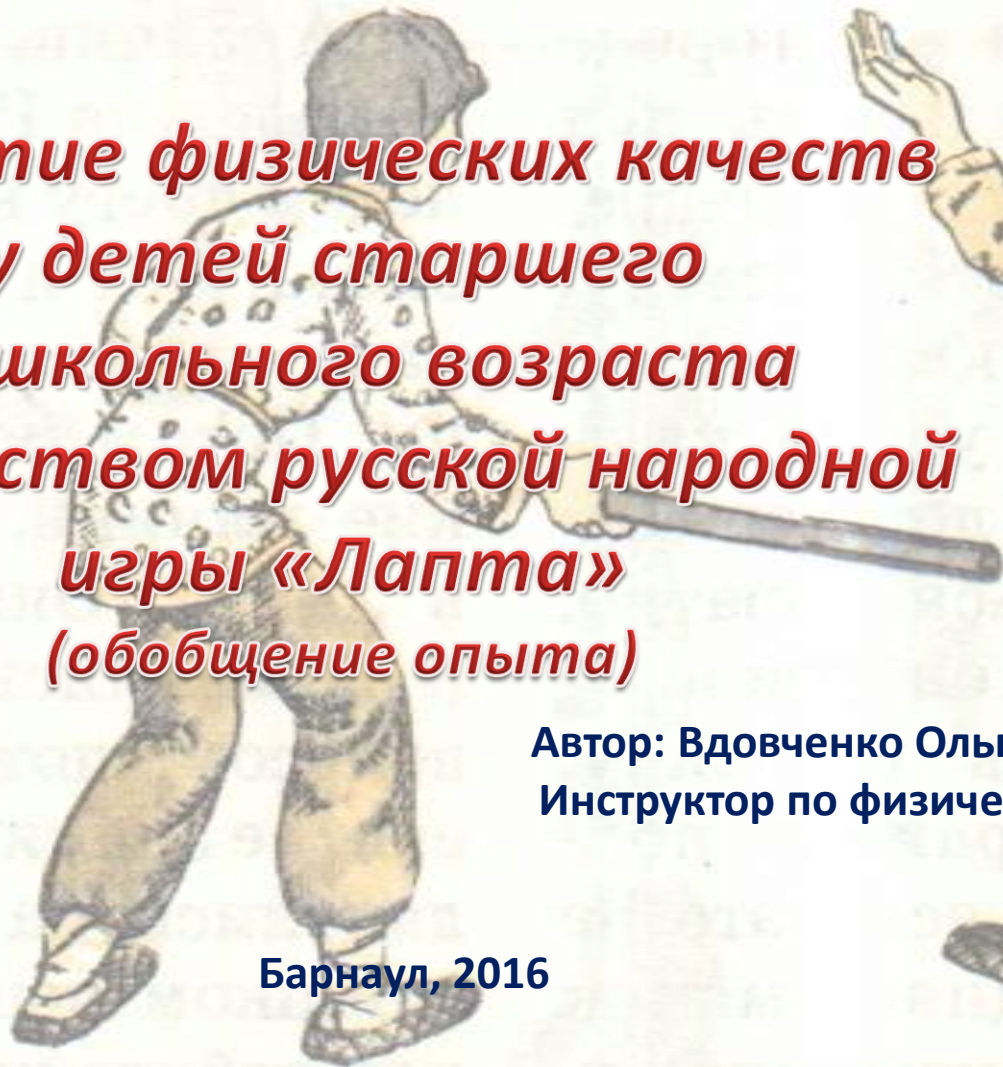


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«детский сад № 242» общеразвивающего вида

**Развитие физических качеств  
у детей старшего  
дошкольного возраста  
посредством русской народной  
игры «Лапта»  
(обобщение опыта)**

**Автор: Вдовченко Ольга Викторовна  
Инструктор по физической культуре**

**Барнаул, 2016**



# Становление опыта

*«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 лентяям в этой игре нет места».*

*А. И. Куприн*

С момента моего первого знакомства с этой изумительной игрой и до момента, возникшей необходимости, обобщения опыта работы по системе внедрения обучения этой игры в учебную программу, прошло очень длительное время. И все это время происходит кропотливая работа по совершенствованию методов обучения игре, развитию двигательных качеств посредством игры в лапту. Лапта вовсе не так проста, как кажется на первый взгляд. Да, игрок должен в первую очередь хорошо бегать, он должен уметь сильно и правильно бить, потому что правильный удар надолго займет команду «поля», дав «горожанину» без проблем перебежать туда и обратно. Да, лапта – просто игровая легкая атлетика, наличием системы избавляющая инструктора от необходимости подавать команды. В конце концов, это все та же дворовая игра в мяч, смешанные с «картошкой» детские «салочки». Поиграл, размял кости – и забыл.

Чем позже дети начинают осваивать игру, тем меньше остается времени для раскрытия индивидуальных особенностей игроков. Великовозрастные игроки в лапту (позднее начали обучаться игре, недостаточно владели техникой и тактикой игры), как правило, будут играть медленнее, их игра не будет наполнена различными сложными элементами, и, естественно, эмоциональная окраска будет другой.



# Обоснование актуальности и перспективности опыта

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, прививают честность, справедливость и достоинство.

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.

Помимо сохранения народных традиций игры оказывают большое влияние на воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи. Так, П.Ф. Лесгафт, создавший научно обоснованную систему физического воспитания, рассматривал народные игры как одно из действенных средств физического развития и воспитания.

**«Лапта» — лопасть, плосковатая вещь, к одному концу пошире; палка, весёлко, которым бьют мяч, и сама игра эта».**

***Владимир Даль***





# Обоснование актуальности и перспективности опыта

Чем же интересна русская лапта, что привлекает в ней специалистов и любителей?

Эта игра не требует ни особых дорогостоящих принадлежностей, ни специально фундаментально оборудованных площадок, что в настоящее время приобретает особую актуальность. Для игры необходимы игровая площадка размером 40-55 м в длину и 25-40 м в ширину с травяным или искусственным покрытием, цельнодеревянная бита длиной 60-110 см, весом не более 150 г и теннисный мяч.

Лапта — игра командная. Каждая команда согласно действующим правилам состоит из 10 игроков. Лапта относится к ситуационным видам спорта, особенностью которых является непрерывное изменение структуры и интенсивности двигательных актов. Известно, что общим признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы. Лапта в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем она имеет свои особенности. В лапте в отличие от других командных игр не нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, результат определяется количеством удачно проведенных перебежек, за которые команде начисляются очки. Каждая команда старается играть как можно дольше в нападении, ведь только игра в нападении позволяет сделать результативную перебежку. В защите же можно набирать очки за пойманные с лёта мячи.

Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка составляют основу игры. Двигательная активность каждого игрока команды имеет конкретную направленность.

# Обоснование актуальности и перспективности опыта

*« О радость жизни, детская игра, век не уйти с соседнего двора.  
За мной явилась мать, но даже маме вланту случилось заиграться с нами»*

*В. Берестов*

**Предмет исследования:** Народная подвижная игра Лапта

**Объект исследования:** - дети старшего дошкольного возраста, как они проводят свою двигательную деятельность;

- взрослые, как они проводили свой досуг, когда они были детьми;
- сбор информации об игре лапта;

**Гипотеза:** современная педагогическая наука при помощи народной подвижной игры «Лапта» позволяет создать условия, благодаря которым успешно развиваются показатели психофизического развития ребенка.

**Цель :** углубленное изучение спортивной игры русская лапта (мини-лапта).

**задачи:**

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие детям организаторских навыков;
- подготовка воспитанников к соревнованиям по русской лапте (мини-лапта).



# Обоснование актуальности и перспективности опыта

*« О радость жизни, детская игра, век не уйти с соседнего двора.  
За мной явилась мать, но даже маме вланту случалось заиграться с нами»*

*В. Берестов*

**Предмет исследования:** Народная подвижная игра Лапта

**Объект исследования:** - дети старшего дошкольного возраста, как они проводят свою двигательную деятельность;

- взрослые, как они проводили свой досуг, когда они были детьми;
- сбор информации об игре лапта;

**Гипотеза:** современная педагогическая наука при помощи народной подвижной игры «Лапта» позволяет создать условия, благодаря которым успешно развиваются показатели психофизического развития ребенка.

**Цель :** углубленное изучение спортивной игры русская лапта (мини-лапта).

**задачи:**

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие детям организаторских навыков;
- подготовка воспитанников к соревнованиям по русской лапте (мини-лапта).

## **Обоснование актуальности и перспективности**

Существует необходимость поиска новых средств и форм для повышения их эффективности, сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

В своей педагогической деятельности пришла к выводу, что необходимо разнообразить двигательную деятельность детей, а как следствие, и улучшение физических качеств и здоровья. В реализации этих целей и должна помочь «игра», в моем случае, игра в русскую лапту.

Позитивное влияние занятий русской лаптой на развитие ловкости и быстроты:

- повышение мотивации к занятиям, возможность проявить себя в соревнованиях, в дворовой игре со сверстниками;
- улучшение двигательных качеств;
- приобретение жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- выработка уверенности в себе, своих возможностях; содействие формированию у дошкольников адекватной оценки своих возможностей и мотивов к самосовершенствованию
- выработка на всю жизнь привычки заниматься физическими упражнениями;
- развитие двигательной памяти.



# Теоретическая база опыта

Как известно, русская лапта является прекрасным средством развития физических качеств занимающихся. 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 определяются сочетанием данных трех форм и что в практике обычно имеет место комплексное проявление быстроты (Н. В. Зимкин, 1956; В. С. Фарфель, 1960).

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 (М. П. Годик, В. М. Зациорский, 1966). Так, можно отличаться быстротой реакции и относительно медленными движениями, высокой стартовой и относительно низкой дистанционной скоростью. Поэтому учителю, очень важно знать уровень состояния элементарных форм быстроты занимающихся для избирательного воздействия и подбора наиболее рациональных средств.



# Теоретическая база опыта

Таким образом, совершенствование отдельных сторон быстроты игроков в лапту с применением общепринятых средств является 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 являются 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.





# Теоретическая база опыта

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 точностью 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 выполнением нескольких технических правил, сменяющих друг друга, и специальные игры.

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.



# Теоретическая база опыта

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.

Основными измерителями ловкости считаются координационная сложность действия, точность выполнения и время выполнения.

«Ловкие движения – это движения, очень тонкие по своей пространственной точности. По своей пространственной координированности и наряду с этим точно укладывающиеся в определенные, подчас очень сжатые временные рамки. При этом пространственная и временная точность и сочетанность движений проявляется не только в строго стандартных, но и в переменчивых условиях» (Фарфель В. С. Физиология спорта. – М.: ФиС, 1960. С. 259).

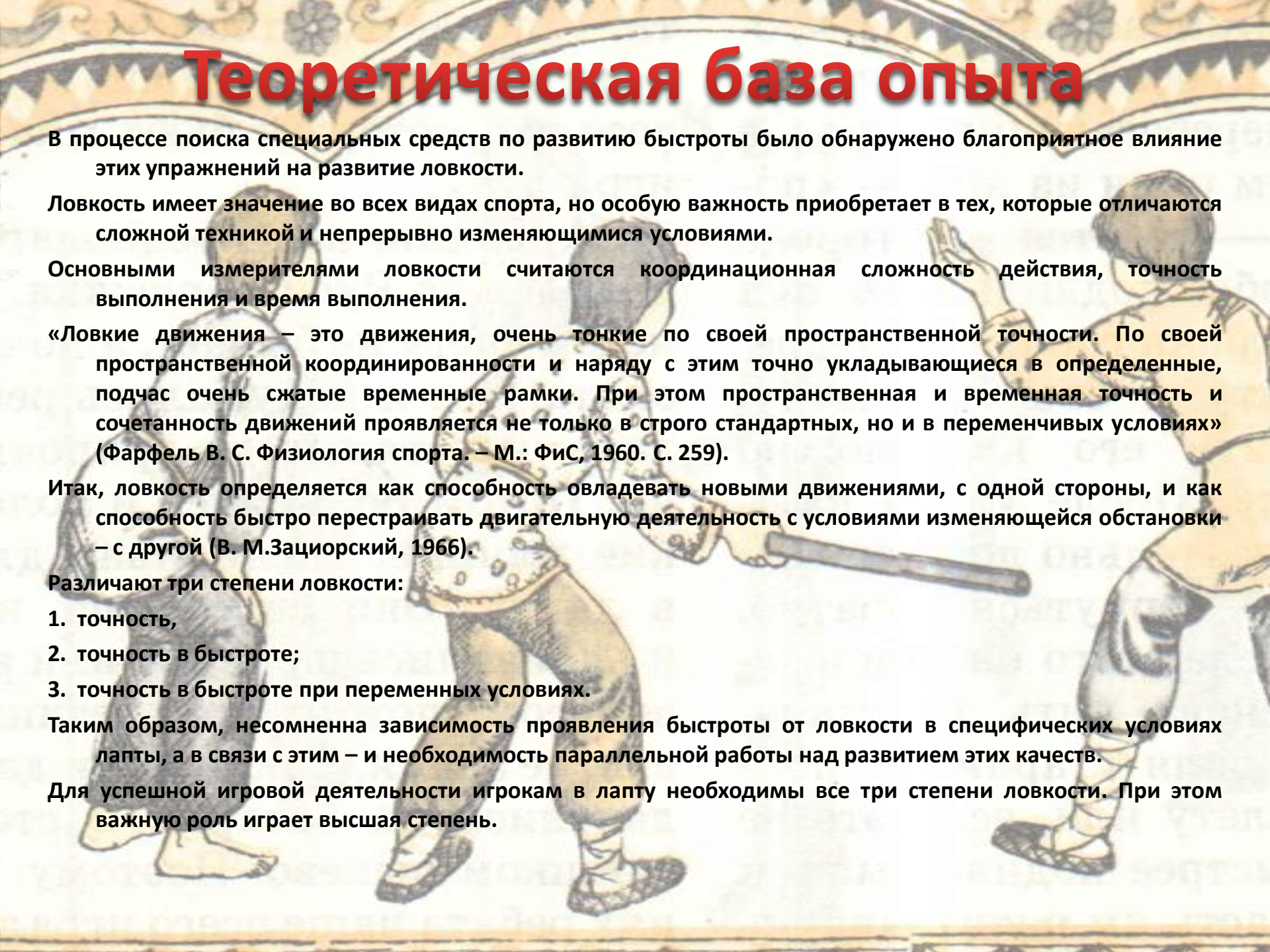
Итак, ловкость определяется как способность овладевать новыми движениями, с одной стороны, и как способность быстро перестраивать двигательную деятельность с условиями изменяющейся обстановки – с другой (В. М.Зациорский, 1966).

Различают три степени ловкости:

1. точность,
2. точность в быстроте;
3. точность в быстроте при переменных условиях.

Таким образом, несомненна зависимость проявления быстроты от ловкости 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.



## Новизна опыта

**Новизна** моего опыта заключается

□ не в создании новых методов и приемов соревновательно-игровой деятельности, а в преломлении уже известных технологий через всю цепь занятий физической культуры и активной деятельностью детей старшего дошкольного возраста с целью развития интеллектуальных и физических качеств.

□ использование интерактивных форм, методов и приемов, которые сделают русскую народную культуру для ребят и родителей по-настоящему родной и близкой. Это, в свою очередь, приведет к осознанию своей причастности к духовному богатству русского народа, изменит психологический климат в группе, разовьет нравственные качества детей, активизирует познавательную активность детей и родителей, в итоге – повлияет на формирование любви к Родине;

□ Новизна опыта состоит в том, что впервые конкретизированы основные виды подготовок (физическая, техническая, тактическая и интегральная) для дошкольного общеобразовательного учреждения.



# Технология опыта

Данный опыт (региональный компонент) составлен с учетом национальных и региональных особенностей Алтайского края и предусматривает следующие направления деятельности МАДОУ «Детского сада №242» :

Приобщение к истокам национальной культуры народов, населяющих Алтайский край.

Формирование у детей основ добрососедства на образцах национальной культуры, народных традициях и обычаях.

Создание благоприятных условий в МАДОУ «Детском саду №242» для воспитания толерантной личности – привития любви и уважения к людям другой национальности, к их культурным ценностям.

Реализация регионального компонента опыта может осуществляться во всех видах детской деятельности и совместной деятельности со взрослыми.

## Целью

программы является формирование физической культуры личности воспитанников, с учётом возрастных особенностей и оздоровление учащихся посредством игры «Лапта»

Содержание занятий позволяют решать задачи физического воспитания:

## образовательные

приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий при игре в «Лапту», освоение правил, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр  
формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности:  
принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку,  
взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;



# Технология опыта

## воспитательные

содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;

воспитание координационных способностей; становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

## оздоровительные

содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия;

профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами «Русской лапты»

повышение умственной работоспособности;

освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами народных игр;

укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач опыта по спортивно-оздоровительному направлению «Русская лапта» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.



# Практическая часть

Материал даётся в трёх разделах:

основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

□ **«Основы знаний»** представлен материал по истории русской лапты (мини-лапта), правила соревнований.

□ **«Общая и специально физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

□ **«Техника и тактика игры»** представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.



# Практическая часть

## Методы и формы обучения

Для повышения интереса детей к занятиям лаптой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у детей предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilмов. Эти методы помогают создать у детей конкретные представления об изучаемых действиях.

## Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.



# **Прогнозируемые результаты**

Работа по обобщению опыта будет проводиться на протяжении 1 года с целью выявления наиболее значимых показателей, формирующих качество повышения двигательных качеств: координации и скорости. Материалами для этого будут результаты комплексных обследований детей старшего дошкольного возраста. Применение разнообразных методических подходов должно оказать положительное влияние на развитие как физических качеств, характерных для этого возрастного периода, так и в целом, на состояние здоровья воспитанников. Сформированный комплекс показателей позволил определить доступные для данной возрастной группы средства целенаправленного педагогического воздействия.

Воспитанники старшего возраста должны знать:

- технику безопасности на занятиях по Русской лапте;
- основные правила игры в Русскую лапту;
- историю возникновения и развития Русской лапты;
- уметь владеть основными элементами игры Русская лапта;
- освоить силовую подготовку

# Адресная направленность

Полагаю, что опыт моей работы может быть использован воспитателями любого детского сада в любом населённом пункте, если педагог неравнодушен к русской народной культуре, прошлому нашего народа и его волнуют вопросы нравственного, патриотического и физического воспитания. Предложенные формы работы позволяют «оживить» историю, наполнить жизнь ребёнка и его родителей значимыми переживаниями, способствуют всестороннему развитию малышей и формированию в них «добрых чувств» (по А. С. Пушкину).

«Русская лапта» по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – досугово-специальной; по форме организации – кружковой; по времени реализации – длительной подготовки.

При создании данного опыта за основу взята программа для детско-юношеских спортивных школ, которая адаптирована для образовательных учреждений дополнительного образования детей (спортивных секций) и общеобразовательных учреждений (спортивных кружков). Тематическое планирование приведено в соответствии с требованиями учреждения.



## Трудоемкость опыта

При использовании данного опыта возникли следующие трудности

- не достаточно изучена методическая литература по организации народной подвижной игре «Лапта» в условиях ДОУ.
- Изготовление и внедрение в практику нетрадиционного физкультурного оборудования и наглядно-практического материала.
- Реализация интегрированных специально образовательных областей в деятельность инструктора по физической культуре.
- Некомпетентность родителей в русской народной культуре





# Список литературы

1. Бесполов, Д. В. Что это за прелесть – русская лапта [Текст] // Физ. культура в школе. – 1994. – № 4. – С. 51-55.
2. Бура О.Е., Горбунов В.В. Русская удалая. Лапта. - М.: ФиС, 1961
3. Валиахметов Р.М. и др. Народная игра – лапта: метод. пособие. Г. Уфа, 2003.
4. Володченко В., Юмашев В. Выходи играть во двор! – М.: Молодая гвардия, 1984.
5. Народная игра лапта как средство рекреативного физического воспитания школьников // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 2(27). – С. 12-15.
6. Ермолаев Ю.А., Ермолаева Ю.Ю., Винникова Е.Е., Счастливая О.Э. Народные подвижные игры: учеб. пособие.– М., 1990.
7. Ермолаев Ю.А. Спортивная лапта. Правила игры. – М.: Экспериментальный центр «Игрофил», 1990. **Презентация для детей и родителей «Правила игры Лапта»**
8. Маркушевич А.А., Сысоев С.В. Городки и лапта. - М.: Новая Москва, 2006.
9. Спортивная лапта. **Правила игры для педагогов** Сахаровым / М.: Спортмастер Пресс, 2005. **Обучение лапте**
10. Скопинцев А.Г. Народные спортивные игры // Знание. –1990. – № 6.
11. Костарев А.Ю. Русская лапта: история и тенденции развития // Теория и практика спорта. – 2005. - № 11
12. **Презентация для детей и родителей «Правила игры Лапта»**
13. **Презентация для педагогов «Обучение лапте»**



# Приложение

## ***Основные виды упражнений для обучения Лапты***

### *Обучение перебежкам:*

- Бег на 30 метров с максимальной скоростью. Бег на 60 метров (первую половину дистанции пробегать с максимальной скоростью, вторую с субмаксимальной скоростью). Бег на 100 метров с разделительным стартом (пробежать 50 метров со средней скоростью, остановиться, развернуться и оставшиеся 50 метров бежать с максимальной скоростью в обратном направлении). Челночный бег 4 x 30 метров. Зигзагообразный бег. Бег с изменением: направления движения, ритма движения. Кросс 500 метров. Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из сложных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и т. п.). Бег через барьеры, оббегая по пути различные препятствия (щиты, ямы, стойки и др)

### *Обучение метаниям:*

- метание малого мяча в цель и на дальность, метание на дальность отскока от стены, метания набивного мяча из различных исходных положений (вес 1 кг) одной и двумя руками, метание гранаты (300 г, 500 г) и других предметов на дальность и в цель.



# приложение

*Обучение технике ловле мяча.* Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи резко развернутся), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Ловля мяча, летящего «свечой».

Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10м), с дальнего расстояния (30-40м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х метрах от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х метрах от игрока. Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мячу, стоя боком, сидя, лежа на площадке.

*Обучение финтам* (приемы, позволяющие избежать осаливание): прыжки, проскальзывание, увертывание.

*Обучение переосаливанию и самоосаливанию.* Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание). Самоосаливание. Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 метр. Бег 100 метров (50 метров по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться 50 метров обратно при этом бегущий не должен наступать на линии, ограничивающие коридор).

*Подвижные игры.* «Осаливание в квадрате», «Поймай лису», «Ударил - беги», «Кто больше осалит», баскетбол с теннисным мячом, салки



# приложение

## Контроль и оценка результатов освоения учебного модуля «Русская лапта»

### Контрольно-тестовые испытания

#### Передача мяча

*Инвентарь:* теннисные мячи, секундомер.

Упражнение в парах. Игроки располагаются за контрольными линиями лицом друг к другу. По команде «Марш!» педагог включает секундомер, дети выполняют передачи. Если мяч упал, игрок продолжает передачу с того места, где подобрал его, и возвращается на исходную позицию. Фиксируется количество точных передач, сделанных парой за 25 сек.

#### Удар на точность

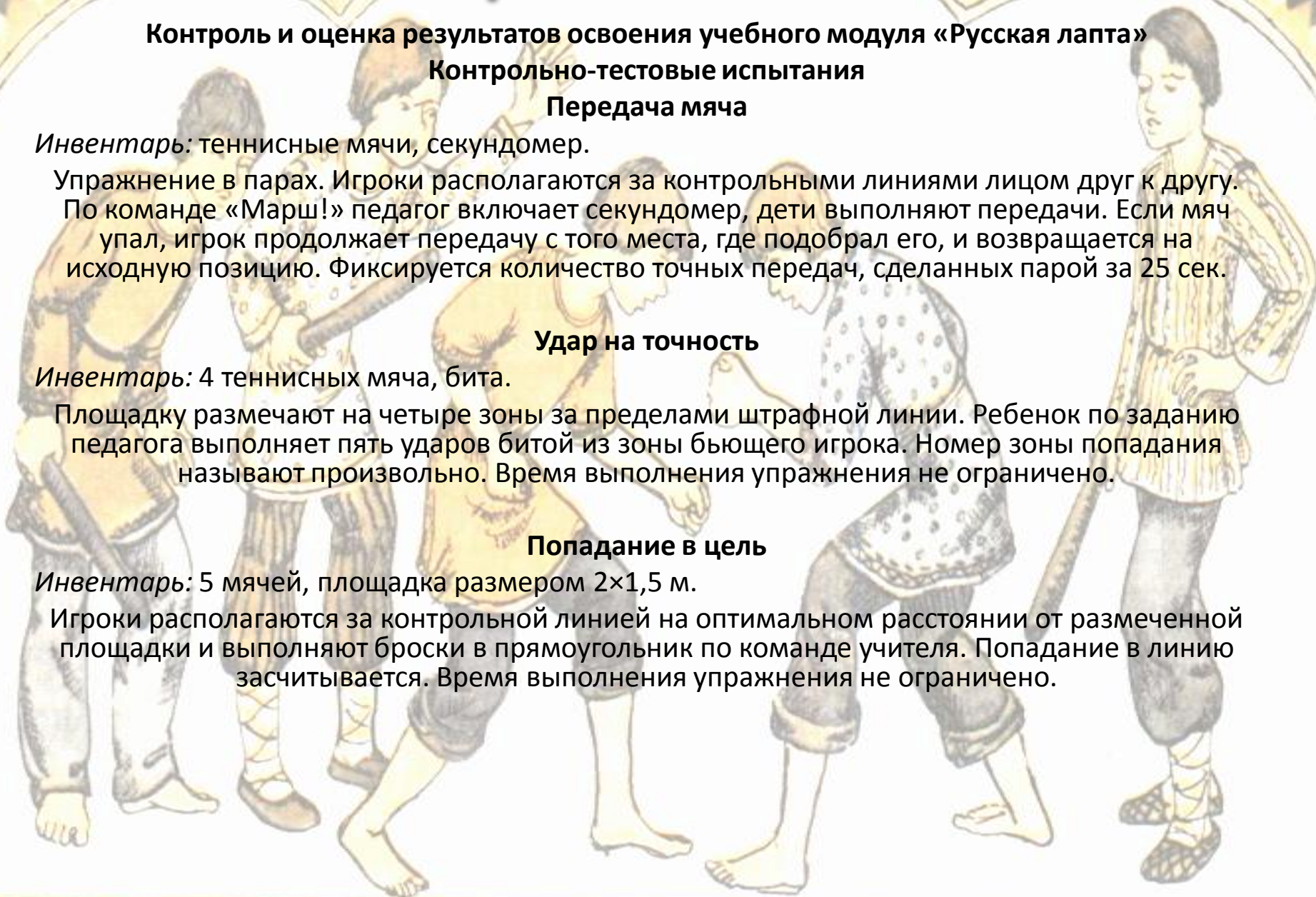
*Инвентарь:* 4 теннисных мяча, бита.

Площадку размечают на четыре зоны за пределами штрафной линии. Ребенок по заданию педагога выполняет пять ударов битой из зоны бьющего игрока. Номер зоны попадания называют произвольно. Время выполнения упражнения не ограничено.

#### Попадание в цель

*Инвентарь:* 5 мячей, площадка размером 2×1,5 м.

Игроки располагаются за контрольной линией на оптимальном расстоянии от размеченной площадки и выполняют броски в прямоугольник по команде учителя. Попадание в линию засчитывается. Время выполнения упражнения не ограничено.



# Приложение оборудование

