

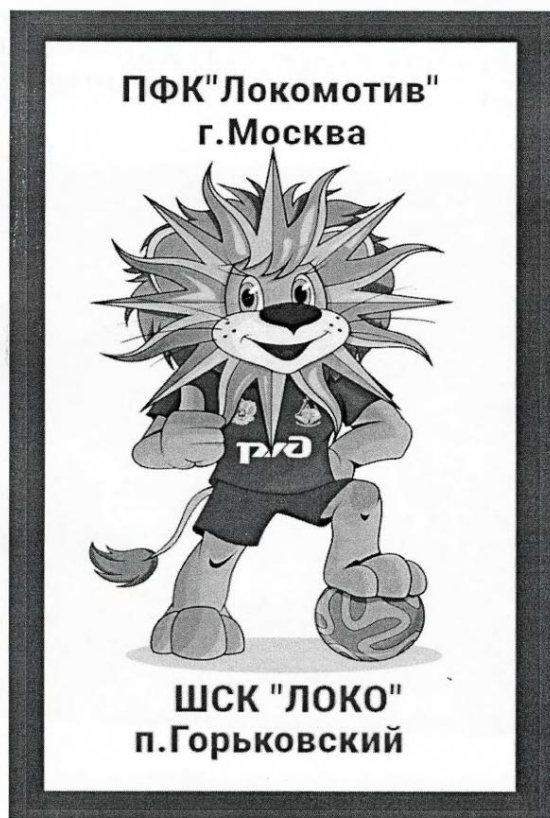
**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7»**

Рассмотрено на
заседании
педагогического совета
Протокол №
от __августа 2023г

«Согласовано»
Зам. директора по ВР
С.Н.Куникина
29 августа 2023г



**ПРОГРАММА
ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА
«ЛОКО»**



Разработал:
В.М.Уракбаев
учитель физической культуры
высшей категории

2023г п. Горьковский

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7»**

Рассмотрено на
заседании
педагогического совета
Протокол №
от __августа 2023г

«Согласовано»
Зам.директора по ВР
_____С.Н.Куникина
29 августа 2023г

«Утверждаю»
Директор МОУСОШ №7
_____Е.В.Самойлова
Приказ №
от 30 августа 2023г

**ПРОГРАММА
ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА
«ЛОКО»**



Разработал:
В.М.Уракбаев
учитель физической культуры
высшей категории

2023г п.Горьковский

СОДЕРЖАНИЕ

№	ТЕМА
1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2	УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3	ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
4	СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
5	ПРИМЕНЕНИЕ КАЗАЧЬИХ ИГР В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ
6	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА
7	ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГР С ЭЛЕМЕНТАМИ НАРОДНЫХ КАЗАЧЬИХ
8	ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
9	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ
10	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ



1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа Школьного спортивного клуба «Локо» МОУ СОШ №7 в области развития культуры, спорта и здорового образа жизни подрастающего поколения.

В программе отражены основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе, построение учебно-тренировочного процесса, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок за весь период обучения юных спортсменов. Учитывая особенности современного этапа развития физической культуры и спорта в частности, программа охватывает основные методические положения и принципы работы с детьми и подростками, направленные на дальнейшую реализацию единой системы многолетней учебной и внеурочной воспитательной работы в области физической культуры и спорта, привития здорового образа жизни и патриотического воспитания на основе быта и традиций русского народа и казачества в условиях развития современной школы.

Настоящая программа содержит все нормативные, методические и другие положения и принципы работы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки, так как дети, начиная заниматься в школе, в течение всего периода обучения должны пройти курс ознакомления с разными видами спорта, оздоровительными системами, основами многоборной подготовки и в дальнейшем определиться с более глубокой специализацией. Лишь после спортивно- оздоровительного этапа подготовки появляются предпосылки для дальнейшей специализации в определённом виде спорта или для окончания обучения. Данная программа атлетике адаптирована для занятий детей и подростков с учётом материально-технической базы школы. Обучение осуществляется в разных возрастных группах, наполняемость которых регулируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами и закреплена приказом МОУ СОШ №7

Программа предлагает увлекательные и захватывающие учебно-тренировочные занятия, которые направлены на гармоничное и всестороннее развитие всех физических качеств и личности ребёнка.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в игровой форме с использованием наследия русского народа и казачества.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение жизни, осваиваются в возрасте 7-15 лет. Поэтому включение большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет разучено в этот период, тем легче в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Для детей 7-18 -летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах является развитие в первую очередь таких качеств, как общая выносливость (аэробные возможности), гибкость, быстрота движений. Преобладающими методами учебных занятий должны быть подвижные и спортивные игры.

Программа направлена на то, чтобы привести учебно-образовательный процесс

и в дополнительные внеурочные занятия азарт игры, с использованием народных казачьих игр, а также поощрять желание детей играть, чтобы сохранять здоровье надолго. В программе представлен разнообразный характер игровой деятельности, который позволяет выполнить задачи лёгкой атлетики за счёт физических качеств, которые она требует.

Создание такой модели обучения позволит решить вопросы, как массового развития спорта, так и вопросы работы с одарёнными детьми, а также воспитанию целенаправленного человека с высоким самосознанием, морально-волевыми качествами, психологически стойкой к условиям тренировок и спортивной борьбы с использованием наследия русского казачества.

Новизна данной общеразвивающей программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта юного спортсмена, его морально - волевых и нравственных качеств, коллективизма перед работой направленной на освоение предметного содержания посредством применения на учебно-тренировочных занятиях народных казачьих игр. Главными преимуществами применения казачьих игр является: лаконичность, выразительность и доступность. Они способствуют расширению кругозора, совершенствованию психических процессов, а также вызывают активную работу мысли. Казачьи игры не требуют специального спортивного инвентаря. В большинстве случаев для них достаточно подручного материала. Это могут быть различные веревки, камешки, тряпичные мячи или палки. Также нет необходимости в специально оборудованном месте. Такие игры можно проводить как на лужайке, так и в спортзале.

Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной творческой деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в весьма уязвимом подростковом возрасте, что повышает и самооценку спортсмена, и его оценку в глазах окружающих.

Программа предлагает новые упражнения с элементами народных казачьих игр, разнообразные двигательные задачи, которые должны решаться командой. Более того, при такой концепции большие группы детей одновременно смогут принять участие в занятиях за какой-то измеримый период времени. Основные элементы программы (спринт, бег на выносливость, прыжки, метания) могут выполняться в атмосфере игры. Требования легкие и дают возможность соревноваться каждому ребенку. Программа дает возможность заниматься спортом практически в любом общественном месте. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса. Необычность и новизна в проведении учебно-тренировочных занятий позволяют привлечь к тренировкам «трудных» детей: именно такие учащиеся, как правило, показывают в дальнейшем наиболее высокие результаты в спорте. Фундаментом работы школьного клуба является развитие лёгкой атлетики, посредством многообразия форм и методов вовлечение всех учащихся к систематическим занятиям по данному виду спорта на начальном этапе обучения и в дальнейшем основным фактором развития физических и функциональных качеств для занятий другими, избранными видами спорта и укрепления здоровья учащихся.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Направленность тренировочного процесса предполагает больший удельный вес на физическую подготовку в начале годичного

цикла и увеличение объема технической подготовки в течение зимнего сезона.

Наряду с планированием процесса подготовки важнейшей функцией управления является контроль за эффективностью подготовки юных спортсменов на всех этапах многолетней работы.

Основными принципами построения учебно-тренировочной работы являются: универсальность в постановке задач, выборе средств и методов, глубокое изучение особенностей каждого обучающегося, индивидуальный подход. Главная направленность программы – создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов широкому техническому арсеналу средств легкой атлетики, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах тренировочного процесса.

Важное значение имеет рациональное распределение учебного времени на разделы подготовки юных спортсменов. Эти сведения представлены в таблицах. Следует учесть, что периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер. Основным показателем работы отделения легкой атлетики школы является выполнение обучающимися программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке.

Для групп спортивно-оздоровительного этапа периодизация учебного процесса носит условный характер. В связи с малым количеством официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды. Основное внимание обращается на содержание недельных циклов. Контрольные соревнования и общешкольные внутренние соревнования проводятся по текущему материалу занятий без напряжённой подготовки к ним.

Основное внимание уделяется физической и технической подготовке. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки.

Продолжительность и объёмы реализации программы (в часах)

№ п/п	разделы подготовки	количество часов
1	Теория и методика физической культуры и спорта	6
2	История Терского казачества	4
3	Общая и специальная физическая подготовка	12
4	Лёгкая атлетика	36
5	Казачьи игры	24
6	Спортивные игры	26
7	Технико - тактическая подготовка	2
8	Соревнования по ОФП, контрольные испытания	8
9	Другие виды спорта и подвижные игры	18
	Всего часов	136

3. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Легкая атлетика – один из популярнейших, привлекательных и базовых видов спорта среди детей и подростков, который не требует особых затрат на проведение учебно-тренировочных занятий и экипировку занимающихся. Легкая атлетика, в то же время, как ни один другой вид спорта, положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепления чувства товарищества и коллективизма.

С незапамятных времен дети всегда проявляли интерес к соревнованию друг с другом и искали сравнения друг с другом. Легкая атлетика с ее разнообразием видов предоставляет великолепную возможность для таких отношений с ровесниками.

Легкоатлетический спорт объединяет такие широко распространенные и естественные для человека вида физических упражнений, как ходьба, бег, прыжки и

метания. В каждом из этих видов имеются свои разновидности, варианты. Бег, прыжки и метания, являющиеся естественными физическими упражнениями, не только гармонично развивают все группы мышц, но и благотворно воздействуют на сердечно - сосудистую систему, дыхательные органы, развивают такие важные для человека качества, как выносливость, быстрота, сила, ловкость. Оздоровительное значение легкой атлетики повышается в связи с тем, что занятия этим видом спорта, как правило, проводятся на открытом воздухе – на стадионе, в парке, в поле, в лесу. Таким образом, посредством легкой атлетики успешно решается проблема гармоничного разностороннего физического развития человека.

Бег занимает центральное место в легкой атлетике. Это объясняется не только большим разнообразием вариантов спортивного бега, но и тем, что бег является составной частью прыжков и метаний. В легкой атлетике применяется четыре разновидности бега: 1) гладкий, проводится на беговой дорожке стадиона (по кругу против часовой стрелки) на определенную дистанцию (короткую, среднюю, длинную, сверхдлинную) или на время. 2) с препятствиями, имеет две разновидности: барьерный бег (от 50 до 400 м); бег на 3000 м, проводимый по беговой дорожке с прочно установленными барьерами и ямой с водой в одном из секторов стадиона. 3) эстафетный, подразделяется в зависимости от длины и количества этапов. 4) в естественных условиях - на местности.

Прыжки занимают важное место в легкой атлетике. Их выполняют как с места, так и с разбега, без помощи дополнительных приспособлений и с ними (прыжки с шестом). В настоящее время прыжки с места в программу официальных соревнований не включаются, а используются либо как тренировочное средство, либо как контрольное упражнение для определения уровня общей и специальной физической подготовленности спортсмена. В легкой атлетике существует четыре вида прыжков, которые включаются в программу соревнований. Это прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок и прыжок с шестом. Прыжки играют важную роль, как в физическом воспитании подрастающего поколения, так и в скоростно-силовой подготовке спортсменов. Они воспитывают ловкость и смелость, умение ориентироваться в пространстве и владеть своим телом.

Метания – это упражнения преимущественно скоростно-силового характера, целью которых является перемещение снарядов в пространстве на возможно большее расстояние. Они характеризуются мощными, кратковременными (взрывными) усилиями, в которые вовлекаются различные группы мышц и не только рук и плечевого пояса, но и туловища и ног. Таким образом, занятия метаниями развивают, прежде всего, силу, совершенствуют качества быстроты, ловкости, координацию движений. Метания классифицируются в зависимости от способа их выполнения. С разбега броском из-за головы метают копье, гранату, мяч. С разгона снаряда вращением – диск, молот, вес, мяч с петлей. Толчком со скачка – ядро.

4. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Легкая атлетика для детей – самый естественный вид спорта. Едва научившись ходить, кроха сразу стремится освоить бег и различные виды прыжков, и все эти занятия помогают не только выплеснуть лишнюю энергию, но и развить тело. Для организма человека бег обладает общеукрепляющим свойством, способствующим гармоничному развитию всего тела целиком, а не какой-то отдельной его части. Кроме этого, закаляется выносливость, что является очень важным для любого человека свойством.

Дети очень любят бегать на перегонки, соревноваться, кто выше прыгнет и кто дальше кинет. Это самые естественные подвижные игры для детей любого возраста. Поэтому, сами того не ведая, дети занимаются легкой атлетикой – самым популярным на нашей планете видом спорта.

Именно за счёт своей уникальной естественности и доступности соревнования в разных видах легкой атлетики составляют основу спортивной программы олимпийских игр. И хотя легкая атлетика и берёт своё начало из детской забавы, это довольно серьёзный вид спорта, где для того, чтобы превзойти других, необходимо сначала победить себя.

Лёгкая атлетика - один из немногих видов спорта, определить склонность детей к которому могут уже сами родители. Необходимо просто внимательно понаблюдать за поведением ребёнка дома, на улице, в детском саду или школе. Лёгкая атлетика подойдет детям активным, любящим много бегать и прыгать, являющимся заводилами всевозможных соревновательных игр на быстроту и ловкость. Естественно, в лёгкой атлетике, как и в других видах спорта, требуется сосредоточение и внимательность.

По возрастным физиологическим нормам самый лучший период для развития быстроты у детей это 8–11 лет, а для развития выносливости – после 11 лет. Поэтому физиологи рекомендуют принимать детей в секцию по легкой атлетике не раньше достижения им школьного возраста. Самым же оптимальным возрастом для начала занятий по легкоатлетическим дисциплинам является возраст 9-10 лет. Конечно, если ребёнок показывает чрезвычайное рвение и способности, то можно и раньше принимать детей на отделение лёгкой атлетики. Тем не менее, не следует забывать, что легкая атлетика всё же не является видом спорта для маленьких, поэтому торопится и приводить в секцию дошколят не нужно. Кстати, в этом факте тоже есть определенное преимущество «королевы спорта» перед другими видами спорта. Ведь девиз большинства спортивных секций - «чем раньше, тем лучше». Поэтому, опоздав отдать ребенка на фигурное катание или спортивную гимнастику, можно успеть в секцию лёгкой атлетики, будь ребенку уже хоть 18 лет.

Легкоатлетический спорт объединяет такие широко распространенные и естественные для человека виды физических упражнений, как ходьба, бег, прыжки и метания. В каждом из этих видов имеются свои разновидности, варианты. Бег, прыжки и метания, являющиеся естественными физическими упражнениями, не только гармонично развивают все группы мышц, но и благотворно воздействуют на сердечно - сосудистую систему, дыхательные органы, развивают такие важные для человека качества, как выносливость, быстрота, сила, ловкость. Оздоровительное значение легкой атлетики повышается в связи с тем, что занятия этим видом спорта, как правило, проводятся на открытом воздухе – на стадионе, в парке, в поле, в лесу. Таким образом, посредством легкой атлетики успешно решается проблема гармоничного разностороннего физического развития человека.

На отделение лёгкой атлетики принимаются дети желающие заниматься в Спортивной школе и не имеющие медицинских противопоказаний. Успехи ребёнка будут также зависеть от его желания и способностей и физических данных. Тут есть из чего выбрать: прыжки в высоту и длину, бег на средние и длинные дистанции, спринт (бег на максимальной скорости), бег с препятствиями, спортивная ходьба, метания и ещё множество комбинированных соревнований. Прыжки (как в высоту, так и в длину) подходят в, основном, высоким и длинноногим спортсменам. Что же касается роста, то если прыгуны ценятся высокие, то все чемпионы по бегу на средние и длинные дистанции всегда очень легки и низкорослы. Поэтому ребёнок любого роста сможет найти себе подходящую дисциплину в лёгкой атлетике.

Все виды лёгкой атлетики требуют физических нагрузок и даже сверхнагрузок, поэтому надо посоветоваться с врачами, причем лучше всего обратиться в кабинет лечебной физкультуры или врачебно-физкультурный диспансер. У будущего легкоатлета должно быть здоровое сердце и лёгкие, и всё в порядке с суставами и мышцами. Следует знать, что среди профессиональных заболеваний легкоатлетов преобладают болезни суставов, всякого рода вывихи и смещения позвонков.

Что касается характера ребёнка, то здесь, как впрочем, и в любом спорте, ценятся упорство, умение концентрироваться, спортивный азарт и желание превзойти

самого себя. Естественно следить за тем, чтобы азарт не перешёл в «одержимость» и учить детей трезво оценивать свои возможности надо постоянно.

5. Применение казачьих игр в учебно-тренировочном процессе

Одна из характерных особенностей современности - снижение двигательной активности и мышечной работы детей в сочетании с нервно-психическими перегрузками, что ведет к ухудшению здоровья детей и подростков.

В условиях нашего края представляется обоснованным и необходимым применение на учебно-тренировочных занятиях элементов казачьей культуры, а в частности, казачьих игр и забав. В них заложены огромные возможности позитивного воздействия на духовный мир ребенка и его физические качества.

Казачьи игры для детей обладают не только многовековой историей, но и огромными возможностями для позитивного воздействия на физическое и духовное развитие ребенка. Такие игры универсальны, поскольку подходят детям самого разного возраста, от 7 до 18 лет. Рассмотрим главные особенности казачьих игр, а также их разновидности.

Главные преимущества казачьих игр — это лаконичность, выразительность и доступность. Они способствуют расширению кругозора, совершенствованию психических процессов, а также вызывают активную работу мысли. Казачьи игры не требуют специального спортивного инвентаря. В большинстве случаев для них достаточно подручного материала. Это могут быть различные веревки, камешки, тряпичные мячи или палки. Также нет необходимости в специально оборудованном месте. Такие игры можно проводить как на лужайке, так и в спортзале.

Испокон веков в казачьих играх отражался образ жизни людей, их представления о смелости и чести, желание обладать ловкостью, силой, быстротой и выносливостью, проявлять смекалку, волю и стремление к победе. Нельзя забывать и то, что игровая деятельность вызывает много положительных эмоций и улучшает работу внутренних органов. Во время игры часто возникают неожиданные ситуации, в которых дети учатся правильно использовать приобретенные навыки. Кроме того, в казачьих играх ребенок часто сам решает, как действовать, чтобы достичь цели. Смена условий учит искать нестандартные решения возникающих задач. Таким образом, у детей развиваются самостоятельность, активность, творческое мышление и сообразительность. А главное, дети, увлеченные сюжетом игры, могут много раз выполнять одни и те же движения, забывая об усталости. Так у детей развивается выносливость, которая так необходима, для занятий лёгкой атлетикой.

6. Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. С первых дней занятий учитель, тренер-преподаватель должен серьёзное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главная задача в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодёжи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной,

целеустремлённой и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях современной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. Со спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические темы.

Указания и требования тренера при работе с детьми обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жёсткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса.

При работе с учебной группой стоит задача привить интерес к занятиям лёгкой атлетикой, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера-преподавателя. Этому способствует интересное построение учебно-тренировочных занятий, широкое применение игрового метода, в том числе народных казачьих игр.

Воспитательная работа в спортивной школе строится на привитии патриотизма и любви юных спортсменов к своей родине, краю, основываясь на быте и традициях казачества, ведь казаки стояли у истоков основания Ставрополя и многих станиц, хуторов на Северном Кавказе.

В прошлом в каждой казачьей семье было много детей и не последним делом было для всех организация своего досуга, приобретение ловкости, силы, терпения, вот и выдумывали игры сами дети и взрослые, которые распространялись от станицы к станице, укрепляя здоровье детей, кому предстояло сохранить казачий генофонд.

В спортивной школе в учебно-тренировочном процессе широко применяются казачьи игры и забавы, которые эффективно воздействуют для решения поставленных задач по развитию физических и психологических качеств и максимального раскрытия творческого потенциала обучающихся.

Одним из ведущих компонентов культурно-образовательной среды - традиционная народная культура, обладающая громадным воспитательным потенциалом. Традиционная культура всегда отражала ценностные, ментальные особенности народа, в то же время она всегда оказывала влияние на формирование и развитие внутреннего, духовного мира человека.

Традиционная народная культура всегда являлась для русского человека своеобразным нравственным ориентиром и этическим ограничителем, поскольку базировалась на моральных и духовных ценностях Православия. Бытование традиционной народной культуры в различных видах фольклора сопровождало весь жизненный цикл русского человека от первого до последнего дня его жизни. Одним из наиболее важных и социально значимых компонентов быта являются народные праздники, обряды, игры и забавы. Являясь связующей нитью между различными поколениями, они были не только средством коммуникации, но и играли особую роль в духовном становлении личности. Содержание любого народного праздника, так или иначе, вписывалось в канву православных традиций народа, а значит и выстраивалось в соответствии с той шкалой нравственных ценностей, которая была свойственна православному мировоззрению. На наш взгляд, традиционные народные праздники, обряды и игры были для русского человека той культурно-образовательной средой его социума, где происходило развитие его личности.

Сегодня, когда одним из направлений реформирования образовательного процесса является его регионализация, проблема реставрации давних праздничных традиций в контексте региональной культуры, изучение и раскрытие их педагогического потенциала имеет большую практическую значимость, прежде всего в сфере воспитательной работы с детьми.

Основываясь на быте и традициях нашего народа казачьи игры имеют важное значение, в приобщении подрастающего поколения к здоровому образу жизни. Помимо развития физических качеств - ловкости, быстроты, координации движений, казачьи игры развивают коллективные действия, что создает благоприятные условия воспитанию коллективизма, для дальнейшего обучения лёгкой атлетики, не только ответственности за индивидуальный результат но и за результат всей команды.

Учебно - воспитательная работа с использованием быта и традиций казачества направлена на повышение результатов физической подготовленности обучающихся, развитию физических и духовных качеств воспитания, патриотизм и любви к русскому наследию, уважению к прошлому.

7. Другие виды спорта и подвижные игры с элементами народных казачьих игр

Для повышения уровня общего физического развития обучающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыков лёгкой атлетики, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания); ходьба на лыжах, бег на коньках, гребля, езда на велосипеде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении легкой атлетике направлено на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 с) – прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде.

Также для повышения уровня общего физического развития обучающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыков лёгкой атлетики, в спортивной школе широко используются казачьи игры.

Казачьи игры элемент народного творчества, сильны своей беспристрастной истиной, которая оттачивалась в процессе наиболее типичного, реального прожитого. Это является одной из специфических черт, которая отображена в играх свободой воспитательной деятельности в направлениях дифференциации воспитательного процесса в зависимости от психопатических особенностей ребенка.

Казачьи игры, как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельности, и непрерывности изменений и условий деятельности. Выбор той или другой игры определяется конкретными задачами и условиями проведения.

Содержание игр изменяется вместе с ростом и развитием ребенка. Если на первых этапах игровая деятельность носит упрощенный характер, то более поздний она значительно обогащается как по форме, так и по содержанию. Эти изменения определяются возрастающей ролью сознания в жизни ребенка. Исключительная роль принадлежит играм в становлении и укреплении детского коллектива, ведь играм всегда присущи элементы здорового соперничества, интересного соревнования. Игровая деятельность всегда связана с возникновением и развитием определенных отношений. Она оказывает содействие активному общению детей, установлению контактов. Не у всех детей, в особенности на первых порах, одинаковый наклон к сближению. Одни дети товарищеские, другие запертые, стыдливые. Во время игры удается включить всех обучающихся в коллективную деятельность, помочь занять надлежащее место среди своих ровесников. В играх есть всегда и побежденные и победители. Очень важно научить детей не хвалиться, если они выиграют и, наоборот, если поражение – не впадать в отчаяние. В особенности следует добиваться, чтобы дети

сохраняли дружеское отношение к победителям и к тем, кто проиграл, причем все отношения должны грунтоваться на доброжелательности, глубокому уважению к одноклассникам, товарищам по команде. С помощью казачьих игр развиваются разнообразные двигательные качества, и, прежде всего скорость и ловкость. Одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные привычки; двигательные качества проявляются все лучше и разнообразнее. В связи с требованиями, предъявленными к человеку высоко автоматизированной работой, в особенности значительным есть развитие зрительно-двигательной координации и появление так называемой “умелости”. Сложные и разнообразные движения в игровой деятельности. В них, как правило, могут быть задействованы все мышечные группы. Это оказывает содействие гармоническому развитию опорно - двигательного аппарата. Условия игрового соревнования требуют от участника довольно больших физических нагрузок. Поочередное изменение моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями, которые требуют небольшого напряжения, разрешает игрокам выполнять большой объем работы. Сменный характер нагрузки больше всего отвечает вековым особенностям подрастающего организма и потому проявляет благотворное влияние на усовершенствование деятельности функциональных систем кровообращения и дыхание. Гигиеническое значение игр усиливается возможностью их, широкого использования в естественных условиях. Игры на поляне, в лесу, в воде, спортивном зале, стадионе и т.д. – ни с чем несравненное средство закаливания и укрепления здоровья. Без игр занятия легкой атлетикой кажутся детям монотонными и скучными. Поэтому целесообразно включать в учебный процесс игровые упражнения при обучении бегу, прыжкам и метаниям. Именно с этой целью включаются в учебно-тренировочный процесс казачьи игры которые помогают разнообразить физические упражнения, вызвать интерес к занятиям детей особенно на начальном этапе подготовки. Необходимость ее диктуется не только требованиями гармонического развития, но и чисто спортивными интересами. Ведь в большинстве случаев до 15 - 16 лет, а то и до более позднего возраста невозможно точно определить, в каком виде легкой атлетики будет иметь успех тот или иной начинающий спортсмен Системный подход с использованием казачьих игр и формами ОФП позволяет эффективно решать поставленные задачи на высоком эмоциональном фоне.

Средства физического воспитания казаков формировались с учетом возрастной ступенчатости, единства организма и окружающей среды. Обучение начиналось с детства и продолжалось на протяжении всей жизни казака, развивая его лучшие качества с учетом возрастных особенностей.

Казачьи игры отличаются историческим и бытовым содержанием, юмором, находчивостью, добродушием и смекалкой.

Во время игры дети всегда непосредственны и эмоциональны. Поэтому при умелом проведении подвижные игры наряду с физическим развитием имеют и большое воспитательное значение. Ведь игры не просто детские забавы - это животворный источник мышления, благородных чувств и стремлений.

Характеристика игр.

Игры как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельности играющих, коллективности действий и непрерывности изменения условий деятельности. Деятельность играющих подчиняется правилам игры, которые регламентируют их поведение и отношения. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой. Взаимоотношения между играющими определяются, прежде всего, содержанием игры. Разность в отношениях разрешает выделить две основных группы – некомандные и командные игры, которые дополняются небольшой группой переходных игр. Некомандные игры можно поделить на игры с ведущими и без ведущих. Так же

командные игры делятся на два основных вида:

- игры с одновременным участием всех играющих;
- игры с поочередным участием (эстафеты).

Командные игры различаются и по форме поединка играющих. Существуют игры без вступления игроков в борьбу с соперником, а в других, наоборот, активно ведут борьбу с ними. Более детальная классификация игр основывается на их делении по двигательным действиям. Различают игры:

- имитационные (с подражательными действиями);
- с перебежками;
- с преодолением препятствий;
- с веревкой, палками и вторыми предметами;
- с сопротивлением;
- с ориентированием (по слуховым и зрительным сигналами).

Выбор той или другой игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Наиболее распространенные казачьи игры:

Лапта

Забегалы

Взятие крепости

Охотники и утки

Перетяжки

Чехарда

Красные и белые

Переправа

Удочка

Кошечка и мостик

Казачьи игры чаще всего ассоциируют со знаменитыми «Казачками-разбойниками». На самом деле этих игр так много, что современные педагоги разделили их на три группы:

игры без предметов;

игры с предметами (шарами, игрушками, палками и пр.);

символические игры.

Примером первой категории может послужить игра «Ляпка». Она способствует развитию стремления приблизиться к цели, а также развитию ловкости и быстроты реакции. Игра помогает детям бороться с застенчивостью и обидчивостью. В начале игры выбирается водящий («Ляпка»). Он бегает за остальными игроками, пытаясь кого-то «осалить». Когда водящий достигает своей цели, то приговаривает: «На тебе ляпку! Отдай её другому!». Следующий водящий так же старается передать ляпку. «Ляпка» не может преследовать только одного игрока.

Среди игр с предметами самой простой является забава с фишками. Для этого понадобятся плоские фишки. Игроки кладут их себе на голову и внешнюю сторону ладони. Цель участников — заставить соперника выронить хотя бы одну из фишек. При этом собственные фишки должны оставаться на месте. Игрок, который уронил фишку, наказывается (приседает 10 раз). После наказания игра продолжается.

К символическим играм можно отнести забаву «Всадники». В ходе игры дети имитируют всадников. Вначале они становятся в широкий круг. Важно, чтобы каждый ребенок стоял с подчеркнуто прямой осанкой. Дети могут держать воображаемый «повод» только левой рукой или обеими руками. Под такты 1–2 кони бьют копытами, а «всадники» должны сдерживать коней, натягивая повод. Под следующие такты «всадники» скачут галопом. На последних аккордах «всадники», натянув повод, должны остановить коней на всем скаку.

«Сторожевые». На площадке выкапывается круглую яму – центральную лунку, а вокруг на расстоянии 5-6 метров от центральной – лунки маленькие ямки-лунки. В игре принимают участие 8-10 человек «сторожевых» и один «нападающий». «Сторожевые» с палками в руках выстраиваются по кругу возле каждой лунки, «нападающий» находится за кругом с палкой в руках и резиновым мячом. Его задача – загнать мяч в центральную лунку. Задача «сторожевых» - не пропустить мяч. Дается 3-5 попыток. «Сторожевые» отбивают мяч от центральной лунки. В последней попытке «нападающий» может занять любую свободную лунку, опустив в нее конец своей палки. Чья лунка будет захвачена, становится «нападающим».

«Не замай (не тронь меня)». В игре принимают участие 10-15 человек. Все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются по площадке. Водящие держат один другого за руки. Они стараются поймать кого-либо из игроков. Игроки, убегаая, кричат: «Не замай!». Пойманными считаются тот, вокруг кого играющие сомкнули руки. Этот игрок присоединяется к водящим. Теперь ловят троих, образовав цепь. Так цепь водящих постепенно увеличивается. Когда все игроки окажутся в этой цепи игра заканчивается.

«Брыль – соломенная шляпа с широкими полями». Обучающиеся стоят по кругу. В центре круга на расстоянии 5-6 метра от края начерчен еще один круг. По команде ведущего «Солнце!» все закрывают руками глаза. Одному из игроков ведущий одевает на голову Брыль и сразу говорит: «Тень». Все открывают глаза. Тот, на голове у которого Брыль, по этой команде бежит в круг. Остальные игроки не должны его пускать во внутренний круг. Если забежал в круг, то становится ведущим, если не успел – выходит из игры.

«Перетяжки». Участники делятся на две команды. Становятся в две шеренги лицом друг к другу. Затем сходятся на средней черте и, не поворачиваясь, выстраиваются в одну шеренгу так, что каждый игрок одной команды занимает место между игроками другой команды. Участники игры берут друг друга за руки. По сигналу начинаются «перетяжки» - каждая команда старается перетянуть всех противников за крайнюю черту, где они раньше стояли. Побеждает команда, которой удастся это сделать. Если во время перетяжки цепь разорвется, то два человека, допустившие разрыв, выходят из игры.

«Лапта». Это самая распространенная игра в мире. В этой образной игре развиваются и реализовываются сильные качества человека, которые находят применение в любой конкретной обстановке, в экстремальной ситуации: смелость, организованность коллективной мысли и совместных движений, чувство общности устремлений и действий, ловкость, быстрота реакции. В подобных играх истоки высоких чувств патриотизма, верности, боевых начал.

Вариант 1. Для игры нужны небольшой резиновый мяч и лапта – круглая палка длиной 60 см, ручка толщиной 3 см, ширина основания 5-10 см. На площадке проводят две линии на расстоянии 20 м. С одной стороны площадки находится город, а с другой – кон. Участники игры делятся на две равные группы. По жребию игроки одной группы идут в город, а другая группа водит. Горожане начинают игру. Метала лаптой забивает мяч, бежит через площадку за линию кона и снова возвращается в город. Водилы ловят отбитый мяч и стараются запятнать бегуна. Они могут перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в него на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегуна, они переходят в город. В ином случае игроки остаются на местах. Игра продолжается, мяч забивает второй игрок. По очереди все игроки бьющей партии выступают в роли метала. Но не всегда игрокам удастся сразу вернуться в город. В этом случае они ждут, что их выручат. Выручить может только тот, кто далеко отобьет мяч. Случается и так, что тот, кто ударил по мячу, не смог сразу перебежать за линию кона. Он ждёт, когда мяч забьёт следующий игрок, – тогда за линию кона бегут два игрока. Может создаться более трудное положение, когда все игроки бьющей команды, кроме одного, находятся за линией кона, тогда игроку, который еще не бил, разрешают ударить трижды. Если он промахнется, то игроки города уступают свое место водящим.

Правила игры. Подавалы не должны переступать черту города. Тому, кто не может забить мяч лаптой, разрешается его бросать в поле рукой. Партия города переходит в поле, если все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона.

Вариант 2. Переменки. На площадке проводится черта. За эту черту становятся двое из игроков. Подавала подбрасывает мяч, отбивала отбивает его лаптой. Остальные игроки, стоя в разных местах, ловят мяч на лету. Поймавший мяч на лету идёт отбивать его, а бывший отбивала переходит к ловцам. Если никто не поймал мяч, то его берёт тот из игроков, к которому он упал ближе, и возвращает его подавале. Если подавала поймает его на лету, то становится отбивалой, а подавалой становится тот, который удачно бросил ему мяч. Отбивала идёт к ловцам.

Правила игры. Подавале, ловя брошенный ему мяч, не выбегать за свою черту. Если он не поймал на лету возвращенный ему мяч, то подаёт его снова. В начале игры можно поставить условие, что игра считается законченной, если один из игроков набрал 10 очков, т.е. 10 раз отбил мяч так, что его никто не поймал.

Игра в шапку. Цель игры: развитие ловкости, внимания. На площадке играющие садятся на землю, образуя круг, в центре стоит один из игроков. Сидящие по кругу игроки бросают один другому шапку. Стоящий в кругу должен поймать шапку в тот момент, когда она перелетает от одного игрока к другому, или попытаться вырвать ее из рук игроков.

Правила игры: шапку перебрасывают, не соблюдая порядка, взад или вперед; если стоящему в кругу удастся поймать шапку, то он садится в круг. А тот игрок, у которого была отнята шапка или который вовремя не поймал шапку, остается стоять в кругу.

Вариант игры: на ровной игровой площадке один из играющих («болван») садится на землю и ставит на своей голове шапку верхом вниз. Остальные играющие друг за другом перепрыгивают через сидящего, и кто первый свалит шапку, тот садится на место «болвана».

Категория: подвижные казачьи игры.

Развивает: внимание, ловкость.

Казачи. Цель игры: развитие внимания, ловкости. Играющие мальчики выбирают себе начальника, который приказывает им строиться в шеренгу, поворачиваться, скакать в карьер, схватывать на бегу какой-нибудь приз, перепрыгивать через барьер или ров. Играющие попадают в цель камешками.

Правила игры: наиболее отличившиеся в игре и выполнении приказаний получают от начальника чины и знаки отличия.

Категория: подвижные казачьи игры.

Развивает: внимание, ловкость.

"Борьба за мяч". Игра проводится на ровной площадке. В игре участвуют две команды от 5 до 20 человек в каждой. Капитаны команд встают в середине площадки, а остальные игроки - парами (из разных команд) свободно размещаются в ее пределах. Руководитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отбить кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому-либо из игроков своей команды. Задача играющих - сделать 10 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, выигрывает очко, и игра начинается снова с середины площадки. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у соперников и передают его своим игрокам. Если мяч перехвачен соперниками, отсчет передач начинается снова. Каждый раз, когда команда делает успешную передачу, игрок, получивший ее, громко называет номер поимки: "раз", "два", "три" и т.д. Игра продолжается 10-15 мин, выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Запрещается вырывать мяч из рук соперников (можно только выбивать или перехватывать его). Если мяч вылетел за пределы площадки, то противоположная команда вбрасывает его в место пересечения линии. Если за мяч хватаются

одновременно два игрока, то между ними разыгрывается спорный мяч. Если соперник допустил грубость (вырвал мяч, толкнул соперника и т.п.), игра останавливается и мяч передается противоположной команде.

8. Требования к технике безопасности

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям физической культурой и спортом допускаются обучающиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий должны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении физических упражнений и игр ;
- занятия спортом сразу после приёма пищи или большой физической нагрузки;

1.4. При проведении занятий должны быть подготовлены средства для оказания необходимой первой доврачебной помощи, а также мед. аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации школы.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебно-тренировочного занятия.

1.7. С обучающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования безопасности во время занятий

2.1. Входить в зал только с разрешения учителя, тренера-преподавателя .

2.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя.

3. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

3.1. Почувствовав недомогание, прекратить тренировку, сообщить о состоянии тренеру-преподавателю.

3.2. При судорогах не теряться и позвать на помощь.

3.3. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации спортивной школы.

4. Требования безопасности по окончании занятий

4.1. Окончив тренировку, организованно покинуть спортивный зал или площадку.

4.2. Обязательно переодеться, сняв спортивную форму.

9. Требования к результатам освоения программы ШСК «Локо»

Для оценки эффективности деятельности рекомендуются критерии:

улучшение состояния здоровья обучающихся;

регулярность посещения обучающимися тренировочных занятий;

гармоничное развитие обучающихся;

уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Возраст (лет)	Задачи физического воспитания обучающихся направлены:
7-10	- на укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

	- овладение школой движений; - развитие координационных и кондиционных способностей; - формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей; - выработку представлений об основных видах спорта; - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.
11-15	- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья; - на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной ориентации, на здоровый образ жизни; - на обучение основам базовых видов двигательных действий; - на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; - на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе систем организма; - на углубленное представление об основных видах спорта; - на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время; - на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; - на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.
16 и старше	- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам; - на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях; - на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; - на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности; - на углубленное представление об основных видах спорта; - на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время; - на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

10. Перечень информационного обеспечения

1. Легкая атлетика. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.- 216 с;
2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. – Лёгкая атлетика: критерии отбора.-М.: Терра-спорт, 2000.-240 с.
3. Филин В.П., Фомин Н.А. – Основы юношеского спорта .-М.: Физкультура и спорт, 1980.-255 с.
4. Филин В.П. – Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры.-М.: Физкультура и спорт, 1987.-128с.

5. Волков Л.В. – Обучение и воспитание юного спортсмена.- Киев: Здоров'я, 1984.-144с.
6. Майфат С.П., Малофеева С.Н. –Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте.- Екатеринбург, 2003.- 131с.
7. Попов В.Б., Сулов Ф.П., Германов Г.Н. – Лёгкая атлетика для юношества .-М.- Воронеж, 1999.-220 с.
8. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. – Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям.- М., 1998.- 79 с.
9. Травин Ю.Г. – Организация и методика занятий лёгкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. – М., 1995.- 91 с.
10. В.В.Мехрикадзе – Тренировка юного спринтера.- М., Физкультура и спорт.1999.
11. В.И. Лутковский Легкая атлетика- М.Физкультура и спорт,1977 -342 с.
12. Е.А. Маликов Подружись с «королевой спорта»-М. «Просвещение»,1987 -110 с.
13. Л.П. Матвеев Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
14. В.Н.Курысь, В.М.Баршай, В.Ф.Стрельченко. Подвижные игры М.Омега-л,2012.- 337 с.
15. А.И.Селезнев, В.А.Селезнев. Подарите детям радость. Ставрополь,2010159 с.
16. Е.М.Геллер. Игры на переменах для школьников М.Физкультура и спорт .1985-47 с.
17. Г.С . Фатеева. Детские казачьи игры и забавы. Ставрополь ТОО «ЦПИК».1993-85с.
18. Ю.Г.Травин. Бегай на здоровье. М. 2 Советский спорт» 1988-48с.
19. И.П.Волчок. Подвижные игры младших школьников. Минск «Полымя»1988 -72
20. Спортивный вестник Ставрополя. Ставрополь 2011-78с.
21. В.М.Григорьев Играйте в лапту -м.Физкультура и спорт.1988-32 с.
22. «Система духовного и физического оздоровления населения Кубани»: Выпуск 1. – Краснодар: «Кубанский учебник», 2000 г.
23. Казачьему роду нет переводу. Методические рекомендации по нравственному воспитанию детей дошкольного возраста на примере жизни кубанских казаков, Апшеронск. 2007 г.

Литература для детей и родителей

1. В.А.Криунов,А.Г.Татаринцев Рыцари Ставропольской Королевы.г.Ставрополь.2011-68с.
2. В.А.Криунов, С.А.Шишов. Спортсмены Ставрополя - участники Великой Отечественной войны. Ставрополь 2005-90 с.
3. В.А.Криунов,А.А.Пехова,С.А.Шишов.Спортсмены Ставрополя о журналистах. Ставрополь.2006-88 с.
4. В.В.Столбов Твой Олимпийский учебник М.Физкультура и спорт 2003-143с.
5. В.И.Лях, А.А.Зданевич Физическая культура 10-11 класс М.Просвещение.2010г 236с.
6. В.И.Лях, А.А.Зданевич Физическая культура 8-9 класс М.Просвещение 2010г 207с
7. В.И.Лях, А.А.Зданевич Физическая культура 5-7 класс М.Просвещение 2010г 140с
8. В.И.Лях Мой друг физкультура 1-4 класс М.Просвещение 2010г 190с
9. А.П.Лаптев, В.В.Горбунов Твой режим дня М.Советский спорт 1988г 47с
10. Е.А.Тимофеева Подвижные игры с детьми М.Просвещение 1986г 78с
11. Г.Михалкин Все о спорте для мальчиков М.Астрель 2000г 152с
12. Г.Михалкин Все о спорте для девочек М.Астрель 2002г 167с