

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи программы	4
3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы.....	4
4. Учебно-тематический план.....	6
5. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы.....	7
6. Оценочные материалы, формирующие систему оценивания.....	9
7. Образовательные и учебные форматы.....	9
8. Условия реализации программы. Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы (техническая и материальная платформа дополнительной общеобразовательной программы).....	12
9. Перечень информационно-методических материалов.....	13

1. Пояснительная записка.

Организация работы кружка «Я – гражданин России» направлена на повышение организаторской компетенции, развитие лидерских навыков, навыков работы в коллективе, формирование гражданского самосознания у обучающихся Вятского многопрофильного лицея. Участником «Школы актива Центра Я – гражданин России» может стать любой обучающийся 5-11 классов, проявивший себя в общественной жизни лицея.

Дополнительная общеобразовательная программа «Я-гражданин России» (далее-программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021);
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196»;
- распоряжение министерства образования Кировской области №34 от 18.01.2021г. «Об утверждении стандартов качества оказания государственных услуг (выполнения работ) областными государственными организациями, подведомственными министерству образования Кировской области» Приложение 1.
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- постановление Правительства Кировской области от 20.07.2020 № 389-П «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области»;
- распоряжение министерства образования Кировской области от 30.07.2020 № 835 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области» (ред. от 07.09.2020 № 1046, от 22.09.2020 № 1104, от 28.09.2020 № 1139)

Вид программы – общеразвивающая

Направленность – физкультурно-спортивная

Адресат программы

Программа ориентирована на обучающихся 5-11 классов в возрасте от 11 до 17 лет.

Объем программы: 60 часов.

Количество учащихся: 10-25 человек.

Формы и методы организации деятельности учащихся ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности.

Организационные формы обучения на групповых занятиях: групповая, индивидуальная, подгрупповая.

Срок освоения: 30 недель в рамках учебного года.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 2 академических часа (по 40 минут) Количество часов – 60.

Уровень освоения содержания программы - базовый

2.Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Создание благоприятных условий для развития творческого потенциала, лидерских качеств и организаторских способностей членов кружка «Я - гражданин России» с целью осуществления идей лицейского самоуправления в рамках реализации рабочей программы воспитания Вятского многопрофильного лицея. Общее оздоровление, развитие военно-прикладных знаний и умений и физической подготовленности обучающихся

Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1. Создать условия для обучения актива Центра «Я-гражданин России» лицейского самоуправления, выявления и поддержки наиболее талантливых и спортивных обучающихся;
2. Способствовать формированию организаторских знаний и умений, составляющих основное содержание теории лидерства, духа коллективизма;
3. Способствовать формированию коллективно-творческого мышления через проектирование и организацию физкультурно-спортивных мероприятий.
4. Создать условия для развития творческих, коммуникативных способностей обучающихся в процессе участия в коллективно-творческой деятельности;
5. Активизировать межвозрастное общение, обмен организаторскими знаниями, умениями и навыками между участниками Школы актива Центра «Я – гражданин России»;
6. Побудить обучающихся к социальной активности;
7. Способствовать коллективному сплочению обучающихся разных классов.
8. Воспитание лидерских качеств.

3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы

Курс «Я – гражданин России» для средней и старшей школы – курс физкультурно-спортивной работы и военно – патриотического воспитания с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту и ОБЖ. В нем объединены спортивные и подвижные игры, ОФП, развитие физических качеств, начальная военная подготовка.

Раздел 1.Теоретическая подготовка 10 часов

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 7 часов

Раздел 3. Легкая атлетика – 2 часа

Раздел 4. Спортивные игры – 19 часов.

Раздел 5. Лыжная подготовка – 2 часа.

Раздел 6. Начальная военная подготовка – 16 часов.

Раздел 7. Спортивные конкурсы – 4 часа.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Введение. Техника безопасности (10 часов).

Правила техники безопасности по спортивному и военному направлению. Правила поведения в спортивном зале, на улице, в стрелковом тире, на спортивных площадках. Внешний вид. Гигиенические требования к спортивной форме и ее значение. Правила обращения с оружием, боеприпасами, спортивных снарядов. Проведение и организация спортивных и военных соревнований. Заполнение протоколов соревнований. Правила судейства соревнования. Правила оказания первой медицинской помощи.

Форма контроля: опрос учащихся по правилам поведения во время занятий и технике безопасности.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Тестирование общей физической подготовки (7 часов)

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений на развитие выносливости, скоростных и скоростно – силовых качеств.

Практика: разучивание беговой разминки. Тестирование спринтерского бега и челночного бега 3х10 м.; прыжка в длину с места и с разбега; подъема туловища из положения лежа за 30 секунд и 1 минуту; наклона вперед из положения, стоя на гимнастической скамье и из положения, сидя на гимнастическом коврике; подтягивания из виса на высокой перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; бега на развитие выносливости; метание спортивного снаряда.

Форма контроля: тестирование.

Раздел 3. Лёгкая атлетика

Тема 3.1. Лёгкая атлетика (2 часа)

Теория: техника безопасности при проведении соревнований по лёгкой атлетике. Правила соревнований

Практика: Организация и проведения соревнований в беге по пересеченной местности, эстафетного бега.

Форма контроля: наблюдение – соревнование.

Раздел 4. Спортивные игры (19 часов)

Тема 4.1.. Футбол (6 часов)

Теория: Техника безопасности в игровой деятельности. Правила игры в футбол.

Практика: техника ведения мяча различными способами, передача мяча ногами, техника ударов по катящемуся мячу ногой. Игра футбол.

Форма контроля: наблюдение – соревнование.

Тема 4.2. Баскетбол (6 часов)

Теория: Техника безопасности в игровой деятельности. Правила игры в баскетбол.

Практика: техника ведения мяча различными способами, передача мяча, техника бросков мяча в корзину. Игра баскетбол.

Форма контроля: наблюдение – соревнование.

Тема 4.3. Пионербол (2 часа)

Теория: Техника безопасности в игровой деятельности. Правила игры в пионербол.

Практика: техника приема и передачи мяча. Игра пионербол

Форма контроля: наблюдение – соревнование.

Тема 4.4. Волейбол (5 часов)

Теория: Техника безопасности в игровой деятельности. Правила игры в волейбол.

Практика: техника передачи мяча различными способами, техника нападающего удара, техника подачи мяча. Игра в волейбол.

Форма контроля: наблюдение – соревнование.

Раздел 5. Лыжная подготовка.

Тема 5.1. Лыжная подготовка (2 часа)

Теория: техника безопасности при проведении соревнований по лыжной подготовке. Правила соревнований

Практика: Организация и проведения соревнований по лыжным гонкам

Форма контроля: наблюдение – соревнование.

Раздел 6. Начальная военная подготовка.

Тема 6.1. Неполная разборка и сборка автомата АК-74(4 часа)

Теория: техника безопасности, правила обращения с оружием. Правила проведения соревнований.

Практика: порядок неполной разборки-сборки АК-74. Организация и проведение соревнований по неполной разборке-сборке АК-74

Форма контроля: наблюдение-соревнование

Тема 6.2. Стрельба из положения сидя или стоя из пневматической винтовки с открытым прицелом.

Теория: правила обращения с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при проведении стрельб. Правила проведения соревнований по стрельбе из пневматической винтовки.

Практика: организация и проведение соревнований по стрельбе из пневматической винтовки.

Форма контроля: наблюдение-соревнование.

Тема 6.3. Военно – спортивное многоборье.

Теория: техника безопасности при проведении соревнований по военно-спортивному многоборью. Правила организации и проведения соревнований по военно-спортивному многоборью.

Практика: организация и проведение соревнований по военно-спортивному многоборью.

Форма контроля: наблюдение-соревнование.

Раздел 7. Спортивные конкурсы

Тема 7.1 Спортивные конкурсы (4 часа.)

Теория: техника безопасности при проведении спортивных конкурсах.

Практика: организация и проведение весёлых и семейных стартов. Правила заполнения протокола.

Форма контроля: наблюдение-соревнование.

4. Учебно-тематический план на 5 - 11 класс

№	Тема занятия	Кол -во часо в	Теория	Практика	Формы контроля/аттеста ции
Раздел 1. Теоретическая подготовка – 10 часов					
1.1	Введение. Техника безопасности. Правила судейства. Организация проведения соревнований. Заполнение протоколов.	10	10		Опрос
Раздел 2. ОФП – 7 часов					
2.1	Общая физическая подготовка	7		7	Тестирование
Раздел 3 Лёгкая атлетика – 2 часа					
3.1	Лёгкая атлетика	2		2	Наблюдение - соревнование
Раздел 4 Спортивные игры – 19 часов					
4.1	Футбол	6		6	Наблюдение - соревнование

4.2	Баскетбол	6		6	Наблюдение соревнования	-
4.3	Пионербол	2		2	Наблюдение соревнования	-
4.4	Волейбол	5		5	Наблюдение соревнования	-
Раздел 5 Лыжная подготовка – 2 часа						
5.1	Лыжная подготовка	2		2	Наблюдение соревнования	-
Раздел 6 Начальная военная подготовка – 16 часов						
6.1	Неполная разборка и сборка автомата АК-74	4		4	Наблюдение соревнования	-
6.2	Стрельба из положения сидя или стоя из пневматической винтовки с открытым прицелом	4		4	Наблюдение соревнования	-
6.3	Военно – спортивное многоборье	8		8	Наблюдение соревнования	-
Раздел 7 Спортивные конкурсы – 4 часа						
7.1	Спортивные конкурсы	4		4	Наблюдение соревнования	–
	Итого	60	10	50		

5. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек
- способность активно включаться в совместные физкультурно-спортивные и культурно-массовые мероприятия,
- умение оценивать ситуацию и находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям

Метапредметные результаты изучения курса

- понимание физической культуры как явления, способствующего формированию здорового образа жизни учащихся
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений

Предметные результаты изучения курса:

- способность преодолевать трудности, выполнять задания по технической и физической подготовке
- выполнение упражнений координационной, ритмической и пластической направленности
- развитие физических качеств
- овладение основами подготовки к военной службе и навыками здорового и безопасного образа жизни.

В ходе реализации дополнительной общеразвивающей программы по физкультурно – спортивному направлению «Я – гражданин России» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора

Ожидаемые результаты

Будут знать

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям;
- Основные способы и особенности движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

Будут уметь:

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать в команде в процессе занятий ОФП.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;

- Использовать различные тактические действия.

6. Оценочные материалы, формирующие систему оценивания.

Формы аттестации.

Аттестация учащихся по данной программе проводится в форме итогового занятия (теоретические знания, демонстрация техники двигательного действия). Глубина и прочность умений, навыков и знаний, а также их практическое применение отслеживаются по мере изучения каждой темы или раздела программы.

По итогам проводимых занятий, а также на основании результатов тестирования педагог выдает занимающимся индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий. Это особенно необходимо сделать для физически ослабленных обучающихся с целью их дополнительной самоподготовки, в частности, в каникулярное время, когда отсутствует организованная двигательная активность.

Цель аттестации – выявление соответствия уровня полученных обучающимися знаний, умений и навыков прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической и физической подготовки учащихся в конкретной образовательной области;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков в выбранном обучающимися виде спортивной деятельности;
- анализ полноты освоения образовательной программы (или ее раздела) объединения;
- соотнесение прогнозируемых результатов образовательной программы и реальных результатов учебного процесса.

Оценочные материалы.

Критерии оценивания	Показатели	Методика диагностики показателя
Теоретическая подготовка	Уровень знаний по ТБ Основы знаний ЗОЖ Освоение элементарных знаний	Устный опрос. Викторина «ЗОЖ. Влияние вредных привычек на организм», тестирование, Устный опрос. Викторина
Физическая подготовка	Уровень физической подготовленности	Тестирование
Духовно-нравственная сфера	Уровень воспитанности Ценностные ориентации	Уровень воспитанности учащихся (методика Н.П. Капустина) Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича
Эмоционально-волевая сфера	Самоконтроль, саморегуляция	Наблюдение

7. Образовательные и учебные форматы (используемые в дополнительной общеобразовательной программе формы, методы, приемы и педагогические технологии).

Особенности организации образовательного процесса

Учебно-воспитательный процесс базируется на освоении основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета спортивной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком,

объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

Методы обучения

Учебное занятие можно проводить как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов.

Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от задач, поставленных при изучении темы. Выбор метода определяется также с учетом возможностей учащихся, специфики изучения данного образовательного предмета, направления деятельности, возможностей материально-технической базы.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- специфические – характерные только для процесса физического воспитания;
- общепедагогические, которые применяются во всех случаях обучения и воспитания.

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

- 1) словесные методы;
- 2) методы наглядного воздействия. - объяснительно-иллюстративный (беседы, рассказы);

Формы организации образовательного процесса

В процессе обучения используются следующие формы организации образовательного процесса:

• *Групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

• *Индивидуальная форма обучения:* обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого воспитанника.

• *Фронтальная форма обучения* позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми воспитанниками, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Формы организации учебного занятия

Учебные занятия спортивного направления проводятся в форме беседы, игры, практического занятия, соревнованиях.

Педагогические технологии

В образовательном процессе используются:

- Технология индивидуализации обучения — это такая организация учебного процесса, при которой индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными. Педагог взаимодействует лишь с одним учащимся.
- Технология группового обучения. При групповой форме деятельности обучающиеся делятся на группы для решения конкретных учебных задач, каждая группа получает определенное задание (либо одинаковое, либо дифференцированное) и выполняет его сообща под непосредственным руководством лидера группы или педагога. Цель технологии группового обучения – создать условия для развития познавательной самостоятельности учащихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных

способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

- Технология коллективного взаимообучения позволяет приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям учащихся различного уровню сложности содержания обучения. Преимущества коллективного способа обучения: в результате регулярно повторяющихся упражнений совершенствуются навыки логического мышления и понимания; каждый чувствует себя раскованно, работает в индивидуальном темпе; повышается ответственность не только за свои успехи, но и за результаты коллективного труда; отпадает необходимость в сдерживании темпа продвижения одних и в понукании других учащихся, что позитивно сказывается на микроклимате в коллективе; формируется адекватная самооценка личности, своих возможностей и способностей, достоинств и ограничений; обсуждение одной информации с несколькими сменными партнерами увеличивает число ассоциативных связей, что обеспечивает более прочное усвоение.
- Здоровье сберегающая технология (соблюдение санитарно-гигиенических норм на занятиях; создание благоприятного психологического климата на занятии; выполнение режима двигательной активности обучающегося, согласно его возрастным особенностям).

Методические рекомендации по освоению программы и изучению отдельных тем

Данная программа позволит повысить интерес учащихся к занятиям спортом и начальной военной подготовкой. Особенностью занятий является максимально полное использование самостоятельной работы учащихся. Работа проводится таким образом, чтобы научить детей, грамотно выполнять упражнения, контролировать и оценить реакцию организма на нагрузку, определять результаты и вносить необходимые коррективы.

В работе с детьми лучше руководствоваться словами известного французского философа Ж.Ж.Руссо: «Ребенок может делать все, что он хочет, но хотеть он должен то, чего желает воспитатель».

Методическое обоснование приемов и методов, используемых, при реализации программы

Учебное занятие можно проводить как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов.

Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от задач, поставленных при изучении темы. Выбор метода определяется также с учетом возможностей детей и подростков, специфики изучения данного образовательного предмета, направления деятельности, возможностей материально-технической базы.

Педагог должен создавать атмосферу радости, удовольствия, способствующей активной творческой самоотдаче учащихся при выполнении практических заданий.

Методические рекомендации по обеспечению здоровьесбережения учащихся на занятиях

- Выполнение санитарно-гигиенического режима в объединении
- Создание психологического климата на занятии
- Выполнение режима двигательной активности воспитанника, согласно возрастным нормам
- Ориентация учащихся и родителей на здоровый образ жизни, (профилактика наркотической зависимости, алкоголя и табакокурения)
- Проведение инструктажа по технике безопасности
- Знание основ безопасности своей жизнедеятельности и правил поведения в общественных местах
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм

- Оптимальное распределение физической нагрузки для каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей

8. Условия реализации программы. Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы (техническая и материальная платформа дополнительной общеобразовательной программы).

1. Рекомендуемая площадь для занятий спортивными видами в организациях дополнительного образования (Приложение N 1 к СанПиНу 2.4.4.3172-14) не менее 4 м² на 1 ребенка.

2. Полы в зале должны быть дощатыми некрашеными или покрыты специальным линолеумом.

3. Покрытие площадок и физкультурной зоны должно быть травяным, с утрамбованным грунтом, беспыльным либо выполненным из материалов, не оказывающих вредного воздействия на человека.

4. Перечень спортивного оборудования и инвентаря

Спортивные игры:

1. Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект)
2. Мяч футбольный массовый
3. Мяч футбольный для соревнований
4. Сетка волейбольная
5. Мяч волейбольный массовый
6. Мяч волейбольный для соревнований
7. Насос для накачивания мячей с иглой
8. Сетка для хранения мячей
9. Конус игровой
10. Канат
11. Ракетки для бадминтона
12. Воланы
13. Мяч баскетбольный.

Подвижные игры

1. Набор для подвижных игр
2. Сумка для подвижных игр

Оборудование для занятий и проведения соревнований

1. Сантиметр мерный
2. Аппаратура для музыкального сопровождения
3. секундомер
4. свисток

Начальная военная подготовка:

1. учебные ручные осколочные гранаты (Ф-1, РГД-5);
2. магазины АКМ;
3. мины
4. образцы пуль и патронов;
5. автоматы АК-74
6. винтовка пневматическая
7. пульки;
8. мишени разные

Прочее

1. Аптечка медицинская
2. Сетка заградительная

Кадровое обеспечение

Педагогические кадры, обеспечивающие реализацию программы:

1. Педагог дополнительного образования, имеющий:
- педагогическое образование;

- педагогическое образование по специальности физическая культура;
- педагогическое образование по специальности основы безопасности жизнедеятельности
- сертификаты и свидетельства курсовой подготовки инструкторов, тренеров-преподавателей и судей по фитнес и спортивной аэробике;
- стаж работы не менее 2-х лет;
- первую или высшую квалификационную категорию.

2. Педагог психолог (привлекается по мере необходимости для проведения психолого-педагогических диагностик с обучающимися).

9.. Перечень информационно-методических материалов, литературы, необходимых педагогу и учащимся для успешной реализации дополнительной общеобразовательной программы, оформленный в соответствии с требованиями к библиографическим ссылкам ГОСТ Р 7.0.5- 2008 (список литературы).

Литература для учителей

1. Никифорова Н.Ю. Нестандартные уроки физкультуры. 6 класс. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2006. – 128 с.
2. Онучин Н.А. Дышите легко! Дыхательная гимнастика. – М.: АСТ; Сова, 2006. – 56 с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 – (Стандарты второго поколения).
4. Смолевский В.М. Нетрадиционные виды гимнастики. - М., Просвещение, 1992. – 77 с
5. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. - М., Просвещение, 1990. – 318 с
6. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания. 1 – 11 кл. Просвещение 2011
7. Муравьев В. А. Физическая культура. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: методическое пособие Дрофа, 2009
8. Погадаев Г. И. Физическая культура: программа для общеобразовательных учреждений: 1-4-й классы Дрофа, 2010
9. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации ООО "Учитель", 2011
10. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре: 1-й класс ВАКО, 2010
11. Программа по физической культуре: специальная медицинская группа: 1-11-й классы Издательство "Глобус", 2010
12. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток: 1-4-й классы ВАКО, 2010
13. Правдов М. А. Уроки физической культуры. 1-4 ИЛЕКСА, 2009
14. Баин С. И др. Огневая подготовка. / Баин С., Кабардин А., Кузнецов С., Степанов В., Зевакин О., Зелепукин А., Жмылев О., Чернов Б. – М.: Воениздат, 2016.
15. Буянов В. М., Нестеренко Ю. А. Первая медицинская помощь: Учебник. – М.: Медицина, 2000.

Литература для детей

1. Пеганов Ю.А. Позвоночник гибок - тело молодо. - М., Советский спорт, 1989.
2. Онучин Н.А. Дышите легко! Дыхательная гимнастика. – М.: АСТ; Сова, 2006.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента. - М.: Гардарики, 2000.- 120с.
4. <http://sportzal.com/post/770/>
5. <http://www.fitballshop.ru/article/17.0.htm>