

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
«Хабаровский краевой центр внешкольной работы «Созвездие»

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

КГБОУ «Хабаровский краевой центр
внешкольной работы «Созвездие»

А.Е. Волостникова

Приказ № 01-09/556

от 26.12. 2018 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Лапта»**

возраст обучающихся: 12-16 лет
продолжительность реализации: 9 дней

Авторы - составители:

Методист ООП

Жукова Елена Анатольевна

Место реализации:

Хабаровский край, р.п. Переяславка,
дружина им. В. Бонивура

г. Хабаровск, 2019 г.

Пояснительная записка

В культуру каждого народа входят созданные им игры. На протяжении веков эти игры сопутствуют повседневной жизни детей и взрослых, вырабатывают жизненно важные качества: выносливость, силу, ловкость, быстроту. Русские народные игры имеют многовековую историю: они сохранились до наших дней со времен глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции.

Лапта́ — русская народная командная игра с мячом и битой. Игра проводится на естественной площадке. Цель игры — ударом биты послать мяч как можно дальше и пробежать поочерёдно до противоположной стороны и обратно, не дав противнику «осалить» себя пойманным мячом. За удачные пробежки команде начисляются очки. Выигрывает команда, набравшая больше очков за установленное время. К родственным лапте видам спорта относятся бейсбол и крикет.

История русской лапты начинается очень давно: упоминания о ней встречаются даже в памятниках древнерусской письменности, а биты и мячи для игры были найдены при раскопках в Великом Новгороде в слоях, относящихся к 14 столетию. При Петре I игру начали применять как средство физической подготовки солдат. В Российской империи в лапту играли люди всех возрастов, она использовалась и для физического воспитания детей, подростков, юношей и девушек. Русская лапта была включена в физическую подготовку солдат Красной Армии. Официальные первенства по русской лапте начали проводиться в СССР в конце 1950-х.

Сегодня существует Федерация русской лапты России, объединяющая 46 субъектов Российской Федерации. В настоящее время русская лапта получила своё развитие как официальный вид спорта, вошедший в Единую всероссийскую спортивную классификацию, проводятся официальные чемпионаты, кубки, первенства России среди разных возрастных групп, традиционные всероссийские детско-юношеские турниры. Соревнования проходят на открытых травяных и земляных спортивных площадках, а также в спортивных залах и на манежах.

Яркую характеристику лапте дал известный русский писатель Александр Куприн: «Эта народная игра — одна из самых интересных и полезных игр. В лапте нужны находчивость, глубокое дыхание, верность своей партии, внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз, твёрдость руки и вечная уверенность в том, что тебя не победят. Трусам и лентяям в этой игре нет места».

Направленность: физкультурно-спортивная

Актуальность программы. Игру в лапту можно охарактеризовать, как массовый народный спорт. Лапта не входит в программу современных Олимпийских игр, и тем не менее, на протяжении веков остается популярной спортивной игрой, решающей физкультурно-оздоровительные и воспитательные задачи. Лапта, как традиционная русская спортивная игра, направлена на укрепление здоровья и физического развития обучающихся, формирование здорового образа жизни. В этом заключается ее популярность

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

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании условий для активного отдыха и игры на свежем воздухе в условиях летнего детского лагеря, физическом оздоровлении обучающихся. В игре человек понимает свои сильные и слабые стороны, учится идти на компромиссы, работать в команде, брать на себя ответственность за происходящее и достигать своей цели - выигрывать. В игре моделируется ситуация успеха, которую порой так сложно создать в жизни, а это помогает сделать подростка более уверенным в себе. Русская лапта способствует формированию двигательных умений и навыков детей и подростков, оказывает комплексное воздействие на развитие основных физических качеств, воспитывает положительные психологические качества личности.

Новизна, отличительные способности. Программа предусматривает адаптированный вариант русской лапты - мини-лапту, которая существенно отличается от взрослой лапты и представлено в спортивном варианте. Спортивные правила игры для взрослых адаптированы для подросткового возраста.

Программа разработана на основе содержания национальной игры «Русская лапта» для учащихся, занимающихся в спортивных кружках или секциях детско-юношеских спортивных школ и детско-юношеских клубов спортивной подготовки.

Цель программы: физическое развитие обучающихся средствами народной подвижной игры «Лапта».

Задачи:

- обучать тактическим и техническим приемам игры в лапту в игровой и соревновательной деятельности;
- формировать навыки выполнения ударов битой, передачи мяча, «осаливания» и «переосаливания»;
- развивать коммуникативные навыки обучающихся, умения взаимодействовать в команде;
- развивать физические способности обучающихся;
- обучать ответственно подходить к ведению честной игры, к победе и проигрышу;

Возраст обучающихся: 12-16 лет.

Количество обучающихся в группе: до 20 человек.

Условия набора: по желанию участников краевой профильной смены.

Форма и режим занятий

Сроки реализации программы: 9 дней, 13,5 часов.

Продолжительность занятия – 1,5 академических часа.

Формы проведения занятий:

- рассказ-беседа о лапте, правилах игры;

- показ и демонстрация игр;
- закрепление полученных знаний путем самостоятельного проведения игр;
- наблюдение за проведением игр педагогом и за выполнением заданий группой, анализ подготовки и выполнения действий для достижения результата;
- групповая и индивидуальная работа на закрепление полученных знаний, умений и навыков относительно каждой игры.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации игровой деятельности:

- словесные (устное изложение игры);
- наглядные (показ педагогом приемов исполнения; наблюдения; показ по образцу и т.д.);
- практические (физические упражнения; тренировочные упражнения).

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся научатся:

- играть в лапту, применять тактические и технические приемы игры в лапту в игровой соревновательной деятельности;
- правильно выполнять удары битой, передачу мяча, осаливать и переосаливать;
- взаимодействовать в команде;
- адекватно оценивать свои физические способности;
- ответственно подходить к ведению честной игры, к победе и проигрышу;
- правильно применять двигательные действия в различных по сложности игровых ситуациях.

Способы определения результативности

- педагогическое наблюдение за видами и формами активности детей;
- проведение в течение программы каждым участником одной игры.

Контроль результатов обучения: соревнование команд, игра в лапту.
Контрольные испытания: попадание в цель, удар на точность, передача мяча.

Учебный план

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Правила игры и инвентарь. Отработка навыков ловли и передачи мяча.	1,5	0,25	1,25
2	Подвижные игры с элементами техники игры в лапту. Обучение ударам битой по мячу различными способами.	1,5	0	1,5
3	Стойка игрока. Передвижение игроков. Овладение стойкой и передвижениями.	1,5	0,25	1,25
4	Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения.	1,5	0,25	1,25

5	Перебежки. Осаливание.	1,5	0,25	1,25
6	Техническая и тактическая подготовка.	1,5	0	1,5
7	Тактика бьющей и водящей команды.	1,5	0	1,5
8	Учебная игра.	1,5	0	1,5
9	Соревнования.	1,5	0	1,5
Итого		13,5	1	12,5

Содержание

Тема 1. Правила игры и инвентарь. Отработка навыков ловли и передачи мяча.

Теория: Основные правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Техника безопасности. Основы истории возникновения и развития игры в «Русскую лапту». Оборудование места для занятий лаптой. Игровая и тренировочная площадка. Штрафная зона, площадка подающего, бита, мяч, их назначение и использование. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь, единая спортивная форма команды, индивидуальные биты.

Практика: Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры на развитие быстроты, силы, выносливости: «Борьба за мяч», «Стенка на стенку», «Втяни в круг», «Вольная лапта».

Тема 2. Подвижные игры с элементами техники игры в лапту. Обучение ударам битой по мячу различными способами.

Практика: Игры с прокатыванием мяча: «Догони мяч», «Поймай отскочивший мяч», «Метко в цель». Игры с передачей мяча: «Мяч вдогонку», «Передай мяч», «Спиральбол». Игры с подбрасыванием и ловлей мяча: «Перебрось мяч», «Успей поймать», «Мяч об пол», «Мяч в корзину», «Попади в окошко», «Мяч о стену», «Попади в круг», «Попади и поймай», «Поднебески», «Свечки». Игры с отбиванием мяча лаптой: «С лаптой у стены», «В лапту один на один».

Совершенствование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Обучение ударам битой по мячу способом сбоку. Обучение индивидуальным тактическим действиям.

Тема 3. Стойка игрока. Передвижение игроков. Овладение стойкой и передвижениями.

Теория: Удары по мячу. Стойки бьющего игрока, выбор места для удара по мячу. Способы держания биты одной и двумя руками. Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками. Удары по лежащему и подброшенному мячу. Разные по направлению: по диагонали, нацеленные, между игроков, вдоль боковой линии, за игроков. По силе: за среднюю

линию, к угловому флажку, к боковой линии, за линию «кона». Удары низколетящие, по высокой или отвесной траектории, «свечки», «срезки».

Практика: Подводящие и имитационные упражнения. Удары ладонью, малой битой. Подбрасывание мяча подающим игроком на разную высоту, с вращением и без него. Удар битой по подброшенному мячу или отскочившему от земли, от стены, с подброса другим игроком. Удары по мячу разными частями биты. Соревнования на правильное выполнение ударов по мячу. Упражнения по совершенствованию техники удара на силу и точность.

Тема 4. Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения.

Теория: Ловля мяча. Стойки и перемещения ловящего игрока. Выбор места для ловли мяча одной и двумя руками. Положение рук на пойманном мяче, амортизация руками гасящая скорость полета мяча. Ловля на грудь, низко и высоко летящих мячей, катящихся и отскочивших мячей от земли, со средней и высокой скоростью. Ловля мяча стоя, сидя, лежа, в движении с разворота, в падении справа и слева.

Передача мяча. Стойки и перемещения передающего игрока. Способы держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы, справа, снизу, скрытые передачи.

Практика: Ловля мяча: Подводящие и имитационные упражнения. Ловля мяча со своего подбрасывания, увеличивая, уменьшая или чередуя высоту подброса мяча. Ловля мяча с акцентом на амортизацию, летящего навстречу параллельно игроку. Ловля мяча после броска о стену. Бросание и ловля мяча в парах и противостоящих колоннах. Ловля мяча в движении: справа, слева при ходьбе и после остановок. Совершенствование ловли с различных расстояний и в учебных играх.

Передача мяча: Подводящие и имитационные упражнения. Перемещения ходьбой, бегом, скачком. Стойки на полусогнутых в коленях ногах, с параллельным положением стоп, с опорой на впереди стоящую ногу. Передачи партнеру: стоя на месте, после перемещений вперед, назад, вправо, влево. Передачи разной силы: слабые, средние, сильные; на длинные, короткие и средние расстояния. По направлению передачи: прямые, диагональные, поперечные, ответные, выполняемые после перемещении в падении, лежа, сидя, с боку, с разворота, из-за головы сверху, снизу с колена. Упражнения выполняются в парах, тройках и четверках, с одним и более мячами.

Тема 5. Перебежки. Осаливание.

Теория: Перебежки с разной скоростью, со стартовым ускорением, с финишным рывком и на короткие дистанции. Перебежки одиночные и группой; своевременные и несвоевременные. Перебежки, чередуя с падениями, прыжками, увертываниями, кувырками и остановками. Маневрирование.

Осаливание. Броски мячом по неподвижной и движущейся мишени

или игрока. Из различных исходных положений: стоя на месте, после перемещения, в прыжке, в падении, с колена. Направления бросков: по ходу перебегающего, навстречу бегущему, во след убегающему, вдоль боковой линии, при подходе к линии «города» или «кона». Осаливание игроков, бегущих группой по прямой, враспынную, зигзагами, с внезапной остановкой, падением, наклоном или прогибанием туловища.

Практика. Перебежки на 10-30 метров с изменением скорости и направления. Ложные движения игрока при перебежках: после неожиданной остановки с последующим рывком в другом направлении. Обманное движение корпусом с шагом в одну сторону - уход в другую.

Осаливание. Упражнения в метание мяча из положений: стоя, с колена, с различных расстояний (4-15 метров), в игроков совершающих условные перебежки (по прямой, зигзагами, с внезапными остановками, с падениями и т.д.).

Тема 6. Техническая и тактическая подготовка.

Практика: Бьющий игрок. Для выполнения перебежки игроков своей команды бьющий игрок выполняет слабый удар или длинный сильный удар, удар в противоположную сторону от направления перебегающих игроков, или совершает удар после оценки игровой обстановки.

Игрок, ловящий мяч. Выбирается игровая позиция с учетом места и способов перемещения приближающегося или удаляющегося игрока команды бьющих. Применяются ложные движения на передачу мяча по согласованию с партнером по команде.

Игрок, передающий мяч. Выбор способа перемещения и передачи с применением обманных движений.

Перебежки. Выбор момента, направления и скорости перебежек выполняемых одним, двумя и более игроками, с применением ложных движений, рывков, падений, внезапных остановок.

Осаливание. Умение избегать осаливания путем оценки игровой обстановки или применяя технику ложных движений (обманных). Самоосаливание как ошибка, допущенная в определенных ситуациях: при перебежках после удара, при последнем ударе, с возвращением за линию «кона» или «города», касание мяча после осаливания противника (с целью задержки времени на последних минутах игры и сохранения преимущества в счете).

Тема 7. Тактика бьющей и водящей команды.

Практика: Тактика игры бьющей команды. Распределение игроков «на удар» с учетом их индивидуальных способностей и подготовленности. Порядок расположения слабых и сильных игроков водящей команды. Своевременность перебежек. Выбор удара по мячу в зависимости от расположения игроков водящей команды, от подготовленности её игроков и слабых участков на поле противника.

Тактика игры водящей команды. Выбор индивидуальной техники подающего игрока. Выбор способа расположения игроков в зависимости от

скорости, направления и траектории полета мяча посланного бьющей командой. Расположение команды «конвертом» или «ромбом», «веерообразное» с одним далеко стоящим у линии кона игроком. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры бьющей команды.

Тема 8. Учебная игра.

Практика: Учебные игры проводятся на учебно-тренировочных занятиях, в которых используются упражнения, моделирующие игровые ситуации. В ходе занятий создаются условия, позволяющие оптимально реализовать технико-тактические умения и навыки ведения игры. В учебных играх совершенствуются базовые знания и практический опыт, выявляются индивидуальные особенности, определяются игровые функции каждого игрока в команде.

Тема 9. Соревнования.

Практика: Правила судейства. Игра, соревнование команд.

Методические рекомендации

ПРАВИЛА ИГРЫ. ЛАПТА.

Для игры необходимо: бита (подойдет городошная, т.е. обструганная и обработанная шкуркой палка диаметром 3-3.5 см и длиной 75-80 см.) для каждого игрока и чиж - прямоугольный брусок с гранью 2 - 2.5 см и длиной 20 см. Также для игры организуется база (либо прямоугольная яма длиной на 5 см. больше длины чижа и шириной меньше на столько же, либо два кирпича поставленные параллельно на расстоянии на 5 см. меньшем длины чижа). Для удобства игры можно отметить сектор броска: 30 градусов, если играют вдвоем, 45 - при игре втроем.

ХОД

Подающий кладет чиж поперек базы, заводит конец биты под него и сильным кистевым броском посылает чиж в сектор подачи. У него две попытки. Если не получилось с первого раза, он может попробовать второй раз. Ловящие (ловящий) находятся в секторе подачи и имеют право отбить чиж битой в сторону базы. В любом случае, удалось им (ему) это, или нет, они идут к месту падения чижа и, если чиж был отбит, то метать будет попавший, если же нет, метать будет тот, в чью часть сектора подачи попал чиж (в случае игры вдвоем метает, естественно, единственный ловящий). Если подающий попал в сектор при броске, он имеет право защищать базу во время метания чижа ловящим, если не попал, он отходит в сторону. Ловящий метает чиж таким образом, чтобы он попал точно в базу, либо упал как можно ближе к ней. Защита базы подающим (если он имеет на то право) заключается в попытке отбить битой в сторону летящий к базе чиж, стоя за базой и не отрывая ног от земли. После выполнения метания чижа, подсчитывают очки. Если чиж лежит в базе или расстояние от базы до него не превышает длины чижа, ловящему засчитывается 10 очков. Если чиж лежит дальше, проводится замер расстояния от него до базы с помощью

биты. Если это расстояние не превышает 10 длин биты, ловящему начисляются очки в размере 10 минус число полных бит в расстоянии. Если превышает, очки получает подающий: число длин биты в расстоянии от чижа до базы минус 10. После этого игроки меняются местами (в случае трех игроков происходит циклический сдвиг). Игра длится по договоренности, допустим, один час, или 10 подач каждого. Побеждает игрок с большим количеством очков.

СПОРНЫЕ МОМЕНТЫ

1. Если подающий выбил чиж во время первого удара не дальше трех длин бит, он может выполнить второй удар. Если подающий оба раза ошибается, и чиж не улетает дальше трех длин бит, ловящий выполняет бросок с места падения чижа.

2. Если при защите базы подающий оторвал хотя одну из ног от земли, он удаляется с базы, а ловящий повторяет бросок чидом по базе, на этот раз без защиты подающим базы.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Передача мяча.

Инвентарь: теннисные мячи, секундомер.

Упражнение выполняется в паре на время. Игроки располагаются за контрольными линиями лицом друг к другу. По команде - «Марш!» включается секундомер, выполняются передачи. Если мяч упал, игрок выполняет передачу с того места, где подобрал его, после чего возвращается на исходную позицию. Время при этом не останавливается.

Удар на точность.

Инвентарь: 4 теннисных мяча, бита.

Площадка размечается на четыре зоны за пределами штрафной линии. Сдающий из «зоны бьющего» выполняет удар битой по заданию учителя, тренера. Номер зоны попадания называют произвольно. Выполняется пять ударов. Время не ограничено.

Попадание в цель.

Инвентарь: 5 мячей. Площадка размером 2 м x 1,5 м.

Сдающие располагаются за контрольной линией на определенном наиболее оптимальном расстоянии от размеченной площадки. Броски в прямоугольник выполняются по команде учителя. Попадание в линию засчитывается. Время выполнения упражнения не ограничено.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ РУССКОЙ ЛАПТЕ

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по русской лапте допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при ударе битой по мячу;
 - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
4. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. 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.).
3. Провести физическую разминку всех групп мышц.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в лапту.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину.
 - следить, чтобы вовремя замаха битой не ударить рядом стоящего;
 - следить, чтобы не попасть битой по руке того, кто набрасывает мяч;
 - один игрок может случайно наступить на биту брошенную другим игроком, пробивающим мяч;
 - не выбивать в голову;
 - не бросать биту;
 - при перебежках не блокировать игроков, не ставить подножки, не задерживать, не сталкиваться друг с другом.
4. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю – тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО МИНИ-ЛАПТЕ

Статья 1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ

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

Правила соревнований по мини-лапте разработаны на основе игры «Русская лапта».

Статья 2. ПЛОЩАДКА

Игровая площадка представляет собой прямоугольную площадку. Размеры площадки, в зависимости от ранга соревнований и условий проведения соревнований составляют: ширина - 15-20 м, длина - 25-35 м. Размеры измеряются по внешней линии, ограничивающей поле (см. приложение).

Комментарий. Соревнования могут проходить на площадке с искусственным покрытием, так и на травяном покрытии. По боковым линиям должно быть свободное пространство 3 метра, с торцевой линии и линии города - 5 метров. Если игра проходит в зале, освещение должно быть достаточным и равномерным.

Статья 3. ШТРАФНАЯ ЗОНА

В штрафную зону входит шестиметровое пространство от линии Города, она служит для определения правильности удара и выноса мяча за линию Города.

Комментарий. Удар считается не действительным, если мяч по воздуху не пересек линию штрафной зоны. Во время выноса мяча за линию Города в штрафной зоне должно находиться не более одного игрока защиты. Судьям не подавать сигнал на право удара, пока игрок защиты не выйдет из штрафной зоны.

Статья 4. ПЛОЩАДКА ПОДАЮЩЕГО

Находится в центре лицевой линии, ограничивается двумя линиями на ширине 3 метра и длиной 1 метр.

Статья 5. БИТА

Бита изготавливается из цельного куска дерева или литьем из пластика. Длина биты от 60 см до 100 см, бьющая часть 4,5-5,5 см диаметром, диаметр рукоятки 2,5-3,5 см, рукоять должна иметь упор.

Комментарий. Длина биты и диаметр рукоятки зависит от индивидуальных особенностей игрока и разновидности удара.

Статья 6. МЯЧ

Для игры в мини-лапту используется мяч для игры в большой теннис ярко желтого или оранжевого цвета, в зависимости от цвета покрытия на котором происходит игра и яркости и цвета освещения.

Статья 7. ЗОНЫ СКАМЕЙКИ КОМАНД

Зоны скамейки команд находятся вдоль лицевой линии по обеим сторонам штрафной площадки. Скамейки должны быть рассчитаны на 10 человек для каждой команды.

Статья 8. КОМАНДЫ

Каждая команда состоит не более чем из 8 игроков и тренера. Один из игроков является капитаном. Состав команды перед началом игры не может иметь менее пяти участников. Во время игры команды в защите на площадке должны находиться пять игроков. Во время игры в нападении игроки не имеющие право на атаку, находятся на скамейке.

Статья 9. ФОРМА

Каждая команда должна иметь единую форму, в которой входят: майка (футболка), спортивные трусы (шорты), спортивная обувь для игры в залах, и бутсы для игры на газонах. Капитан команды обязан иметь повязку. Разрешается использовать для защиты игроков мягкие наколенники и налокотники. На футболках сзади должен быть номер размером 20 см в высоту и 10 см в ширину, спереди - на правой половине от 7 до 10 см, и спереди, слева на шортах. Разрешается использовать аббревиатуру клуба, региона, а также название спонсорских организаций, с согласия Федерации. Команда, играющая в нападении должна иметь манишку или майку, отличающуюся по цвету от цвета форма команды, для подающего игрока.

Комментарий. Игроки, находящиеся на скамейке могут находиться в спортивных костюмах, но при выходе на площадку они должны быть в игровой форме, как при игре в защите, как при игре в нападении, так и при выходе на обратное осаливание.

В случае совпадения цвета формы, команда хозяев должна поменять цвет формы. Когда игра проводится на нейтральной площадке, либо в турнире, то команда, названная первой и записанная в протоколе первой должна поменять форму.

Носки, гетры, гольфы, также должны иметь единый цвет. Рекламная надпись, сделанная на форме не должна мешать видимости номеров. Во избежание травм игроки не должны носить часы, браслеты, цепочки, перстни и т.д.

Статья 10. КАПИТАН

Каждая команда должна иметь своего капитана, у которого на руке, выше локтевого сустава должна быть повязка. Когда возникает необходимость, капитан является представителем своей команды на площадке. Он может обращаться к судье по вопросам, связанным с толкованием Правил или для получения необходимой информации, по окончании игрового момента. Это он должен делать в корректной форме. Если по какой-то причине капитан заканчивает игру, он предупреждает об этом судью и назначает одного из игроков выполнять его обязанности и передает ему повязку.

Статья 11. ТРЕНЕР КОМАНДЫ

Тренер несет всю ответственность за свою команду и является руководителем по всем вопросам. За 15 мин до начала игры он должен заполнить протокол игры. Тренер имеет право объявить судье о замене, минутном перерыве, а при остановке игры обратиться к судье за разъяснением спорных вопросов. Тренер может иметь помощника, но об этом должна быть запись в протоколе. Помощник тренера может обращаться к судьям только в том случае, когда тренер по каким-либо причинам отсутствует на игре.

Обязанности тренера может выполнять капитан команды.

СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ

Судейская коллегия назначается организацией, проводящей соревнование. В состав судейской коллегии входят: гл. судья, зам.гл. судьи, гл. секретарь, старший судьи, судья на линии, секретарь, судья--информатор, хронометрист, гл. врач соревнований. На одну игру назначаются судейские бригады в составе: ст. судья, судья на линии, секретарь. В случае необходимости и в зависимости от ранга соревнований может назначаться два судьи на линии, судья - хронометрист, судья - информатор, инспектор матча.

Все судьи должны быть одеты в спортивную судейскую форму по цвету, отличающуюся от цвета играющих команд.

ПРАВИЛА СУДЕЙСТВА

Статья 18. ИГРОВОЕ ВРЕМЯ

Игра состоит из четырех периодов по 15 минут каждый. Между периодами - двухминутный перерыв. Между вторым и третьим периодами первой половины игры - перерыв 5 минут.

Комментарий. В зависимости от масштаба соревнований общее время (60 минут) может быть сокращено.

Статья 19. НАЧАЛО ИГРЫ

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

Статья 20. УДАРЫ ПО МЯЧУ

Удары по мячу производятся битой, которая держится двумя руками, а замах производится из-за головы. Бить с плеча или с боку запрещается. На правильный удар дается две попытки. Удар считается действительным, если мяч по воздуху пересек шестиметровую зону и упал в пределах поля или по воздуху улетел за линию города не пересекая боковые линии. Удар считается не действительным, если мяч в воздухе задел потолок, сетку и др. посторонние предметы. После неправильной первой попытки дается вторая, если и она не удачная, то игрок лишается удара, но он имеет право на перебежку. Игрок может отказаться от удара,

для этого он должен встать в районе зоны подачи и, подняв вверх руку оповестить об этом старшего судью.

Статья 21. ПОДАЮЩИЙ

Подающий должен быть одет в другой цвет формы или манишку. По просьбе бьющего подающий подбрасывает мяч на указанную высоту. Для выполнения удара дается возможность двух подбрасываний. Подающим игроком должен быть запасной игрок. Подающий не имеет права на атаку, но может выходить в поле на обратное осаливание.

Статья 22. ПРАВО НА АТАКУ (ПЕРЕБЕЖКУ)

Право совершить перебежку имеют только те игроки, которые выполнили попытку удара. Совершив полную перебежку, игрок может совершать перебежку только после выполнения им удара.

Статья 23. ВЫНОС МЯЧА

Вынос мяча производится игроком защиты, находясь в пределах игрового поля. Мяч может быть вынесен как броском, так и в руке между флажками линии города. Если мяч пересек линию города через боковые линии, то игра продолжается. Запрещается делать ложные замены на вынос мяча.

Статья 24. ОСАЛИВАНИЕ

Осаливание — это попадание мяча в игрока атаки. Осаливание игрока на падения производится в тот момент, когда он совершает перебежку и находится в поле. Осаливать можно только находясь в пределах поля, мяч должен быть выпущен из рук. После осаливания игра продолжается, и игроки защиты должны покинуть поле за линию кона или города. Если при осаливании мяч попал в голову, то осаливание не засчитывается, при умышленном попадании в голову игрок защиты наказывается желтой карточкой.

Статья 25. ОБРАТНОЕ ОСАЛИВАНИЕ

После осаливания игроки той команды, игрок которой был осален имеют право производить обратное осаливание, т.е. подбирать мяч и осаливать игрока противоположной команды. Обратное осаливание может происходить многократно. На обратное осаливание со скамейки запасных в поле может выходить не более 5 человек, в противном случае дается свободная смена команд.

Статья 26. САМООСАЛИВАНИЕ

Игрок нападения считается самоосаленным, если он выбежал и вернулся за линию кона или города, во время перебежки выбежал за боковую линию, коснулся мяча или игрока защиты владеющего мячом. Очки, набранные в момент самоосаливания, не засчитываются. Игрок защиты после самоосаливания и свистка судьи оставляет мяч в поле и покидает его за линию кона или города. Игроки, совершившие самоосаливание имеют право на обратное осаливание. При умышленном самоосаливании назначается свободная смена.

Комментарий. Часто при самоосаливании игроки защиты и нападения оказываются в ауте, самоосаленным считается тот, кто последним покинет аут.

Статья 27. ПЕРЕБЕЖКИ

Каждый игрок нападения имеет право на перебежку, только после того, как выполнен удар. Игрок, перебежавший с линии Города до линии кона и обратно, совершает полную перебежку и приносит своей команде 2 очка. Перебежка в одну сторону не приносит команде очков.

ПРАВИЛА, КАСАЮЩИЕСЯ ИГРОКОВ

Статья 28. ОЧКИ, ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРОИГРАВШИХ

Каждый игрок, совершивший полную перебежку, приносит своей команде 2 очка. Игрок защиты, поймавший мяч после удара с лета, приносит своей команде 1 очко. Победителем считается та команда, которая наберет больше очков.

Команде может быть засчитано поражение, если в ходе игры на поле осталось менее трех человек. Если команда не явилась на игру, ей засчитывается техническое поражение и команда несет другие наказания, предусмотренные положением о соревнованиях.

НАРУШЕНИЯ И НАКАЗАНИЯ

Статья 29. НАРУШЕНИЯ ПРИ УДАРАХ

Бьющему игроку запрещается выполнять удар с плеча, с боку, выходить или заступать за линию города и зону подающего, выбрасывать биты в поле, затягивать время, брать биты до разрешения судьи. При нарушении этих правил судья имеет право лишить игрока удара.

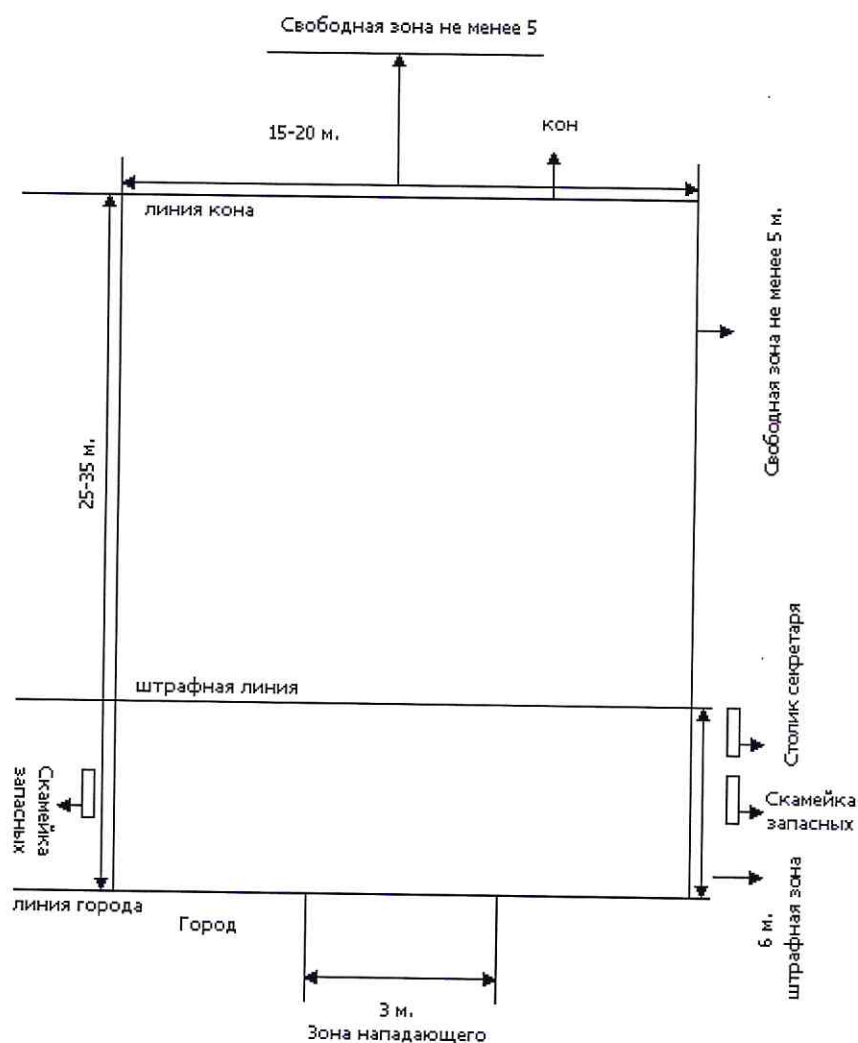
Статья 30. НАРУШЕНИЯ ПРИ ПЕРЕБЕЖКАХ

Игроку атаки при перебежках запрещается выбегать в поле со скамейки запасных, сезона подающего, за исключением бьющего игрока, касаться игроков защиты, выбегать в аут, касаться или брать мяч в руку. За эти нарушения судья может дать свободную смену и наказать игрока желтой карточкой.

Статья 31. НАРУШЕНИЕ ПРИ ИГРЕ В ЗАЩИТЕ

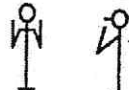
Игрокам защиты запрещается выходить за пределы поля до удара. Если игрок защиты вышел за пределы поля до удара, а удар был действительным, то игроку защиты делается предупреждение, а игроки нападения вышедшие после удара в поле совершают перебежку в одну сторону. Игрокам защиты запрещается во время перебежки блокировать игроков атаки, выходить в аут до удара, находиться в штрафной зоне до удара, прятать мяч и делать ложные движения, затягивать время при выносе мяча. При этих нарушениях игрок наказывается замечанием и желтой карточкой.

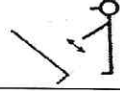
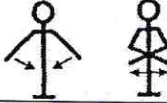
Схема игровой площадки



ЖЕСТЫ СУДЕЙ

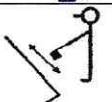
(соответствует Правилам соревнований по "Русской лапте")

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

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

	зону, а правую руку поднимает в сторону линии	
Второй удар	Сгибает руку вперед, показывает два пальца в сторону площадки подающего	

Судья на линии
(может дублировать жесты гл. судьи)

Мяч выходит по воздуху за боковую линию – аут, выход до удара	Поднимает вверх флажок	
Осаливание	Показывает флажком на площадку	
Переосаливание	Показывает флажком и второй рукой на площадку	
Промаш при осаливании и переосаливании	Поднимает вытянутые руки в стороны с флажком	
Самоосаливание	Показывает флажком на линию заступа	
Очки	Поднимает вверх руку и показывает пальцами количество	
Мяч выходит за боковую линию по воздуху, предварительно коснувшись игрока защиты	Руки в стороны	

Список литературы

1. Валиахметов, Р. М. и др. Народная игра – лапта / методическое пособие: 2003.
2. Володченко, В., Юмашев, В. Выходи играть во двор. - М.: «Молодая гвардия» - 1984.
3. Ермолаев, Ю. А., Ермолаева, Ю. Ю., Винникова, Е. Е., Счастливая, О. Э. - учебное пособие. Народные подвижные игры. - М.: 1990.
4. Ермолаев, Ю. А. Спортивная лапта. - Правила игры. - М.: Экспериментальный, центр «Игрофил», 1990.
5. Лепешкин, В. А. Лапта. Как сделать ее популярной. // «Физкультура в школе». - №4, 1993.
6. Народная игра в системе воспитания детей и подростков / расширенное практическое пособие для специалистов физкультурно-оздоровительной, спортивной и туристской деятельности. – сост. В. П. Черемисин. – М., 1998.
7. Настольная книга учителя физической культуры // под ред. проф. Л. Б. Кофмана; авт. - сост. Г. И. Погадаев. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
8. Нумакова, П. А., Мещерянин, И. А. «Спортивные и подвижные игры» М.: «Физкультура и спорт», 1970.
9. Скопинцев А. Г. Народные спортивные игры. // «Знание». - № 6, 1990.
10. Филин, В. П. Воспитание физических качеств юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
11. Черемисин, В. П., Ермолаев Ю. А. Народные игры в системе воспитания детей и подростков / учебно-методическое пособие. – МГАФК, 2004.