

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение.....	3
1. Организация и проведение занятий по русской лапте в школе.....	5
2. Средства и методы развития скоростных и координационных способностей игроков в лапту.....	10
3. Эстафеты и игры с элементами техники игры.....	29
4. Десять уроков лапты.....	44
5. Техника и тактика игры.....	62
6. Основной учебный материал по лапте в 4-ом классе.....	70
7. Основной учебный материал по лапте в 5-ом классе.....	76
8. Организация и проведение соревнований по русской лапте.....	89
9. Подготовка мест соревнований.....	93
10. Методика судейства.....	95
11. Жесты судей.....	99
Литература.....	103

ВВЕДЕНИЕ

Русская лапта — это народная игра, пришедшая к нам из прошлых столетий, об этом свидетельствуют деревянные биты и самодельные мячи, найденные при раскопках Древнего Новгорода.

Начиная с 20-х годов XX века в России лапта культивировалась как вид спорта; проводились официальные соревнования областных, краевых масштабов. Но вскоре про эту игру забыли. И вот после десятилетий перерыва лапта появляется вновь в различных областях России. И это не случайно. «Эта народная игра — одна из самых интересных и полезных игр. В лапте нужны: находчивость, глубокое дыхание, верность своей команде, внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз, твердость удара рук и вечная уверенность в том, что тебя не победят. Я усердно рекомендую эту народную русскую игру не только как механическое упражнение, но и как безобидную забаву, в которой вырабатывается товарищеская спайка» (А. Куприн).

В настоящее время лапта культивируется как игровой вид спорта наравне с волейболом, баскетболом, футболом более чем в 30 областях и регионах России (Амурская, Иркутская, Омская, Волгоградская, Тюменская области и др.), входит в учебные программы училищ, вузов, проводится на уроках физической культуры в школах, в группах продленного дня. Трудно найти ребят, особенно из тех, кто живет в сельской местности, не игравших в эту удалую, задорную игру.

Лапта воспитывает чувство коллективизма, развивает умение быстро ориентироваться в окружающей действительности, мгновенно реагировать на действие соперника и партнера, принимать рациональные решения, вырабатывает волю и характер.

Эта игра развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость — все необходимые человеку физические качества.