

# Русские народные игры на уроках физической культуры «Русская лапта»

A colorful cartoon illustration of children playing the Russian game of Lapta. In the center, a boy is running with a ball in his hand, while others are chasing him. One boy on the right is holding a bat, ready to hit. A girl in the foreground is holding a bat. The scene is set on a grassy field with bushes in the background.

Трытков Сергей Васильевич  
МКОУ Заброденская СОШ  
Учитель физической культуры  
Высшая КК стаж работы 22 г.

Заброды-2012г.

# Историческая справка

Лапта — старинная русская народная игра. Известна на Руси с незапамятных времен. Играли в нее и в прошлом веке, а потом она была незаслуженно забыта. И вот в конце двадцатого века она вновь возрождается. В старину играли в лапту где-нибудь за деревней, а в городе на пустырях.

Еще во времена Петра I лапта была любимейшей молодецкой забавой.

Самой популярной и любимой игрой у нас в школе стала лапта. «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, твердость удара руки и вечная уверенность в том, что тебя не победят.

Трусам и лентяем в этой игре нет места...», - говорил известный русский писатель А.И.Куприн. Обид в лапте практически не бывает, потому что это игра веселая, динамичная, поднимающая настроение, азартная.

# Правила соревнований

## ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

### Площадка:

- Игровая площадка представляет собой прямоугольную площадку. Размеры площадки, в зависимости от ранга соревнований и условий проведения соревнований составляют: ширина - 25-40 м, длина - 40-55 м. Размеры измеряются по внешней линии, ограничивающей поле.
- 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.
- Игровая площадка размечается хорошо видимыми линиями. Ширина линий разметки 8 см. Линии, расположенные по длинным сторонам игровой площадки, называются боковыми линиями, линии вдоль коротких сторон - линиями дома и линиями кона. Поле должно быть окружено свободной зоной: за линией дома - не менее 5 м, за боковыми линиями - 5-10 м, за линией кона - не менее 20 м. В 10 метрах от линии дома проводится контрольная линия, которая образует «штрафную зону».

# Правила соревнований ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Площадка:  
40-55 м.

Столик секретаря



# Правила соревнований БИТА, МЯЧ и ЗОНЫ СКАМЕЙКИ КОМАНД

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

## МЯЧ

Для игры в 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.

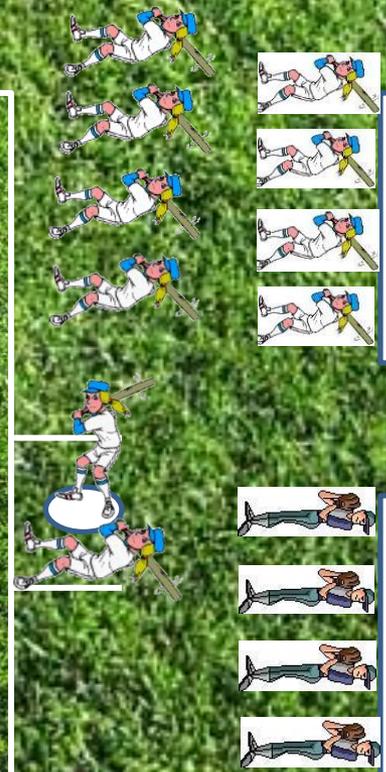
## ЗОНЫ СКАМЕЙКИ КОМАНД

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

# Правила соревнований СОСТАВ КОМАНДЫ

Каждая команда состоит из 10 игроков, один из которых является капитаном.

Во время игры на площадке должны находиться шесть игроков каждой команды, но не менее четырех, которые могут быть заменены в соответствии с положениями, предусмотренными настоящими правилами.



СКАМЕЙКА ЗАПАСНЫХ

## Правила соревнований ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И НАЧАЛО ИГРЫ

- Игра состоит из двух таймов по 30 мин каждый с 5-минутным перерывом между ними.
- Перед началом игры по свистку старшего судьи команды выходят со стороны линии дома на середину контрольной линии и поворачиваются лицом друг к другу для приветствия.
- После приветствия старший судья проводит жеребьевку, в которой участвуют капитаны команд. Игроки команды, начинающей по жребию игру в защите, занимают исходные позиции на игровой площадке, а первый номер нападающей команды становится с битой на площадку подающего у круга подачи. Остальные игроки находятся на скамейках своих команд. Подачу мяча осуществляет игрок нападения (без права на перебежку). Игрок-подающий мяч становится у круга подачи.

# Правила соревнований НАЧАЛО ИГРЫ



## Правила соревнований ПОДАЧА И УДАР ПО МЯЧУ

- Подача мяча проводится одним из игроков нападения открытой ладонью над кругом подачи на высоту, указанную нападающим. В момент подачи мяча нападающий и подающий игроки располагаются на площадке подающего у круга подачи. Каждый игрок нападения имеет право на использование двух попыток.



## Правила соревнований ПЕРЕБЕЖКА

- Если после одного из ударов мяч оказался в игре (выбит на игровое поле за пределами штрафной линии или, коснувшись поля, вылетел за одну из боковых линий, или вылетел за линию кона по земле или по воздуху между флагами), игроки нападения, имеющие право на перебежку, могут ее начинать (кроме подающего игрока, который не имеет права на перебежку).



# Правила соревнований ПЕРЕБЕЖКА

- Каждый игрок нападения, совершивший после правильного удара по мячу (или ввода мяча в игру) полную перебежку из пригорода или площадки подающего за линию кона и обратно за линию дома и при этом не был осален или самоосален, приносит своей команде **два очка**. Игрок, совершивший правильный удар, может начать перебежку с площадки подающего.



2  
ОЧКА



# Правила соревнований ОСАЛИВАНИЕ

Игрок, совершающий перебежку, считается осаленным, если его коснется в пределах игрового поля мяч, брошенный в него любым игроком защиты.

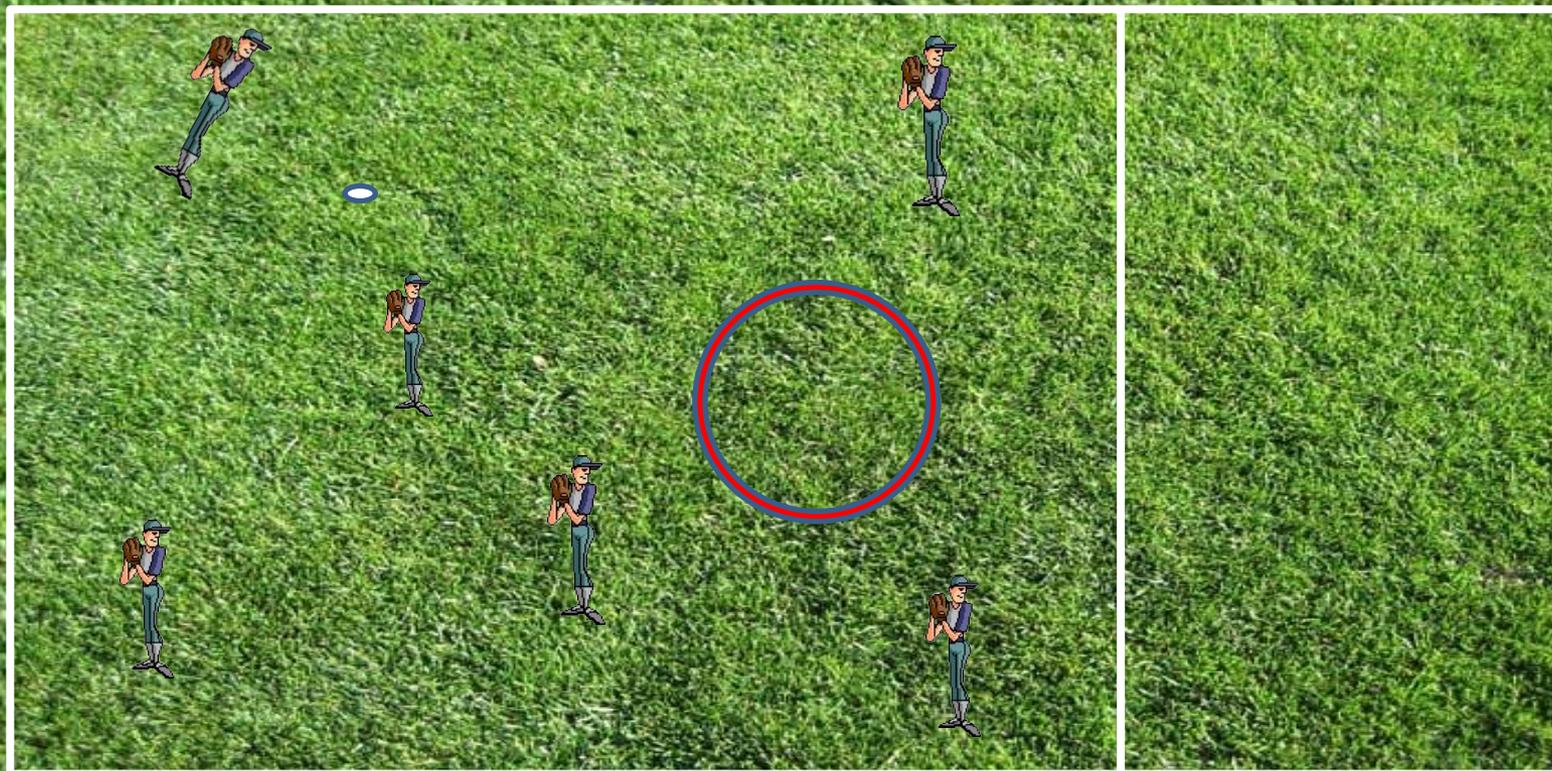
С целью осаливания игроков нападения защитники имеют право передвигаться с мячом по своему усмотрению или передавать мяч любому игроку своей команды.



# Правила соревнований ОСАЛИВАНИЕ и ПЕРЕБЕЖКА В ГОРОД ИЛИ КОН

После осаливания игроки защиты обязаны убежать за линию дома или кона, так как осаленная команда может произвести ответное осаливание. Ответные осаливания могут продолжаться до тех пор, пока все игроки последней осалившей команды не убегут за линию кона или дома.

При попытке осаливания игроки не имеют права касаться друг друга, в противном случае нарушители могут быть наказаны



# Правила соревнований САМООСАЛИВАНИЕ

Игрок нападения считается самоосаленным, если он начал перебежку и возвратился за линию дома или кона. В этом случае команда нападения переходит играть в защиту.

Игрок нападения считается самоосаленным, если он начал перебежку и наступил ногой на боковую линию или при падении задел ее какой-либо частью тела.



# Правила соревнований ЛОВЛЯ МЯЧА С ЛЕТА

Если защитник поймал мяч с лета в пределах поля или вне его, то он приносит своей команде **ОЧКО** и обязан быть готовым к осаливанию игроков нападения, если они выйдут на перебежку. Если защитник поймал отбитый мяч с лета в пределах штрафной зоны также приносит своей команде очко (игра продолжается).



## Правила соревнований ОЧКИ И РЕЗУЛЬТАТ ИГРЫ

### ОЧКИ

Очко своей команде приносит игрок, поймавший «свечу», 2 очка - игрок, совершивший полную перебежку и оставшись при этом не осаленным, или до осаливания другого игрока своей команды.

### РЕЗУЛЬТАТ ИГРЫ

Результат игры определяется по наибольшему числу очков, набранных командой за игровое время.

При равном количестве очков фиксируется ничья.

### ПОРАЖЕНИЕ

Если в процессе игры у одной из команд на площадке остается меньше четырех игроков, то игра прекращается; этой команде засчитывается поражение.



## ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ И ЛИТЕРАТУРА:

- <http://www.ruslapta.ru/> - Федерация русской лапты России
- <http://www.lapta.ru/> - сайт Федерации лапты России