

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Шумская средняя общеобразовательная школа»  
МКОУ «Шумская СОШ»

Рассмотрена педагогическим  
советом протокол  
№ 1 от «26» августа 2024 г.

Согласована заместителем  
директора «26» августа 2024 г.

Утверждена приказом директора  
№ 197-од от «26» августа 2024 г.

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
**«Русская лапта»**

уровень - основное общее образование

5 - 9 классы

р.п. Шумский,

2024 г.

## Пояснительная записка

Программа составлена на основе программы под редакцией М.Я. Виленского «Физическая культура» для 5-9-х классов/ Учебник для общеобразовательных учреждений. Просвещение, 2014 г.

В России наблюдается общее снижение человеческих ресурсов, ухудшение качества питания, рост наркомании, алкоголизма, деградации личности, рост заболеваемости. К окончанию обучения в школе, по данным организации здравоохранения России, остается от 3 до 6% здоровых школьников. Здоровье и физическая активность, здоровье и мышечные нагрузки – в настоящее время эти понятия все больше сближаются. Однако с каждым годом объем двигательной активности человека уменьшается. А мышечный голод для здоровья так же опасен, как недостаток кислорода или витаминов. Это было многократно подтверждено различными экспериментами.

Русская лапта – прекрасное средство для физического развития человека, его подготовки к трудовой и общественной жизни. Специальные исследования показали высокую эффективность занятий русской лаптой для разностороннего развития детского и юношеского организма. Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка составляют основу игры. Бег и прыжки, например, активизируют рост тела; метание в высоко расположенную цель способствуют формированию правильной осанки; передача мяча на дальнее расстояние, удары битой, развивают силу мышц. Под влиянием физической нагрузки, которую занимающиеся получают на занятиях и соревнованиях, совершенствуется деятельность сердечнососудистой системы, увеличивается окружность груди, жизненная емкость легких, укрепляются многие мышцы ног, туловища, рук.

Игровая деятельность хороша не только для физического, но и для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, сплочения коллектива. Игровой процесс обеспечивает развитие общеобразовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к любой деятельности.

Школьники, занимающиеся русской лаптой, очень быстро обгоняют в физическом развитии своих сверстников. Они реже болеют, лучше учатся, активнее участвуют во всех мероприятиях, проводимых в школе, в соревнованиях показывают результаты лучше, чем у других ребят. Ребята всех возрастов приняли спортивную игру в Русскую лапту, как свою любимую игру и она привилась в их среде настолько, что мы педагоги не могли остаться в стороне от столь массового увлечения.

Занятия направлены на всестороннюю физическую подготовку занимающихся и на изучение основ техники и тактики игры в Русскую лапту.

В кружок ВНД «Русская лапта» принимаются девочки и мальчики, допущенные врачом к занятиям по физической культуре.

**Цель:** формирование личностных качеств, способствующих всестороннему развитию ребенка, приобщение его к здоровому образу жизни посредством народной игры «Русская лапта».

**Задачи:**

**Обучающие:**

обучить технике и тактике игры в Русскую лапту;

научить свободно и правильно применять правила в игре.

**Воспитательные:**

воспитывать чувство ответственности, взаимовыручки, дисциплинированности;

оказывать помощь воспитанникам в самопознании, в самореализации;  
формировать эмоционально-ценностное отношение к окружающему миру;  
способствовать сплочению коллектива.

**Развивающие:**

способствовать развитию силы, быстроты реакции, выносливости, ловкости;  
содействовать правильному физическому развитию;  
прививать детям любовь к спорту и здоровому образу жизни;  
способствовать развитию трудолюбия, воли к победе.

**Объём программы:** программа рассчитана на 1 год обучения - 34 часа в год в объединённой группе в 5 - 9-х классах. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

**Содержание внеурочной деятельности  
с указанием форм ее организации и видов деятельности**

**Раздел 1: Теоретическая подготовка (9 часов).**

**Тема 1: «Физическая культура и спорт в РФ. Развитие русской лапты в России».**

Физическая культура – составная часть общей культуры человека. Физическая культура – педагогический процесс воспитания, обучения и всестороннего развития людей. Содержание, цель, задачи физического воспитания. Значение занятий физической культурой для подготовки к трудовой деятельности и воинской службе.

Развитие лапты в России. Значение и место лапты в системе физического воспитания. Российские соревнования по русской лапте: чемпионат и Кубок России. Современная лапта и пути ее дальнейшего развития. Федерация русской лапты России. Лучшие команды России, тренеры и игроки.

**Тема 2: «Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсменов»**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня, его значение организма. Закаливание организма. Правильное питание юных спортсменов. Влияние вредных привычек на здоровье и работоспособность.

**Тема 3: «Техническая подготовка»**

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приемов игры. Анализ выполнения технических приемов, применяемых в различных игровых ситуациях. Контрольные упражнения по технической подготовке для юных спортсменов. Основные ошибки в технике игры, пути их устранения.

**Тема 4: «Тактическая подготовка»**

Классификация тактики игры. Игра в нападении: удары битой, перебежки. Командная тактика: атакующие комбинации одновременных действий из кона и города.

Тактика игры в защите: расположение игроков в линию, веером. Ловля и передача с задней линии в переднюю часть игрового поля.

Осаливание игрока, несущего два очка. Зависимость тактического построения игры от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков своей команды, размера игрового поля, метеорологических условий и других факторов.

### **Темы 5, 6, 7, 8: «Основы методики обучения и тренировки»**

Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Методы обучения и тренировки: общепедагогические и специфические.

Средства обучения: подготовительные, подводящие, имитационные упражнения. Методы обучения: целостный и расчлененный.

Методы тренировки: строго регламентированный, соревновательный, игровой, круговой.

### **Тема 9: «Правила игры. Организация и проведение соревнований»**

Основные правила игры в мини-лапту. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия и ее обязанности.

Судейская бригада, права и обязанности судей. Назначение судей.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

Технические требования, предъявляемые к игровому полю и инвентарю.

## **Раздел 2: Общая физическая подготовка (12 часов)**

### **Тема 10, 11, 12: «Воспитание быстроты»**

#### **Гимнастические упражнения**

Упражнения на развитие основных мышечных групп: индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами, эспандерами, отягощениями.

Прыжки со скакалкой: на месте, со сменой положения ног, на одной ноге, с продвижением вперед – назад, вправо – влево, с ускоренным и скрестным вращением скакалки. Прыжки через скакалку с партнером и в группе, из разных исходных положений и с разными заданиями. Прыжковые, беговые и гимнастические упражнения с длинной скакалкой.

#### **Акробатические упражнения**

Группировки: в приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, из седа на пятках, из стойки на коленях, перекат в сторону с груди на спину, перекат с поворотом.

Кувырки: вперед, назад, в сторону через плечо, в сторону через спину.

Падения: с перекатом на спину с шага, с выпадом в сторону, с выпадом вперед. Падение с амортизацией руками: вперед, назад.

Броски: с кувырком вперед, назад с поворотом, назад выносом ног, назад в упор согнувшись. Броски в сторону с кувырком через плечо, броски с перекатом в сторону.

#### **Легкоатлетические упражнения**

Беговые упражнения. Бег на короткие и длинные дистанции, с ускорением, с изменением направления и скорости. Стартовый разбег. Финишный рывок. Эстафетный бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок, прыжок с поворотом на 180°. Серийные прыжки на одной и двух ногах, из полуприседа и из полного приседа. Метание теннисных мячей одной и двумя

руками, броски набивных мячей из-за головы, сверху, снизу, сбоку одной и двумя руками.

Метание малого мяча с места и с разбега: в стену или щит на дальность отскока или на дальность метания.

### **Подвижные игры**

Воспитание быстроты: «Вызов номеров», «Перебежки с выручкой», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Два огня», «Вслед за мячом».

### **Тема 13, 14, 15: «Воспитание силы».**

Воспитание силы: «Вертушка», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Эстафета пингвинов», «Бег раков», «Всадники», «Стенка на стенку», «Втяни в круг», «Сороконожки».

### **Тема 16, 17, 18: «Воспитание гибкости и координационных способностей».**

Подвижные игры с элементами техники игры в мини-лапту

Игры с прокатыванием теннисного мяча: «Догони мяч», «Поймай отскочивший мяч», «Метко в цель».

Игры с передачей теннисного мяча: «Мяч вдогонку», «Передай мяч», «Спиральбол».

Игры с подбрасыванием и ловлей теннисного мяча: «Перебрось мяч», «Успей поймать», «Мяч об пол», «Мяч в корзину», «Попади в окошко», «Мяч о стену», «Попади в круг», «Попади и поймай», «Поднебески», «Свечки».

Игры с отбиванием теннисного мяча лаптой: «С лаптой у стены», «В лапту один на один».

### **Тема 19, 20, 21: «Воспитание выносливости»**

Воспитание выносливости: «Сумей догнать», «Гонки с выбыванием», «Мяч ловцу», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Салки с мячом», «Круговая лапта», «Вольная лапта», «Школьная лапта».

Воспитание ловкости: «Два лагеря», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Вертуны», «Бег командами», «Разведчики и часовые», «Отруби хвост», «Салки», «Пятнашки», «Город – за городом», «Не давай мяч водящему», «Охотники», «Штандр – стой!», «Удочка».

## **Раздел 3: Специальная физическая подготовка (13 часов)**

### **Тема 22: «Техническая подготовка».**

Упражнения для развития двигательной реакции. Бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений по зрительному сигналу. Бег с остановками и изменением направления.

Челночный бег на 10–20 м – общий пробег за одну попытку на 30–50 м. Метания мяча в игрока, проходящего по линии в 8–10 м от бросающего. Эстафета «Посадка картофеля».

Упражнения для развития прыгучести. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа со взмахом руками с набивным мячом. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением боком, спиной и лицом вперед. Прыжки в глубину с возвышения. Прыжки со сменой ног на возвышенность и с возвышенности. Приседание на одной ноге, на обеих ногах с отягощением, с дополнительным весом партнера.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные пробегания отрезков 15, 20, 25 м со стартовым ускорением. Бег по игровой

площадке между стойками или фишками. Челночный бег левым и правым боком. Соревнования в беге на 20–60 м. Эстафеты с бегом на 20–40 м по прямой или зигзагами. Серийное последовательное метание 10 теннисных мячей в цель диаметром 80 см с расстояния 6 м на скорость и точность в течение 20 сек. из положения стоя и с колена.

### **Тема 23: «Тактическая подготовка».**

Удары по мячу

Стойки бьющего игрока, выбор места для удара по мячу. Способы держания биты одной и двумя руками.

Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками.

Удары по лежащему и подброшенному мячу: по диагонали, нацеленные, между игроками, вдоль боковой линии, за игроков; по силе: за среднюю линию, к угловому флажку, к боковой линии, за линию кона. Удары низколетящие, по высокой или отвесной траектории, свечки, срезки.

Средства обучения. Подводящие и имитационные упражнения. Удары ладонью, малой битой в школьной, вольной и беговой лапте. Подбрасывание мяча подающим игроком на разную высоту, с вращением и без него. Удар битой по подброшенному или отскочившему от земли мячу, от стены, с подброса другим игроком. Удары по мячу разными частями биты. Техника оставления биты после удара по мячу. Соревнования на правильное выполнение ударов по мячу. Упражнения по совершенствованию техники удара на силу и точность. Удары по мячу после оценки тактической расстановки водящей команды в учебно-тренировочных играх.

Ловля мяча

Стойки и перемещения ловящего игрока. Выбор места для ловли мяча одной и двумя руками. Положение рук на пойманном мяче, амортизация руками. Ловля на грудь низко и высоко летящих мячей, катящихся и отскочивших от земли, со средней и высокой скоростью. Ловля мяча стоя, сидя, лежа, в движении с разворота, в падении справа и слева.

Практические занятия

Бьющий игрок. Он выполняет различные варианты ударов: слабый, длинный сильный, в противоположную сторону от направления перебежки. Другие игроки выполняют перебежки в зависимости от удара.

Игрок, ловящий мяч. Выбор игровой позиции с учетом места и способов перемещения приближающегося или удаляющегося игрока команды бьющих с применением ложных движений на передачу мяча по согласованию с партнером по команде.

Игрок, передающий мяч. Выбор способа перемещения и передачи с применением обманных движений.

Перебежки. Выбор момента, направления и скорости перебежек одного, двух и более игроков с применением ложных движений, рывков, падений, внезапных остановок.

Осаливание. Умение избегать осаливания путем оценки игровой обстановки или применения техники обманных движений. Самоосаливание как ошибка, допущенная в определенных ситуациях: при перебежках после удара, при последнем ударе, с возвращением за линию кона или города, касание мяча после осаливания противника с целью задержки времени на последних минутах игры и сохранения преимущества в счете.

Тактика игры бьющей команды. Распределение игроков на удар с учетом их индивидуальных способностей и уровня физической подготовленности. Порядок расположения слабых и сильных игроков водящей команды. Своевременность перебежек. Выбор удара по мячу в зависимости от расположения игроков водящей команды, от уровня их подготовленности и наличия слабых участков на поле противника.

Тактика игры водящей команды. Выбор индивидуальной техники подающего игрока. Выбор способа расположения игроков в зависимости от скорости, направления и траектории полета мяча, посланного бьющей командой. Расположение команды конвертом или ромбом, веерообразное с одним далеко стоящим у линии кона игроком. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры бьющей команды.

#### **Тема 24, 25, 26, 27 «Учебные игры».**

Учебные игры проводятся на тренировочных занятиях с использованием упражнений, моделирующих игровые ситуации. В ходе таких занятий создаются условия, позволяющие оптимально реализовать технико-тактические умения и навыки ведения игры. В учебных играх совершенствуются базовые знания и практический опыт, выявляются индивидуальные особенности, определяются игровые функции каждого игрока в команде.

#### **Тема 28, 29, 30, 31, 32 «Соревнования».**

Соревнования по мини-лапте проводятся в соответствии с календарем соревнований, разработанным физкультурно-спортивным активом общеобразовательной школы или территориальными учреждениями дополнительного образования при условии наличия трех и более команд, состоящих из игроков одного пола и возраста.

#### **Тема 33 «Практика судейства».**

Судейство игр осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, учебных контрольных, товарищеских играх и соревнованиях. К нему допускаются учащиеся, которые сдали зачетные требования по теории судейства в объеме установленных требований по правилам соревнований.

#### **Тема 34 «Контрольно-тестовые испытания».**

Передача мяча

Инвентарь: теннисные мячи, секундомер.

Упражнение в парах. Игроки располагаются за контрольными линиями лицом друг к другу. По команде «Марш!» учитель включает секундомер, ученики 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.

### **Планируемые результаты**

Личностные и метапредметные результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности

**Личностными результатами** освоения учащимися являются следующие умения: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:**

Регулятивные:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.

Познавательные:

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные:

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы

Учёт результатов внеурочной деятельности: для учёта результатов используется занятия в форме соревнований, сдачи контрольных нормативов, товарищеских игр.



### «Тематическое планирование»

№	Разделы/Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		<b>9</b>		
1	Физическая культура и спорт в РФ. Развитие русской лапты в России	1	1	
2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсменов	1	1	
3	Техническая подготовка	1		1
4	Тактическая подготовка	1		1
5,6,7,8	Основы методики обучения и тренировки	4	1	3
9	Правила игры. Организация и проведение соревнований	1		1
<b>II. Общая физическая подготовка</b>		<b>12</b>		
10,11,12	Воспитание быстроты	3	0,5	2,5
13,14, 15	Воспитание силы	3	0,5	2,5
16,17,18	Воспитание гибкости и координационных способностей	3	0,5	2,5
19,20,21	Воспитание выносливости	3	0,5	2,5
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>13</b>		
22	Техническая подготовка	1		1
23	Тактическая подготовка	1		1
24,25,26, 27	Учебные игры	4		4
28,29,30, 31,32	Соревнования (кол-во игр)	5		5
33	Практика судейства	1		1
34	Контрольно-тестовые испытания	1		1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

### Демонстрационные и печатные пособия

Дипломы и медали для проведенных соревнований.  
Демонстрационные плакаты.

### Технические средства обучения

Бита  
Ноутбук.  
Секундомер и свисток.  
Медболы (мячи различного веса).  
Мячи теннисные.  
Мячи волейбольные.  
Волчатник для разметки.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Бейлин В.Р., Ярмолук В.А. Перекаты и кувырки // Физическая культура в школе. – 2000. – № 2.
2. Валиахметов Р.М. и др. Народная игра – лапта: метод. пособие. Г. Уфа, 2003.
3. Володченко В., Юмашев В. Выходи играть во двор! – М.: Молодая гвардия, 1984.
4. Выдрин В.М. Теория физической культуры (Культурологический аспект): учеб. пособие // ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1988.
5. Ермолаев Ю.А., Ермолаева Ю.Ю., Винникова Е.Е., Счастливая О.Э. Народные подвижные игры: учеб. пособие.– М., 1990.
6. Ермолаев Ю.А. Спортивная лапта. Правила игры. – М.: Экспериментальный центр «Игрофил», 1990.
7. Лепешкин В.А. Лапта. Как сделать ее популярной // Физкультура в школе. – 1993. – № 4.
8. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути ее освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. –1997. – № 6.
9. Народная игра в системе воспитания детей и подростков: расширенное практ. пособие для специалистов физкультурно-оздоровительной, спортивной и туристской деятельности / Сост. В.П. Черемисин. – М., 1998.
10. Настольная книга учителя физической культуры // под ред. Л.Б. Кофмана; авт.-сост. Г.И. Погадаев. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
11. Нумакова П.А., Мещерянин И.А. Спортивные и подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
12. Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
13. Скопинцев А.Г. Народные спортивные игры // Знание. –1990. – № 6.

14. Филин В.П. Воспитание физических качеств юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.

15. Черемисин В.П., Ермолаев Ю.А. Народные игры в системе воспитания детей и подростков: учеб.-метод. пособие. – МГАФК, 2004.

**Оценка результатов**

Дистанция (м)	Время выполнения (сек.)	Количество передач (отметка)					
		мальчики			девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	25	8	11	13	7	10	12

**Удар на точность**

Инвентарь: 4 теннисных мяча, бита.

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

**Оценка результатов**

Количество попаданий (отметка)		
«3»	«4»	«5»
1	2	3

**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.

**Оценка результатов**

Расстояние (м)		Количество попаданий (отметка)		
мальчики	девочки	«3»	«4»	«5»
10	10	1	2	3

### Правила соревнований по мини-лапте

#### Статья 1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Правила соревнований по мини-лапте разработаны на основе игры «Русская лапта».

В мини-лапту играют две команды по пять человек: одна находится в поле и защищается, другая – атакует на линии города. Задача игроков атакующей команды после удара битой по мячу – постараться перебежать через поле, а защищающейся – подобрать или поймать мяч и попасть им в игроков атаки, находящихся в поле. Тот из них, кто совершил перебежку через все поле и вернулся назад, приносит своей команде два очка. Игрок защиты, который поймал мяч с лета, приносит своей команде одно очко. Игра длится четыре периода по 15 мин. Побеждает та команда, которая наберет больше очков.

#### Статья 2. ПЛОЩАДКА

Игровая площадка представляет собой прямоугольник, ширина которого в зависимости от ранга соревнований и условий их проведения составляет 15–20 м, а длина – 25–35 м. Размеры измеряются по внешней линии, ограничивающей поле (см. Приложение).

Комментарий. Соревнования можно проводить как на площадке с искусственным покрытием, так и на траве. По боковым линиям должно быть свободное пространство 3 м, с торцевой линии и линии города – 5 м. Если игра проходит в зале, освещение должно быть достаточным и равномерным.

#### Статья 3. ШТРАФНАЯ ЗОНА

В штрафную зону входит пространство на расстоянии 6 м от линии города, она служит для определения правильности удара и выноса мяча за линию города.

Комментарий. Удар не засчитывается, если мяч по воздуху не пересек линию штрафной зоны. Во время выноса мяча за линию города в штрафной зоне должно находиться не более одного игрока защиты. Судьи не должны подавать сигнал на право удара, пока игроки защиты не выйдут из штрафной зоны.

#### Статья 4. ПЛОЩАДКА ПОДАЮЩЕГО ИГРОКА

Данная площадка находится в центре лицевой линии, ограничивается двумя линиями и длиной 1 м и расположенными на расстоянии 3 м одна от другой.

#### Статья 5. БИТА

Биту изготавливают из цельного куска дерева или литьем из пластика. Длина биты – 60–100 см, диаметр бьющей части – 4,5–5,5 см, рукоятки – 2,5–3,5 см; последняя должна иметь упор.

Комментарий. Длина биты и диаметр рукоятки зависят от индивидуальных особенностей игрока и разновидности удара.

#### Статья 6. МЯЧ

Для игры в мини-лапту используется мяч для игры в большой теннис ярко желтого или оранжевого цвета в зависимости от цвета покрытия, на котором происходит игра и яркости и освещения.

#### Статья 7. ЗОНЫ СКАМЕЕК КОМАНД

Зоны скамеек находятся вдоль лицевой линии по обеим сторонам штрафной площадки. Скамейки должны быть рассчитаны на 10 человек.

#### Статья 8. КОМАНДЫ

Каждая команда состоит не более чем из восьми игроков и тренера. Один из игроков является капитаном. Состав команды перед началом игры не может быть менее пяти участников. Во время игры команды в защите на площадке должны находиться пять игроков, а в нападении игроки, не имеющие права на атаку, – на скамейке.

#### Статья 9. ФОРМА

Каждая команда должна иметь единую форму: майка (футболка), спортивные трусы (шорты), спортивная обувь для игры в залах и бутсы для игры на газонах, у капитана – повязка. Разрешается использовать мягкие наколенники и налокотники. На футболках сзади должен быть номер высотой 20 см и шириной 10 см, спереди на правой половине груди и спереди слева на шортах размером от 7 до 10 см. Разрешается использовать аббревиатуру клуба, региона, а также названия спонсорских организаций с согласия Федерации. Подающий игрок команды, играющей в нападении, должен носить манишку или майку, отличающуюся по цвету от цвета формы команды.

Комментарий. Игроки на скамейке могут быть в спортивных костюмах, но при выходе на площадку они должны надеть игровую форму как при игре в защите и в нападении, так и при выходе на обратное осаливание.

В случае совпадения цвета формы хозяева площадки должны поменять цвет формы. Когда игра проводится на нейтральной площадке либо в турнире, то команда, записанная в протоколе первой, должна поменять форму.

Носки, гетры, гольфы также должны иметь единый цвет. Рекламная надпись на форме, не должна заслонять номер. Во избежание травм игроки должны снять часы, браслеты, цепочки, перстни и т.д.

#### Статья 10. КАПИТАН

Каждая команда выбирает капитана, у которого на руке должна быть повязка. Когда возникает необходимость, капитан представляет команду на площадке. Он может обращаться к судье к судье (в корректной форме) по вопросам, связанным с толкованием Правил, или для получения необходимой информации по окончании игрового момента. Если по какой-то причине капитан заканчивает игру, он предупреждает об этом судью и назначает одного из игроков выполнять его обязанности и передает ему повязку.

#### Статья 11. ТРЕНЕР КОМАНДЫ

Тренер несет всю ответственность за команду и руководит ею по всем вопросам. За 15 мин. до начала игры он заполняет протокол. Тренер имеет право объявить судье о замене, минутном перерыве, а при остановке игры обратиться к нему за разъяснением спорных вопросов. Тренер может назначить помощника, но об этом должна быть запись в протоколе. Помощник может обращаться к судьям только в том случае, когда тренер по каким-либо причинам отсутствует.

Обязанности тренера может выполнять капитан команды.

#### СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ

Судейская коллегия назначается организацией, проводящей соревнование. В ее состав входят: главный судья, заместитель главного судьи, главный секретарь, старший судья, судья на линии, секретарь, судья-информатор, хронометрист, главный врач соревнований. На одну игру назначаются судебские бригады в составе: старший судья, судья на линии, секретарь. В случае необходимости и в зависимости от ранга соревнований могут назначаться два судьи на линии, судья-хронометрист, судья-информатор, инспектор матча.

Все судьи должны быть одеты в специальную форму, по цвету отличающуюся от цвета формы команд.

#### Статья 12. ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ

Главный судья соревнований следит за строгим выполнением Правил всеми участниками и судьями. Он назначает судейские бригады, проверяет до начала соревнований места проведения игр, проводит заседания судейской коллегии.

#### Статья 13. СТАРШИЙ СУДЬЯ

Старший судья должен проверить и утвердить место проведения игры, проверить форму и снаряжение команд, при необходимости проводит предыгровую жеребьевку, выводит на игру команды, принимает решения по всем вопросам по ходу игры; в случае возникновения спорных вопросов принимает окончательное решение, дает команду на начало и окончание игры, дает свисток на остановку игрового момента и возобновление игры, проверяет протокол, утверждает счет, подтверждает или аннулирует решение линейных судей.

#### Статья 14. ЛИНЕЙНЫЙ СУДЬЯ

Линейный судья контролирует ход игры и жестами указывает на те или иные действия участников игры старшему судье и игрокам, подписывает протокол.

#### Статья 15. СЕКРЕТАРЬ

Секретарь проверяет правильность заполнения протокола до начала матча; ведет протокол во время игры, следит за заменами, общим временем, подсказывает старшему судье о выходе мяча в аут и правильности набранных очков, регистрирует использованные минутные перерывы, подписывает протокол и передает его главному судье соревнований.

#### Статья 16. СУДЬЯ-ХРОНОМЕТРИСТ

Судья-хронометрист следит за временем начала игры в целом и каждой четверти и их окончания; за 1 мин. до конца оповещает старшего судью и зрителей в случае, если нет табло. В зависимости от уровня соревнований обязанности хронометриста может исполнять секретарь.

#### Статья 17. ВРАЧ СОРЕВНОВАНИЙ

Врач соревнований является заместителем главного судьи. Он проверяет допуск игроков к соревнованиям, осуществляет медицинское наблюдение в ходе игр; в случае необходимости оказывает первую медицинскую помощь и дает заключение о дальнейшей возможности вести игру участнику, который получил травму, и о его замене; следит за соблюдением гигиенических и санитарно-медицинских требований.

#### ПРАВИЛА СУДЕЙСТВА

#### Статья 18. ИГРОВОЕ ВРЕМЯ

Игра состоит из четырех периодов по 15 мин. каждый с перерывом 2 мин. между первым и вторым и третьим и четвертым периодом игры и 5-минутным перерывом между вторым и третьим периодами.

Комментарий. В зависимости от масштаба соревнований общее время – 60 мин. – может быть сокращено.

#### Статья 19. НАЧАЛО ИГРЫ

Игра начинается с приветствия команд. Правила жеребьевки определяет главный судья соревнований. Согласно жребию, одна команда занимает позицию в защите, другая – в нападении. По свистку старшего судьи игрок нападения производит первый удар, и начинается общий отсчет времени.

#### Статья 20. УДАРЫ ПО МЯЧУ

Удары по мячу производят битой, которую держат двумя руками, а замах производят из-за головы. Бить с плеча или сбоку запрещается. Удар засчитывается, если мяч по воздуху пересек шестиметровую зону и упал в пределах поля или улетел за линию города, не пересекая боковые линии, и не засчитывается, если мяч в воздухе задел потолок, сетку и другие посторонние предметы. Каждый игрок имеет право на две попытки. Если обе оказываются неудачными, то он лишается права на удар, но за ним остается право на перебежку. Он может отказаться от права на удар – для этого нужно встать в районе зоны подачи и, подняв вверх руку, оповестить об этом старшего судью.

#### Статья 21. ПОДАЮЩИЙ ИГРОК

В этой роли должен выступать запасной игрок. Подающий игрок должен быть одет в форму другого цвета или манишку. По сигналу бьющего он с двух попыток подбрасывает мяч на указанную высоту. Подающий игрок не может атаковать, но может выходить в поле на обратное осаливание.

#### Статья 22. ПРАВО НА АТАКУ (ПЕРЕБЕЖКУ)

Право на перебежку имеют только те игроки, которые выполняют удары. Выполнив полную перебежку, они могут совершить новую только после выполнения им удара.

#### Статья 23. ВЫНОС МЯЧА

Вынос мяча производит игрок защиты, находясь в пределах игрового поля, как броском, так и неся его в руке между флажками линии города. Если мяч пересек линию города через боковые линии, то игра продолжается.

#### Статья 24. ОСАЛИВАНИЕ

Осаливание – это попадание мяча в игрока атаки. Осаливание игрока нападения производится в тот момент, когда он совершает перебежку и находится в поле. Осаливать можно, только находясь в пределах поля; мяч должен быть выпущен из рук. После этого игра продолжается, но игроки защиты должны уйти за линию кона или города. Если при осаливании мяч попал в голову, то оно не засчитывается; при умышленном попадании в голову судья предьявляет игроку защиты желтую карточку.

#### Статья 25. ОБРАТНОЕ ОСАЛИВАНИЕ

После осаливания участники той команды, игрок которой был осален, имеют право производить обратное осаливание, т.е. подбирать мяч и осаливать игрока противоположной команды. Это можно делать многократно. На обратное осаливание со скамейки запасных в поле может выходить не более пяти человек.

#### Статья 26. САМООСАЛИВАНИЕ

Игрок нападения считается самоосаленным, если он выбежал и вернулся за линию кона или города, за боковую линию, коснулся мяча или игрока защиты, владеющего мячом. Очки, набранные в момент самоосаливания, не засчитываются. Игрок защиты после самоосаливания и свистка судьи оставляет мяч в поле и уходит за линию кона или города. Игроки, которые совершили самоосаливание, имеют право на обратное осаливание.

Комментарий. Часто при самоосаливании игроки защиты и нападения оказываются в ауте, при этом самоосаленным считается тот, кто последним покинет площадку.

#### Статья 27. ПЕРЕБЕЖКИ



Каждый игрок нападения имеет право на перебежку только после удара. Игрок, который перебежал с линии города до линии кона и обратно, совершает полную перебежку и приносит своей команде два очка.

#### **ПРАВИЛА, КАСАЮЩИЕСЯ ИГРОКОВ**

#### **Статья 28. НАЧИСЛЕНИЕ ОЧКОВ, ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРОИГРАВШИХ**

Игрок защиты, который поймал мяч после удара с лета, приносит своей команде одно очко. Побеждает та команда, которая наберет больше очков.

Команде может быть засчитано поражение, если в ходе игры на поле осталось менее трех человек. Если она не явилась на игру, ей засчитывается техническое поражение и назначаются другие наказания, предусмотренные Положением о соревнованиях.

#### **НАРУШЕНИЯ И НАКАЗАНИЯ**

#### **Статья 29. НАРУШЕНИЯ ПРИ УДАРАХ**

Бьющему игроку запрещается выполнять удар с плеча, с боку, выходить или заступать за линию города и покидать зону подающего, выбрасывать биты в поле, брать ее без разрешения судьи, затягивать время. При нарушении этих правил судья имеет право лишить игрока права на удар.

#### **Статья 30. НАРУШЕНИЯ ПРИ ПЕРЕБЕЖКАХ**

Игроку атаки при перебежках запрещается выбегать в поле со скамейки запасных, из зоны подающего, за исключением бьющего игрока, касаться игроков защиты, выбегать за пределы площадки, касаться мяча или брать его в руку. За эти нарушения судья может назначить свободную смену команд и предъявить игроку желтую карточку.

#### **Статья 31. НАРУШЕНИЯ ПРИ ИГРЕ В ЗАЩИТЕ**

Запрещается выходить за пределы поля до удара. Если игрок защиты вышел за пределы поля до удара, а удар был засчитан, то ему делается предупреждение, а игроки нападения, которые вышли после удара в поле, совершают перебежку в одну сторону. Игрокам защиты запрещается в это время блокировать игроков атаки, выходить в аут и находиться в штрафной зоне до удара, прятать мяч и делать ложные движения, затягивать время при выносе мяча. При этих нарушениях судья делает им замечание и предъявляет желтую карточку.

#### **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ**

#### **Статья 32. ЖЕЛТАЯ КАРТОЧКА**

Судья предъявляет игроку желтую карточку в следующих случаях: если он дважды нарушил одно и то же правило, за неспортивное поведение, подачу апелляции во время игры и другие нарушения. Желтая карточка также может предъявляться и тренерам команд, и их помощникам.

#### **Статья 33. КРАСНАЯ КАРТОЧКА**

Судья предъявляет игроку красную карточку, когда у него уже есть две желтые. При этом игрок команды обязан покинуть поле без права замены.

Красная карточка может предъявляться и тренерам команд, и их помощникам.

#### **ПРАВИЛА ОТСЧЕТА ВРЕМЕНИ ИГРЫ**

#### **Статья 34. МИНУТНЫЙ ПЕРЕРЫВ**

Каждая команда имеет право взять один минутный перерыв в каждом периоде. Старший судья и врач по каким-либо причинам также могут объявить технический перерыв. Время технического, медицинского или минутного перерыва не входит в общее время игры.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Схема игровой площадки для игры в мини-лапту

#### ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Протокол № \_\_\_\_\_

соревнований по мини-лапте

\_\_\_\_\_ между командами \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Место \_\_\_\_\_ Начало \_\_\_\_\_ Окончание \_\_\_\_\_

Ст. судья \_\_\_\_\_

Судья на линии \_\_\_\_\_

Секретарь \_\_\_\_\_

№	Фамилии игроков	Номер игрока	Счет игры					
			А	Б	А	Б	А	Б
Команда А			1	1	38	38	75	75
			2	2	39	39	76	76
			3	3	40	40	77	77
			4	4	41	41	78	78
			5	5	42	42	79	79
			6	6	43	43	80	80
			7	7	44	44	81	81
			8	8	45	45	82	82
			9	9	46	46	83	83
			10	10	47	47	84	84
			11	11	48	48	85	85
			12	12	49	49	86	86
			13	13	50	50	87	87
Капитан _____			14	14	51	51	88	88
Команда Б			15	15	52	52	89	89
			16	16	53	53	90	90
			17	17	54	54	91	91
			18	18	55	55	92	92
			19	19	56	56	93	93
			20	20	57	57	94	94
			21	21	58	58	95	95
			22	22	59	59	96	96
			23	23	60	60	97	97
			24	24	61	61	98	98
			25	25	62	62	99	99
			26	26	63	63	101	101
			27	27	64	64	101	101
			28	28	65	65	102	102
			29	29	66	66	103	103
Капитан _____			30	30	67	67	104	104
Результат первой половины матча – _____			31	31	68	68	105	105
в пользу _____			32	32	69	69	106	106
Общий счет – _____ в пользу _____			33	33	70	70	107	107
_____			34	34	71	71	108	108
Замечания игрокам			35	35	72	72	109	109
_____			36	36	73	73	110	110
Представители команды А _____			37	37	74	74	111	111
Представители команды Б _____								
Ст. судья _____								

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Жесты судей в мини-лапте (соответствуют Правилам соревнований по русской лапте)

Игровое действие	Действия старшего судьи
Подача мяча	Подает свисток и делает движение вытянутой рукой снизу вверх
Промех или недействительный удар	Подает два коротких свистка
Мяч выходит по воздуху за боковую линию – аут	Подает два коротких свистка и сгибает руки в локтях, открытыми ладонями на себя
Осаливание	Подает свисток и показывает вытянутой рукой ладонью вниз на площадку
Переосаливание	Подает свисток и показывает двумя руками ладонями вниз на площадку
Промех при осаливании и переосаливании	Поднимает вытянутые руки в стороны
Самоосаливание	Подает свисток и показывает рукой на линию площадки
Мяч выходит из игры за линию дома	Подает свисток, указывает рукой на линию города
Блокировка	Перекрещивает согнутые руки
Начисление очков	Поднимает вверх руку и показывает пальцами количество очков
Замена	Параллельные круговые движения рук
Минутный перерыв	Изображает букву Т с помощью указательного пальца и горизонтально поднятой ладони
Окончание игры или тайма	Подает продолжительный свисток, поднимает руку вверх открытой ладонью вперед
Очки не засчитываются	Перекрестное движение руками перед собой
Предъявление желтой и красной карточек игрокам	Поднимает карточку перед нарушителем
Спорный мяч	Сгибает руки перед собой, пальцы сжаты в кулак, большие пальцы направлены вверх
Смена площадок	Выполняет круговое движение руки перед собой в горизонтальной плоскости
Столкновение	Удар по ладони кулаком
Задержка игрока	Захватывает одной рукой запястье другой
Мяч при ударе попадает в штрафную зону	Подает два коротких свистка и показывает левой рукой на штрафную зону, а правую руку поднимает в сторону линии города
Второй удар	Сгибает руку вперед, и показывает два пальца в

	сторону площадки подающего игрока)
Игровое действие	Действия судьи на линии
Мяч выходит по воздуху за боковую линию – аут, выход до удара	Поднимает вверх флажок
Осаливание	Показывает флажком на площадку
Переосаливание	Показывает флажком и второй рукой на площадку
Промех при осаливании и переосаливании	Разводит вытянутые руки с флажком в стороны
Самоосаливание	Показывает флажком на линию заступа
Начисление очков	Поднимает вверх руку и показывает пальцами количество очков
Мяч выходит за боковую линию по воздуху, коснувшись игрока защиты	Руки в стороны