

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Березовская средняя общеобразовательная школа им.С.Н.Климова»*

***Русская лапта как одно из средств развития  
координационных и скоростных качеств в  
основной школе.***

*( из опыта работы)*

***Аносов Алексей Иванович  
учитель физической культуры  
МБОУ «Березовская средняя  
общеобразовательная школа  
им.С.Н.Климова»  
с. Березовка  
Борисовский район  
Белгородская область***

***2014 г.***

## *Личные данные учителя*

<i>ФАМИЛИЯ</i>	<i>Аносов</i>
<i>ИМЯ</i>	<i>Алексей</i>
<i>ОТЧЕСТВО</i>	<i>Иванович</i>
<i>ДОЛЖНОСТЬ</i>	<i>учитель</i>

*Дата рождения: 23 июня 1968 года*

*Специальность: учитель физической культуры*

*Образование: высшее*

*Стаж работы: 26 лет*

*Педагогический стаж: 26 лет*

*Квалификационная категория: первая*

*Дата присвоения: 2009 года*

## Содержание

- 1. Информация об опыте ..... 1-9 стр.**
  - 1.1. Условия формирования опыта
  - 1.2. Актуальность опыта
  - 1.3. Ведущая педагогическая идея опыта
  - 1.4. Длительность работы
  - 1.5. Диапазон опыта
  - 1.6. Теоретическая база опыта
  - 1.7. Новизна опыта
- 2. Технология опыта..... 10-13 стр.**
- 3. Результативность опыта..... 11-17 стр.**
- 4. Библиографический список..... 18 стр.**
- 5. Приложения.....19-31 стр.**

## 1. ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОПЫТЕ

### 1.1. Условия формирования опыта

Впервые познакомиться с игрой в русскую лапту мне довелось в 1989 году, начав работать в школе. До этого времени с правилами игры я был знаком довольно поверхностно. 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 тренера 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.

Но чем выше поднимается игрок, тем большей жизнью и смыслом наполняются для него простые черты «города» и «поля», оживает примитивная механика удара битой, приходят тысячи вариантов работы с мячом. Лапта требует сосредоточенности мышления и стратегического подхода. «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.

### 1.2. Актуальность опыта

Следует отметить необходимость реорганизации системы физического воспитания детей и подростков в учебных заведениях. На это указывает и Дмитрий Медведев: «Коренной модернизации требует система физического воспитания в образовательных учреждениях. Большинство школьников ведут малоподвижный образ жизни или после уроков проводят время за компьютером. Цена такой неповоротливости – ухудшение здоровья учащихся и физическая, нравственная деградация».

В связи с большой популярностью и востребованностью инновационных направлений в области физической культуры в школе все большее значение приобретает приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. Между тем существенного улучшения здоровья и физического развития детей, по данным Минздрава России, за последние годы не отмечается.

Поэтому существует необходимость поиска новых средств и форм для повышения их эффективности, сохранения и укрепления здоровья школьников.

В своей педагогической деятельности пришел к выводу, что необходимо разнообразить двигательную деятельность учащихся, 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 школьников адекватной оценки своих возможностей и мотивов к самосовершенствованию
- выработка на всю жизнь привычки заниматься физическими упражнениями;
- развитие двигательной памяти.

#### **Чем интересна нам русская лапта?**

1. Эта игра не требует ни особо дорогостоящих принадлежностей, ни специально фундаментально оборудованных площадок. Практически у каждой школы найдется игровая площадка 40-55 м в длину и 25-40 м в ширину, цельнодеревянная бита длиной 60-110 см, весом не более 1.5 кг и теннисный мяч.
2. Количество игроков может варьироваться от 5 до 10 игроков в зависимости от размеров площадки и возраста игроков, а это актуально прежде всего для сельских школ с наполняемостью классов до 20 человек.
3. Русская лапта удовлетворяет потребностям человека (ребенка) в естественных движениях человека, способствующих развитию не только физических качеств, но и мышления, сообразительности и смекалки.
4. Лапта-игра командная. Она помогает справиться с одной из актуальных школьных проблем - развитие навыков общения у ребенка. Усиливающаяся в последние годы перезагруженность учебной деятельностью, отсутствие свободного времени сокращают до минимума возможности детей в совместных играх. Все это усугубляется заполнением жизни детей общением с аудио- и видеотехникой. Современные компьютерные игры нацеливают детей на игру ради выигрыша, дезорганизуют их в границах дозволенного и недозволенного, развивают стремление к доминированию, самоутверждению любой ценой и, таким образом, имеют асоциальную направленность.

5. В подростковом возрасте дети активны, энергичны. Для них нужно организовать интересные занятия с чередованием спокойных и активных упражнений, чтобы они могли выполнять разнообразные несложные движения, которые не утомят ребят, а помогут им сосредоточиться на уроке. Не забываем не только ставить отметку, но и оценивать словами, жестом, интонацией. Благодаря поддержке дети приобретают уверенность в себе. Растущее самосознание временами делает детей самокритичными. А будущее за той школой, где ученику будет интересно учиться, достигать результата в поиске решения поставленной задачи.

### **1.3. Ведущая педагогическая идея опыта**

Идея опыта заключается в определении путей повышения уровня физических качеств (ловкости, быстроты) у детей 10-13 лет посредством игры в русскую лапту; а также, внедрение ее в вариативную часть учебной программы с целью вовлечения детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом и развитию стойкого интереса к здоровому образу жизни.

### **1.4. Длительность работы над опытом**

Время работы над опытом составляет период с 2009 по 2012 годы. Организация работы и решение основных задач исследования осуществлялось в три этапа.

Первый этап (май 2009 - октябрь 2010г.г.) - разработка учебных программ, проведение анализа специальной научно-методической литературы, педагогические наблюдения и первичная обработка результатов.

Второй этап (ноябрь 2010 - май 2012 гг.) - проведение основного педагогического исследования.

Третий этап (июнь 2012 - сентябрь 2012 гг.) - завершение статистической обработки полученных результатов исследования, написание и оформление обобщения опыта.

### **1.5 Диапазон опыта**

Диапазон опыта включает систему урочных занятий и внеурочных форм занятий: эпизодических (игры во внеурочное время, соревнования, товарищеские встречи) и систематических (секции ОФП, игры на спортивном часе в группах продленного дня).

### **1.6 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.

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.

В основе методики развития быстроты при перебежке лежит комплекс специальных спринтерских упражнений. Однако простое увеличение средств спринта в занятиях на протяжении всего обучения приводит занимающихся к падению интереса.

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.

Важной особенностью игр является то, что смена приемов и действий в них происходит в зависимости от изменения ситуации, то есть с одновременной возможно более быстрой ориентировкой и решением тактических задач. 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.

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.(прил.№4-№6)

Для успешной игровой деятельности игрокам в лапту необходимы все три степени ловкости. При этом важную роль играет высшая степень.

Главным направлением в развитии ловкости считается овладение новыми разнообразными навыками и умениями.

Для развития ловкости как умения овладевать новыми движениями применяются любые упражнения, включающие элементы новизны. А для развития ловкости как умения рационально перестраивать двигательную деятельность в сжатые сроки используются упражнения, требующие мгновенного реагирования на внезапно изменяющиеся ситуации (В.М.Зациорский, 1966). С этой точки зрения сама игра в лапту является достаточно эффективным средством для развития ловкости. В связи с этим возникает вопрос: не излишне ли применение каких-то других упражнений? Отнюдь нет. При высоком уровне развития ловкости и высоком спортивном мастерстве особое значение имеет направленное развитие данного качества. Упражнения рекомендуется применять близкие к соревновательным, с различными изменениями и дополнениями, вносимыми как в технику выполнения упражнений, так и в условия их осуществления.

На всем протяжении обучения провожу специализированные тесты(прил.№3), контрольные соревнования по технической подготовке, специальные соревнования (2-4 раза в год).

### **1.7. 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 уроков физической культуры и внеурочную деятельность с целью развития интеллектуальных и физических качеств.

## **2.ТЕХНОЛОГИЯ ОПЫТА**

**Цель:** - создание необходимых методических условий на уроке и во внеурочной деятельности для развития у школьников координационных и скоростных качеств посредством использования игрового и соревновательного метода на занятиях русской лаптой.

### **Задачи:**

- определить проблемы физического развития при работе с детьми этого возраста и попробовать найти способы и методы их разрешения;
- повысить уровень мотивации достижений при занятиях русской лаптой;
- обосновать правильность выбранной методики направленной на развитие физических качеств у детей 10-13 лет;

- сформировать стойкий интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом с целью личного самосовершенствования;
- способствовать развитию физических качеств и укреплению здоровья учащихся.

Изучение народной игры «Русская лапта» включено мною в вариативную часть программы по физической культуре с 5 по 11 классы. Планирование уроков русской лапты составлены на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (авторы-составители: А.Ю.Костарев, канд. пед. наук; Р.М.Валиахметов, канд. пед. наук; Л.Г.Гусев, ст. преподаватель кафедры спортивных дисциплин; издательство Советский спорт, Москва, 2004 год). Рекомендована Федерацией русской лапты России.

Вся работа основана на Комплексной программе по физическому воспитанию В.И.Лях, А.А. Зданевича, которая соответствует Базисному Учебному Плану, определяющему образовательную область «Физическая культура», а также, основана на принципах вариативности, что позволяет мне подбирать учебный материал с учетом материально-технической базы нашей школы, регионально-климатических условий и половозрастных особенностей учащихся. Включение в вариативную часть программы народной игры - русская лапта, во многом повысило интерес учащихся к урокам, а, как следствие, и внеурочным и самостоятельным занятиям

Основная форма работы – урочная (*прил.№1*). На обучение русской лапте в рабочей программе основной школы отводится 21 час из вариативной части программы. Кроме того, лапта включается и как подвижная игра в уроки кроссовой подготовки, легкой атлетики.

Очень важно, что урочные занятия не заканчиваются со звонком, они подкрепляются внеурочными формами занятий: эпизодическими (игры во внеурочное время, игры на спортивном часе в группах продленного дня).

Среди средств физической подготовки на всех этапах значительное место занимают упражнения по своему характеру и структуре близкие к движениям в русской лапте (*прил.№7-№9*).

*Обучение перемещениям:* а) шаги; б) бег (по прямой, зигзагообразный, с изменением направления, спиной вперед); в) выпад; г) рывки с остановками; д) стартовые ускорения; е) перемещения с мячами Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачки, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Передвижение приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым) спиной вперед. Разнообразные прыжки. Остановки. Повороты на месте. Подготовительные упражнения, по технике. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

*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.

*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

Для решения задач физического воспитания использую методы строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод и метод словесного и сенсорного воздействия. Исходя из знаний методики преподавания физкультуры, проанализировав эффективность использования современных педагогических технологий, пришел к выводу, что применение указанных подходов позволяет решить многие задачи, в том числе и задачу усиления мотивации на улучшение уровня физической подготовленности на уроках.

Говоря о *принципе преемственности* при работе с детьми и подростками в возрасте 10–13 лет, особо хотелось бы остановиться на игровом и соревновательном методе.

Основу игрового метода составляет игровая двигательная деятельность, определенным образом упорядоченная на:

- ярко выраженные элементы соперничества и эмоциональности в игровых действиях;
- изменчивость условий ведения борьбы, условий выполнения движений.;
- высокие требования к творческой инициативе в движениях;
- отсутствие строгой регламентации в характере движений и их нагрузке;
- комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и качеств.

Основу соревновательного метода составляет стимулирование и активизация деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение максимального результата. Основная определяющая черта соревновательного метода - сопоставление сил в условиях соперничества, борьбы за первенство или высокое достижение. Соревновательный метод может выступать как самостоятельная форма организации занятий (официальные соревнования, контрольно-зачетные и т.д.) и как способ стимулирования интереса к занятиям при выполнении отдельных упражнений - Кто лучше? Кто выше? Кто быстрее?

Соревновательная обстановка приводит существенному изменению функционального состояния человека - происходит настройка на новый, более высокий уровень двигательной активности, большая мобилизация ресурсов организма. Все это способствует выведению организма на новый, более высокий функциональный уровень и повышает эффект от физических упражнений. Надо обратить особое внимание начинающих педагогов на высокую травматическую опасность в применении данного метода без специальной предварительной подготовки.

В подростковом возрасте (10-13 лет) наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Основное внимание на этом этапе уделяется формированию специальных физических качеств. Метод нагрузок «до отказа» в работе с детьми неприемлем. Нужно использовать повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности подростков приближаются к показателям взрослых.

По своему характеру и структуре эти движения должны быть близкими к движениям в русской лапте.

Общая физическая подготовка осуществляется главным образом групповым методом. К специальной физической подготовке подхожу дифференцированно и, как правило, провожу ее с использованием метода круговой тренировки, который позволяет развить необходимые качества, в первую очередь скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость с учетом индивидуальных возможностей юных игроков в лапту.

Общей физической и специальной физической подготовке на этом этапе отводится 30% времени. Задачи на этапе: укрепление здоровья и закалывание организма учащихся, содействие правильному физическому

развитию; повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики; прочное овладение основами техники и тактики русской лапты; приучение к соревновательным условиям; определение каждому учащемуся игровой функции в команде, судейства.

Обучающая направленность учебного материала в средних классах исходит из необходимости добиться прочного овладения занимающимися основами техники и тактики игры, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшем достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешно реализовать его в соревнованиях.

В связи с этим, основной показатель работы, выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития. На всем протяжении обучения проводятся специализированные тесты, контрольные соревнования по технической подготовке, специальные соревнования (2-4 раза в год

Процесс улучшения показателей ловкости и быстроты напрямую зависит от заинтересованности детей, и учитель должен проявлять максимум творческих усилий, которые затем будут обязательно компенсированы хорошими и отличными результатами обучения

### **3. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА**

Работа по обобщению опыта проводилась на протяжении трех лет с целью выявления наиболее значимых показателей, формирующих качество повышения двигательных качеств: координации и скорости. Материалами для этого были результаты комплексных обследований учащихся 10-15 лет. Тестирование показало, что применение разнообразных методических подходов оказало положительное влияние на развитие как физических качеств, характерных для этого возрастного периода, так и в общем, на состояние здоровья учащихся.

Сформированный комплекс показателей позволил определить доступные для данной возрастной группы средства целенаправленного педагогического воздействия.

Также, отмечаю, что интерес учащихся к предмету значительно возрос, даже слабые ученики стремятся активно участвовать в учебном процессе урока, так как каждый из них знает, что он будет чувствовать на уроке комфортно, уверенно и востребовано

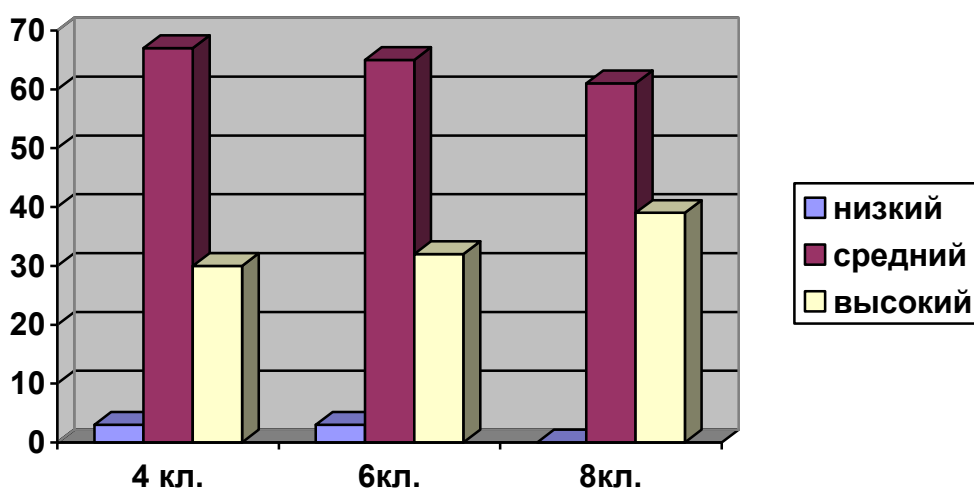
Количественное соотношение по группам здоровья

Физкультурная группа	2010-2011 учебный год		2011-2012 учебный год		2012-2013 учебный год	
	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%
<b>На ступени начального общего образования</b>						
	34		33		38	
Основная	27	79%	27	82%	31	82%
Подготовит.	6	18%	4	12%	7	18%
Спец.мед.	1	3%	2	6%	-	-
<b>На ступени основного общего образования</b>						
	72		71		63	
Основная	47	65%	49	69%	45	71%
Подготовит.	10	14%	19	27%	17	27%
Спец.мед.	5	7%	3	4%	1	2%

Как отмечалось раньше, каждому физическому качеству свойственен возрастной период развития. На диаграмме хорошо видно, что большего прироста мы добились в челночном беге 3\*10м, беге 30м с высокого старта, характеризующие скоростную и координационную работу.

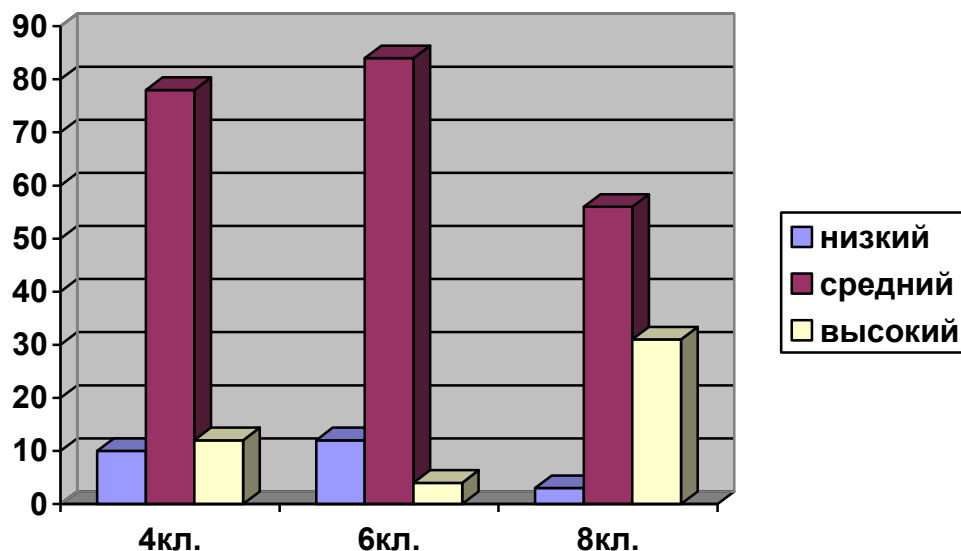
Во время работы над методической темой: «Русская лапта» как одно из средств развития координационных и скоростных качеств в основной школе велась целенаправленная и планомерная работа на каждом уроке по этому направлению. Все данные фиксировались в картах здоровья школьника. Возьмем для анализа группу учащихся в течение трех лет в 4,6,8 классе:

1. Тест на координацию движений: челночный бег 3\*10м.



Мы видим, что к шестому классу низкий уровень координационных способностей у детей отсутствует, увеличивается количество детей обладающих высоким уровнем развития координации.

## 2. Тест на скорость: бег 30м с высокого старта.



Можно отметить, что возросло количество учащихся, имеющих высокие показатели по этому критерию.

Учащиеся показывают в основном средний уровень, в пятом классе показатели снижаются, но к шестому классу уровень возрастает.

Зафиксировано просматривается повышение уровня со среднего на высокий.

Проведенный мониторинг показал улучшение показателей уровня физической подготовленности школьников, разработанных специалистами в ходе реализации проекта «Совершенствование деятельности образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья обучающихся и развитию физической культуры» в рамках Федеральной целевой программы развития образования в 2009 году.

В ходе большого количества соревнований различного ранга повысилась значимость мотивационных, волевых и эмоциональных компонентов игровой деятельности.

На районных соревнованиях на кубок С.Н.Кисиленко команда нашей школы занимала призовые места.

Сформированный комплекс показателей позволил определить доступные для данных возрастных групп средства целенаправленного педагогического воздействия, среди которых выделяются подвижные игры и игровые упражнения.

В итоге можно констатировать, что предлагаемая методика зарекомендовала себя надежной и практически доступной, являясь тем самым оптимальным вариантом для увеличения уровня

развития ловкости и скорости, а как следствие, и спортивного мастерства игроков.

Анализ работы за три года с 2010 по 2013 г.г. показал, что благодаря методически обоснованному построению занятий, у учащихся:

-возрос уровень мотивации к занятиям русской лаптой (в частности мотивация достижений), что помогло сформировать стойкий интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом с целью личного самосовершенствования;

- отмечается положительная динамика общего и специального развития;

-прослеживается динамика взаимосвязи развития физической подготовки игроков;

- установлены зависимости увеличения развития координации и скорости по тестам физической подготовленности;

-при систематических занятиях и дозированной нагрузке наметилось улучшение общего функционального состояния.



#### 4. БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Фарфель В.С. Физиология спорта. – М.: ФиС, 1960. С. 259.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: Физкультура и спорт, 1991. - 288 с.
3. Из опыта работы специалистов физкультурно-спортивной направленности Белгородской области. Вып. 1 / Сост. З.А. Орлова - Белгород: БелРИПКППС, 2008. - 63с. - (Физическая культура и спорт).
4. Из опыта работы специалистов физкультурно-спортивной направленности Белгородской области. Вып. 2 / Сост. З.А. Орлова - Белгород: БелРИПКППС, 2008. - 40 с. - (Физическая культура спорт).
5. Ошевенский Л.В., Крылова Е.В., Уланова Е.А. Изучение состояния здоровья человека по функциональным показателям организма. Методические указания. Нижний Новгород.2007. – 96 с.
6. Научно – методический журнал «Физическая культура в школе»
7. Совершенствование системы подготовки учителя физической культуры. Сборник материалов для учителей физической культуры Белгородской области. Белгород-2007г.-203с.
8. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (авторы-составители: А.Ю.Костарев, канд. пед. наук; Р.М.Валиахметов, канд. пед. наук;, Л.Г.Гусев, ст. преподаватель кафедры спортивных дисциплин; издательство Советский спорт, Москва, 2004 год

## Открытый урок по физической культуре для учащихся 7 класса по разделу: «Русская лапта».

**Тема урока:** Ловля и передача мяча на месте и после перемещения.

**Задачи урока:**

- закрепить обучение перемещениям игрока, ловле и передаче мяча;
- учить работе рук (отведение, замах, удар) при ударах битой по мячу снизу;
- воспитывать скоростно-силовые качества с помощью вспомогательных и специальных упражнений;
- воспитывать уважение к сверстникам, к взрослым.

**Инвентарь:** один мяч на двоих учащихся, 3 биты.

**Место проведения:** спортивная площадка.

Часть урока	№	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
Подготовительная	1.1	Построение, сообщение задач урока, приветствие. Повторный инструктаж по технике безопасности.	2 мин.	Проверить готовность учащихся к уроку, наличие по списку
	1.2	Строевые упражнения.	1 мин.	При выполнении спина прямая, не сутулиться, плечи развёрнуты
	1.3	Ходьба, её разновидности: -на носках, руки в стороны; -на носках, руки вверх; -на носках, руки вперёд; - вальсовый шаг, руки на пояс.		
	1.4	ОРУ.	7 мин.	Проводит дежурный, оценивается выполнение дом. задания
	1.5	Вспомогательные и специальные беговые упражнения: 1. Бег скрестными и приставными шагами. 2. Бег спиной вперед с изменением направления. 3. Бег с захлестыванием голени назад. 4. Бег с высоким подниманием бедра. 5. Ускорения с изменением скорости.		

		6. Прыжки через вращающуюся скакалку и рывок за теннисным мячом, подброшенным вверх.	2*20 м 10 раз	Сигнал на ускорение дается в тот момент, когда скакалка находится внизу. Темп вращения скакалки быстрый
Основная	2.1	Упражнения для совершенствования ловли и передачи теннисного мяча:	10 мин	
		1. Ловля прыгающего мяча.	4-5 раз	Игрок № 2 бросает мяч так, чтобы он катился по площадке, игрок № 1 делает стартовый рывок, догоняет мяч, берет его и быстро возвращается в обратном направлении, затем игроки меняются местами.
		2. Ловля прямолетающего мяча.	4 раза	По сигналу руководителя игроки № 1 от ограничительной линии делают ускорения до середины площадки, берут теннисные мячи, выполняют быструю передачу вторым номерам, затем ловят мяч от них. Кладут мяч на место и возвращаются обратно спиной вперед до ограничительной линии, то же самое выполняют вторые номера
		3. Ловля мяча после передачи партнера. Партнер располагается в 10 м от испытуемого и делает ему 30 передач. Передачи партнер выполняет в разные стороны (влево, вправо, вверх, вниз).		Попытка засчитывается, если игрок не выронил мяч из рук.
	2.2.	Упражнения для совершенствования ударов битой по мячу снизу:	8 мин	
		1. Выполнение ударов в левую или правую половину поля.		
		2. Удары битой сверху в зоны 2 и 3. Игрок выполняет удары, находясь в площадке подающего.	10 попытки к (по 5 в каждую зону).	Удары засчитываются, если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает за боковую линию.
	2.3	Двусторонняя игра в лапту.	13 мин.	Особое внимание учащихся обращать на жесты судей.
Заключ-	3.1	1. Построение в одну	4 мин	

чите- льная		колонну, упражнения в движении на внимание.  2. Перестроение в одну шеренгу, подведение итогов урока.	
	3.2	Домашнее задание: 1-я станция: и.п. – упор лежа. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. 2-я станция: прыжки через натянутый жгут. 3-я станция: и.п. – упор лежа. 1 – толчком ног упор присев; 2 – и.п. 4-я станция: и.п. – лежа на спине, на гимнастической скамейке. 1 – поднятие ног вперед (руки вдоль туловища); 2 – и.п.	Выполнение упражнений по методу круговой тренировки. Упражнение на каждой станции выполняется 25 сек., интервал отдыха между станциями 1 мин

### Тесты по русской лапте

1. Челночный бег 2\*15 м; 2\*20 м; 2\*25 м; 2\*30 м, в котором происходит смена направления и скорости движения, встречающаяся в лапте, салках, горелках. Контроль кондиционных и координационных свойств.
2. Набрасывание малого мяча на горизонтальную цель с заданной траекторией. Аналогичные движения встречаются в русских народных играх: «Лапта», «Котлы», «Чижик» и др. Контроль координационных свойств.
3. Бросок мяча на дальность (малого). Аналогичные движения встречаются в русских народных играх: «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки», «Лапта» и др. Контроль кондиционных свойств.
4. Бросок битой в цель. Аналогичные движения используются в русских народных играх: «Городки», «Кашевары», «Бабки», «Городок-бегунок» и др. Контроль координационных и кондиционных свойств.
5. Передачи в стену малого мяча за 30 сек. в круг диаметром 50 см. В этом упражнении требование к развитию кисти ребенка. Подобные требования предъявляются в русских народных играх и развлечениях: «Перетягивание в парах», «Цепи-кованы» и др. Контроль координационных свойств.
6. Удары битой по малому мячу с собственного подбрасывания. Требуется соблюдать точность выполняемых действий. Аналогичные требования к совершаемым двигательным действиям предъявляются в «Чижике», «Лапте», «12 палочках», «Боях на бревне» и других русских народных играх. Контроль координационных свойств.

Таким образом, предлагаемые тесты соотносятся с системой движений, применяемых в русских народных играх и развлечениях, и являются носителями информации о навыках, формируемых элементами народной культуры.

#### **Правила выполнения тестов по народным играм.**

**Челночный бег.** Выполняется с высокого старта, обязательно пересечь противоположную линию разметки двумя ногами.

**Удары по мячу на точность.** Выполняются с собственного подбрасывания, удар засчитывается при приземлении мяча за трехметровой отметкой.

**Набрасывания мяча на горизонтальную цель.** Выполняются 10 попыток с расстояния 2 м движением прямой руки снизу вверх, ладонь вверх, на точность попадания. Высота мишени указана.

**Передачи малого мяча в стену за 30 сек.** Выполняются с расстояния 2 м в круг диаметром 0,5 м.

**Броски малого мяча на дальность.** Выполняются с разбега.

**Упражнения для развития ловкости.** Упражнения с теннисным мячом

1. Игрок с теннисным мячом в руках стоит на расстоянии 1–2 м от стены, спиной к ней. В прыжке игрок сгибает ноги вперед и бросает мяч в пол под собой с таким расчетом, чтобы тот отскочил в стену. Приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч. Расстояние от стены и сила удара мяча в пол варьируются в зависимости от подготовленности занимающихся.
2. Два партнера стоят спиной влоборота к стене и друг к другу. Расстояние между игроками 2–3 м, от игроков до стены – 2 м. Те же действия, что в упражнении № 1, но теннисный мяч посылают (бросают) в стену так, чтобы он отскочил к партнеру. В начале упражнения один из игроков начинает прыжок раньше партнера.
3. То же, но игрок, выполняющий прыжки, стоит без мяча, спиной к стене, в 1 м от нее. Второй игрок располагается перед ним с мячом на расстоянии 1–2 м и выполняет сильные броски, направляя мяч в пол в то место, где стоит первый игрок. Последний перепрыгивает мяч, согнув ноги вперед, затем, быстро повернувшись после приземления, ловит мяч и быстро передает партнеру.
4. То же, но оба игрока с мячом. Во время прыжка игрок выполняет передачу партнеру, а сам после приземления ловит мяч, отскочивший от стены.
5. То же, но с двумя передающими партнерами: а) два партнера, располагаясь рядом или друг за другом, поочередно бросают в пол мяч, его перепрыгивает и ловит после отскока от стены первый игрок. Обратная передача выполняется в момент прыжка через второй мяч; б) то же, но оба мяча передает партнер, стоящий напротив игрока, выполняющего прыжки. Последний, поймав мяч от стены в прыжке, не приземляясь, должен передать его третьему партнеру, стоящему сбоку, и выполнить прыжком над вторым мячом.
6. Прыжки через партнера и передачи мяча в стену. Игрок, через которого выполняются прыжки, находится на расстоянии 2–2,5 м от стены в глубокой группировке. Второй игрок располагается рядом с ним лицом к стене с мячом в руках. Выполнив бросок в стену так, чтобы мяч отскочил от нее с другой стороны от партнера, находящегося в группировке, игрок перепрыгивает через него, толкаясь двумя ногами, ловит мяч и выполняет бросок и прыжок в обратном направлении.
7. Два партнера передают мяч друг другу с отскоком от пола, направляя его в ступни находящегося между ними игрока. Последний прыгает вверх, согнув ноги в коленях, не разводя их, после приземления отбегает от игрока с мячом. Ловля и передачи выполняются быстро и с большой силой.

### **Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости**

1. Рывки за мячом, переданным в круг-ориентир. Игрок стартует в момент соприкосновения мяча с полом и старается поймать его после первого отскока. Расстояние от исходной позиции до круга и сила броска (передачи) варьируются в зависимости от быстроты игрока с таким расчетом, чтобы поймать мяч можно было лишь при максимальной скорости старта и рывка.
2. То же, но рывки выполняют в противоположных направлениях: поймав мяч, игрок делает с поворотом передачу на исходную позицию (или партнеру) и последующее ускорение.
3. Рывки за мячом (расстояние 15–20 м) выполняют два игрока. Как только один из них овладеет мячом и вернет его партнеру, оба начинают рывок в обратном направлении.
4. Игрок с мячом в руке сильно бросает мяч в стену, затем выполняет рывок, стремясь поймать мяч после первого отскока его от пола.
5. Один партнер находится впереди второго в положении высокого старта. Игрок, стоящий сзади, бросает мяч через первого игрока с таким расчетом, чтобы мяч падал в 7–8 м впереди него. Первый игрок выполняет рывок, как только увидит мяч, и старается поймать его в воздухе или после первого отскока, передает партнеру, который стоит на расстоянии 10–15 м. То же, но мяч передается по полу справа или слева от игрока.
6. Рывки за мячом, летящим навстречу после передачи партнеру. Мяч направляется в пол с большой силой. Ускорение начинается после того, как мяч отскочит от пола. Игрок, поймав мяч, передает партнеру и возвращается на исходное положение спиной вперед.
7. Рывки двух партнеров за мячом, летящим навстречу: движение начинается в момент, когда мяч, переданный на ориентир третьим игроком, коснется пола. После овладения мячом одним из партнеров ускорение завершается.
8. Партнеры рывок начинают по звуковому сигналу, стараясь опередить друг друга при движении к мячу. Мяч передают игроку, вышедшему вперед.
9. То же, но мяч после сигнала сразу передают навстречу игрокам. Игроки в ходе движения к летящему мячу должны опередить друг друга и поймать мяч. То же, но мяч может быть переброшен через бегущих партнеров. В этом случае игроки должны изменить направление движения, выполняя повторный рывок и последующие действия в обратном направлении.

Передачи мяча в упражнении следует производить, когда игроки пробегут некоторое расстояние. Передвижение можно выполнять по всей площадке от линии «города» до линии «кона».

10. Рывок игрока за подающим мячом: на расстоянии 15 м второй игрок подбрасывает мяч вверх. Поймав мяч, передает его игроку, стоящему в стороне (расстояние 15 м)

#### Приложение №6

### **Упражнения для одновременного развития ловкости и быстроты.**

#### Упражнения с теннисными мячами

1. Игрок с мячом в руке, прыгая вверх согнув ноги, с силой ударяет мячом в пол под собой с таким расчетом, чтобы мяч отскакивал на 3–4 м назад. Приземлившись, игрок делает рывок за мячом, стараясь поймать его в полете.
2. Игрок выполняет сильный бросок в стену с расстояния 1,5–2 м. После одного броска он приседает, пропуская над головой отскакивший от стены мяч, и совершает рывок за ним (самостоятельно или по сигналу).
3. То же, но с передвижением игрока во время броска вправо и влево на расстояние 3–4 м приставными шагами, прыжками в полном приседе, прыжками через набивные мячи.
4. То же, но броски мяча в стену выполняют два партнера, расположившись один впереди другого. Бросив мяч, игрок, стоящий впереди, перемещается назад, второй игрок выбегает вперед для ловли мяча. По сигналу бросающего он не ловит мяч, а пропускает его, присев под ним (или увернувшись от него), и выполняет ускорение.
5. Передачи и ловля мяча на уровне груди двумя партнерами, стоящими лицом друг к другу; по сигналу игрок, которому летит мяч, не ловит его, а, пропустив, выполняет рывок за ним.
6. Два игрока передают мяч отскоком от пола, направляя его в ступни находящегося между ними игрока. Последний прыгает вверх, согнув ноги в коленях, и отбегает от игрока с мячом, избегая осаливания. В любой момент один из передающих может вместо ловли пропустить мяч мимо себя. Игрок, находящийся в середине, выполняет в этом случае рывок для овладения мячом и передает его дальнему игроку, а игрок, пропустивший мяч, – в середину, и они продолжают выполнять упражнения.
7. То же, но через несколько передач один из игроков с мячом не осаливает игрока, находящегося в середине, а перебрасывает мяч через обоих игроков, и средний игрок выполняет рывок за мячом.



8. То же, но рывок совершают за мячом, переданным на ориентир или подброшенным игроком вверх.

Приложение №7

### **Ускорения в сочетании с кувырками**

1. Кувырок на мате с последующим рывком за мячом, подброшенным либо переданным на ориентир партнером, стоящим на расстоянии 5–10 м. Поймав мяч после ускорения, игрок занимает место партнера, последний уходит на исходную позицию для выполнения тех же действий.

Мяч можно подбрасывать или передавать на ориентир перед началом кувырка или в момент его завершения. В зависимости от этого варьируется расстояние полета мяча.

2. То же, но в момент разбега перед кувырком игроки выполняют ловлю и передачу мяча.

3. То же, но ловлю и передачу выполняют после кувырка в момент старта за вторым мячом.

4. То же, но передачу мяча обратно перед кувырком или после него направляют партнеру, бегущему вперед. Поймав мяч, он передает его на ориентир.

5. Игрок, находящийся в 2–4 м от мата, передает мяч через него на ориентир, бежит к мату, выполняет сначала кувырок, а затем рывок за мячом.

Движение может начинаться:

а) сразу после передачи;

б) по сигналу;

в) после касания мячом пола.

6. Игрок подбрасывает мяч невысоко над матом и во время полета выполняет кувырок. Встав, он ловит мяч, передает на ориентир и начинает ускорение за ним.

7. То же, но, поймав мяч после кувырка, игрок передает его движущемуся вперед партнеру.

#### Приложение №8

#### **Ускорения в сочетании с прыжками через гимнастическую скамейку**

1. Неоднократные прыжки через гимнастическую скамейку вправо-влево, вперед-назад, на одном месте с рывками за подающим мячом:
  - а) по свистку;
  - б) в момент подбрасывания мяча партнером;
  - в) в момент отскока мяча от пола.Проводится как соревнование между двумя партнерами или между всеми игроками, выполняющими прыжки.
2. То же, но игроки выполняют прыжки с мячом в руке. В начале рывка игроки передают мяч партнеру и стараются поймать второй мяч.
3. То же, но игроки, поймав мяч после рывка, выполняют быструю передачу в движении игроку, стоящему около «города». Гимнастические скамейки расставляются у линий «кона».
4. Прыжки через гимнастическую скамейку в парах, взявшись за руки, лицом друг к другу. По сигналу оба партнера выполняют ускорение. Игроки могут прыгать одновременно в одну сторону или в разные.
5. То же, но во время прыжков игроки передают мяч друг другу. По сигналу на рывок партнер, в руках у которого оказался мяч, начиная рывок, должен сделать точную передачу мяча третьему игроку.
6. Прыжки через скамейку вправо и влево с продвижением вперед и ускорением за подброшенным мячом по звуковому или зрительному сигналу.
7. То же, но прыжки одновременно выполняют два партнера. Они располагаются друг за другом на расстоянии 1 м и начинают прыжки в

разные стороны. Каждый игрок осуществляет рывок по той стороне площадки, на которой его застал сигнал.

8. То же, но игроки выполняют прыжки, взявшись за руки, лицом друг к другу. Первый игрок перемещается спиной вперед. По сигналу оба начинают рывок: один – к линии «города», другой – к линии «кона».

9. То же, но во время прыжков игроки передают мяч друг другу. В начале ускорения партнер, в руках у которого во время сигнала оказался мяч, должен передать его третьему игроку.

#### Приложение №9

#### **Упражнения для развития быстроты в сочетании с ударами биты по теннисному мячу и с одновременным выполнением игровых приемов**

1. Игрок № 1 пробивает мяч битой сверху, игрок № 2 до пробивания мяча делает передачу игроку, стоящему около линии «города».
2. Игрок № 1 пробивает мяч битой сверху, игрок № 2 рывком добегают до пробитого мяча и делает передачу игроку, стоящему около линии «кона».
3. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Игрок, стоящий в «пригороде» для перебежки, после удара делает рывок, ловит мяч и быстро передает мяч игроку, стоящему около линии «города».
4. Удары, посылающие мяч на контрольную линию. Игрок, стоящий в «пригороде» для перебежки, после удара делает рывок, ловит мяч и быстро передает мяч игроку, стоящему около линии «кона».
5. Игрок пробивает битой сверху, рывком добегают до линии «кона».
6. Игрок № 1 пробивает битой сверху по теннисному мячу. Игрок № 2, стоящий за линией «кона», после удара делает рывок и добегают до линии «города».
7. Игрок выполняет неоднократные действия в сочетании с остановками, поворотами, ловлей и передачами мяча партнеру. Последний направляет мяч на ориентир так, чтобы он опережал первого игрока, заставляя его сделать

максимальное ускорение к концу рывка. Обратная передача выполняется поворотом точно в руки передающему партнеру.

8. То же, но во время ускорений игрок взаимодействует с двумя игроками, поочередно передающими ему свои мячи.

9. То же, но во время ускорения за одним мячом игрок дополнительно получает и передает второй мяч. Эта передача выполняется помогающим партнером навстречу бегущему игроку точно ему в руки.

10. Рывки в противоположных направлениях в сочетании с остановками, поворотами и передачами (бросками) мяча в стену.

Игрок выполняет сильный бросок в стену вправо (влево) от себя, после рывка ловит мяч с остановкой и поворотом, передает его в обратном направлении и снова совершает рывок. Каждый игрок имеет свои ориентиры. При увеличении расстояния мяч ловят после отскока. За определенное время игрок должен выполнить установленное количество ускорений.

11. Рывки в противоположных направлениях с ловлей мяча, летящего навстречу от партнера, и обратной передачей. Ловля мяча и передачи осуществляются с одновременной остановкой на ориентире и с последующим поворотом.

Упражнение выполняется на время (10, 15, 20, 30 сек. и т.д.), за которое необходимо выполнить определенное количество ускорений и передач, устанавливаемое индивидуально для каждого игрока. Передачу мяча можно выполнять навстречу игроку с отскоком от пола. В этом случае возможное падение мяча на пол после отскока является ориентиром. Игрок должен каждый раз ловить мяч до касания пола.

12. Рывки с чередованием передач мяча в стену и партнеру и с изменением направления, остановками и поворотами. Ловля мяча осуществляется за ориентирами.

13. То же, но, получив мяч от партнера, игрок обегает его и, возвращаясь к ближайшему ориентире, выполняет бросок в стену (в цель).

14. Рывки за мячом в противоположных направлениях после бросков (передач) в тренировочные стенки (или стены зала), расположенные напротив.

Бросив мяч в стену, игрок максимально быстро бежит к нему, ловит мяч, выполняет остановку, поворот с мячом, передачу в противоположную стенку и рывок в обратном направлении. Упражнение выполняется на время с установленным количеством передач.

15. Два партнера, быстро передавая друг другу мяч, двигаются от линии «города» до линии «кона» приставными шагами лицом друг к другу или обычным бегом.

16. То же, но игрок, владеющий мячом перед линией «кона», быстро передает мяч третьему партнеру по ориентире, а сам рывком возвращается к линии «города».

17. Игрок попеременно бросает мяч в стену и передает партнеру, входящему из-за него для ловли мяча. По сигналу партнер начинает рывок в

противоположную сторону для попадания мячом в цель. Бросая мяч в стену, игрок перемещается вперед-назад, вправо-влево на небольшое расстояние. Партнер после броска мяча в цель возвращается на исходную позицию спиной вперед. Броски мяча в стену выполняются с расстояния 3–4 м в высоком темпе. Сигнал на рывок подается в момент отскока мяча от стены.

18. То же, но после передачи мяча бегущему вперед партнеру игрок, делавший броски в стену, выполняет рывок за ним (расстояние 15–20 м), обратно возвращается спиной вперед на исходные позиции.

При применении упражнений данной группы главное внимание следует уделять максимально высокой скорости передвижения с максимальной быстротой и точностью выполнения приемов. Все попытки осуществляются игроками на время и результат. Ускорения на малые расстояния повторяются неоднократно, без перерыва, с выполнением в течение установленного времени определенного количества действий. При ускорениях по всей площадке игроки участвуют в упражнении поочередно. Проходя дистанцию, они должны уложиться в свое контрольное время.

При этом засчитываются лишь те попытки, в которых безошибочно выполнены все игровые приемы.