

*Русская лапта

Миргазитдинова Гюзелия
Рамазановна

- * Более тысячи лет живет эта игра в народе. Первое упоминание о лапте есть в древних русских летописях. При раскопках Древнего Новгорода было обнаружено немало мячей и сама бита.
- * Еще во времена Петра I лапта была любимой молодецкой забавой.
- * Первая попытка создания единых официальных правил по русской лапте была предпринята в 1926 г. И только в 1957г. состоялось первое официальное соревнование по лапте.
- * Однако в 60-70-х гг. развитие лапты приостановилось. И только в 1987 г. было принято постановление «О развитии бейсбола, софтбола и русской лапты»



* Лапта. История

- * В 1990 г. в г. Ростов состоялся первый официальный чемпионат России по лапте среди мужских команд.
- * Особой популярностью лапта пользуется в Амурской, Иркутской, Тюменской, Томской, Саратовской, Брянской, Тульской, Московской, Новгородской, Белгородской областях, Краснодарском крае, в республике Башкортостан.
- * С 1997г. действует межрегиональная общественная организация - Федерация русской лапты России.



* История возникновения

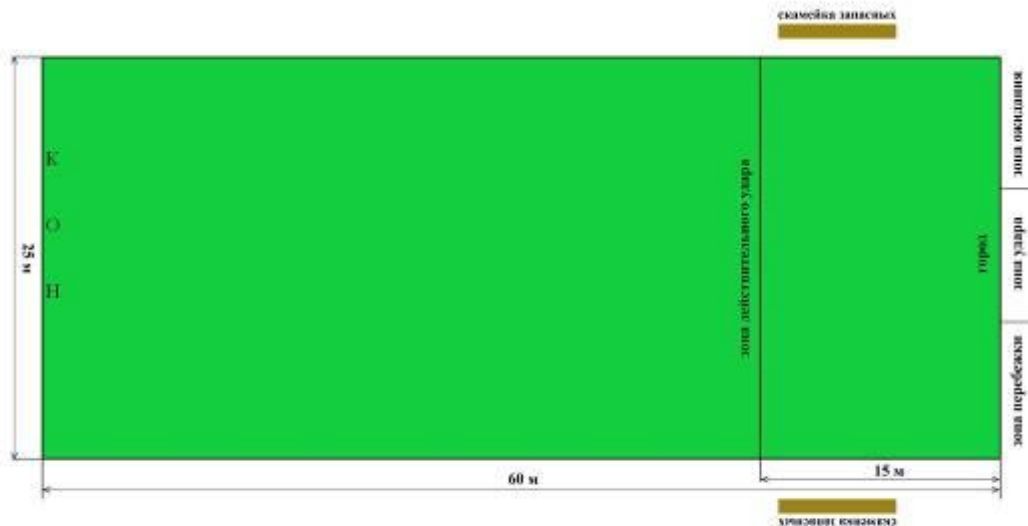
* Инвентарь: бейсбол



- * Бита изготавливается из цельного куска дерева.
- * Длина — до 1 метра
- * Диаметр — до 4 см
- * вес — до 1500 грамм
- * Допускается плоская бита шириной — 8см (для детей до 13 лет)
- * Мяч для игры в большой теннис ярко желтого цвета

* Ракетка

- * Соревнования могут проходить на площадке
- * с искусственным покрытием
- * травяным покрытием



- * В каждой команде по 6 человек.
- * Играют 2 тайма по 20-25 мин.
- * Одна команда играет в поле, другая в городе.
- * Задача игроков в поле поймать свечу или осалить соперников мячом.
- * Команда играющая в городе должна выполнить результативный удар битой по мячу и сделать перебежку. Каждый игрок приносит своей команде очко.



* Правила игры

- * Ходьба и ее разновидности.
- * Бег и его разновидности.
- * Упражнения для кистей рук и пальцев.
- * Упражнения для плечевого сустава.

Разминка перед игрой

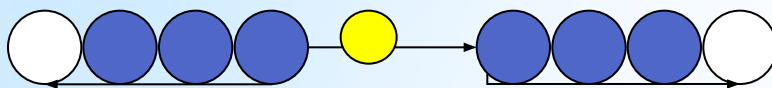
- * Упражнения для мышц туловища.
- * Упражнения для мышц ног.
- * Упражнения на растягивание.
- * Дыхательные упражнения.



* Обучение прием и передача мяча

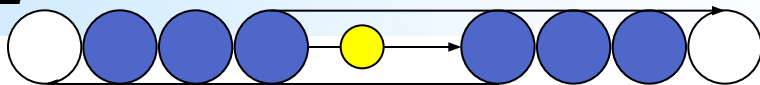


•1



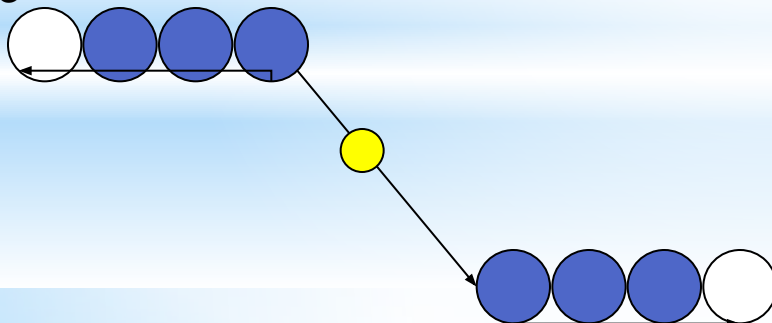
* Передача мяча по прямой, прячемся в конец своей колонны.

2



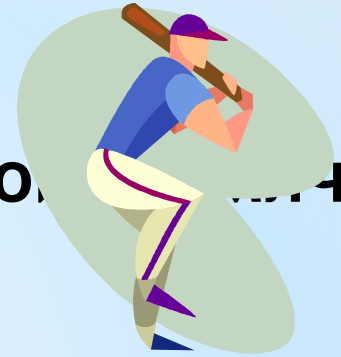
* Передача мяча по прямой бежать туда куда летит мяч.

3



* Передача мяча по диагонали, прячемся в конец своей колонны.

* Обучение удару битой по мячу



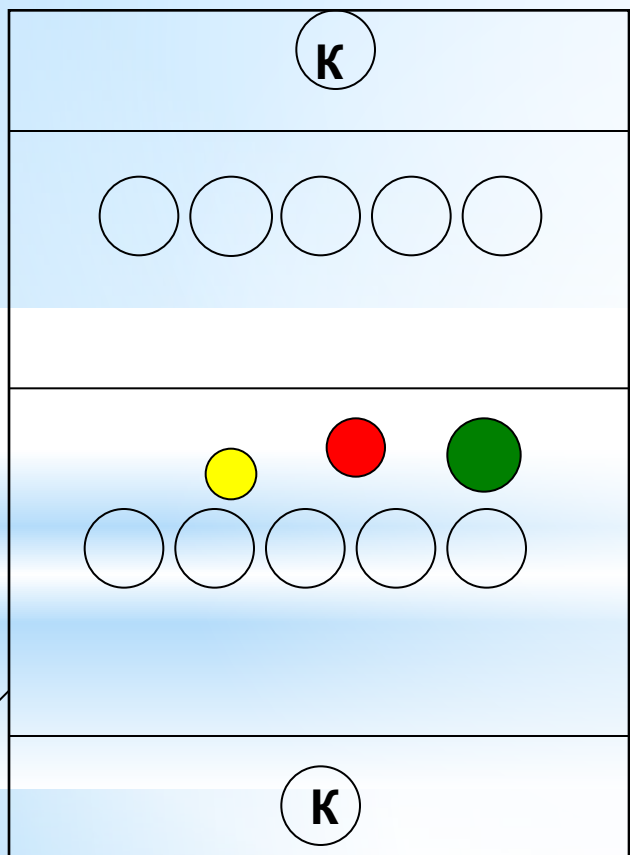
* Удар по мячу с верху, с набрасыванием.

* Удар низом, когда игрок сам подбрасывает себе мяч.



* Удар по мячу с верху, когда игрок сам подбрасывает себе мяч.

* Обучение осалив чю



* Игра перестрелка, с разными по объему мячами.