

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11 ИМ. В. И. СМИРНОВА  
ГОРОДА ТОМСКА  
(МАОУ СОШ № 11 ИМ. В.И. СМЕРНОВА)

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом МАОУ СОШ  
№ 11 им. В.И. Смирнова г.Томска  
(протокол от «31» августа 2020г. № 1)

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МАОУ СОШ № 11  
имени В.И. Смирнова г. Томска  
от «01» сентября 2020 г. № 220



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«РУССКАЯ ЛАПТА»

*Направленность:* физкультурно – спортивная

*Уровень:* ознакомительный

*Возраст обучающихся:* 11-17

*Срок реализации:* 1 года (306 часов)

Сведения о составителе программы:  
Фаязов Ринат Фларитович,  
педагог дополнительного образования

г. Томск,  
2020 год

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования детей «Русская лапта» (далее – Программа) для 5-11 классов разработана на основании следующих нормативно-правовых документов и материалов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями)
- Учебного плана МАОУ СОШ № 11 им. В.И. Смирнова на 2020 – 2021 учебный год;

**1.1. Направленность образовательной программы:** Программа дополнительного образования детей «Русская лапта» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу обучающимися контрольных нормативов.

**1.2. Уровень программы:** данная программа имеет ознакомительный уровень.

**1.3. Актуальность данной программы** состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Программа «Русская лапта» рассчитана на три года обучения, предназначена для детей 11-17 лет. Программа направлена на содействие физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в русскую лапту.

**1.4. Цели и задачи программы:** выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) характеристик.

Реализация основной цели связана с решением **задач** в следующих образовательных областях:

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в русскую лапту;
- привитие интереса к соревнованиям;
- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;

воспитывать стремление к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни;

- сформировывать у учащихся силу воли, уверенность в себе, честность, открытость, толерантность.

**Срок реализации:** 1 год.

Программа рассчитана на 306 часов, из них: 9 часов в неделю, 306 часов в год;

**Планируемые результаты:**

За время прохождения программы обучающиеся получают необходимые знания и представления о спортивной игре - лапта, об элементах техники и тактике игры.

Личностные результаты:

- Сформированность ответственного отношения к здоровому образу жизни;
- Сформированность умения правильно применять спортивно-оздоровительные технологии через занятия русской лаптой.
- Освоение соответствующего возрасту уровня ОФП и практическое освоение техники русской лапты,
- Сформированность потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

Метапредметные результаты:

*Регулятивные*

- Определяет и формулирует цель деятельности на занятии с помощью преподавателя, а далее самостоятельно;
- Сформированность умения высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учиться работать по предложенному педагогом плану;
- Сформированность умения совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности обучающихся на занятии.

*Познавательные:*

- Сформированность навыка находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- Сформированность навыка перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы на занятии.

*Коммуникативные:*

- Владение умением взаимодействовать, совместно определяя общую цель и пути ее достижения, договариваться о распределении функций и ролей, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- Сформированность готовности донести свою позицию до других и признать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- Сформированность навыка учебного сотрудничества, умения договариваться о правилах общения и поведения и следовать им при совместной работе по решению поставленной задачи.

*Результаты по профилю программы:*

- Представляет физическую культуру как средство укрепления здоровья.
- Взаимодействует со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по лапте;
- Выполняет технические действия лапты, применяет их в игровой и соревновательной деятельности.

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

*Словесные методы* (создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении): объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

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

*Практические методы:* методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая.

## 2. Содержание программы

### Тематическое планирование

№	Название разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>
1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры.	1	1	-
1.2	Техника безопасности на занятиях. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.	1	1	-
1.3	Правила соревнований по русской лапте <sup>3</sup> .	1	1	-
<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>290</b>	<b>-</b>	<b>290</b>
2.1	Общая физическая подготовка.	90	-	90

2.2	Специальная физическая подготовка.	120	-	120
2.3	Техническая и тактическая подготовка	80	-	80
<b>3</b>	<b>Соревнования и судейство</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>
3.1	Инструкторская и судейская практика.	2	-	2
3.2	Контрольные игры и соревнования.	6	-	6
<b>4</b>	<b>Подведение итогов (контрольное занятие)</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>5</b>
4.1.	Выполнение контрольных нормативов.	5	-	5
	<b>Итого:</b>	<b>306</b>	<b>3</b>	<b>306</b>

### Содержание программы

#### 1. Теоретическая подготовка

1.1 Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Понятие о физической культуре, цели и задачи, основные принципы физического воспитания; Социальное значение спорта; Классификация упражнений, комплексы общеразвивающих упражнений на различные группы мышц.

Форма проведения занятия: теоретическое занятие

1.2 Гигиенические знания и навыки. Самоконтроль. Режим дня и питания, гигиеническое значение и правила применения водных процедур, гигиена сна, тела; Субъективные данные самоконтроля, утомление и перетренировка, дневник самоконтроля, основные приемы самоконтроля.

Форма проведения занятия: теоретическое занятие

1.3 История развития лапты. Основные правила игры. История развития, её перспективы; Оборудование, игроки, запасные, судьи и их обязанности, нарушения и наказания.

Форма проведения занятия: теоретическое занятие

1.4 Техника безопасности во время занятий лоптой. Причины травматизма, виды страховки и помощи, требования к спортивной одежде и обуви, инвентарю, организация и проведение занятий; Правила поведения на занятиях, оказание первой медпомощи.

Форма проведения занятия: теоретическое занятие

#### 2. Общая физическая подготовка.

2.1 . Упражнения для развития быстроты. Легкоатлетические беговые упражнения; бег на короткие дистанции; челночный бег; повторный бег с ускорением; бег с изменением направления и темпа; эстафетный бег.

Форма проведения занятия: учебно-тренировочное занятие

2.2 . Упражнения для развития силы. О.Р.У. на все группы мышц; упражнения с отягощениями; упражнения с собственным весом; атлетическая гимнастика.

Форма проведения занятия: учебно-тренировочное занятие

2.3 . Упражнения для развития гибкости и ловкости. О.Р.У. с предметами, в парах; акробатические упражнения; упражнения на растяжку мышц; подвижные игры.

Форма проведения занятия: учебно-тренировочное занятие

2.4. Упражнения для развития прыгучести. Разновидности прыжков, упражнения со скакалкой; многоскоки; комбинированные прыжки; специальные упражнения легкоатлета.

Форма проведения занятия: учебно-тренировочное занятие

### **3. Специальная физическая подготовка.**

3.1 Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «К своим флажкам» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим осаливанием и броском мяча. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-50. бег змейкой между расставленными в различном положении стойками: неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

Форма проведения занятия: учебно-тренировочное занятие

3.2 Упражнения для развития скорости. Переключение от одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления до 180°. бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но в начале отрезок пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д. Бег «с тенью» (повторении движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, удар битой по мячу с последующим рывком по прямой).

Форма проведения занятия: учебно-тренировочное занятие

3.3 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д. Метание малого мяча на дальность и набивного мяча на дальность. Удар по мячу битой: удар сбоку; удар с низу; удар с верху.

Форма проведения занятия: учебно-тренировочное занятие

3.4 Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности состава.

Форма проведения занятия: учебно-тренировочное занятие

3.5 Специальная гимнастика для пальцев. Сжимание разжимание пальцев, охватывающих ручку биты для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата.

Форма проведения занятия: учебно-тренировочное занятие

#### **4. Техническая подготовка.**

4.1. Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугам, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.

Форма проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, учебная игра

4.2. Удары по мячу битой. Удары сверху (топориком). Удар снизу (хвост бобра). Удары сбоку. Удары на точность: в определенную цель на поле.

Форма проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, учебная игра

4.3. Ловля мяча. Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Ловля и передача мяча над собой на разной высоте и о стенку. Отработка навыков в парах, тройках, четвертках, пятёрках, шестёрках (конверт). Ловля и передача после различных ударов.

Форма проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, учебная игра

4.4. Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт с падением: головой вперёд; ногами вперёд; кувырок вперёд; падение с перекатом.

Форма проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, учебная игра

4.5. Техника игры подающего. Из стойки подающего подброс мяча с попаданием в центр круга: на низкой высоте; на средней высоте; на высокой высоте.

Форма проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, учебная игра

## **5. Тактическая подготовка. 20 часов**

5.1 Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на игровом поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения с целью получения мяча.

Форма проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, учебная игра

5.2. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа удара в зависимости от игровой ситуации.

Форма проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, учебная игра

5.3. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при групповой перебежке. Перебежки с города и кона.

Форма проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, учебная игра

5.4. Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке.

Форма проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, учебная игра

5.5 Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к осаливаемому сопернику. Умение оценить игровую ситуацию и осуществлять перемещение без мяча при различных ударах по мячу соперников. Групповые действия.

Форма проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, учебная игра

**6. Соревнования и судейство.** Знакомство с правилами соревнований, а так же тактикой ведения судейства

**7. Контрольные испытания.** Контрольные испытания по физической (общей, специальной) и технической подготовке.

### **3.Форма промежуточной аттестации**

В качестве оценочных процедур используются следующие методы оценки образовательных результатов по программе: наблюдение, тестирование, выполнение контрольных нормативов, анализ достижений (по результатам соревнований, личным результатам)



Личностные и метапредметные результаты оцениваются преимущественно посредством педагогического наблюдения, а так же через анализ личных достижений ребенка, анализ поведения в игровых ситуациях, анализ посещаемости занятий.

Предметные результаты оцениваются посредством тестов по теории, изученной в ходе освоения программы, а так же выполнению контрольных нормативов.

Основной метод – педагогическое наблюдение за учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью.

Программа предусматривает вводную, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований. (Приложение 1, 2)

<b>Виды контроля</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Цель</b>
Входящий	Сентябрь 2020 г.	нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, творческих способностей.
Текущий	В течение года	проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.
Промежуточный	Декабрь 2020- январь 2021 г.	нацелен на изучение динамики освоения предметного содержания учащимися, метапредметных результатов, личностного развития и взаимоотношений в коллективе.
Итоговый	Апрель-май 2021 г.	нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого учащегося.

Личностные результаты:

Уровень освоения программы	Высокий (3 балла)	Средний (2 балла)	Низкий (1 балл)
----------------------------	-------------------	-------------------	-----------------

Отношение к здоровому образу жизни	Заинтересован в процессе учебных занятий, задает вопросы в области физической культуры и спорта, правильно выполняет физические упражнения, имеет желание продолжить занятия русской лаптой, демонстрирует свои умения.	Проявляет интерес к занятиям, иногда испытывает затруднения при выполнении заданий, отвечает по наводящим вопросам, имеет желание заниматься физ.упражнениями дома	Пассивен, вопросы не задает, неверно выполняет упражнения, нет особого желания заниматься, не может технично продемонстрировать физ.упражнения
Интерес к систематическим занятиям физической культурой			
Умение применять на практике свои знания и умения			

### Предметные результаты

Уровень освоения программы	Высокий (3 балла)	Средний (2 балла)	Низкий (1 балл)
Отношение к здоровому образу жизни	Овладел знаниями о современных формах физкультурно-оздоровительной деятельности, правильно выполняет физ. упражнения, действует планомерно, видит цель на протяжении всей работы	Правильно выполняет упражнения, иногда испытывает затруднения в составлении комплекса упражнений, техническом выполнении движений, принимает участие в планировании деятельности в коллективе	Не овладел знаниями, не отвечает на вопросы, часто допускает ошибки при выполнении заданий, пассивен при планировании деятельности.
Интерес к систематическим занятиям физической культурой			
Умение применять на практике свои знания и умения			

## Метапредметные результаты

Уровень освоения программы	Высокий (3 балла)	Средний (2 балла)	Низкий (1 балл)
Отношение к здоровому образу жизни Интерес к систематическим занятиям физической культурой Умение применять на практике свои знания и умения	Собирает информацию по физкультурно-оздоровительной тематике и избранному виду спорта. Умеет работать в группе сверстников, аргументирует и высказывает свои мысли.	Проявляет настойчивость в достижении результата, помнит о цели занятий, может часть заданий выполнять самостоятельно, иногда затрудняется выстраивать диалог с тренером и обучающимися.	Может выполнять задания самостоятельно, но с большим количеством технических ошибок, пассивен в группе сверстников, редко проявляет активность в учебно-тренировочном процессе.

Шкала оценки результатов работы по освоению ДООП : высокий уровень – 3 балла, средний уровень – 2 балла, низкий уровень – 1 балл

### **Оценка общей и специальной физической подготовки.**

**Удар – бег – падение** (специальная быстрота и ловкость). Комплексное упражнение выполняется на время каждым игроком индивидуально. Проводится на волейбольной площадке или аналогичной ей по размерам (т. е. от линии города до линии кона 18м). Инвентарь: мяч, лапта (бита) для спортивного зала; 2 стойки (стула, табурета); секундомер. Правила выполнения. Сдающий с мячом и битой встаёт в зоне бьющего. Выполнив удар и оставив биту в городе, он бежит до средней линии, ложится на грудь, встаёт и продолжает бег до линии кона, пробегая при этом между стойками. Расстояние между стойками 2м (расположение показано на рисунке). Коснувшись пола за линией кона двумя ногами, он начинает бег в обратном направлении, проделывая всё в обратном порядке, и финиширует, пробегая линию города. Секундомер включается в момент удара битой по мячу (или предполагаемого удара) и выключается в момент пересечения игроком линии города.

Примечание: игрок начинает бег при любом ударе, в том числе в случае промаха по мячу. Но если мяч не попал в площадку за штрафной линией или в лицевую стену – оценка снижается на один бал (т. е. когда в игре бежать нельзя). Оценка снижается на один бал и в том случае, если

сдающий не коснётся грудью пола (за каждый раз); не наступит двумя ногами за линией кона; коснётся стоек. Оценка снижается, если сдающий во время удара наступит (заступит) на (за) линию города; если оставит битую в поле, а не в городе (т. е. когда в игре команды меняются местами).

Таблица оценки результатов

Мальчики			Девочки		
3	4	5	3	4	5
16.8	14.6	13.3	17.0	14.9	13.8

**Передачи.** Выполняется в паре на время. Проводится на любом свободном месте. Инвентарь: теннисный мяч и секундомер. Правила выполнения. Сдающие располагаются за контрольными линиями друг против друга. Мяч в руках у стоящего ближе к секундометристу. По команде „Марш!” начинают выполнять передачи. Учитывается каждая передача в любом направлении. По окончании времени, последняя передача засчитывается, если мяч был в воздухе.

Примечание: если мяч потерян (упал), игрок поднимает его и бросает с того же места, после чего сам возвращается на исходную позицию. Время при этом не останавливается.

Оценка снижается на один бал, если: после потери мяча сдающий подбирает его и бежит с мячом в руках на и. п.; сдающий заступает за контрольную линию. Оценка снижается только игроку, нарушающему правила выполнения упражнения, а не паре.

Таблица оценки результатов

Расстояние – 6 метров, время – 20 секунд

Мальчики			Девочки		
3	4	5	3	4	5
8	13	16	7	11	14

**Удар на точность** (владение битой). Существуют два варианта: первый – в спортивном зале, второй – на улице. Инвентарь: 6 мячей, 1 бита. Перед проведением проводится разметка зон. Правила выполнения. Сдающий встаёт в зоне бьющего с мячом и битой в руках. Остальные мячи лежат рядом. Перед каждым ударом называется зона, в которую он должен попасть. Зоны называют произвольно. Выполнив 6 ударов, подсчитывают количество попаданий.

Примечание: попадание не засчитывается, если во время удара сдающий наступил на линию города или площадку. Промах по мячу входит в количество ударов

## Условия реализации программы

**Информационно – образовательные ресурсы:** дидактические и учебные материалы, DVD - записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области футбола.

**Материально техническое обеспечение:** Игра в лапту не требует сложного инвентаря и оборудования. Для нее достаточно иметь один мяч и лапту (биту). Однако для обучения в условиях школы и проведения соревнований в зале или на улице необходимы:

- набор мячей для каждого занимающегося или для пары;
- лапта (бита) для каждого занимающегося или для пары, соответствующая возрасту;
- веревки для разметки площадок;
- тара (приспособления) для переноски инвентаря;
- флажки для установки на площадке и для судей;
- накидки для отличия команд (1-2 комплекта по 7-8 штук);
- информационное табло;
- планшет для судьи-секретаря и карандаши.

Весь инвентарь для лапты можно изготовить своими силами, в том числе и мячи для тренировок. На занятиях используются мячи теннисные, резиновые, поролоновые, хоккейные и мячи для метания (150-250 г.).

### Список литературы

1. Германов, Г. Н. Классификация двигательных заданий материала «русская лапта» программы по физической культуре школьников 5-6-х классов [Текст] / Г. Н. Германов, Е. В. Готовцев, И. В. Машошина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 10(56). – С. 22-27.
2. Готовцев, Е. В. Педагогический контроль в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. – Воронеж, 2006. – 131 с.
3. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебное пособие для академического бакалавриата / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 402 с.
4. Машошина И. В. Народная игра лапта как средство рекреативного физического воспитания школьников // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 2(27). – С. 12-15.
5. Миронова О. И. Программа по внеурочной деятельности «Русская лапта» // Школьная педагогика. — 2015. — №2. — С. 35-40
6. Ноздрин А. М. «Русская лапта в сельской общеобразовательной школе». 2008 г.
7. Ковалёв В.Д., Ткаченко В.Д «От русской лапты к софтболу» 2009г.
8. Куприянов, Б.В. Подготовка лидеров к организаторской деятельности средствами ситуационно-ролевой игры // Кострома: КГПУ им. Н.А. Некрасова, 1994. - С. 198.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128149

Владелец Ястребов Андрей Юрьевич

Действителен с 18.10.2022 по 18.10.2023