тот, кто будет осален, продолжает игру в роли сокола. Игра имеет два продолжения: *первое* – количество соколов постоянно увеличивается до тех пор, пока голубей не останется, *второе* – количество соколов ограничивается 3-5 в зависимости от размеров площадки. Далее соколы меняются с осаленными игроками.

*Вариант.* Условия игры – те же, но осаливание идет не рукой, а поролоновым мячом.

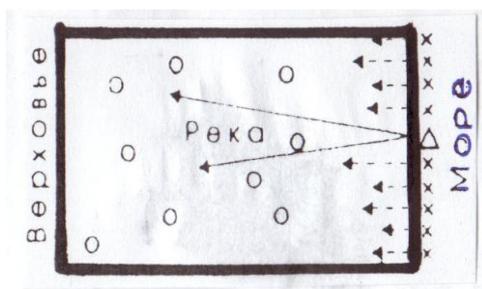
## Односторонние перебежки

Учащиеся разделены на 2 группы. Команда А располагается в городе, а команда Б – в поле. Один из игроков команды А бросает мяч в поле, и все игроки пытаются пробежать поле так, чтобы их не осалили мячом, который подхватят противники. Другой игрок из команды А вновь бросает мяч, но уже их кона, и команда А вновь бежит через поле. При попадании мячом в игрока команды меняются местами. За каждый удачный пробег через поле команда получает

очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков за 5-6 мин. игры.

### **Осетры и браконьеры**

Класс делится на две команды. Одна команда – осетры, они находятся в море, но им надо пройти в верховье реки на нерест и вернуться обратно. Другая команда – браконьеры – располагаются на реке. Предполагается, что браконьеры, сидя в лодках, не могут одновременно грести и бросать острогу, поэтому без мяча они бегают, а с мячом в руках стоят на месте.



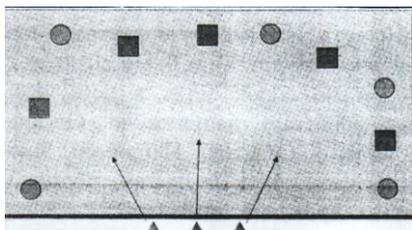
Учитель вбрасывает мяч на площадку и может делать это каждый раз по-разному: рядом с линией моря, к линии нерестилища, высоко вверх, ударом о площадку, катить, ронять и т.д.

Вылет мяча из рук учителя является сигналом для осетров. Они как можно быстрее бегут в пределах площадки (рыбы по берегу не бегают) за противоположную лицевую линию и без задержки возвращаются обратно, так как можно выбивать и на нерестилище. Браконьеры, поймав или подобрав мяч, начинают выбивать осетров и стараются набить их как можно больше. Мяч можно передавать друг другу. Каждое попадание не выводит осетра из игры, а лишь добавляет штрафные очки его команде. Выполнив 1-2 перебежки, команды меняются местами. Общее количество перебежек оговаривается заранее и должно быть равным. Побеждает команда, набравшая меньше штрафных очков.

Учитель может бросать не один, а два, три и больше мячей. Все зависит от уровня подготовки играющих: чем он ниже, тем число брошенных мячей больше. Это позволяет обучаться большему количеству игроков. С ростом технического мастерства, и прежде всего с более частым попаданием в осетров, количество мячей сокращается.

### **Салки с тремя командами**

В игре участвуют три команды – А, В, С. По пять человек из команды В и С в произвольном порядке располагаются на баскетбольной площадке. Три игрока из команды А встают за одной из линий площадки в 1 м друг от друга, на каждом из них – накидка яркого цвета.



По сигналу судьи они должны за 30 сек. осалить как можно больше игроков. Осаленный игрок приседает, оставаясь в поле на том месте, где его осалили. Подсчет осаленных.

При второй попытке в роли догоняющих – три игрока команды В, при третьей попытке – игроки команды С. Игрок, заступивший за любую линию, ограничившую игровую площадку, считается осаленным.

Какая команда осалила больше игроков в своей попытке, та и победила. Отрезки времени после попытки можно сделать больше.

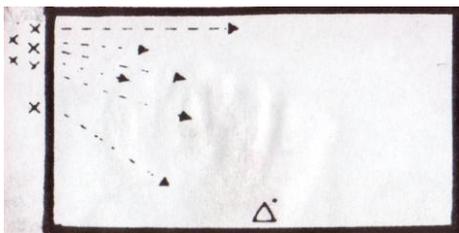
### Свободные перебежки

Учащиеся выполняют свободные перебежки по всей площадке от одной лицевой линии до другой (забегая за них). Каждый раз, когда учитель поднимает руку вверх, ученики должны выполнять различные упражнения (3-5 раз). Например, поднять или опустить руки, присесть, лечь на спину или пробежать с ускорением 5 м и т.п.

### Смотри на мяч

*Вариант 1.* Игра аналогична свободным перебежкам, но учитель держит мяч. Если мяч в руках – учащиеся выполняют перебежки. Если мяча в руках нет – должны присесть, коснувшись руками пола, и сидеть до тех пор, пока мяч опять не будет в руках учителя. Вместо приседаний могут использоваться любые упражнения.

*Вариант 2.* Аналогичен первому, но игроки выполняют разные задания в зависимости от действий учителя. Ускорение – если мяч подброшен вверх или лежит на полу, т.е. не контролируется. Падение (прыжок, глубокое приседание) – если мяч брошен с силой в пол или стену. После падения (прыжка, приседания) ученики встают и продолжают упражнение.



*Вариант 3.* Вместо учителя на поле располагаются 6 игроков, которые выполняют передачи мяча друг другу

Перебегающие игроки должны все время видеть мяч и не забывать смотреть под ноги.

*Вариант 4.* Игроки поля, стараясь осалить бегущих, но осаливать может только игрок с мячом. Выполнив две полные перебежки, ко-

манды меняются местами. Побеждает команда, осалившая большее количество бегущих.

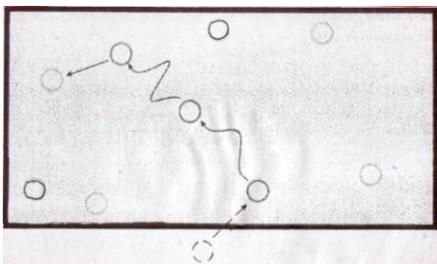
### **Кто сильнее и быстрее?**

Проводится в парах (тройках, четверках). Игрок с мячом встает у линии города. Он с силой бросает мяч в пол и бежит к линии кона до тех пор, пока мяч, отскочив от пола, находится в воздухе. В момент касания мячом пола второй игрок фиксирует место положения бегущего. Затем аналогичные действия выполняет второй игрок, а первый фиксирует расстояние. Игрок, пробежавший большее расстояние получает очко. После того, как 3-5 раз пробежали, подводятся итоги. Побеждает игрок, набравший больше очков. Игра может проводиться как соревнование всего класса (группы, секции).

### **Салки с набором очков**

Игра проходит на баскетбольной площадке, в ней участвуют 10 игроков. Количество участников, как и размер площадки, может меняться, но каждый игрок должен побывать в роли салки, начинающей игру. При 10 участниках игра делится на 10 этапов. Определяют очередность, кто за кем начинает свой этап. Тот, кого осалили первым, может начать следующий этап. Если он уже был салкой, то определяют, кого осалили вторым, и т.д., пока не найдут того, кто еще не начинал игру.

Тот игрок, кому выпал жребий быть первым водящим, по сигналу судьи начинает игру из-за боковой линии площадки. Остальные участники располагаются произвольно по всему полю. Водящий, догнав любого игрока и коснувшись его рукой, встает, скрестив руки за головой, в том месте, где ему удалось это сделать.



Тот, кого осалили, начинает догонять другого игрока, настигнув его, также встает там, где ему удалось осалить убегающего. Таким образом, осаливаются все игроки.

Каждый игрок, начинающий свой этап игры, получает очко.

Тот, кого осалили первым, зарабатывает два очка, второй осаленный – три очка и т.д. до десяти очков. Если водящий не может никого осалить в течение минуты, игра останавливается и всем не осаленным на тот момент игрокам начисляется равное количество очков. Задача игроков – набрать за все попытки как можно больше

очков. Победитель определяется по сумме очков. Игрок, заступивший за любую ограничительную линию, считается осаленным

*Вариант.* Касание игрока производится поролоновой кеглей, после чего она передается следующей салке. Тем самым сразу видно, кто является водящим.

### **Кто выше и быстрее?**

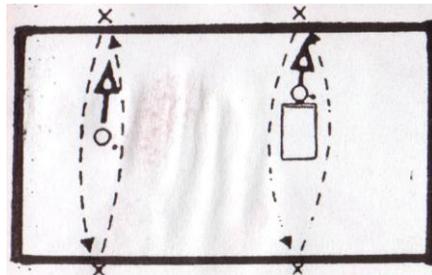
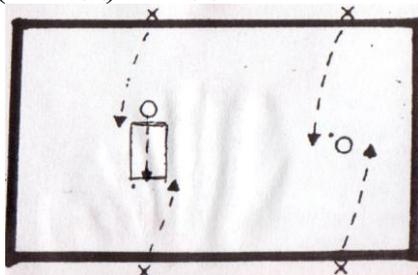
*Вариант 1.* Игра аналогична предыдущей, но игрок подбрасывает мяч как можно выше.

*Вариант 2.* Второй игрок ловит мяч, подброшенный вверх. В момент ловли мяча он подает команду «Стоп!» и в этот момент фиксирует расстояние. Если игрок поймал мяч с лета, то подает команду только тогда, когда мяч будет у него в руках.

### **Перемена мест**

*Вариант 1.* Класс делится на тройки. Два игрока с мячом располагаются в 6-и м друг от друга. Третий становится между ними, он водящий. Водящий подбрасывает мяч вверх. Пока он в воздухе, два других игрока быстро меняются местами. Водящий, поймав мяч, старается попасть им в любого из перебегающих. В случае попадания он получает одно очко. После трех перебежек водящим (поочередности) становится другой игрок. Побеждает тот, кто набирает больше очков. Могут быть варианты, когда водящий ловит мяч только после отскока от пола или после поворота и др.

*Вариант 2.* В и.п. мяч лежит рядом с водящим. По сигналу игроки начинают бег, а водящий выполняет какие-либо действия заданное количество раз и только после этого берет мяч и бросает в бегущих. Например, 3-5 раз отжаться от пола, или 3-5 раз выпрыгнуть вверх с подтягиванием коленей к груди, или выполняет кувырок вперед (назад) и т.д.



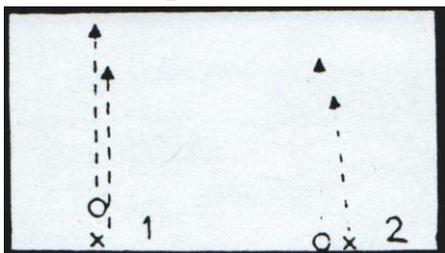
## Не зевай

*Вариант 1.* Два игрока стоят рядом друг с другом лицом в одном направлении. Один (он заранее определен) должен побежать и оторваться от другого игрока как можно дальше.

*Вариант 2.* То же, но в ходьбе или медленном беге.

*Вариант 3.* То же, но игрок бежит в любом направлении.

Первый игрок, выбрав удобный момент, убегает, второй старается догнать его и осалить. Упражнение имеет два варианта расположения игроков.



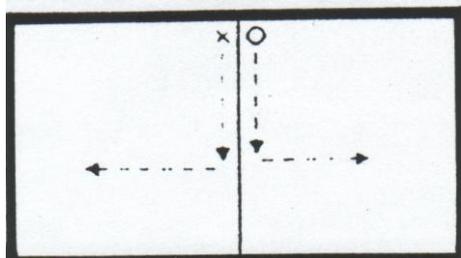
*Вариант 4.* Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии 1-1,5 м. Один выполняет разнообразные упражнения, второй как можно быстрее повторяет их.

Первый игрок, выбрав удобный момент, убегает, второй старается догнать его и осалить. Упражнение имеет два варианта расположения игроков.

*Вариант 5.* Два игрока стоят друг против друга. Первый игрок вытягивает вперед руку, второй должен коснуться ее и тут же начать бежать. Для первого момент касания его руки является сигналом для преследования.

*Вариант 6.* То же, но преследующий игрок стоит спиной к убегающему. Касание его убегающим игроком является сигналом для поворота и начала преследования.

*Вариант 7.* Два игрока идут (бегут) вдоль средней линии зала. Один из них касается другого, что является сигналом обоим к началу бега, который они выполняют в разные стороны.



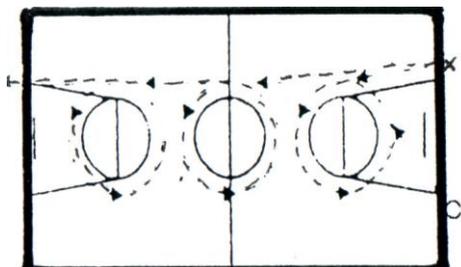
Каждый бежит к лицевой (боковой) линии, расположенной с его стороны, и касается ее рукой. Кто это сделал первым, тот и побеждает.

*Вариант 8.* То же, но игроки идут (бегут) вдоль лицевой (боковой) линии, а преследующий располагается со стороны стены.

*Вариант 9.* Два игрока стартуют по сигналу и бегут вдоль средней линии зала, стараясь как можно быстрее добежать до противоположной боковой линии. Во время бега можно подавать сигнал, по которому игроки останавливаются, а затем каждый бежит в свою сторону. Сигнал подают в любом месте дистанции (в начале, в середине, в конце) или вообще не подают.

## Бег по дугам

*Вариант 1.* Выполняется в парах. По сигналу крестик и нолик одновременно стартуют и бегут вокруг кругов баскетбольной площадки, последовательно переходя с одного круга на другой. Крестик старается убежать, а нолик его догнать. Если нолик осалит крестика, он получает одно очко, если нет – очко получает крестик. Бег прекращается за противоположной лицевой линией или после осаливания.



Игроки возвращаются назад вдоль боковых линий, меняются ролями и упражнение повторяется, но круги теперь обегают не справа, а слева. Побеждает игрок, набравший больше очков.

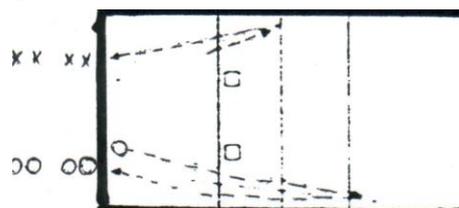
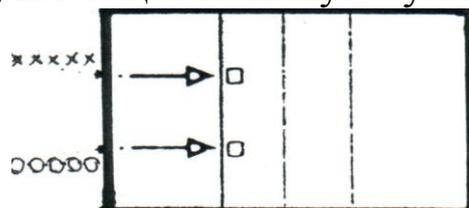
*Вариант 2.* Старт выполняется как при игре «Не зевай!», т.е. крестик выбирает момент начала бега, а нолик стартует за ним.

## Вызов номеров

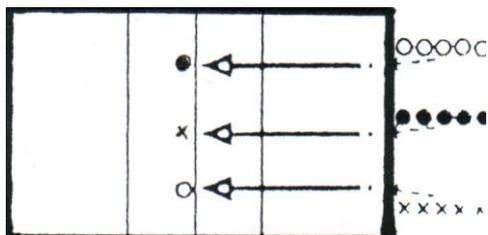
Все участники разделены на несколько команд (две и более) с равным количеством игроков. Игроки команд имеют номера, начиная с первого. Учитель (тренер) выкрикивает любой номер. Игроки этого номера выполняют задание, стараясь опередить друг друга.

*Вариант 1.* Игрок подбегает к мячу, лежащему на полу в 1 м от лицевой линии, берет его и бросает в цель, расположенную на расстоянии 6-9 м. После этого сам бежит за мячом, подбирает его и бросает первому в колонне. Тот, поймав мяч, поднимает его вверх (или кладет в и.п.). Места команд определяются по очередности поднятых вверх рук (положенных в и.п. мячей).

Цель для метания должна быть небольшого размера (например, набивной мяч), так как основным в этом упражнении является бег за мячом после промаха. За попадание в цель даются дополнительные очки, которые отнимаются от суммы мест команды. Побеждает команда, имеющая меньшую сумму мест.

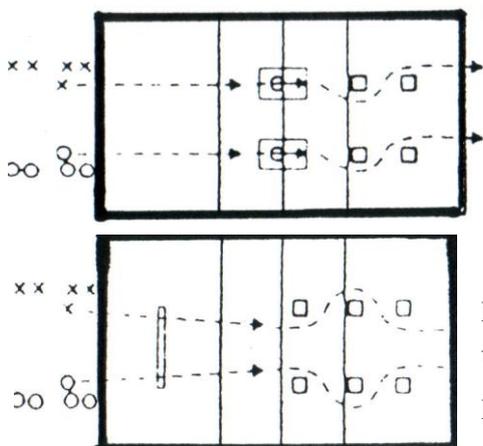
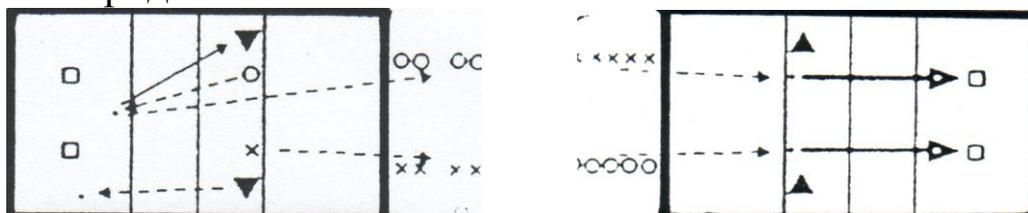


*Вариант 2.* То же, но бросают мяч в игрока противоположной колонны. На рисунке показан вариант расположения игроков-мишеней при 3 командах.



После ловли мяча первыми игроками команд, игрок-мишень уходит в свою команду.

*Вариант 3.* Игрок бежит к мячу, лежащему на расстоянии 6-9 м от колонны, подбирает его и бросает в мишень. В случае попадания бежит обратно в город и финиширует, пробегая линию города. В этом случае мяч подбирает помощник. В случае промаха бежит за мячом, подбирает его, делает передачу помощнику и бежит в город.



*Вариант 4.* Игрок бежит до средней линии, выполняет кувырок, пробегает с любой стороны между стульями, забегает за линию кона и возвращается обратно, выполняя все в обратном порядке.

*Вариант 5.* Игрок бежит до линии кона и обратно, при этом он перепрыгивает через скамейку и пробегает между набивными мячами между набивными мячами (стульями).

## 12.2. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С БРОСКАМИ

### Закинь волан (мяч)

Площадка разделена гимнастическими скамейками на две половины. Учащиеся разделены на две группы и располагаются на своих половинах площадки на расстоянии 2 м от скамеек. Игроки одной команды с воланчиками в руках. По сигналу учителя они бросают их за скамейку. Игроки другой команды подбирают воланчики и выстраиваются аналогично первым игрокам. По сигналу вторая коман-

да выполняет бросок. Команда, в которой было больше подброшено воланчиков, получает одно очко. Теперь игроки располагаются на расстоянии 3 м от скамейки и повторяют броски. Так с каждым разом игроки отходят от скамейки все дальше и дальше до тех пор, пока никто не сможет перебросить воланчик или будут перебрасывать лишь отдельные игроки. Затем игра начинается сначала, но броски выполняют левой рукой.

Если игра выполняется с мячом, то для игры используются волейбольные мячи. Все броски выполняются двумя руками из-за головы.

Игра может проводиться и через сетку, высота которой определяется учителем.

### **Меткие стрелки**

Правила игры те же, что и в предыдущей игре, только у водящих один мяч на двоих, который можно передавать друг другу. Очки зарабатывает не вся команда, а пары. Пара, набравшая больше очков, именуется меткими стрелками. В дальнейшем один мяч дается на троих, четверых и т.д.

### **Охота на дракона**

Для игры нужна площадка 10 x 10 м, внутри которой обозначен квадрат 8 x 8 м или круг диаметром 8 м. В игре принимают участие две команды, состоящие из 6-8 игроков каждая. По жребию определяется первая команда, которая располагается в центре площадки, а вторая – по периметру квадрата (круга). Игроки первой команды, находящиеся в центре квадрата, выстраиваются в колонну по одному, крепко взяв за пояс впереди стоящего игрока, а первый держит руки свободно. Команда их соперников размещается в произвольном порядке по периметру квадрата.

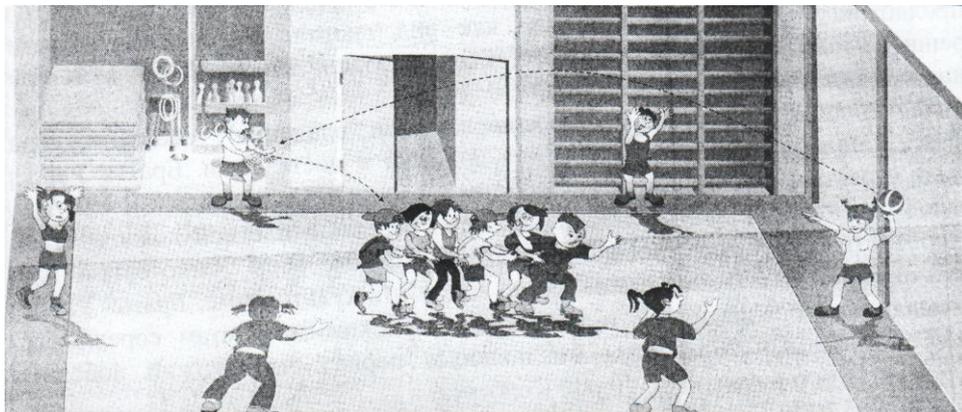
Первой команде надо продержаться одну минуту чистого игрового времени, чтобы при этом не попали в последнего игрока колонны или попали меньшее количество раз волейбольным мячом.

Игрокам первой команды запрещено:

- выходить за пределы обозначенного квадрата;
- расцепляться между собой даже одной рукой;
- бить по мячу ногой;
- сворачиваться в колонну в клубок, когда последний оказывается в его центре;
- первому игроку в колонне – ловить мяч руками;

- препятствовать подбору мяча.

При нарушении любого из этих правил команда проигрывает одно очко.



Задача второй команды – за одну минуту чистого игрового времени как можно большее число раз попасть мячом в последнего игрока команды соперника. Каждое попадание приносит выбивающей команде одно очко.

Игрокам второй команды разрешено:

- передавать мяч, делая пасы друг другу только руками;
- подбирать мяч в пределах квадрата;

Игрокам второй команды запрещено:

- совершать броски в голову;
- заступать за линии квадрата.

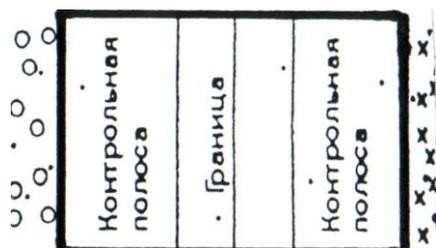
При попадании в последнего игрока колонны или нарушении любого из правил, игра останавливается и вновь возобновляется по свистку судьи. По истечении одной минуты команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. При равном количестве очков победа присуждается команде, выбившей первого игрока за наименьшее время.

### **Очисти свой сад от камней**

Учащиеся разделены на 2 группы и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока мяч. На средней линии установлены гимнастические скамейки.

По сигналу игроки начинают бросать мяч на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Мяч можно бросать только с того места, где его подобрал или поймал игрок. Побеждает команда, у которой после свистка учителя останется меньше мячей.

## Пограничники



*Вариант 1.* Учащиеся разделены на две группы и располагаются за лицевыми линиями волейбольной площадки. У обеих команд одинаковое количество мячей.

Средняя линия – граница. Расстояние между трехметровыми лицевыми линиями –

контрольная полоса.

По сигналу учителя игроки начинают бросать мячи на сторону соперника, стараясь докинуть до стены. Одновременно с этим они перехватывают мячи соперника, не давая им попасть в свою стену. Каждое попадание в стену соперника дает команде одно очко (для подсчета попаданий надо выделить судью на каждую сторону). Побеждает команда, набравшая больше очков через 3-5 мин. игры. Мячи можно бросать только из-за лицевой линии, т.е. не наступая на контрольную полосу. Можно подбирать мячи в своей контрольной полосе и выносить их на свою территорию. На границу и тем более за границу заходить нельзя.

*Вариант 2.* Если учащиеся легко перебрасывают зал, то метание выполняется в границу, чтобы мяч летел только низом.

*Вариант 3.* Мячи катят по полу, как при игре в кегли.

## Смелый прорыв

*Вариант 1.* Игра применяется в основном в начальных классах, где дети еще слабо владеют метанием и подбором мяча. Играют на волейбольной или баскетбольной площадке поролоновыми или резиновыми мячами.

Класс делится на две команды. Одна из них – перебегающие, которая располагается за лицевой линией (в городе) колонной по одному или в одну шеренгу. Ее игроки по одному стараются перебежать в пределах площадки до противоположной лицевой линии и вернуться обратно. Оставаться там нельзя. Как только перебегающий игрок пересечет линию города, перебежку начинает следующий. Он может начинать ее с любого места на лицевой линии. Вторая команда – стрелки, каждый из которых имеет мяч. Все стрелки первоначально располагаются вдоль боковой линии с одной стороны. Они стараются осалить перебегающих игроков, метая в них мяч. Бегать с мячом в руках нельзя. После метания стрелок сам бежит за своим мячом и бросает его уже с того места, где подобрал. Выбивать перебегающих

разрешается только в пределах поля. Каждое попадание стрелка в перебегающего игрока дает команде одно очко. После того, как перебежку закончили все игроки, команды меняются местами. Побеждает команда, совершившая больше попаданий.

*Вариант 2.* При игре с небольшим количеством играющих, все могут быть стрелками, а перебегающим – один. Совершив одну перебежку, он меняется с одним из стрелков, и так далее, поочередно. Перед началом каждой перебежки стрелки располагаются с любой стороны по боковым линиям площадки. За каждое касание мячом перебегающий игрок получает штрафные очки. Побеждает тот, кто в итоге получил меньше штрафных очков.

*Вариант 3.* То же, но перебежки выполняют одновременно два игрока.

### **Завладей мячом**

В игре участвуют от 3 до 10 человек. На площадку кладут гимнастический обруч (можно просто прочертить круг). В нем по меньшей окружности раскладывают 5-9 теннисных мячей. По жребию выбирают водящего, который одной ногой становится в центр обруча, другой – в любом направлении за обручем. Остальные игроки располагаются вокруг обруча на таком расстоянии, чтобы водящий не мог их достать.



По свистку нападающие стараются завладеть теннисными мячами. Каждый игрок за один раз может брать только один мяч. Когда все мячи разобраны, подсчитывают, у кого их больше всех, и объявляют победителя.

Задача водящего – не допустить, чтобы брали мячи. Он не может отрывать ногу, которая стоит внутри обруча, но ему разрешается вращаться вокруг своей оси (водящий делает выпады в разные сто-

роны, стараясь достать нападающих). Если ему удастся кого-либо осалить, то они меняются с этим игроком ролями, при этом подсчитывается количество мячей у каждого игрока, затем мячи возвращают на свое место и игра продолжается. Если игрок, завладевший мячом, был осален, мяч в зачет ему не идет. Победитель игры определяется по сумме всех мячей, которыми он завладел за время проведения игры.

*Вариант 1.* Мяч можно брать только левой рукой, правой рукой, двумя руками.

*Вариант 2.* Можно устроить соревнование между двумя командами. Защитники команд располагаются у мячей так же, как в основном варианте, находясь друг от друга на расстоянии 7-10 м. Возле каждого защитника находится по 5-7 нападающих из противоположной команды. По сигналу нападающие стараются быстрее завладеть большим количеством мячей, чем их соперники, за одну минуту чистого игрового времени и потерять осаленными наименьшее количество игроков. Одновременно с сигналом судьи включается секундомер. Если защитник осалит кого-либо из нападающих, звучит свисток, время останавливается, мяч возвращается на свое место. После второго свистка игроки команд могут снова нападать.

По одному очку приносят своей команде как один осаленный игрок соперника, так и один взятый мяч у команды противника. Команда, набравшая за одну минуту чистого игрового времени большее количество очков, становится победителем. Осаленный игрок выбывает до конца игры.

### **Мяч за черту**

Играющие делятся на две команды и располагаются в шахматном порядке на своей половине поля. В каждой команде выбирается капитан., которые встают у средней линии в середине поля.

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

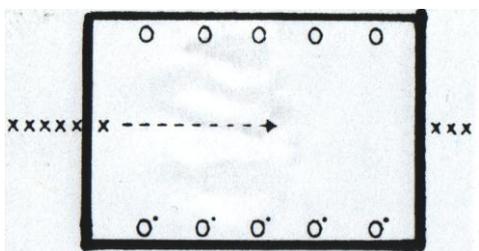
В игре необходимо придерживаться следующих правил:

- передавать мяч своим игрокам не разрешается. Каждый, кто получил мяч, должен сам делать попытку забросить его за лицевую линию;
- с мячом в руках можно сделать 3 шага. Если игрок сделал больше, мяч передается капитану противников;
- заходить за среднюю линию и переходить на поле противника не разрешается;
- если мяч пролетит через лицевую линию от рук своего игрока, очко засчитывается;
- после каждого очка игра начинается с центра;
- без мяча игроки могут перемещаться на своей половине площадки свободно.

*Вариант.* Можно ввести правила, которые разрешали бы играющим передавать мяч между своими игроками, на своем поле, не заходя за среднюю линию.

### **Перебежки под обстрелом**

Класс делится на две команды. Первая выстраивается в колонну по одному, вторая – в две шеренги на расстоянии 15-20 м друг от друга.



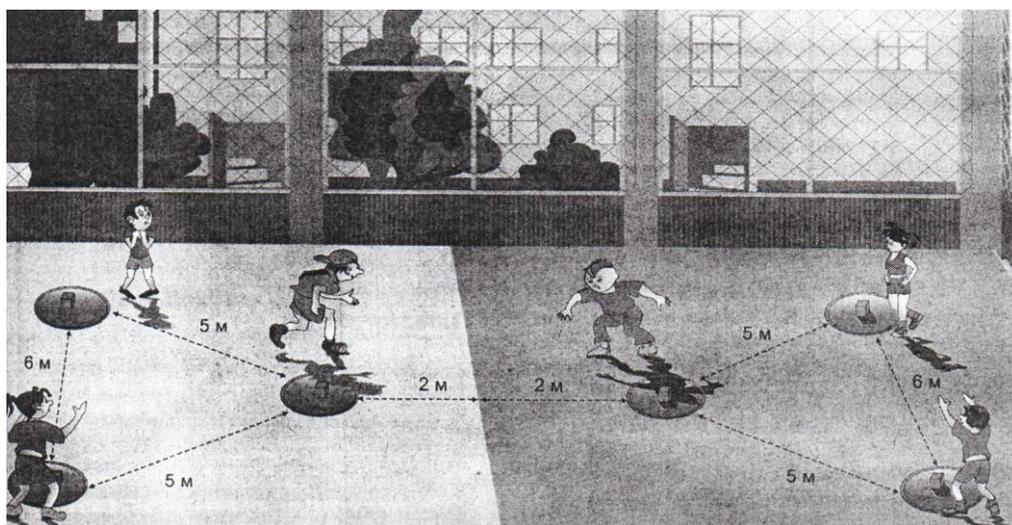
Игроки второй команды разбиваются на пары и встают в шеренги друг против друга. На пару выдается один мяч. Все мячи должны быть у игроков одной шеренги.

Игроки первой команды по сигналу учителя по одному перебегают с одной стороны на другую и там остаются. Бежать надо по середине, стараясь увернуться от мячей (можно делать кратковременные остановки, приседания, кувырки, прыжки и т.п.). Следующий игрок бежит только тогда, когда вторая команда соберет мячи и будет готова выбивать. Броски в бегущего выполняют только с одной стороны, в следующего – с другой. Мяч надо стараться бросать в тот момент, когда перебегающий игрок бежит между парой. Каждый игрок второй команды, попавший в перебегающего, зарабатывает одно очко своей команде. Когда все игроки первой команды перебегут на противоположную сторону, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

## Три кубика

В игре участвуют две команды по три человека в каждой. На волейбольной площадке раскладываются гимнастические обручи или чертятся круги такого же размера. В каждый обруч кладут кубик яркого цвета с размером граней 10 см. Возле каждого обруча на своей стороне площадки располагается по одному игроку команды.

Цель игры – как можно быстрее собрать три кубика в любом обруче команды соперников, за что команда получает одно очко. Игра начинается по сигналу судьи, после чего игроки могут брать кубики из обручей. Два игрока каждой команды перебегают на сторону соперников, перенося по одному кубику. Третьим игрокам команд разрешается перемещаться только на своей стороне площадки, перенося из обруча в обруч по одному кубику и выручая тем самым команду из сложного игрового положения.



Во время игры кубики можно брать из любых обручей, как своих, так и обручей соперника, а также из рук своего игрока, который перемещается только на своей половине поля.

Всем игрокам запрещается:

- бросать кубики друг другу в руки или обруч;
- переносить два кубика за один раз;
- вести силовую игру.

Игра идет до двух побед, после чего объявляется команда-победительница.

*Вариант.* Вместо кубиков можно использовать набивные мячи, что придает игре выраженную силовую направленность.

### **Подбивший мяч**

Для игры требуется площадка не менее 40 x 20 м. Посередине площадки, вдоль нее, чертят коридор шириной 2-3 м. На двух концах коридора ставится по флажку.

Играющие (от 10 до 30 человек) делятся на две команды. Одна команда – водящая – размещается за лицевой линией. Другая – осаливающая – на боковых линиях.

Один игрок из команды водящих подходит с теннисным мячом к флажку, подбрасывает его и отбивает в поле. Если мяч упадет в пределах площадки, игрок 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 встает в конце своей команды. Если играющие попадут мячом в бегущего, они зарабатывают очко. Если же бегущему удастся добежать к флажку и обратно неосаленным, он зарабатывает очко для своей команды. Когда все игроки водящей команды отбили по одному разу мяч, команды меняются ролями. Выигрывает команда, получившая большее количество очков.

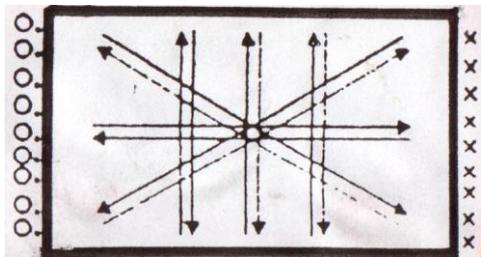
В игре необходимо придерживаться следующих правил:

- пробивший игрок может задержаться у противоположного флажка, если ему невыгодно возвращаться обратно. На следующий удар по мячу он должен обязательно вернуться;
- если игрок при ударе по мячу промахнулся 3 раза, он выходит из игры;
- если в команде водящих выйдет из игры 3-5 игроков (по договоренности) – команды меняются ролями;
- играющие на площадке могут бежать не более 3-х шагов, не входить в коридор, не задерживать мяч, а все время перебрасывать его между собой;
- местами меняются, когда все игроки отбили мяч или когда из игры вышли 3-5 человек

### **Катящаяся мишень**

*Вариант 1.* Играющие делятся на две команды и располагаются за лицевыми линиями волейбольной площадки. Игроки одной команды имеют мячи. Во время прокатывания баскетбольного мяча по средней линии с одной стороны площадки на другую команда, имеющая мячи, выполняет броски, стараясь попасть в мяч. Противоположная команда подбирает мячи и готовится и готовится выпол-

нять броски при следующем прокатывании. За каждое касание баскетбольного мяча команда получает очко. Очки, заработанные при разных прокатываниях, складываются. Выполняется равное количество бросков каждой командой. Побеждает команда, набравшая больше очков.



Варианты прокатывания мяча показаны на рисунке.

*Вариант 2.* Броски мяча могут выполняться из различных положений (стоя, с колена, на коленях, сидя) или после предварительных действий. Например:

- поднять мяч, лежащий на полу (спереди, сзади, сбоку);
- поднять мяч, лежащий на полу в 1,5-2 м от игрока;
- выполнить поворот из и.п. стоя с мячом в руках боком или спиной к цели;
- подбросить мяч вверх, а после ловли выполнить бросок;
- то же, но поймать мяч в прыжке;
- подбросить мяч вверх, дотронуться руками до пола, а после ловли выполнить бросок.

Могут быть и другие варианты. Начало выполнения предварительных действий и прокатывание мяча начинают по звуковому сигналу. Если большинство игроков не успевают выполнить бросок, то начало прокатывания мяча чуть задерживают.

### **Мяч у стены**

Играющие встают в шеренгу перед стеной и рассчитываются по порядку номеров. Один игрок бросает теннисный мяч в стену, называя громко номер кого-нибудь из играющих. Вызванный ловит мяч с лета и, в свою очередь, бросает мяч в стену, вызывая любой номер. И так каждый раз: вызванный игрок должен поймать мяч от стены с лета и сам, бросив мяч в стену, вызвать любого игрока. Если мяч упадет на площадку, все разбегаются, а вызванный игрок, не поймавший мяч, берет его и кричит: «Стой!», после чего бросает в любого из играющих. Так поступает каждый осаленный мячом игрок. Если же бросивший мяч промахнулся, ему засчитывается штрафное очко, и игра начинается снова. Бросок мяча в стену производит промахнувшийся игрок. Выигрывают те, кто не имеет штрафных очков.

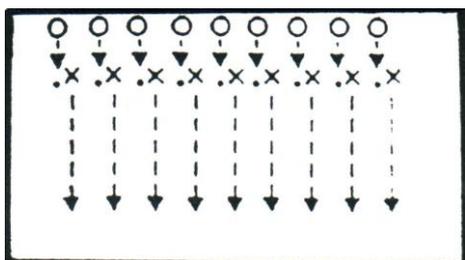
В игре необходимо придерживаться следующих правил:

- нельзя мешать играющим ловить мяч от стены;

- называть номер игрока надо одновременно с бросками мяча в стену;
- по команде «Стой!» никто не должен сходить с места, но имеют право уворачиваться;
- бросать мяч можно только с того места, где он был поднят.

### Охота на зайцев

*Вариант 1.* Класс делится на пары. Первые номера – охотники, вторые – зайцы. На одной линии (боковой или лицевой) располагаются охотники. Расстояние от охотников до мячей и зайцев 2-4 м.

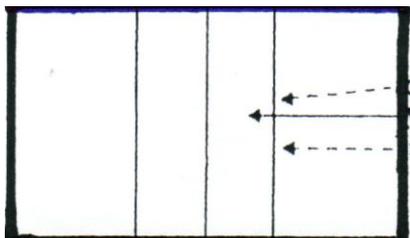


По сигналу учителя зайцы убегают, но только по прямой. Охотники, подбегают к мячам, берут их и с этого же места бросают в зайцев.

Затем игроки меняются ролями. Выполнив определенное количество бросков, в парах или в шеренгах подводят итоги. Побеждает тот, кто набрал больше очков.

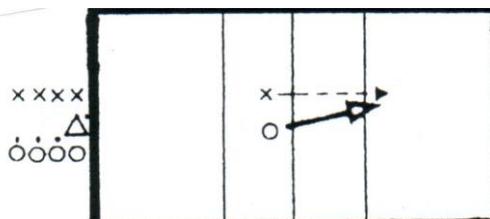
При игре в спортивном зале, поперек площадки, заяц считается убежавшим, если он коснулся рукой противоположной боковой линии.

Можно разнообразить игру, выполняя старт из различных исходных положений (низкий и высокий старт, сидя, лежа, прыжки на месте, отжимания и т.п.) или предварительно выполнив какое-то действие (кувырок, хлопок в ладоши, дотронуться до пола обеими руками и т.п.).



*Вариант 2.* Игроки располагаются в две колонны у стартовой линии. У каждого игрока правой колонны мяч. Между колоннами стоит учитель.

Игрок справа передает мяч учителю. Он бросает его вперед (с обманным движением или без него). Момент выпуска мяча из руки для обоих игроков является сигналом к началу бега. Но игрок из левой колонны бежит как можно быстрее по прямой к противоположной линии, а игрок из правой колонны устремляется за мячом, подбирает его и бросает в соперника. Выполнив задание, игроки шагом возвращаются в конец колонн и меняют-

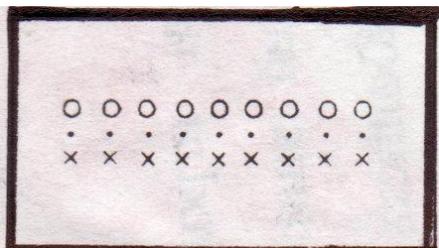


ся местами. Брошенный мяч подбирают следующим образом: если бросавший промахнулся, он сам подбирает его, а если бросавший попал в соперника, то мяч подбирает не сумевший увернуться от броска.

Учитель бросает мяч в зависимости от поставленной задачи: по низкой траектории, по высокой, катит по полу, ударяет в пол и т.п.

### Четные и нечетные

Игра аналогична игре «Охота на зайцев», но в нее добавлены элементы игры «День и ночь», т.е. игроки не знают, кто в следующей игре будет охотником, а кто зайцем. Другими словами – «День и ночь с метанием».



Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии поля на расстоянии 3-4 м друг от друга.

Между ними лежат мячи на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд. Одна шеренга – четные, другая – нечетные.

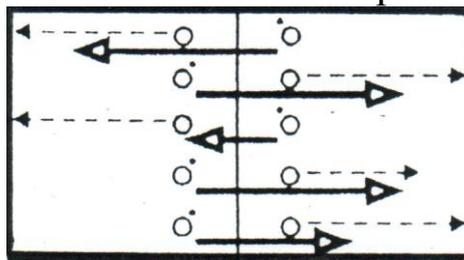
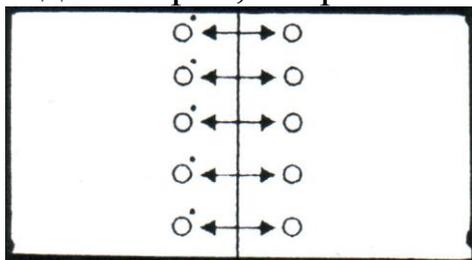
Учитель называет цифру (от 1 до 10). Если она четная – четные подбегают к мячу, берут его и метают в соперника, а нечетные убегают. Если нечетная – все наоборот.

*Вариант 1.* Выбивать можно только своего игрока.

*Вариант 2.* Можно выбивать любого игрока.

### Нет мяча – беги

Игроки выполняют передачи на скорость. В момент сигнала (звукового или зрительного) игрок, оказавшийся без мяча, убегает. Игрок с мячом бросает мяч в убегающего. Если в момент сигнала оба игрока были без мяча, то с мячом считается тот, к кому он летит. Если бросаемый попал, то получает одно очко, если промахнулся (или игрок уже коснулся лицевой линии), то очко получает убегающий. Побеждает игрок, набравший больше очков по окончании времени.



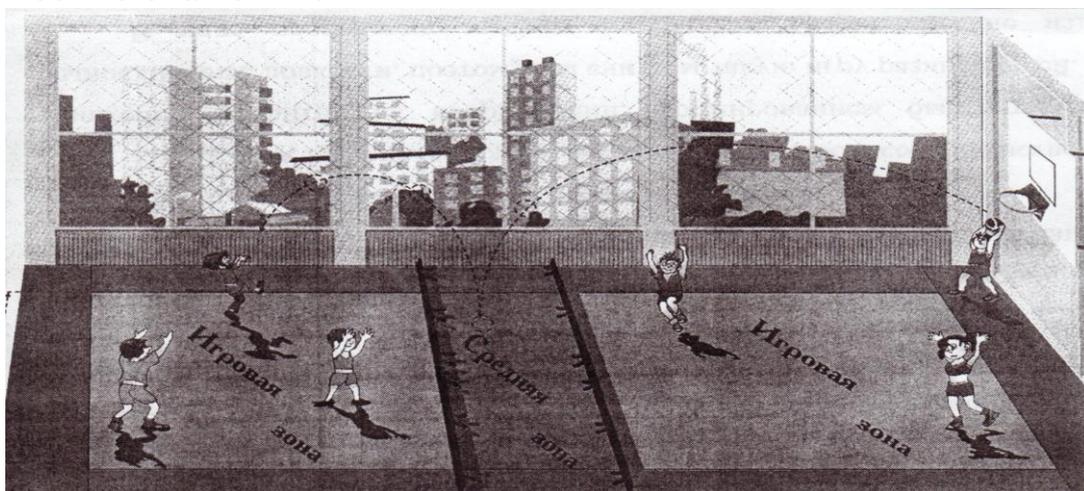
## Точность и сила броска

Выполняется в парах. Игроки поочередно выполняют по одному (два) броску в баскетбольный щит из противоположной оны штрафного броска (девочки – из центрального круга). Каждое попадание в щит дает игроку одно очко, а попадание в прямоугольник – два очка. Через определенное время при равном количестве бросков определяется победитель в паре. Если время закончилось, но количество бросков, выполненных игроками, не равно, разрешается выполнить еще по одному броску. Победитель определяется по наибольшему количеству очков.

## Приземли мяч

Играют две команды, в каждой из которых от 2 до 6 человек. Игра проходит на волейбольной площадке. Площадка по длине делится на три игровых зоны: средняя зона – 4 м, игровые – по 7 м и более, ширина площадки – 9 м. В двух крайних игровых зонах располагаются игроки, средняя зона – свободная.

На линии между средней и игровыми зонами кладут на бок гимнастические скамейки.



Цель игры – бросить теннисный мяч из одной игровой зоны в среднюю, так, чтобы после отскока он попал в другую игровую зону, где находятся соперники. Очки засчитываются:

- если мяч коснулся пола на стороне противника;
- если мяч ушел за пределы площадки.

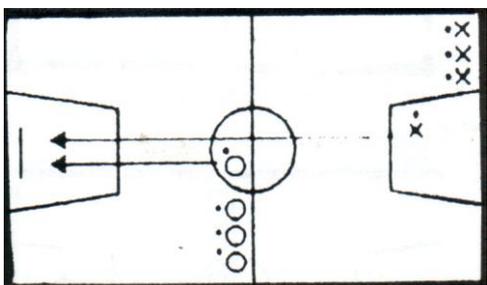
Игра начинается броском мяча из-за внешней линии одной из игровых зон. Разрешается ловить мяч только в пределах своей зоны. Мяч, отскочивший от игрока, который не смог его поймать или удержать, может ловит другой игрок команды, но только до тех пор, пока мяч не коснулся пола. Игрок выполняет бросок с того места, где

сумел поймать мяч. Очки начисляются после каждого розыгрыша мяча. Право следующей подачи получает команда, выигравшая предыдущее очко. Партия играется до 15 очков. Игра заканчивается, когда одна из команд выигрывает две партии.

*Вариант.* Игра проводится с двумя мячами и начинается по сигналу судьи бросками мячей с противоположных зон.. В розыгрыше двух мячей каждая команда может выиграть два очка или взять по одному очку. При выходе одного мяча из игры розыгрыш продолжается вторым мячом без остановки игры. После розыгрыша двух очков следуют подачи с двух сторон и разыгрываются следующие два очка. Два мяча в руках у игроков одной команды приносят два победных очка команде соперника.

### Кто точнее и быстрее?

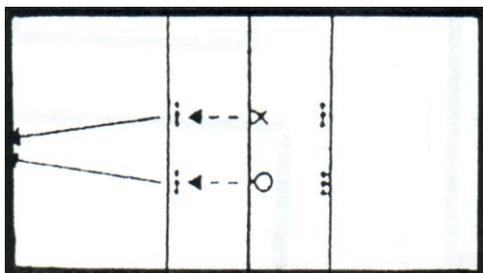
*Вариант 1.* Соревнуются пары. Игроки располагаются на средней линии. Напротив каждого игрока спереди и сзади на трехметровых линиях лежит по 3 мяча. По сигналу игроки бегут к мячам, берут один и бросают в щит на этой же половине поля. Затем бегут к противоположным мячам, берут один и бросают в щит, и так все 6 мячей.



В игре учитываются время и попадания в щит. Время фиксируется от команды «Марш!» до касания шестым мячом щита или стены.

Попадание в щит оценивается одним очком, в прямоугольник на щите – 2 очками. За каждое очко снимается секунда от времени игрока. Побеждает игрок, время которого будет меньше.

*Вариант 2.* Броски выполняют в щит на противоположной стороне площадки.



*Вариант 3.* Участвуют тройки. Игра аналогична предыдущей, но игрок выполняет бросок партнеру, стоящему за лицевой линией. За каждую удачную ловлю тройка получает одно очко.

Все игроки тройки поочередно выполняют задание. Побеждает тройка, имеющая меньшее время.

*Вариант 4.* Бросают мяч игроку на противоположной стороне площадки.

## 12.3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЛОВЛЕЙ

### Свечи

Игра проводится на открытой площадке. Играют в парах. Все пары расходятся на 5-6 м друг от друга, а игроки одной пары находятся рядом.

Один игрок из пары подбрасывает мяч вверх как можно выше, а второй должен его поймать. Ловля засчитывается, если мяч пойман кистями. В случае удачной ловли игрок получает одно очко. Мяч подбрасывают поочередно.

### Падающий мяч

*Вариант 1.* Играют в паре. Один игрок удерживает мяч в вытянутой вверх-вперед руке. Второй расположен в 2-3 м от первого в игровой стойке. Первый отпускает мяч, и тот свободно падает. Вторым игроком старается поймать мяч, не дав ему коснуться пола. Если мяч поймать не удалось, игрок получает штрафное очко. Выполнив упражнение 2-3 раза, игроки меняются местами.

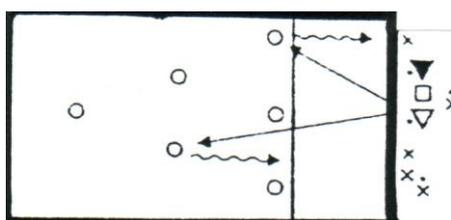
*Вариант 2.* Играют в группах по 5-6 человек. Каждый игрок имеет порядковый номер. Игрок с мячом встает в середину круга диаметром 3-4 м, остальные игроки располагаются за кругом.

Игрок с мячом, прежде чем отпустить мяч, называет номер любого игрока. Названный пытается поймать мяч. Если игроку это удастся, то он возвращается на свое место. Если нет, то меняется местами с бросающим мяч игроком.

В обоих вариантах расстояние до мяча постепенно увеличивается.

### Звездопад

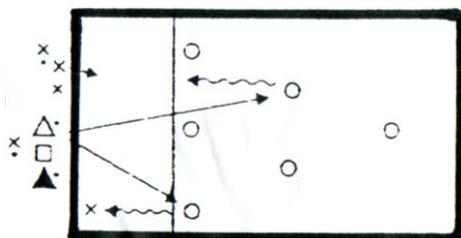
*Вариант 1.* Учитель (тренер) бросает мячи один за другим разным игрокам. Мячи из коробки ему подает помощник. Варианты бросков могут быть следующими: прямые или навесные, точно на игрока или в сторону от него, перед игроком или за него.



Игроки поля внимательно смотрят на учителя, и как только мяч летит в их сторону, стараются поймать его на лету. После ловли или подбора с пола катят его по полу в город.

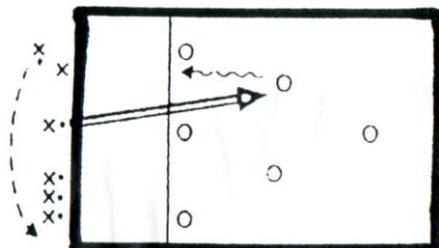
Игроки города ловят катящиеся мяч и складывают их в коробку.

Игра проводится в течение определенного времени или выполняется определенное количество бросков. Затем команды меняются местами. Побеждает команда, которая поймает больше мячей.



*Вариант 2.* Аналогичен первому, но крестики пытаются поймать катящиеся мячи на краю поля, а не в городе

*Вариант 3.* Все игроки имеют мяч. Они поочередно выполняют удар из зоны бьющего. Следующий удар выполняется только после броска мяча в город.



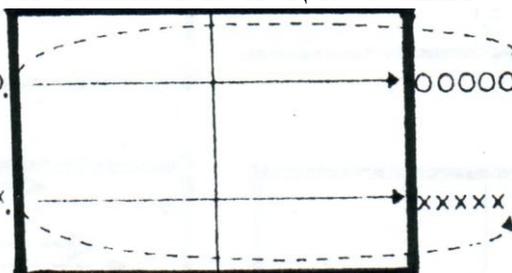
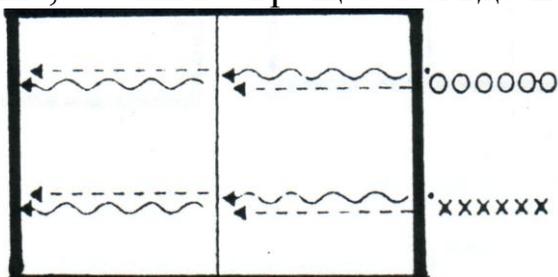
Если бьющий игрок промахнулся по мячу или не попал в поле, водящие получают одно очко. Если водящие ловят мяч на лету, то они получают два очка.

Через определенное количество ударов команды меняются местами (при этом все игроки должны иметь равное количество ударов).

### Баскетболисты

Игра проводится на волейбольной площадке. Расположение игроков показано на рисунке.

По сигналу первые игроки выполняют ведение мяча правой рукой, от середины – левой рукой. Забежав за противоположную лицевую линию, игроки останавливаются и делают передачу следующему в колонне, а сами возвращаются вдоль боковой линии в конец колонны.



Игра заканчивается как только первый из колонны поймает мяч. Ведение выполняется пальцами открытой ладони.

### Салки с баскетбольным ведением

*Вариант 1.* Игра проводится в парах, каждый игрок имеет мяч. Выполняя ведение, один убегает, а второй догоняет, стараясь осалить первого. Если убегающий игрок осален или теряет мяч, то игроки меняются ролями. Если водящий во время осаливания теряет мяч, то очко не засчитывается.

*Вариант 2.* Игра проводится как обыкновенные салки, но все игроки имеют мячи и выполняют ведение. Правила аналогичны первому варианту, но играют все вместе. Водящий, прежде чем начать ведение, поднимает руку вверх.

### **Баскетбол теннисным мячом**

Игра проводится по правилам баскетбола. Ведение выполняется пальцами открытой ладони.

### **Вратарь**

Игра проводится у стены, на которой мелом нарисованы ворота. Высота ворот на 20-30 см выше поднятых вверх рук вратаря, а ширина ворот на 20-30 см больше разведенных в стороны рук. Ширина ворот может постепенно увеличиваться до двух размеров разведенных в стороны рук. Игроки играют в паре. Один встает в ворота, другой выполняет броски с расстояния 4-6 м. Вратарь старается не пропустить в ворота мяч.

Для бросков используют воланчики, поролоновые мячи или теннисные мячи (в последнем случае расстояние может быть увеличено до 9-11 м). Выбор мячей и расстояния зависит от цели, возраста и навыков играющих. Воланчики и поролоновые мячи бросают по прямой, а теннисные мячи еще и с отскоком от пола или катят по полу.

Выполнив 6-8 бросков, игроки меняются местами. В подсчете очков существуют два варианта:

- попадание в ворота (в том числе и в линию) дает одно очко бросающему;
- попадание в ворота – 2 очка, а если игрок отбил мяч, но не поймал – 1 очко.

### **Быстрые руки**

Проводится в парах. Один игрок располагается в двух метрах от стены лицом к ней. Партнер с мячом стоит за его спиной. Игрок с мячом выполняет броски в стену справа, слева и сверху от игрока у стены. Последний должен поймать одной рукой мяч, отскакивающий от стены.

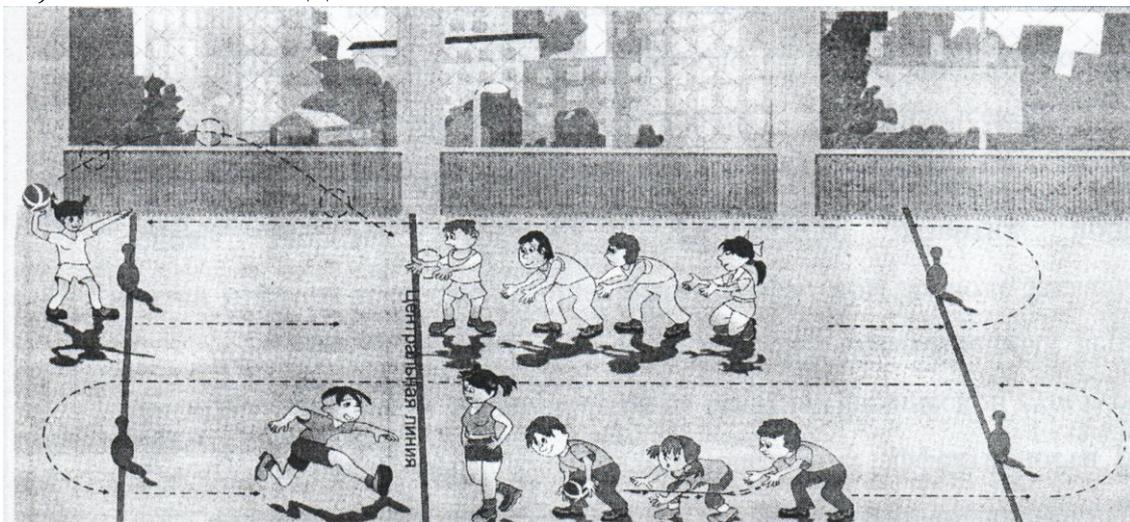
### **Бегущая вереница**

В игре могут участвовать 2-4 команды одновременно. Каждая команда состоит из 5 игроков и выстраиваются в колонну по одному,

параллельно другим командам у центральной линии площадки. Напротив каждой команды, впереди и сзади, на расстоянии 5 м ставятся кегли.

По сигналу судьи включается секундомер, и первый игрок, у которого в вытянутых вперед руках мяч, начинает передавать его указанным способом (над головой, под ногами, сбоку).

Таким же способом все передают мяч последнему игроку в колонне. Получив мяч, последний игрок обегает кеглю, стоящую позади колонны с внешней стороны. Затем бежит к кегле, находящейся впереди колонны, забежав за нее, бросает мяч первому игроку в колонне, после чего подбегает и встает в начало колонны.



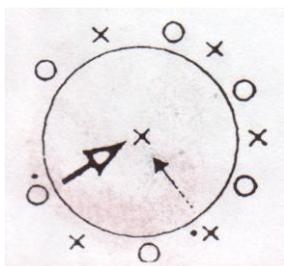
Все игроки проделывают то же самое, кроме игрока, находящегося в начале игры первым в колонне. В итоге, когда он оказывается последним и получает мяч, его задача – обегать обе кегли и, не бросая мяч, быстрее пересечь с ним центральную линию. В это время останавливается секундомер, записывается время, показанное командой при выполнении передачи одним способом. После выполнения передачи мяча тремя способами суммируется время, каждый раз показанное командой, с учетом ошибок. За допущенные ошибки команде добавляются штрафные секунды: по одной за каждую допущенную ошибку. Победителем в игре становится команда, получившая наименьшее время.

Штрафные очки даются:

- за передачу мяча не указанным способом;
- за передачу мяча через одного или несколько игроков;
- если мяч передается не из рук в руки, а броском или перекачивается по полу;

- если мяч вылетел из рук игрока, а игра продолжилась не с того игрока, который потерял мяч;
- если игрок не обежал кеглю или сбил одну из них;
- если бросок мяча выполняется раньше, чем игрок забежал за вторую кеглю.

### Живая цель

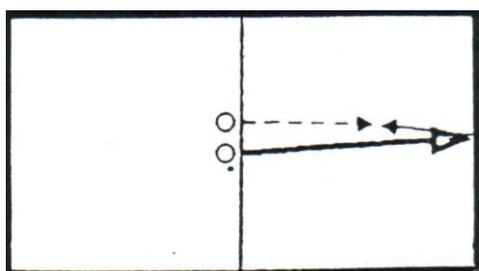


Игроки двух команд стоят через одного по кругу. Каждая команда имеет свой мяч (лучше разного цвета). Одна из команд выделяет водящего, который находится внутри круга. Задача водящего – увертываться от мяча, которым его пятнают игроки команды противника, и одновременно ловить и передавать мяч, направляемый ему партнерами. Водящими 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.

### Бешеный мяч

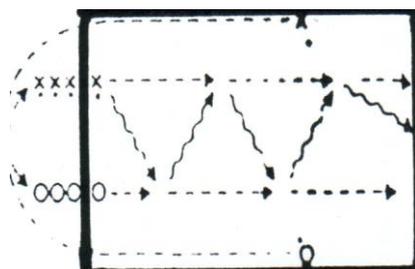
Один игрок с силой бросает мяч в стену. Второй бежит к стене и пытается поймать мяч после отскока как можно ближе к стене (или остановить). В случае удачной ловли отмечается место, на котором был пойман мяч. Затем выполняет бросок второй игрок.



Тот, кому удалось поймать мяч ближе к стене, получает очко. Броски выполняются поочередно. Побеждает набравший больше очков по окончании времени.

### Футболисты

Игроки в паре выполняют передачи и остановки мяча ногами с расстояния 5-8 м. Пропустивший мяч получает штрафное очко.



*Вариант 1.* Выполняется на месте.

*Вариант 2.* Свободно перемещаясь по всей площадке.

*Вариант 3.* Перемещаясь от города до кона. Упражнение выполняется только в одну сторону.

Мяч посылается вперед на 1-2 м от игрока («на ход»), чтобы он тянулся. Для интереса можно добавить удар по воротам в конце движения.

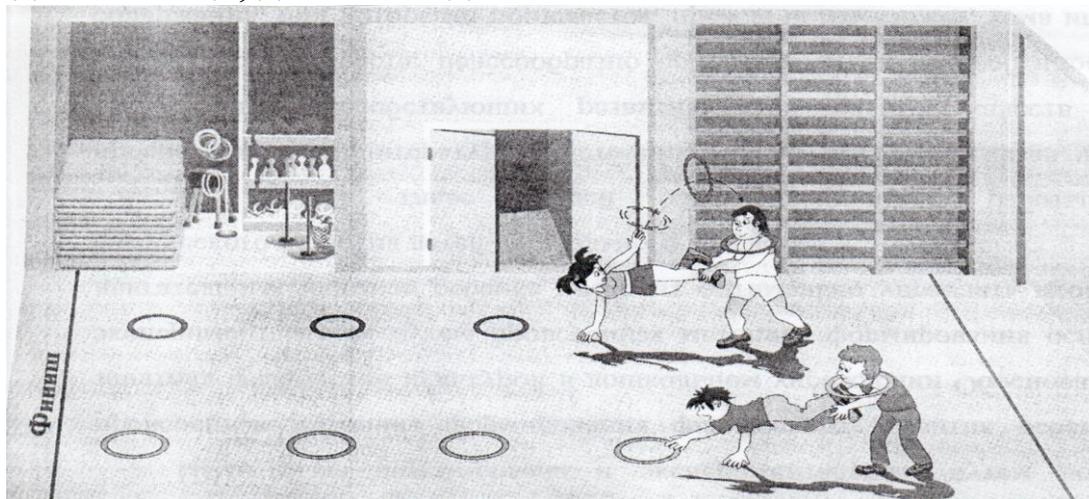
### **Властелин колец**

Игроки распределяются по парам. На площадке отмечают две линии, расположенные на расстоянии 15 м одна от другой. Между линиями раскладывают пять колец по прямой напротив каждой пары. Диаметр колец – 30 см. Перед началом игры пары располагаются на линии старта. Первый игрок пары встает на руки, второй участник берет его за ноги. По сигналу пары устремляются к финишной линии. Первый игрок передвигается на руках, старается как можно быстрее собрать кольца и надеть их себе на шею. Игроки, быстрее выполнившие задание и финиширующие первыми, становятся победителями.

*Вариант 1.* Собрать все кольца и одеть их на колышек, расположенный на финишной линии. Игра заканчивается, когда все кольца находятся на колышках.

*Вариант 2.* Переложить кольца с одного стула на другой, расположенный в нескольких метрах.

*Вариант 3.* Шагая руками, игрок подбирает кольцо, поворачивается к своему напарнику и, стоя на одной руке, второй рукой набрасывает кольцо на голову напарнику. Цель игры – быстрее набросить все кольца и дойти до финиша первыми. Условие: пока не набросил очередное кольцо, двигаться дальше нельзя.



*Вариант 4.* Участник не идет на руках, а держит в них гимнастическое колесо, у которого с боков – ручки. Цель игры – на дистанции объехать все кольца и финишировать первыми.

*Вариант 5.* Игру можно проводить среди команд. Каждая команда делится на две группы, расположенные напротив друг друга на расстоянии 15 м. По сигналу первые пары команд, двигаясь навстречу вторым парам, собирают кольца, расположенные на отметках (первый игрок пары вешает их себе на шею). Дойдя до линии, где располагается вторая пара, игрок первой пары снимает кольца со своей шеи и на деваает их на шею игроку второй пары. После того, как вторая пара получит все кольца, она начинает движение от своей линии к третьей паре, раскладывая кольца по отметкам. Последнее кольцо игрок надевает на шею участнику третьей пары, стоящему на руках, после чего тот может начать движение. Каждый игрок пары должен пройти на руках, собирая или раскладывая кольца. Побеждает команда, выполнившая задание быстрее.

### **Футбол теннисным мячом**

Игра проводится на небольшой площадке без вратарей с воротами маленького размера.

*Вариант 1.* Все играющие делятся на группы. Каждой группе выделяется поле. Группа делится на две команды и начинает играть.

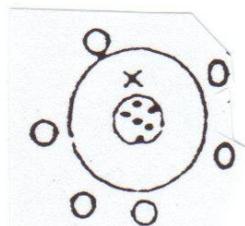
*Вариант 2.* Все играющие делятся на четверки и играют пара на пару. Но играют одновременно все на одном поле.

*Вариант 3.* Все игроки разбиты на две команды. Игра проводится на одной площадке, но играют одновременно двумя (тремя) мячами.

## **12.4. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ УВЕРТЫВАНИЯ**

### **Разведчики**

Учащиеся разделены на три группы. Каждая группа располагается около кругов баскетбольной разметки. В центре круга лежит обруч, внутри которого находятся различные предметы (кубики, палочки, мячи и т.п.).



Водящий (охранник) располагается внутри круга, но в обруч ему заходить нельзя. Остальные игроки (разведчики) стараются унести предмет (информацию) и не быть осаленным.

Если водящий осалил игрока в пределах круга, то меняется с ним местами. В случае, если осаленный игрок имел один или несколько предметов, то он не меняется, а возвращает все свои предметы.

Побеждает тот, кто наберет больше предметов (информации) по окончании времени игры.

### **Салки ногами**

Учащиеся разделены на группы по 3-6 человек. Они берутся за руки, образуют круг и играют в салки ногами. Допускается касание только ног. Отпускать руки нельзя. Необходимо следить за тем, чтобы ученики не грубо осаливали друг друга ногами при игре.

### **Увертка**

Играющие делятся на три команды. 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.

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 ногу на черту. Игроки среднего поля размещаются в центре поля.

Сущность игры состоит в том, что игроки, занимающие крайние поля, стараются осалить теннисным мячом средних игроков, а те стремятся попасть мячом в кого-либо их 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 зону 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, бросают мяч в кого-либо из игроков команды противников. Те, подхватывают мяч и ответным ударом стремятся осалить игроков, владеющих мячом. Один их игроков может подбежать к пограничной черте и оттуда стараться осалить

среднего игрока или же, если это ему показалось более выгодным, пасует мяч другому игроку своей команды.

По истечении 10 мин. игры команды меняются сторонами поля. Смена производится слева направо, т.е. игроки, занявшие в начале игры правое поле, встают во второе, среднее поле. Игроки второго поля идут на третье, а те занимают первое поле. Еще через 10 мин. подобным образом производится новое перемещение играющих.

Каждая команда играет за себя и 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, а определяются места, которые команды занимают по отношению друг к другу. Команда, игроки которой оказались более ловкими и наименьшее число раз были осалены мячом, занимают первое место, следующая за ней команда – второе и т.д.

#### *Правила игры:*

- игра протекает по 30 мин. и делится на три трети. По истечении каждой трети игроки меняются между собой полями;

- бросок производится обязательно в центре среднего поля. Во время броска игроки крайних полей должны стоять одной ногой на пограничных линиях и покидать их могут только по свистку;

- никто из играющих не имеет права переступить границы своего поля даже одной ногой. В пределах же своего поля игроки могут перемещаться совершенно свободно как с мячом, так и без мяча;

- передача мяча 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 3-х сек.;

- мяч, вылетевший за пределы площадки, вводится в игру одним из игроков крайнего поля;

- начисление штрафного очка производится за нарушение при начальном броске игроками крайних полей. Игра при этом не прерывается, и начальный бросок не повторяется;

- игрок считается осаленным, если противник попадает в него мячом. За каждого осаленного игрока его команде начисляется одно штрафное очко. Попадание мячом после отскока от пола или стен считается недействительным;

- учет очков для каждой команды ведется отдельно. Результат игры определяется числом штрафных очков, полученных командами

за все время игры. Команда, получившая наименьшее их число, занимает первое место, и т.д.

- при проведении игры необходимы судьи и трое счетчиков, производящих начисление очков лишь по указанию судьи.

### **Салки стопами**

Два игрока кладут руки на плечи друг другу. Стопой любой ноги стараются осалить стопу соперника. Побеждает тот, кто это сделает 5 раз, или играют на время.

### **Салки ладонями**

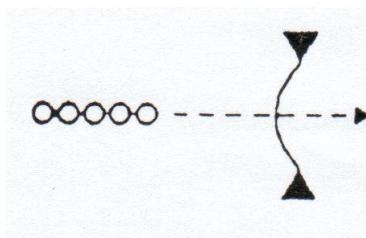
*Вариант 1.* Играют в парах. Игроки одновременно стараются осалить руками друг друга. Места осаливания определяются заранее и могут быть следующими: туловище выше пояса, туловище и голова, любая часть тела выше пояса, ноги, любая часть тела. Отбивать руку соперника нельзя, можно только увертываться. Побеждает тот, кто это сделает 5 раз, или играют на время.

*Вариант 2.* Играет одновременно несколько человек.

### **Пробеги ворота**

Двое водящих вращают длинную скакалку. Остальные игроки выстраиваются в колонну по одному. Они выполняют бег сквозь вращающуюся скакалку под прямым углом.

*Вариант 1.* Скакалка снизу движется от бегущего игрока.

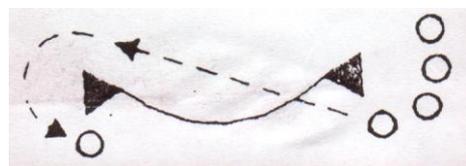


*Вариант 2.* Скакалка снизу движется навстречу бегущему игроку.

В игре используется не только обычный бег, но и бег парами (держась за руки), бег боком приставными ногами, бег с выполнением кувырка, бег «по-собачьи» (касание пола кистями и стопами), бег спиной вперед

Если скакалка задевает игрока, то он меняется с одним из водящих (по очереди).

### **В ворота по восьмерке**



Двое водящих вращают длинную скакалку. Остальные игроки располагаются около одного из водящих.

Они выполняют бег по восьмерке

сквозь вращающуюся скакалку.

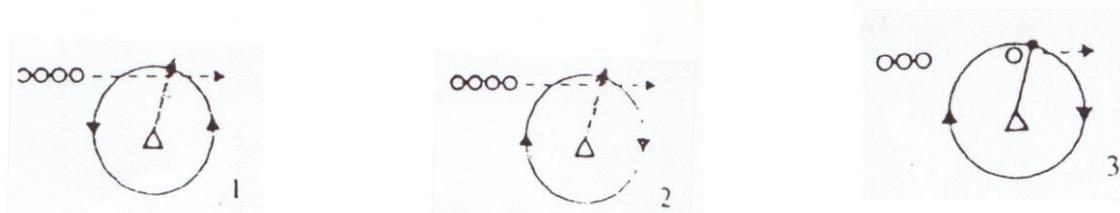
*Вариант 1.* Скакалка снизу движется от бегущего игрока.

*Вариант 2.* Скакалка снизу движется навстречу бегущему игроку.

К обычному бегу можно добавить остановки с дополнительными прыжками. Количество прыжков и их варианты определяются заранее и могут быть различными. Если скакалка задевает игрока, то он меняется с одним из водящих (по очереди).

### **Удочка с бегом**

Удочка представляет собой 2-3-х метровую веревку с привязанным на конце теннисным мячом или другим грузом. В крайнем случае, можно использовать обыкновенную скакалку.



Водящий (или учитель) вращает удочку, а игроки по одному пробегают на противоположную сторону. Если вращение выполняет водящий, то игрок, задевший удочку, меняется с ним местами. Если вращение выполняет учитель, то игрок, допустивший ошибку, получает штрафное очко. Высота вращения удочки может быть разной и оговариваться заранее: на уровне колен, на уровне плеч, смешанная (колен или плеч в разных сочетаниях).

Игроки, перебегая (грудью или боком вперед), стараются встретиться с удочкой в определенном месте. При вращении удочки на уровне колен выполняется прыжок через нее. При вращении на уровне плеч – приседание под удочку.

*Вариант 1.* Удочка движется навстречу игроку.

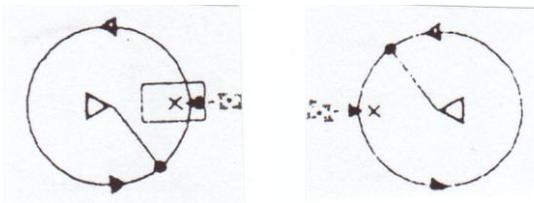
*Вариант 2.* Удочка движется в направлении бега игрока, который в данном случае свободно пробегает, стараясь не встретиться с удочкой.

*Вариант 3.* Удочка движется в направлении бега игрока, но игрок выполняет остановку и уворачивается от удочки, стоя к ней спиной (при этом повернув голову, чтобы видеть удочку). При выполнении перебежки боком игрок располагается грудью к водящему.

### **Удочка с приседаниями**

Выполняется в парах. Во время раскручивания удочки водящим игрок располагается в 1-2 м от нее. Затем он входит в зону вращения

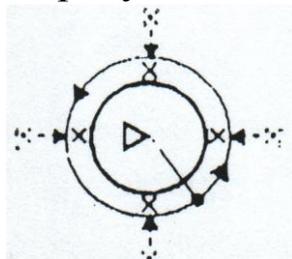
удочки и начинает упражнение. Все приседания выполняются с касанием руками пола и наклоном головы. После приседания надо обязательно выпрямиться. Вращение удочки выполняется в правую и в левую стороны. Высота вращения постепенно уменьшается от уровня головы до уровня таза. Через определенное время игроки меняются местами.



Упражнение можно выполнять на мате. В этом случае добавляется, а длину удочки увеличивают. Наиболее сложным является упражнение в вращении удочки на разной высоте – от головы до колен.

### Удочка с прыжками

Выполняется в паре или группе. Расположение игроков показано на рисунке.



Во время раскручивания удочки водящим все игроки располагаются в 1-2 м от нее. Затем они входят в зону вращения удочки и начинают упражнение. Вращение выполняется на уровне колен и ниже. Допустивший ошибку меняется с водящим.

### Штыковая атака

Для игры необходима палка с мягким наконечником (привязанным куском мягкой резины). Играют в паре. Один выполняет колющие удары, а другой уворачивается. Удары выполняют плавно, без обмана, в заранее оговоренные места (в грудь, живот, в таз и бедра, в голени и ступни). Уворачивающийся игрок может располагаться грудью или боком к водящему. Он должен уходить в сторону с линии атаки. Игроки наносят по 8-10 ударов друг другу. Побеждает тот, кто больше увернулся.

### Бой с тенью

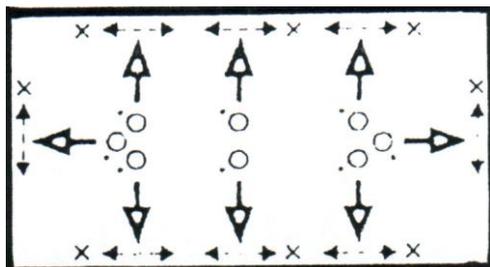
Класс делится на пары. Один ее игрок встает около стены (тень), второй (боец) с поролоновым мячом на расстоянии 4-6 м от стены. Играют самостоятельно. Выполнив 5 бросков в тень, играющие меняются местами. Каждое попадание бойца в тень дает ему одно очко.

Возможно несколько смен, но обязательно равное для всех пар количество. Побеждают те, у кого больше попаданий в тень.

Броски выполняют как правой, так и левой рукой. Тень располагается грудью или боком к бойцу.

### Бой с движущейся тенью

Аналогична игре «Бой с тенью», но тут тень не стоит на месте, а выполняет перебежки вдоль стены на расстоянии от трех до пяти метров. Боец может выполнить только один бросок на одну перебежку.

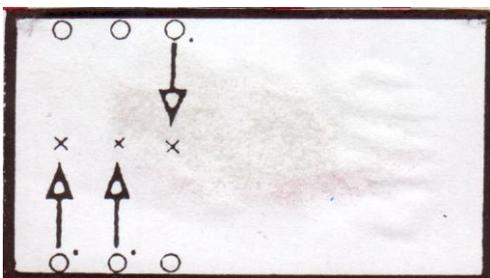


*Вариант 1.* Боец берет мяч, а затем тень начинает перебежку.

*Вариант 2.* Мяч лежит на полу. Боец может его взять только после того, как тень начнет перебежку.

### Вышибалы

Класс делится на тройки. Два игрока с мячом располагаются в 9-18 м друг от друга. Третий встает между ними. Он – водящий и должен по возможности оставаться на месте (может находиться в обруче).



Двое игроков стараются выбить водящего, перебрасывая мяч друг другу. Водящий уворачивается, а при попадании в него мячом получает штрафное очко, и игра продолжается.

Через определенное время водящий меняется с одним из игроков по очереди. Побеждает игрок, имеющий меньшее количество штрафных очков. Вначале обманные движения при броске запрещены, чтобы у водящего появилось чувство уверенности. Через какое-то время они могут быть разрешены.

Иногда применяется вариант, когда водящий перемещается в стороны в пределах 2-3 м. При этом ловящий игрок учится располагаться на линии предполагаемого броска партнера.

Броски выполняют как правой, так и левой рукой. Водящий располагается грудью или боком к бросающим.

## 12.5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С УДАРАМИ БИТОЙ

### Жонглирование

*Вариант 1.* Многократное подбивание мяча снизу плоской битой. Играют в паре или все вместе. Побеждает тот, кто подбьет мяч большее количество раз. Жонглирование выполняется в следующих вариантах: открытой стороной, закрытой стороной, поочередно открытой и закрытой сторонами, ребром биты.

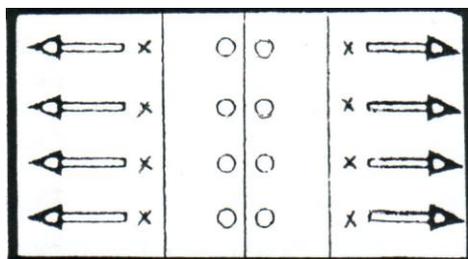
*Вариант 2.* Многократные удары мяча в пол сверху. Выполняется плоской битой, круглой битой, ребром биты.

*Вариант 3.* То же, но выполнив 2-3 удара, перехватить биту в другую руку и продолжить упражнение.

*Вариант 4.* Два раза подбить мяч снизу, затем без остановки два раза ударить сверху. Повторять многократно.

### Теннисисты

Игра проводится в парах у стены. Один игрок с плоской битой встает на расстоянии 4-6 м от стены. Второй располагается за первым на расстоянии 8-10 м от стены. Первый игрок выполняет удары справа, слева и снизу в стену, как в теннисе. Учитывается количество подряд выполненных ударов.



Второй игрок подстраховывает первого на случай, если у него улетит мяч после промаха. Потеряв два-три раза мяч, игроки меняются местами.

При подсчете очков могут быть следующие варианты:

- побеждает тот, кто выполнит наибольшее количество ударов в одной попытке;
- количество ударов в каждой попытке складывается, и побеждает тот, кто наберет большую сумму по окончании времени игры.

### Попрыгушка

Эта игра аналогична игре «Теннисисты», но бьющий выполняет удары сверху. Он подбрасывает мяч и бьет, направляя его в пол в 2-3 м от стены. Мяч после отскока попадает в стену и летит обратно по высокой траектории. Следующий удар выполняется по летящему мячу, и так несколько раз, до потери мяча.

### **Дальний удар**

Каждый участник выполняет по три удара от линии города.

*Вариант 1.* Самый дальний удар отмечается флажком. Побеждает игрок, выполнивший самый дальний удар. Игра может проводиться несколько раз (кругов). В этом случае места игроков в каждом круге складываются, и побеждает тот, у кого сумма мест окажется меньшей.

*Вариант 2.* При подведении итогов учитываются все три попытки.

*Вариант 3.* Проводится в парах на большой площадке. Один из пары располагается в городе, а второй – на кону. Оба игрока имеют биты, а мяч один на двоих. Первый игрок выполняет удар от линии города как можно дальше. Второй наносит удар в сторону города с того места, где приземлился мяч. Если он ударит дальше линии города, то зарабатывает очко. Если ударит ближе – очко зарабатывает первый игрок. Побеждает тот, кто наберет больше очков за отведенное время.

### **Точный удар**

На площадке ставится стул или кладется хорошо видимый предмет. Каждый участник выполняет по 3 удара от линии города. Фиксируется самое ближнее попадание из трех, которое определяется рулеткой (измеряется расстояние от стула до места падения мяча). Побеждает игрок, попавший ближе других.

*Вариант.* Один из пары располагается в городе, а второй – на кону. Оба игрока имеют биты, а мяч один на двоих. Между игроками стоит стул или другой предмет. Игроки выполняют удары, стараясь попасть в стул. Побеждает игрок, сумевший попасть в стул большее количество раз.

### **Тир**

Игра аналогична предыдущей, но на полу чертят круги разного диаметра. Центральный круг оценивается 10 очками, далее 9, 8 и т.д. Игроки могут выполнять от трех до пяти попыток. Побеждает игрок, набравший большее количество очков.

### **Бей – беги**

Игрок выполняет удар и бежит как можно быстрее к линии кона. Игроки поля подбирают мяч и выбрасывают его в город. Как только мяч пересекает линию города – подается свисток и фиксируется ме-

сто нахождения бегущего игрока в этот момент. Игра может проводиться лично или командно.

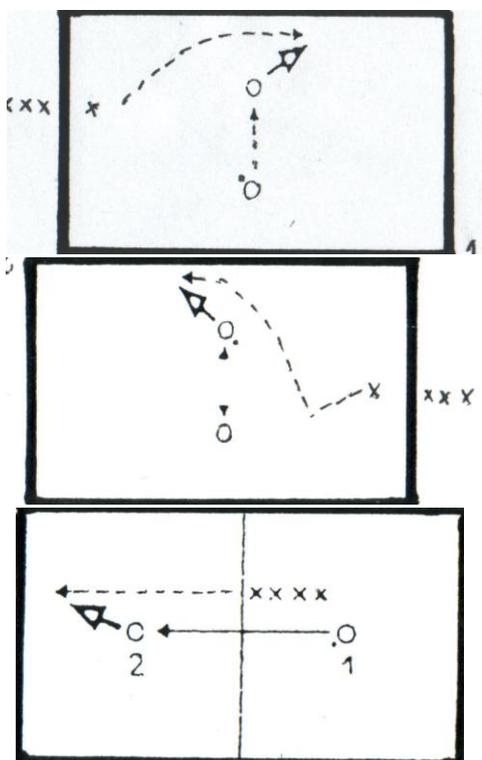
*Вариант 1.* В личной игре все участники находятся в поле, а в город выходят по одному. Побеждает участник, пробежавший наибольшее расстояние.

*Вариант 2.* В командной игре участники делятся на 2 (3) команды. Одна команда находится в поле, другая – в городе. Игроки города поочередно выполняют упражнение. Преодоленное расстояние отмечается флажками или другими предметами. После того, как игроки одной команды пробегут, команды меняются местами, и игра продолжается. После того, как пробежит и вторая команда, все участники распределяются по местам. Игрок, убежавший дальше всех, получает первое место, следующий за ним – второе и т.д. Побеждает команда, у которой сумма мест всех ее игроков окажется меньшей.

## 12.6. ТАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ

### «Мы с товарищем вдвоем, кто бежит – того побьем»

*Вариант 1.* Расположение игроков показано на рисунке.



Крестик начинает бег и старается убежать как можно дальше от мяча. Задача ноликов – передать мяч тому игроку, рядом с которым будет бежать крестик.

В случае попадания нолики получают одно очко. Следующий крестик начинает бег по готовности ноликов. Через некоторое время ноликов заменяют.

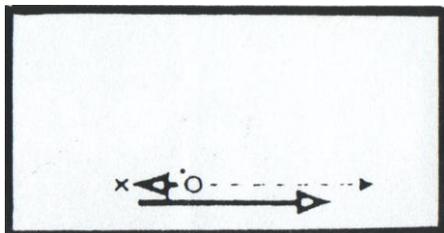
*Вариант 2.* В отличие от первого варианта крестик может изменить направление бега. В этом случае второй нолик тут же возвращает мяч первому.

*Вариант 3.* Расположение игроков показано на рисунке.

По команде крестик начинает бег, а первый нолик выполняет передачу второму нолику.

## Раненый зверь

Игра проводится в парах. Расположение игроков показано на рисунке (как правило, играющих выстраивают в две шеренги). Расстояние между игроками 1-2 м. Крестик стоит спиной (или боком) к нолику, а нолик – лицом к крестику.



По сигналу нолик (не сильно) бросает мяч в крестика и бежит к противоположной боковой линии. Крестик, как только почувствует касание мяча, тут же разворачивается, подбирает мяч и бросает его в нолика.

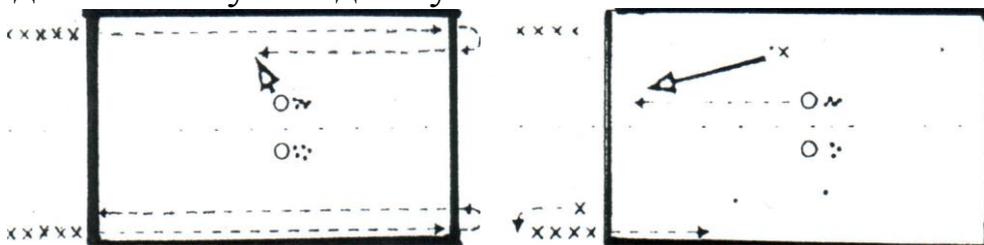
Если нолик убежал не осаленным, то он получает одно очко. Если нолика осалили – очко получает крестик.

Упражнение выполняется поочередно заданное количество раз или определенное время. Побеждает тот, кто набрал большее количество очков.

Бывает, что при начальном броске мяч не попадает в крестика. В этом случае крестик мяча не касается и никаких действий не предпринимает, а нолик вынужден повторить свой бросок. На рисунке показано другое расположение игроков, которое больше приближено к игре, но имеет меньшую пропускную способность.

## Партизаны

*Вариант 1.* Нолик (водящий игрок) располагается в поле примерно в середине площадки. Рядом с ним лежит несколько поролоновых мячей. Он может использовать только один на перебежку игрока в одном направлении. Все остальные игроки располагаются в городе в колонну по одному.



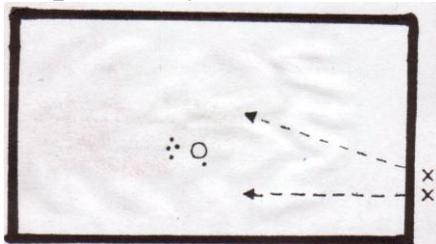
Первый из колонны начинает перебежку и бежит в любом направлении до линии кона, не делая при этом остановок. Нолик с места бросает в него мяч. Если игроку удастся пробежать (т.е. его не осалит нолик), то он тут же возвращается обратно. Если и обратно игрок не был осален, то, как только он пробежит линию города, перебежку начинает следующий игрок, а перебежавший идет в конец колонны.

В случае попадания в перебегающего игрока нолик как можно быстрее убегает в город. Крестик подбирает мяч и бросает в нолика. Если нолик убегает не осаленным, то идет в конец колонны, а крестик занимает его место в середине площадки.

Игра возобновляется по готовности крестика. Если крестик попадает, то нолик возвращается на свое место, а крестик идет в конец колонны.

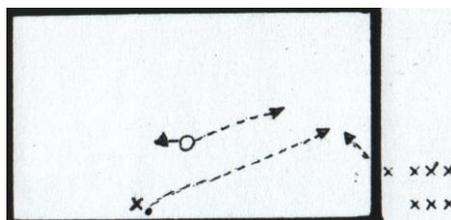
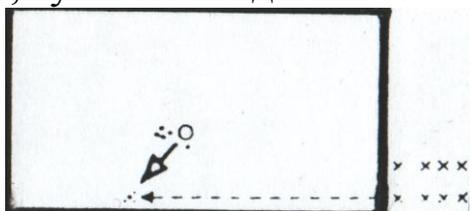
В игре для удобства можно предусмотреть одного игрока, который будет собирать мячи и класть их рядом с бросающим. Для увеличения плотности занятия можно площадку разделить пополам, а играющих – на две группы.

*Вариант 2.* Игроки в городе располагаются в колонну по два. Перебежку выполняют два игрока одновременно.



Перебегающих игроков может быть и 3 (4,5). Это позволяет повысить плотность занятия и создает условия для обучения борьбе за город в случае попадания в партнера.

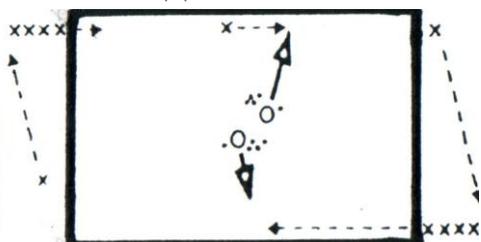
*Вариант 3.* Игроки в городе располагаются в колонну по два. Перебежку выполняют два игрока поочередно, вначале один, а в случае удачи второй. Если перебегающего игрока выбивают, то игрок, находящийся в городе, тут же выходит в поле.



Выбитый игрок подбирает мяч и делает передачу вышедшему в поле игроку, а уже тот выбивает. Аналогично поступают, если первый уже пробежал.

## Пулемет

*Вариант 1.* Игра похожа на игру «Партизаны», но основной упор в ней сделан на момент начала перебежки. Расположение игроков показано на рисунке.

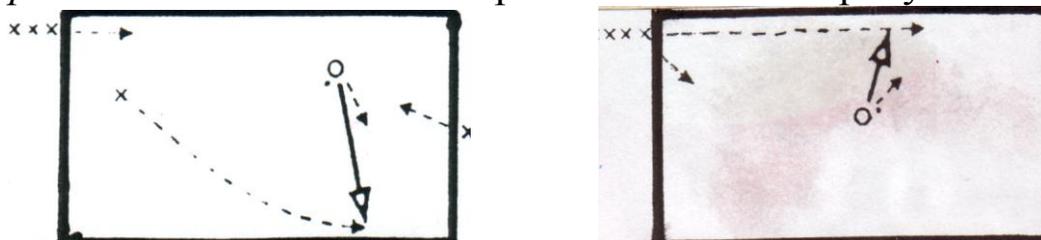


Первый крестик начинает бег, а следующий подходит к линии города. Бросок мяча в первого крестика является сигналом для второго к началу бега.

Бросок во второго крестика – начало бега для третьего и т.д. (Водящий, бросая мяч, как бы нажимает на курок, и вылетает следующий патрон). Крестик бежит по прямой, но должен все время смотреть на нолика. В момент броска крестик старается увернуться. Для этого ему разрешается предварительно замедлить бег. Нолики имеют количество поролоновых мячей по числу бегущих игроков. Все мячи лежат на полу. Метаящий берет их по одному и бросает в перебегающих игроков. В случае попадания в крестика он получает штрафное очко и продолжает бег, а нолик получает очко. Когда все игроки пробегут по кругу, ноликов заменяют.

Штрафные очки вычитаются из суммы очков, набранных игроком, когда он был водящим. Побеждает тот, кто набрал больше очков.

*Вариант 2.* Расположение игроков показано на рисунке.



В начале игры водящий располагается в центральном круге с одним мячом. Нолик, бросив мяч в первого игрока, бежит за мячом, подбирает его и бросает во второго игрока. Далее все повторяется. Бросок выполняется с того места, где подбирается мяч. Крестик должен бежать на кон и обратно, но обратно он выбегает на поле тоже в момент броска. Таким образом, бег начинают два игрока одновременно с двух сторон. После того как все пробегут, или пробежит определенное количество игроков (7-8), водящего меняют.

*Вариант 3.* Как вариант 2, но с большим количеством водящих (от 2 до 6) и одним мячом на всех.

*Вариант 4.* В случае попадания в крестика игра имеет продолжение. Крестик выбегает в поле в момент броска независимо от того, промахнулись или попали в бегущего. Это дает выгоду в любом случае. В случае промаха он уже бежит и может преодолеть большую часть поля (или все поле) без помех. В случае попадания он уже выбежал на поле, что позволяет сразу перейти к перехвату. В перехвате участвуют лишь игроки, находящиеся в поле в момент попадания.

### **Салки с мячом**

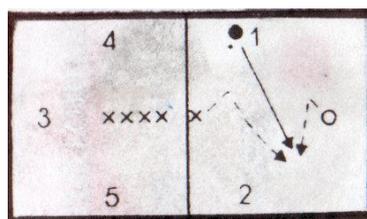
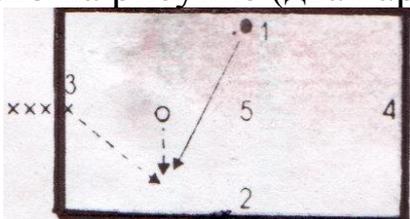
*Вариант 1.* Игра проводится в тройках (четверках). Она аналогична игре «Охота на волка», но убегающего не выбивают, а осали-

вают рукой. Осаливать может только игрок с мячом. Играют на ограниченной площадке.

*Вариант 2.* Участвуют одновременно все игроки, но водят двое. Осаленный игрок меняется с одним из водящих. Водящие меняются поочередно, независимо от того, кто осалил игрока.

### Бейсболисты

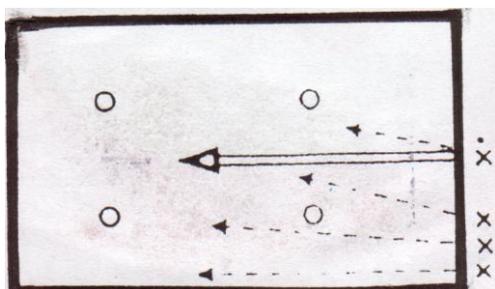
Игра проводится на небольшой площадке. Расположение игроков показано на рисунке (два варианта).



Нолик – водящий. Его помощник всегда находится около цифры 1. Крестики по одному выполняют перебежку, стараясь не быть осаленными. Водящий перемещается как можно ближе к бегущим и, получив мяч, осаливает его рукой. Если осалить удастся, то бегущий становится водящим, водящий его помощником, а помощник идет в конец колонны. Если бегущего не осалили, он добегает до линии кона и за пределами площадки возвращается в коней колонны. Следующий игрок начинает бег по готовности водящих. Цифрами обозначены места возможного расположения помощников и очередность их расположения. На рис.1 показан вариант игры около города, а на рис.2 – около кона.

### Борьба в четверках

На отдельной площадке для лапты (можно меньшего размера) соревнуются между собой две четверки. Одна располагается в поле, другая – в городе (в зоне бегущих игроков).



Любой игрок города выполняет удар лаптой по мячу, выбивая его в поле. Если удар удачный, вся команда бежит одновременно. В случае неудачи бьет следующий игрок и т.д., до последнего.

Удар выполняется всегда поочередно. На кону оставаться нельзя, допускается задержка лишь не более 5 сек.

*Вариант 1 (основной).* Игра проходит по правилам основного варианта лапты. В случае попадания в перебегающего игрока коман-

ды меняются местами, как в русской лапте. В случае промаха при ударе всех игроков – команды сразу меняются местами. Борьба идет в течение определенного времени. Побеждает команда, набравшая больше очков.

*Вариант 2* (учебный). Каждой командой выполняется поочередно по одной или по две перебежки независимо от того, выбили кого-нибудь или нет. Попадание в перебегающего игрока приносит штрафное очко его команде. В случае промаха при ударе всех игроков команда получает 4 штрафных очка, отдает мяч игрокам поля и начинает перебежку по сигналу учителя. Через определенное количество перебежек подсчитываются очки, набранные командами. Побеждает та, что получила меньше штрафных очков.

### **Охота на волка**

Класс делится на группы по 4 (3) человека, которые играют одновременно на всей площадке (на волейбольной, баскетбольной или на футбольном поле). Каждая группа имеет мяч. Один играющий из группы – волк, остальные – охотники. Волк свободно бежит по площадке, не выходя за ее пределы, в течение одной минуты. Охотники, передавая мяч друг другу, стараются догнать волка и подстрелить его (попасть мячом). С мячом в руках можно сделать не более двух шагов, без мяча передвижение свободное. При попадании в волка тот не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По окончании времени волк меняется с одним из охотников, и такая смена проводится поочередно, пока каждый не побывает в роли волка. Выигрывает набравший меньшее число штрафных очков.

### **Бегущий кабан**

*Вариант 1.* Игра аналогична предыдущей, но проводится на площадке для лапты (можно уменьшенной). На одной площадке могут одновременно играть несколько групп. Один игрок – кабан, он располагается в городе. Остальные игроки находятся в поле и имеют на каждую группу один мяч. По сигналу кабан начинает выполнять перебежки до кона и обратно, не останавливаясь за линией кона и города. Каждая успешная перебежка через поле приносит кабану одно очко. Игрокам разрешается выбивать кабана только в пределах поля. Побеждает игрок, набравший большее число очков.

*Вариант 2.* Мяч находится у игроков в городе. По сигналу они бросают мяч и начинают перебежку.

*Вариант 3.* Аналогичен первому варианту, но кабан бежит только на кон и обратно.

## 12.7. ЭСТАФЕТЫ

*Нередко эстафеты утрачивают свою педагогическую ценность из-за плохой организации. Поэтому при их проведении необходимо соблюдать ряд правил. В частности, эстафету нужно считать законченной лишь тогда, когда все члены команды заняли свои места и выровнялись. Для повышения организованности и дисциплины можно вводить и такие правила: не выбегать из строя, не кричать и пр., за нарушение которых команда может быть наказана штрафными очками или даже проигрышем. В эстафете очень важно объективно определить команду-победительницу. Следовательно, надо вовремя фиксировать все нарушения правил и соответствующим образом учитывать их при подведении итогов, по возможности предупреждать их.*

### **Метко в цель**

Команды построены по одному перед линией броска, сбоку от направляющего в коробке лежат теннисные мячи. Перед каждой командой в линию в шахматном порядке поставлены 5-6 кеглей: первая – на расстоянии 3 м от линии броска, вторая – 4 м 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.

### **Кто вперед?**

В эстафете участвуют несколько команд, которые располагаются за линией старта. В 3-4 метрах от линии старта делается метка, а в 10 м от нее кладется скакалка.

По сигналу первые номера прыжками «лягушки» добегают до метки, затем бегом до скакалок, выполняют 10 прыжков и бегом возвращаются к линии старта, чтобы передать эстафету следующему касанием рукой.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

### **Стремительный мяч**

Команда делится на две равные группы. Одна из них строится за линией города, другая – на расстоянии 20 м от нее 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, первой закончившая эстафету.

### **Звездная эстафета**

Три-пять команд построены по радиусам большого круга 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 встают на левый фланг своей команды и т.д.

*Вариант 1.* Участники переносят и передают 1-2 мяча.

*Вариант 2.* Участники передвигаются прыжками через короткую скакалку заранее оговоренным способом.

### **Школа мяча**

Команды построены в колонну 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 заранее оговоренным способом и быстро встает в конец своей 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, первой и с меньшим количеством ошибок закончившая всю серию заданий.

*1-я серия:*

- бросить мяч о пол и поймать его двумя руками;
- бросить мяч о пол и поймать его левой рукой;
- бросить мяч о пол и поймать его правой рукой;
- бросить мяч о пол правой рукой, поймать, а затем ударить левой.

*2-я серия:* то же повторить 2 раза подряд,

*3-я серия:* то же повторить 3 раза подряд.

### **Мяч в стену**

Команды построены в колонны по одному лицом к стене на расстоянии 6-7 м от нее, в руке у направляющих теннисный мяч.

По сигналу первый игрок бросает мяч в стену заранее оговоренным способом и быстро встает в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание и т.д. Затем участники выполняют второе и последующие задания. Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок закончившая всю серию заданий.

*Варианты заданий:*

- бросить мяч в стену, дать ему удариться о пол и поймать его двумя руками;

- поймать мяч от стены сразу после отскока;

- бросить мяч о пол, чтобы он отскочил к стенке, и после отскока от стены поймать;

- те же задания, но броски выполнять сверху (из-за головы);

- те же задания выполняются левой рукой.

Эстафету можно проводить, повторяя каждое задание 2-3 раза.

### **Рывок за мячом**

Команды построены в колонны по одному за линией старта, перед которой на расстоянии 3-4 м 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 его следующему участнику. Второй номер повторяет то же задание и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая броски мяча и передавшая мяч направляющему.

*Вариант 1.* То же, но ловить мяч после первого отскока от пола.

*Вариант 2.* То же, но поймав мяч с лета, бросить его следующему участнику через планку и оставаться на противоположной стороне площадки.

### **Передал – садись!**

*Вариант 1.* Команды разделены 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.

*Вариант 2.* 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.

*Вариант 3.* Команда построена в большой круг, в центре которого находится капитан с теннисным мячом в руках. По сигналу он бросает мяч поочередно каждому игроку, который, бросив мяч обратно, приседает.

### **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 выполняют то же и т.д. Выигрывает команда, быстрее и с меньшим числом потерь выполнившая задание.

### **Кто самый ловкий?**

*Вариант 1.* Прыжки через длинную скакалку. Два игрока вращают длинную скакалку, а третий должен вбежать под нее, сделать не менее 10 прыжков и выбежать, не задев скакалки. Затем заменить одного из игроков. Не прекращая вращения скакалки, дать ему возможность выполнить то же задание и сменить третьего участника. Выигрывает команда, сделавшая меньшее число ошибок.

*Вариант 2.* Команды располагаются по одному за линией города. По сигналу игроки, стоящие первыми, выполняют рывок до контрольной линии и обратно до линии города, затем к противоположной линии кона и обратно. Коснувшись следующего партнера в колонне, игрок, выполнивший ускорение, уходит в конец колонны, а партнер начинает рывок по указанному пути. Выигрывает команда, которая быстрее выполнила задание.

*Вариант 3.* То же, но с ловлей и передачей теннисного мяча во время пробегания от линии города к линии кона. Мячи навстречу игрокам передают помогающие партнеры (по одному на каждую команду), располагающиеся за линией кона.

## ЛИТЕРАТУРА

1. А.А.Таран. Русская народная игра «Лапта» // Спорт в школе. – 2000, № 23-24.
2. Володченко В.Ю., Юмашев В.Б. Выходи играть во двор. - 2-е изд., доп. – М.: Молодая гвардия, 1989. – 139 с.
3. В.А. Лепешкин. Лето на дворе: играйте в лапту. // Спорт в школе.- 2002, № 13-15.
4. В.А. Лепешкин. Лапта: обучение тактике игры / В.А.Лепешкин.- Чистые пруды, 2006.- 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 5 (11). ISBN 5-9667-0229-2
5. В.И.Лимарева, Р.Н.Разяпова, Т.М.Панкратович, Л.Н.Малорошвилло. Организация и проведение соревнований по русской лапте: Методические рекомендации. – Оренбург: Издательство ОГПУ, 2002. – 28 с.
6. В.А.Лепешкин. Подвижные игры на занятиях по лапте. // Спорт в школе, 2002, № 3.
7. В.И.Борисов. Правила соревнований по русской лапте. //Спорт для всех. – 2001, № 3-4.
8. Германов Г.Н., Готовцев Е.В. Анализ состязательной нагрузки и структуры соревновательных действий юных и квалифицированных игроков в русскую лапту. // Теория и практика физической культуры. – 2003, № 9, с.50-54.
9. Готовцев Е.В. Содержание и направленность тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в русскую лапту 16-18 лет на этапе спортивного совершенствования: Автореф.канд. дис. М., 2003. – 23 с.
10. Гусев Л.Г. Русская лапта. Средства для развития скоростных и координационных способностей игроков / Подг. Р.М.Валиахметов, А.Ю.Костарев, Р.М.Валиахметов, Л.Г. Гусев. – Уфа, 2003. – 35 с.
11. Ермолаев Ю.А., Ермолаева Ю.Ю., Винникова Е.Е., Счастливая О.Э. Народные подвижные игры. Учебное пособие. М.: 1990.
12. Костарев А.Ю. Временные характеристики технико-тактических действий в русской лапте // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004, № 3, С. 28-30.
13. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры, которых не было: Сборник спортивно-подвижных игр. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.

14. Русская лапта: Модул. учеб. программа / Сост. А.Ю.Костарев. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2002. – 24 с.

15. Русская лапта: Учеб. программа для детскою нош. Спорт. школ / Авт. А.Ю.Костарев, Р.М.Валиахметов, Л.Г.Гусев. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2000. – 30 с.

16. Р.Валиахметов, Л.Гусев, А.Костарев, В. Щемелинин. Организация и проведение соревнования по русской лапте. // Спорт в школе, 2007, № 10.

17. Р.Валиахметов, Л.Гусев, А.Костарев, В. Щемелинин. Эстафеты и игры с элементами техники игры. // Спорт в школе, 2007, № 10.

18. Р.Валиахметов, Л.Гусев, А.Костарев, В. Щемелинин. Общая физическая подготовка. // Спорт в школе, 2007, № 10.

19. Р.Валиахметов, Л.Гусев, А.Костарев, В. Щемелинин. Об организации и проведении занятий по русской лапте в школе. // Спорт в школе, 2007, № 10.

<http://www.csporta.ru>

<http://ruslapta.ru>

<http://svyatorus.com>

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	2
ВВЕДЕНИЕ .....	3
1. РУССКАЯ ЛАПТА.....	4
1.1. Особенности возникновения игры.....	4
2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО РУССКОЙ ЛАПТЕ.....	5
2.1. Положение о соревновании .....	6
2.2. Ход игры .....	7
2.3. Правила игры.....	8
2.4. Приложение к правилам.....	19
2.5. Ведение протокола.....	27
2.6. Жесты судей .....	29
3. УПРОЩЕННЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ В ЛАПТУ И ЕЕ РАЗНОВИДНОСТИ .....	31
4. СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ДЛЯ РУССКОЙ ЛАПТЫ .....	51
5. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО РУССКОЙ ЛАПТЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ.....	54
6. ОБ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО РУССКОЙ ЛАПТЕ В ШКОЛЕ .....	61
6.1. Физическая подготовленность учащихся.....	62
6.2. Профессиональная подготовленность учителя физической культуры к преподаванию русской лапты.....	62
6.3. Обеспечение занимающихся спортивным инвентарем .....	63
6.4. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи .....	64
6.5. Общая физическая подготовка .....	66
7. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЛАПТОВИКА .....	70
7.1. Упражнения с теннисным мячом .....	71
7.2. Упражнения с двумя мячами .....	79
7.3. Упражнения с прыжками .....	85
7.4. Упражнения с использованием гимнастической скамейки.....	88
7.5. Упражнения со скакалкой.....	89

7.6. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости .....	91
7.7. Упражнения для одновременного развития ловкости и быстроты .....	93
7.8. Упражнения для развития быстроты в сочетании с ударами битой по теннисному мячу и с одновременным выполнением игровых приемов .....	97
8. ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ ИГРЫ В ЛАПТУ .....	102
8.1. Тактика игроков города.....	103
8.2. Индивидуальные действия бьющего игрока.....	103
8.3. Индивидуальные действия перебегающего игрока.....	107
8.4. Индивидуальные тактические приемы при перебежке.....	112
8.5. Групповые действия .....	116
8.6. Командные действия.....	118
8.7. Тактика игроков поля .....	121
8.8. Индивидуальные действия игроков с мячом .....	121
8.9. Индивидуальные действия игрока без мяча.....	124
8.10. Групповые действия .....	125
8.11. Командные действия.....	126
8.12. Выбор командной тактики .....	127
9. ТЕХНИКА ИГРЫ В ЛАПТУ .....	130
10. ВВОДНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ К РУССКОЙ ЛАПТЕ .....	139
11. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО РУССКОЙ ЛАПТЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ .....	152
12. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ К РУССКОЙ ЛАПТЕ .....	197
12.1. Подвижные игры с бегом .....	197
12.2. Подвижные игры с бросками.....	209
12.3. Подвижные игры с ловлей .....	223
12.4. Подвижные игры с элементами увертывания .....	229
12.5. Подвижные игры с ударами битой.....	236
12.6. Тактические игры.....	238
12.7. Эстафеты .....	244
ЛИТЕРАТУРА .....	248

---

**Коняхина Галина Петровна**  
**РУССКАЯ ЛАПТА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**  
**КУЛЬТУРЫ**

*Учебное пособие*

**Дизайн обложки и компьютерная верстка: А.В. Коняхина**

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 30.01.2013 г. Формат 60х90/16. Бумага офсетная.  
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 5. Тираж 50 экз. Заказ № 23. Цена свободная.

Отпечатано в типографии

Уральского государственного университета физической культуры.  
454091, Челябинск, ул. Российская, 258.