

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ, КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ»

195030, Санкт-Петербург, ул. Отечественная, д.10

ПРИНЯТО

На педагогическом совете ГБНОУ
«Школа здоровья и индивидуального
развития»
Красногвардейского района Санкт-
Петербурга
Протокол № 10 от «30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБНОУ «Школа здоровья и
индивидуального развития»
Красногвардейского района Санкт-
Петербурга
/С.А. Тихашин/
Приказ № 118 от «30» августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ПРОГРАММЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«Обучение русской лапте»

Группа № 2

2 год обучения

Возраст обучающихся 7-16 лет

Автор составитель: Педагог

Срок реализации программы 3 года

СП ОДОД Егоров Н.И.

Санкт-Петербург
2021 г.

I. Пояснительная записка.

Образовательная программа «Обучение русской лапте» имеет физкультурно- спортивную направленность. Уровень освоения программы – базовый.

Новизна и актуальность программы.

Воспитательное значение игр в физическом воспитании детей и молодежи, их влияние на развитие физических качеств и психику трудно переоценить. В полной степени это относится к русской лапте. По своей технике, тактике этот вид спортивной игры гармонично развивает как активные индивидуальные, так и коллективные взаимодействия. **Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.**

Русская лапта приучает к соблюдению правил справедливости, умению контролировать свои поступки, развивать творческие, организаторские способности, помощь и взаимовыручку. При выполнении технических приемов игры потребуются ловкость и сила, хорошая реакция и выносливость, меткость и быстрота мышления.

Нормативно-правовой и методологической основой программы являются:

- Ф. 3. об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Р. Ф. от 4 июля 2014 г. № 41)
- Распоряжение КО «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию» № 617-Р от 01.03.2017
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2

Особенности возрастной группы детей.

Срок реализации программы три года. Режим работы: два раза в неделю по два часа. Программа рассчитана на мальчиков и девочек 7-16 лет. В

этом возрасте внимание детей часто бывает рассеянным. Они не способны к длительным, монотонным и однообразным тренировкам. В связи с различным уровнем физической подготовки, дети склонны переоценивать или недооценивать свои возможности. В процессе учебных и тренировочных занятий гармонично развиваются практически все физические и психологические качества.

Состав группы постоянный с ежегодным привлечением новых игроков.

Данный вид спорта не устанавливает специфических требований к антропометрическим данным игроков. В лапту одинаково успешно могут играть высокие и низкие, худые и полные дети. Главное требование - минимальная физическая подготовка и отсутствие противопоказаний врача.

Состав группы должен быть от 9 человек. Большое количество детей нецелесообразно, ввиду недостатка внимания со стороны тренера.

Цели и задачи программы.

Цель программы:

Обучение детей русской лапте.

Задачи программы:

I. Образовательные:

- изучение истории русской лапты;
- изучение правил и терминологии;
- обучение игре в русскую лапту;
- обучение навыкам взаимодействия в команде и коммуникации.

II. Развивающие:

- улучшение уровня физической подготовки (координация, ловкость, быстрота, меткость, сила);
- развитие скорости мышления, умения логически мыслить;
- содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся;
- развитие умения общения и взаимодействия в коллективе.

III. Воспитательные:

- формирование психологической устойчивости;
- воспитание навыков самодисциплины;
- формирование мотивации здорового образа жизни.

Реализация воспитательной работы на занятиях осуществляется посредством:

- установления доверительных отношений между педагогом и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию детей требований и просьб педагога, привлечению их внимания к

обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждения обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками (школьниками), принципы дисциплины и самоорганизации;
- привлечения внимания ребят к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использования воспитательных возможностей содержания занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в группе;
- применения на занятии интерактивных форм работы обучающихся:
- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию детей; дидактического театра, где полученные на занятии знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают ребятам возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат ребят командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включения в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
- организации шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего ребятам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
-

Условия реализации образовательной программы.

Техническое оснащение занятий:

- - биты
- - мячи
- - комплект защиты
- - шлемы
- - набивные мячи
- - инвентарь для развития координации и силы
- - пушка детская
- - мячи для пушки
- - сетки защитные
- - стойки для отбивания
- - Видеоматериалы

➤ - ТСО

Методика проведения тренировки:

(продолжительность занятия 2 часа 2 раза в неделю):

Примерный план проведения тренировки:

1. Первые 15 минут - разминка.
2. Далее 30 минут основная часть.
3. 15 минут отдых.
4. 30 минут основная часть.
5. 15 минут теоретическая часть и завершение тренировки.

Раздел Правила:

На второй тренировке всем детям раздаются правила, и выдаётся задание сначала просто ознакомиться. На последующих тренировках проводятся совместные беседы с наглядным представлением поля и основным игровых моментов. Более детально разбираются разного рода нюансы игры. Формой подведения итогов по данному разделу будет устный опрос.

Разделы Игра в защите и Игра в нападении:

Этот раздел представляет собой собственно обучение основам игры. Начинается всё с простых бросков мяча, далее увеличивается расстояние броска, вводятся броски из разных положений. Дети обучаются мяча, катящегося по земле. После получения базовых умений дети обучаются основам взаимодействия между игроками.

Обучение отбиванию мяча также состоит из нескольких этапов. На первом этапе дети просто делают махи битой, вырабатывая правильную технику. Далее они отбивают мяч, набрасываемый им сбоку, что позволяет привыкнуть к мячу, и улучшить технику. И наконец на третьем этапе дети отбивают мяч уже с подачи, это является завершающим этапом обучения отбиванию мяча. Далее происходит совершенствование техники.

Раздел ОФП:

Данный раздел представляет собой набор физических упражнений, направленных на развитие различного рода качеств у детей: сила, быстрота, ловкость.

Раздел СФП:

СФП – специальная физическая подготовка. Это набор упражнений, посредством которых достигается развитие определённых качеств и групп мышц, необходимых при занятиях.

Раздел Игра в лапту:

Это собственно проведение игр сначала между собой, а потом и с другими командами. Этот раздел также является формой подведения итогов разделов Обучение игре в защите, Обучение игре в нападении и ОФП.

Весь инвентарь для проведения занятий предоставляется спортклубом.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Воспитанники должны хорошо знать правила, уметь выполнять технические приемы (бросок мяча, прием мяча, отбивание мяча, бег), освоить навыки командной игры в лапту.

Дети должны улучшить скорость мышления, умение логически мыслить, обрести психологическую устойчивость, развить самодисциплину, взаимовыручку.

Для оценки результатов обучения проводятся соревнования и тесты. В процессе соревнований можно дать оценку среднему уровню занимающихся, а тесты раскрывают индивидуальные особенности каждого игрока.

Также, для оценки результатов обучения детей по каждому году, будет использоваться таблица. В таблицу будут включены конкретные навыки и умения, которые ребёнок будет изучать в течение года. Результат обучения оценивается по пятибалльной шкале. Все баллы суммируются, и выводится общий балл для каждого занимающегося. Пример таблицы представлен ниже.

ФИО	Теория	Игра в защите	Игра в нападении	ОФП	Игра в лапту	Итог
Волков В.В.	4	4	5	3	5	21

Критерием оценки эффективности программы являются результаты, показываемые детьми как на занятиях в секции, так и во время соревнований.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	1 сентября	25 мая	36	не менее 144	2 раза в неделю по 2 часа
Работа в каникулярное время и не менее 144 часов в год, для выполнения программы по плану.					

II. Учебно-тематический план:

2 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			теоретических	практических
1.	Т.Б. Правила и тактика	14	14	0
2.	Игра в защите	40	5	35
3.	Игра в нападении	40	4	36
4.	ОФП (общая физическая подготовка)	20	0	20
5.	Игра в лапту	29	0	29
6.	Подведение итогов	1	0	1
	Итого:	144	23	121

III. Содержание образовательной программы

Второй год обучения

1. Правила и тактика.

Теория.

Прохождение инструктажа по технике безопасности.

Взаимодействия при игре в защите – теоретическое обучение игре в защите.

Виды ударов, тактика игры в нападении – изучение видов ударов и шлифовка знаний о игре в нападении.

2. Игра в защите.

Практика.

Бросок и ловля мяча – обучение приёмам бросков и ловли мяча.

Прием мяча, отбитого в поле – обучение правильному технически и тактически приёму мяча, отбитого в поле.

Взаимодействие между игроками – обучение взаимодействию между игроками.

Осаливание бегущего – обучение приёму осаливания бегущего.

Броски подающего – обучение броскам подающего.

Взаи

3. Игра в нападении.

Практика.

Отбивание мяча из статического положения – отбивание мяча из статического положения, в целях улучшения техники отбивания.

Отбивание мяча с накидки – постановка техники и обучение отбиванию мяча с накидки.

Отбивание мяча после подачи – обучение отбиванию мяча после подачи.

Тип удара «подставка» – обучение приему «подставка».

Тип удара «бей беги» - обучение приёму «бей беги».

Бег, знаки тренера – обучение правильному и эффективному бегу и пониманию знаков тренера.

Остановка на базе – подкат – обучение техническому приёму подкат.

4. ОФП (общая физическая подготовка).

Практика.

Развитие силы – выполнение упражнений на развитие силы.

Развитие быстроты - выполнение упражнений на развитие быстроты.

Развитие ловкости - выполнение упражнений на развитие ловкости.

Развитие выносливости - выполнение упражнений на развитие выносливости.

Развитие гибкости - выполнение упражнений на развитие гибкости.

5. Игра в лапту.

Практика.

Игра в лапту – тренировочные игры в лапту.

Этот год обучения уже подразумевает участие в городских и российских соревнованиях.

Цель программы:

Приобщение подростков к здоровому образу жизни через овладение навыками игры в русскую лапту.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Приобретение базовых знаний в области физической культуры.
2. Овладение техникой основных приёмов умением применять их в игре.
3. Освоение тактической системы игры и взаимодействия игроков на поле.
4. Выработка понимания организации судейства.
5. Выработка понимания командных взаимодействий.
6. Освоение навыков командной игры.

Развивающие:

1. Формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку.
4. Развитие и укрепление мышечных тканей.
5. Развитие специальных навыков, необходимых для игры.

Воспитательные:

1. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
2. Воспитание высоких нравственных и волевых качеств.
3. Воспитание мужества и умения преодолевать трудности.
4. Воспитание правильных взаимоотношений среди воспитанников.
5. Выработка умения общаться и представлять себя в коллективе.
6. Выработка чувства команды.
7. Воспитание самостоятельности, посредством выездов на соревнования и тренировочные сборы.

Оздоровительные:

1. Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма.
2. Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций.
3. Сохранение высокого уровня общей физической подготовки.

В конце второго года обучения занимающиеся должны знать принципы игры и правила, уметь бросать и принимать мяч, уметь отбивать мяч из статического положения и с подачи, уметь выполнять подкаты и иные игровые упражнения, уметь взаимодействовать в команде, уметь выполнять броски подающего, уметь выполнять различные типы ударов.

Методом оценки достижений являются тесты, а также результаты участия занимающихся в соревнованиях.

Календарно-тематическое планирование для групп 2 года обучения

№ п/п	Дата по плану	Содержание занятия	Дата по факту	Кол-во часов
1		Инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях, взаимодействия в защите		2
2		Взаимодействия в защите, бросок и ловля мяча		2
3		Взаимодействия в защите, бросок и ловля мяча		2
4		Взаимодействия в защите, бросок и ловля мяча		2
5		Взаимодействия в защите, бросок и ловля мяча		2
6		Взаимодействие между игроками		2
7		Взаимодействие между игроками		2
8		Бросок и ловля мяча		2
9		Бросок и ловля мяча, взаимодействие между игроками		2
10		Взаимодействие между игроками		2
11		Взаимодействие между игроками		2
12		Взаимодействие между игроками, прием мяча, отбитого в поле		2
13		Взаимодействие между игроками, прием мяча, отбитого в поле		2
14		Прием мяча, отбитого в поле, ОФП		2
15		Прием мяча, отбитого в поле, ОФП		2
16		Отбивание мяча, прием мяча, отбитого в поле		2
17		Отбивание мяча, прием мяча, отбитого в поле		2
18		Отбивание мяча, прием мяча, отбитого в поле		2
19		Отбивание мяча, ОФП		2
20		Отбивание мяча, ОФП		2
21		Отбивание мяча		2
22		Отбивание мяча		2
23		Отбивание мяча		2
24		Отбивание мяча, ОФП		2
25		Взаимодействие между игроками, ОФП		2
26		Взаимодействие между игроками, ОФП		2
27		Взаимодействие между игроками, ОФП		2

28	Взаимодействие между игроками, ОФП	2
29	Взаимодействие между игроками, ОФП	2
30	Взаимодействие между игроками	2
31	Взаимодействие между игроками, броски подающего	2
32	Взаимодействие между игроками, броски подающего	2
33	Броски подающего, ОФП	2
34	Броски подающего, ОФП	2
35	Броски подающего, ОФП	2
36	Взаимодействие между игроками, броски подающего	2
37	Взаимодействие между игроками, броски подающего	2
38	Тактика нападения, удар «подставка»	2
39	Тактика нападения, удар «подставка»	2
40	Тактика нападения, удар «бей беги»	2
41	Тактика нападения, удар «бей беги»	2
42	Отбивание мяча	2
43	Отбивание мяча	2
44	Отбивание мяча	2
45	Отбивание мяча	2
46	Отбивание мяча, подкат	2
47	Отбивание мяча, подкат	2
48	Бег, осаливание бегущего	2
49	Бег, осаливание бегущего	2
50	Бег, ОФП	2
51	Бег, ОФП	2
52	Бег, подкат	2
53	Отбивание мяча	2
54	Отбивание мяча	2
55	Отбивание мяча	2
56	Игра в лапту, ОФП	2
57	Игра в лапту, ОФП	2
58	Игра в лапту, ОФП	2
59	Игра в лапту, ОФП	2
60	Игра в лапту	2
61	Игра в лапту	2
62	Игра в лапту	2
63	Игра в лапту	2
64	Игра в лапту	2
65	Игра в лапту	2
66	Игра в лапту	2
67	Игра в лапту	2
68	Игра в лапту	2
69	Игра в лапту	2
70	Игра в лапту	2
71	Игра в лапту	2
72	Игра в лапту	2
ИТОГО		144

IV. Методическое обеспечение

Основной формой для практической части занятий в секции русской лапты являются учебно-тренировочные занятия в учебных группах, участие в соревнованиях.

Теоретическая часть проводится в форме лекций, бесед, демонстрации видеofilьмов и наглядных пособий. Также воспитанникам демонстрируются обучающие фильмы, записи игр профессиональных команд, различные буклеты и фотоматериалы.

Методы применяемые в процессе обучения:

- рассказ
- показ
- объяснение
- разучивание упражнения в целом и по частям
- метод «повтора»
- метод усложнения условий выполняемого приёма
- игровой метод
- соревновательный метод
- круговая тренировка

Список рекомендованной литературы:

для педагога:

1. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Лапта: пособие для учителей физической культуры / В.А.Лепешкин. – М.: Школьная пресса, 2004. – 80 с.
2. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. – Уфа: Уфимский полиграфкомбинат, 2003. – 176 с.
3. Бура О.Е., Горбунов В.В. Русская удалая лапта. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 40 с.
4. Валиахметов Р.М. Лапта. Учебное пособие. – Уфа: БГПИ, 2007г – 98 с.
5. Григорьев В.М. Играйте в лапту. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 32 с.
6. Ковалёв В.Д., Ткаченко В.Д «От русской лапты к софтбоулу» 2009г.
7. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. –Уфа: БГПУ, 1996. - 40 с.
8. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Учебная программа для ДЮСШ. – Уфа: БГПУ, 2000. – 30 с.
9. Пискарев А.Н. Национальные виды спорта. – М.: Советская Россия, 1976. - 78 с.
10. Смолин Ю.Н. Лапта. В помощь инструктору и тренеру. – М.: Советская Россия, 1961. – 56 с.

11. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для ИФК: 2-е издание, переработанное/под общ. Рук. Проф. Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 319 с.
12. Щемелинин В.И., Гусев Л.Г. Лапта. Развитие двигательных качеств в игре «лапта». – Уфа: БГПИ, 1994. – 35 с.
13. Организация работы спортивных секций в школе. Автор-составитель А. Н. Каинов. 2009 г.
14. Русская лапта. Правила соревнований /сост. Щемелинин В.И. изд. переработанное, 2007. – 23 с.

для детей:

1. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Лапта: пособие для учителей физической культуры / В.А.Лепешкин. – М.: Школьная пресса, 2004. – 80 с.
2. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. – Уфа: Уфимский полиграфкомбинат, 2003. – 176 с.
3. Бура О.Е., Горбунов В.В. Русская удалая лапта. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 40 с.
4. Григорьев В.М. Играйте в лапту. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 32 с.
5. Русская лапта. Правила соревнований /сост. Щемелинин В.И. изд. переработанное, 2007. – 23 с.

Список использованной литературы

1. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Лапта: пособие для учителей физической культуры / В.А.Лепешкин. – М.: Школьная пресса, 2004. – 80 с.
2. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. – Уфа: Уфимский полиграфкомбинат, 2003. – 176 с.
3. Бура О.Е., Горбунов В.В. Русская удалая лапта. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 40 с.
4. Валиахметов Р.М. Лапта. Учебное пособие. – Уфа: БГПИ, 2007г – 98 с.
5. Григорьев В.М. Играйте в лапту. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 32 с.
6. Ковалёв В.Д., Ткаченко В.Д «От русской лапты к софтбоулу» 2009г.
7. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. –Уфа: БГПУ, 1996. - 40 с.
8. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Учебная программа для ДЮСШ. – Уфа: БГПУ, 2000. – 30 с.

9. Пискарев А.Н. Национальные виды спорта. – М.: Советская Россия, 1976. - 78 с.
10. Смолин Ю.Н. Лапта. В помощь инструктору и тренеру. – М.: Советская Россия, 1961. – 56 с.
11. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для ИФК: 2-е издание, переработанное/под общ. Рук. Проф. Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 319 с.
12. Щемелинин В.И., Гусев Л.Г. Лапта. Развитие двигательных качеств в игре «лапта». – Уфа: БГПИ, 1994. – 35 с.
13. Организация работы спортивных секций в школе. Автор-составитель А. Н. Каинов. 2009 г.
14. Русская лапта. Правила соревнований /сост. Щемелинин В.И. изд. переработанное, 2007. – 23 с.
15. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Лапта: пособие для учителей физической культуры / В.А.Лепешкин. – М.: Школьная пресса, 2004. – 80 с.
16. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. – Уфа: Уфимский полиграфкомбинат, 2003. – 176 с.
17. Бура О.Е., Горбунов В.В. Русская удалая лапта. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 40 с.
18. Григорьев В.М. Играйте в лапту. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 32 с.
19. Русская лапта. Правила соревнований /сост. Щемелинин В.И. изд. переработанное, 2007. – 23 с.

Интернет ресурсы

1. <https://ruslapta.ru/>
2. <http://www.lapta.ru/>
3. <http://iamruss.ru/russkaya-lapta-i-kak-v-nee-igrat/>
4. <http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/35578/>
5. <https://childage.ru/psihologiya-i-razvitie/fizicheskoe-vozpitanie/pravila-igryi-v-laptu-dlya-shkolnikov.html>