

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей «Дубна» г. Дубны Московской области»**

**КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ  
«ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ К СОРЕВНОВАНИЯМ  
ПО РУССКОЙ ЛАПТЕ»**

Дубна 2018г

## I. Подготовительная часть.

1. Построение, приветствие.
2. Мы проводим открытое внеклассное мероприятие по русской лапте.
3. Лапта - старинная игра. По некоторым данным, лапта была известна уже в X в. н.э., хотя могла появиться и раньше. Долгие годы она была довольно широко распространена на территории нашей страны. Современная лапта азартна, зрелищна, требует развития многих физических качеств — и в этом не уступает ныне распространенным играм, а то и превосходит их. Для лапты не нужно дорогостоящего оборудования. Она доступна для мальчиков и девочек разного возраста. Она требует проявления смелости; развивает и совершенствует многие качества и навыки, глазомер, умение наносить удары, метать на дальность и в цель, уворачиваться, падать, действовать быстро и точно в условиях ограниченного времени, ориентироваться в пространстве при перемещениях, распределять силы, взаимодействовать с партнерами.

## II. Основная часть.

1. Ходьба, ускоренная ходьба, бег, ускоренная ходьба, ходьба.
2. Выполнение упражнений по диагонали на середину площадки:
  - 1) Бег, высоко поднимая колени.
  - 2) Бег с захлестыванием.
  - 3) Перемещение приставными шагами правым, левым боком.
  - 4) Бег с забеганием.
  - 5) Перемещение спиной вперед.
3. Получение инвентаря и перестроение в две шеренги интервал 1,5 – 2 м., дистанция 4 м.
4. О.Р.У. с мячами:
  - 1) И.п. о.с. мяч в правой руке:
    - 1— руки вверх передать мяч в другую руку;
    - 2— и.п.
    - 3— 4 то же.
  - 2) И.п. о.с. руки впереди мяч в правой руке:
    - 1— поворот туловища вправо с рывком рукой назад;
    - 2— и.п. передать мяч в левую руку;
    - 3— 4 то же в другую сторону.
  - 3) И.п. о.с. вращение мяча вокруг коленей, туловища, головы и в обратном направлении, внизу смена направлений вращений.
  - 4) И.п. о.с. Мяч в правой руке;  
— передача мяча под коленом снаружи.
  - 5) И.п. То же, что 4  
— передача мяча под коленом изнутри.
5. Следующие упражнение выполняется в стойке игрока
  - 1) Ловля со своего подбрасывания на небольшую высоту, постепенно её увеличивая.

- 2) Подбросить мяч перед собой, дотронуться обеими руками до пола и после этого поймать мяч.
- 3) Подбросить мяч перед собой и поймать его в прыжке.
6. Выполнение упражнений в парах на совершенствования ловли и передачи мяча.
  - 1) Ловля с набрасывания партнёра. Мяч бросают снизу вверх, и он должен лететь по дуге, падая перед ловящим игроком.
  - 2) То же, что 1, но мяч ловят после перемещения на 2, 3 м. вперёд, после передачи возвращаются назад.
  - 3) Передача мяча и ловля, стоя на месте.
  - 4) Передача мяча в сочетании с перемещением игроков; — один игрок стоит, другой перебегает с места на место вперёд – назад. Выполнив несколько передач, меняются ролями.
  - 5) Броски на точность.
7. Выполнение упражнений на совершенствование подбора мяча.
  - 1) Подбор лежащего мяча и передача.
  - 2) Подбор катящегося мяча от игрока.
  - 3) Подбор катящегося мяча к игроку.
8. Выполнение упражнений для совершенствований удара по мячу.
  - 1) Подбросить лаптой мяч и поймать свободной рукой.
  - 2) То же, но после подбрасывания подбить мяч один раз лаптой и поймать.
  - 3) То же, но подбить несколько раз (жонглирование).
  - 4) Правая рука с лаптой, согнутая в локте находится на уровне головы. Лапта параллельна полу, открытой стороной вниз. Ударить по мячу. Мяч должен удариться строго вниз.
  - 5) То же, но навстречу друг другу с отскоком от пола.
9. Сбор инвентаря, перестроение для игры.
10. Игра.

### III. Заключительная часть.

1. Построение.
2. Медленный бег в равномерном темпе, ускоренная ходьба, ходьба.
3. Построение, оценивание учащихся, подведение итогов:

Цели и задачи, поставленные на мероприятия достигнуты, мы совершенствовали навыки ловли, передачи, подбора и удара по мячу. Развивали такие физические качества как ловкость, быстрота, выносливость. Выполняя индивидуальные командные действия, воспитывали чувство коллективизма и взаимопомощи.