ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 253 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ КАПИТАНА 1-ГО РАНГА П.И. ДЕРЖАВИНА**

ПРИНЯТ
решением педагогического совета ГБОУ школы
№ 253 им. капитана 1-го ранга П.И. Державина
протокол от «25» августа 2025 года №1
Председатель педагогического совета
Фурсова Надежда Анатольевна

УТВЕРЖДЕН
приказом от «25» августа 2026 года № 262-од
Директор___Н.А. Фурсова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 01 36 8C 82 7B A8 F5 F7 B2 28
Владелец: Фурсова Надежда Анатольевна
Действие: с 28.04.2021 по 28.04.2026

# Рабочая программа внеурочной деятельности

## «Президентские спортивные игры»

Санкт-Петербург
2026

**2017 год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Президентские спортивные игры» в 5-10 классах составлена на основе следующих документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, ст.28)
2. Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».
3. Приказа Минобразования и науки РФ от 17.12.2010 №1897, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01.02.2011г. № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г № 189 г. Москва «Об утверждении СанПин 24.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011г., регистрационный №19993.
5. Указ Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников» и приказом Минобрнауки России и Минспорттуризма России от 27 сентября 2010 г. № 966/1009 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры» (зарегистрирован Минюстом России 16 ноября 2010 г., регистрационный № 18976).

**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

Спортивно –оздоровительной направленности «Президентские спортивные игры»

Количество часов: 34 часа

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Президентские спортивные игры» спортивно-оздоровительного направления разработана на основе ФГОС ООО с использованием:

- рабочей программы «Физическая культура 5-9 классы». Автор: А.П. Матвеев, М. «Просвещение», 2012;
- комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011.

Программа составлена учителем физической культуры Раздобреевой Л.Н.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Президентские спортивные игры»**

Актуальность, новизна, педагогическая целеустремленность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Потребность активной двигательной деятельности игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. В подвижных и спортивных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

*Отличительные особенности данной программы:*

Руководитель кружка, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

На занятиях занимающиеся должны получать элементарные навыки судейства по спортивным и подвижным играм и навыки инструктора-общественника. Практические занятия по обучению судейству начинаются после того, как, изучены правила игры. Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий.

Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Учителя-тренеры по общей физической подготовке должны постоянно контролировать успеваемость по другим предметам и поведения занимающихся в школе и вне её. Проверять и визировать дневники, поддерживать связь с классными руководителями, по необходимости с учителями-предметниками и с родителями учащихся, занимающихся в группах общей физической подготовке.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания; метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты:**

• положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы.

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

-хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

-находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условий;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты:**

В области познавательной культуры:

-понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты:**

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

-умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

-обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Выпускник научится:**

● Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

● Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

● Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

● Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

● Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

● Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

● Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

● Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

● Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

● Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

● Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

● Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

● Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- Выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- Проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;

-влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;

-гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;

-техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;

-основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактики; правила игры, организация и проведение соревнований;

-оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;

-тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

**Легкая атлетика.**

Бег: высокий, низкий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 100м., бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 500, 600, 800м.; челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания. Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой. Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много-скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и.п. варианты челночного бега.

**Плавание.**

Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплывание одним из способов 25, 50, 75, 100 м. Повороты и старты.

**Шашки.**

Основы шашечной теории. Техника и тактика шашечной игры. Важнейшие данные об игре в окончаниях. Шашечная композиция. Шашечный дебют. Значение дебюта в русских шашках. Учебные позиции. Тактика и стратегия. Учебные игры. Значение центральных полей доски. Связывание шашек. Значение размена и понятие о темпе. Элементарные ловушки в начале партии. Стратегическая функция дебюта. Форсированный характер дебютных вариантов. Идея дебюта и точность при разыгрывании дебютных вариантов.

**Спортивные игры:**

**Баскетбол.**

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по

сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементом: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

**Настольный теннис.**

Перемещения, основы техники и тактики игры в настольный теннис. Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения на развитие мышц рук. Хват ракетки. Упражнения для развития координаций движений. Стойка игрока. Отработка движений около теннисного стола, одновременная работа рук и ног. Упражнения с теннисным мячом. Срезка справа. Упражнения с теннисным мячом. Срезка слева. Упражнения на концентрацию внимания. Накат. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча от пола. Упражнения для правильного подбрасывания мяча в вверх. Подачи. Упражнения с ракеткой и мячом на концентрацию внимания. Подача подрезкой справа и слева. Упражнения для туловища. Подставки. Отработка ударов справа и слева об стену. Разучить подрезки. Тактика одиночной игры. Игра через сетку. Тактика подач. Приём подач. Тактика игры в защите.

## 3. Тематическое планирование.

Тематическое планирование представляет собой логическое совмещение дидактических единиц примерной программы, учебных тем основных разделов образовательной программы. Характеристику видов учебной деятельности. Последние ориентируются на достижение конечного результата образовательного процесс, который задаётся требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре.

### Распределение учебного программного материала

| тема | Классы/ количество часов |
|---|---|
| Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| Знания о физической культуре | 5 |
| Лёгкая атлетика | 8 |
| Плавание | 2 |
| Баскетбол (стрит-бол) | 8 |
| Настольный теннис | 4 |
| Шашки | 6 |
| **Итого** | 34 |

**Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления**
**«Президентские спортивные игры»**
**1 год обучения**

| № занятия | Тема занятия | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1 | Всероссийские спортивные игры школьников «Президентские спортивные игры» | 1 |
| 2 | **Основы знаний.** Страницы истории. Гигиенические требования. | 1 |
| 3 | **Легкая атлетика.** Основные правила соревнований по легкой атлетике | 1 |
| 4 | Низкий старт, стартовый разбег, финиширование. | 1 |
| 5 | Высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Бег 60 метров | 1 |
| 6 | Бег на средние дистанции Бег 500м мальчики; 300м девочки | 1 |
| 7 | Эстафетный бег: передача и приём эстафетной палочки правой и левой рукой. | 1 |
| 8 | Эстафетный бег: старт на этапах; командный бег. | 1 |
| 9 | Челночный бег. Бег на скорость 500 метров. | 1 |
| 10 | Метание малого мяча с 3-х шагов разбега "из-за спины через плечо". | 1 |
| 11 | Т/Б во время спортивных игр. **Баскетбол.** Основные правила игры в баскетбол. Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками. | 1 |
| 12 | Ведение мяча шагом, бегом, змейкой с обеганием стоек. Передвижения в стойке баскетболиста. | 1 |
| 13 | Передвижение с мячом. Ведение мяча с заданием. | 1 |
| 14 | **Плавание.** Т/Б на занятиях по плаванию. Освоение с водой. Погружение в воду. | 1 |
| 15 | **Шашки.** История развития шашек. Правила игры в русские шашки. | 1 |
| 16 | **Баскетбол.** Бросок мяча с места. Передача мяча в движении. | 1 |
| 17 | **Плавание.** Освоение техники плавания. | 1 |
| 18 | **Шашки.** Шашечный Кодекс. Первоначальные понятия. | 1 |
| 19 | **Баскетбол**. Бросок мяча с места. Передача мяча в движении. | 1 |
| 20 | **Плавание.** Освоение техники плавания. | 1 |
| 21 | **Шашки.** Тактика и техника шашечной игры. | 1 |
| 22 | **Баскетбол.** Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Изучение нового материала. | 1 |
| 23 | **Настольный теннис.** | 1 |
| 24 | **Шашки.** Основы шашечной теории. | 1 |
| 25 | **Баскетбол.** Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Совершенствования. | 1 |
| 26 | **Настольный теннис.** | 1 |
| 27 | **Шашки.** Общие вопросы шашечной теории. Значение центральных полей доски. | 1 |
| 28 | **Баскетбол.** Т/Б во время спортивных игр. Выполнение штрафного броска. Ведение мяча с заданием. | 1 |
| 29 | **Настольный теннис.** | 1 |
| 30 | **Шашки.** Тактика и техника шашечной игры. Связывание шашек. | 1 |
| 31 | **Баскетбол.** Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Изучение нового материала. | 1 |
| 32 | **Настольный теннис.** | 1 |
| 33 | **Баскетбол.** Техника передвижений, ведения, передач, бросков. Совершенствования. | 1 |
| 34 | Итоговое занятие | 1 |

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

УМК:

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011
2. В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5 – 9 классы, пособие для учителей. - М.: Просвещение, 2012
3. А.П.Матвеев. Физическая культура. 5 класс. Учебник для общеобразовательных организаций. - М.: Просвещение, 2012
4. А.П.Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. - М.: Просвещение, 2014
5. А.П.Матвеев. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. - (М.: Просвещение, 2014
6. Г.Д.Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2000
7. С.А.Новоточин. Настольный теннис. Школьная секция. – М., 2008
8. Ю.М.Портнов. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009
9. Ю.И.Портных. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. – НГУ имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, 2009
10. Г.А.Колодницкий. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. – М.: Просвещение,2011
11. А.Н.Каинов. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации. – Волгоград: Учитель, 2013
12. Н.И. Сахаров. Шахматная литература России. – М., 2001
13. Г.Миротин, А.Козлов. Тактика в русских шашках. – М.,2000
14. Шашечный кодекс России. Тихвин 2003