

Презентация к уроку по физической культуре в 5 классе «Русская лапта»

Автор презентации:
ЖУБРОВА Г.В - учитель
физической культуры
МБОУ Касплянской СШ
Смоленского района
Смоленской области

Русская лапта

- Какими техническими приемами должен владеть «лаптист»?
- Какую пользу для здоровья приносит игра «лапта»?
- Можем ли мы сказать, что лапта закаляет организм?
- Какие качества развивает «лапта»?
- Какую пользу для отношений в коллективе приносит игра «Лапта»?



Сегодня на уроке мы должны научиться:

- выполнять удар битой по мячу способом сверху на точность;
- совершенствовать навыки ловли и передачи мяча;
- совершенствовать навыки выполнения выбиваний из игры (осаливание).

А так же:

- мы будем развивать скоростные способности, внимание, меткость, координацию, специальную выносливость.

Лапта воспитывает:



- чувство товарищества и взаимопомощи;
- формирует стойкий познавательный интерес к занятиям физическими упражнениями;
- патриотизм посредством обучения национальному виду спорта;
- укрепляет здоровье, прививает интерес к здоровому образу жизни.



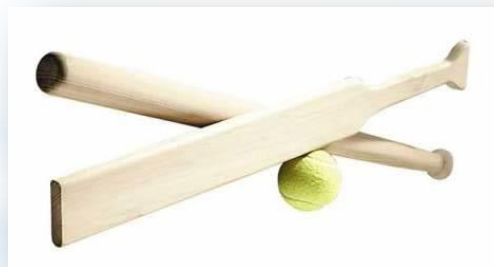
Почему эту игру называют «Русская лапта»?

Почему так популярна была лапта у ваших бабушек и дедушек?

Русская лапта

В лапте нужны находчивость, глубокое дыхание, верность своей команде, внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз, твердость удара руки и вечная уверенность в том, что тебя не победят. Трусам и лентяям в этой игре места нет.

А.И. Куприн



Игра не требует сложного инвентаря и оборудования, достаточно иметь один мяч, биты и небольшую площадку

Закаливающие свойства лапты

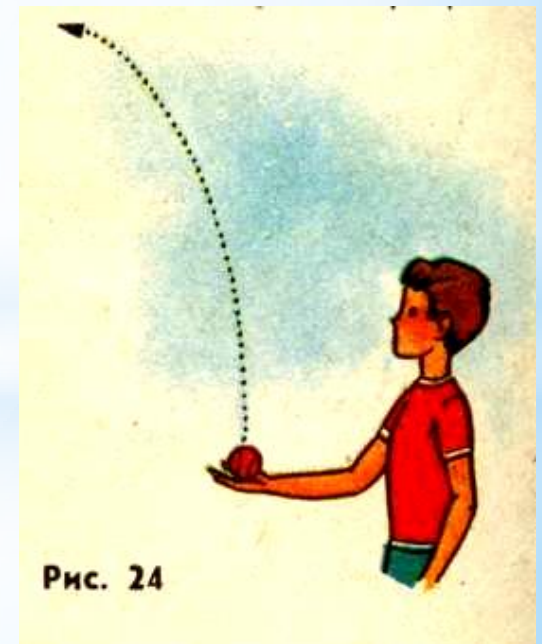
Воздух – наиболее универсальное средство закаливания.

Пребывание на свежем воздухе, воздушные ванны, благотворно действуют на человека. Люди становятся спокойными, уравновешенными. Улучшается сон, а настроение становится бодрым и жизнерадостным.

Солнце – это источник жизни для всего живого на нашей планете. Кроме того солнечный свет приносит нам радость и хорошее настроение. Кроме тепла и света в состав солнечного излучения входят ультрафиолетовые лучи. Эти лучи в умеренных дозах очень полезны, так как под воздействием ультрафиолета в коже начинает вырабатываться витамин D.

ПОДАЧА И УДАРЫ ПО МЯЧУ

Подача мяча проводится одним из игроков защиты открытой ладонью над кругом подачи на высоту 1,5–2 м или на высоту, указанную нападающим. В момент подачи мяча нападающий и подающий игроки располагаются на площадке подающего по разные стороны круга подачи. Каждый игрок нападения имеет право на использование двух попыток.



Виды ударов

Боковой



Снизу



Сверху



ПРАВИЛЬНЫЙ УДАР

Нападающий ударил битой по мячу:

- мяч перелетел по воздуху штрафную линию, упал на поле (но не коснулся потолка или боковых стен)
- мяч поймали игроки защиты «СВЕЧА».



Нарушения:

- нельзя бросать биту за линию дома,
- нельзя дразнить соперника или препятствовать ему при перебежке,
- нельзя задерживать игрока руками или подставлять ему подножку,
- нельзя совершать удар по мячу, держа биту одной рукой,
- нельзя набрасывать мяч по дуге, т.е. мяч подкидывается по вертикале,
- нельзя подбрасывать мяч с закрытой ладони,
- мяч накидывается в круг,
- нельзя подкручивать мяч при подаче,
- нельзя задерживать мяч в поле игроками защитниками, если игроки нападения не выполняют перебежку.

Вывод:

Игра «Лапта» способствует формированию и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей всех систем и органов организма занимающихся, формированию потребности в общении со своими сверстниками и ориентации играющих на здоровый образ жизни, формированию личностных качеств и позитивных черт характера.

ИСТОЧНИКИ

- * Костарев А.Ю., Шемелинин В.И., Фокин С.О. // Русская лапта. Правила соревнований, - Москва 2008
- * <http://spo.1september.ru/article.php?ID=200701002>
- * <http://bmsi.ru/doc/a480884a-8b0d-4945-94de-cf37ed554ade>
- * <http://sch163.acentr.gov.spb.ru/download/lapta.pdf>
- * <http://sportfiction.ru/articles/pravila-igry-v-russkuyu-laptu/>



Спасибо за внимание!