

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ПЕСЧАНОКОПСКОГО РАЙОНА  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ПЕСЧАНОКОПСКОГО РАЙОНА

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического Совета  
МБУ ДО СШ  
Песчанокопского района  
протокол № 4 от «30» июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Директор МБУ ДО СШ  
Песчанокопского района  
\_\_\_\_\_ Е.В. Гузиёва  
Приказ № 161 - т/д  
от «30» июня 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ГАНДБОЛ»**

**Уровень программы:** стартовый.  
**Вид программы:** типовая.  
**Возрастная категория:** дети от 5 до 7 лет.  
**Срок реализации:** 1 год.  
**Разработчики программы:**  
тренер–преподаватель  
Машкина А.В.  
**Методическое сопровождение:**  
директор МБУ ДО СШ  
Песчанокопского района Гузиёва Е.В.

с. Песчанокопское

2023 г.

## Содержание

### *Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования*

1. Пояснительная записка
- 1.1. Направленность Программы
- 1.2. Актуальность Программы
- 1.3. Педагогическая целесообразность
- 1.4. Новизна программы
- 1.5. Отличительные особенности программы
- 1.6. Адресат программы
- 1.7. Сроки реализации программы
- 1.8. Режим занятий
- 1.9. Формы обучения, формы организации деятельности
- 1.10. Цель и задачи программы
- 1.11. Учебный план и содержание программы
- 1.12. Планируемые результаты и способы их проверки

### *Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий программы*

- 2.1. Календарный учебный график
  - 2.2. Формы контроля
  - 2.3. Методическое обеспечение программы
    - Оценочные материалы
    - Информационное обеспечение модульной программы
    - Список литературы
    - Интернет-ресурсы
- Приложение

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Гандбол» создана для освоения учащимися базовых навыков игры, гармоничного физического развития, а также осознания детьми и подростками важности ведения здорового образа жизни для их успешного будущего.

Данная программа соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам:

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).

3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).

4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).

5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).

7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).

10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).

11. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

12. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 6 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

15. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

16. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г №225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

17. Устав МБУ ДО СШ Песчанокосопского района.

18. Положения о разработке дополнительной общеразвивающей программы.

Образовательный процесс организован с учетом вышеизложенных документов, ориентируется на современные требования образовательных услуг дополнительного образования.

**1.1. Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

**1.2. Актуальность** программы обусловлена тем, что активная двигательная деятельность 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. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение

играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

**1.3. Педагогическая целесообразность Программы** состоит в том, что программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, через элементы игры способствует пробуждению интереса детей к разным видам деятельности человека.

**1.4. Новизна Программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и закладывает основы для занятий в более старшем возрасте разными видами спорта. Программа привлекает внимание к вопросу ведения здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

### **1.5. Отличительные особенности Программы**

Программа составлена таким образом, что нацеливает коллектив воспитанников спортивного объединения на такой путь обучения, при котором теоретические знания обучающийся получает одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным и целесообразным в свете современных тенденций российского образования.

### **1.6. Адресат Программы**

Возраст обучающихся участвующих в реализации программы – 5-7 лет. Минимальная наполняемость группы 15 человек. Максимальная наполняемость группы 20 человек.

### **1.7. Сроки реализации Программы**

Срок реализации программы 1 год (52 недели тренера-преподаватели работающие на постоянной основе и 37 недель тренера-преподаватели совместители).

На полное освоение одного года обучения потребуется 156 часов/111 часов. Общий срок освоения Программы-312 часов/222 часа.

### **1.8. Формы обучения и режим занятий**

- Групповые;
- Работа по индивидуальным планам
- Обучение в дистанционном формате при особых обстоятельствах.

**Формы проведения занятий:** Теоретическое занятие, практические занятия, учебно-тренировочные занятия, занятие по индивидуальному плану, контрольное тестирование, соревнование.

**Структура учебно-тренировочного занятия:** занятие состоит из 4 составных частей – вводной, подготовительной, основной, заключительной.

**Режим организации учебно-тренировочных занятий:** занятия проводятся три раза в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность одного академического часа 30 минут.

## 1.9. Особенности организации образовательного процесса

Содержание программы ориентировано на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом желаний родителей.

Вся работа по программе выстраивается с широким применением игровой деятельности, т.к. двигательно-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания.

Структура занятия предусматривает три части: *подготовительную, основную и заключительную.*

Основной формой организации обучения и воспитания футболистов является тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.

Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

Каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

В зависимости от цели и задач в подготовке гандболистов используют комплексные и тематические занятия.

*Комплексные занятия* направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных гандболистов преимущественно применяют комплексные занятия.

*Тематические занятия* связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения занятий являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

*Групповые занятия* проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в гандбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При

индивидуальном методе отдельные гандболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

### **1.10. Ожидаемые результаты и способы определения результативности**

#### *Задачи первого года обучения*

- Формировать двигательные навыки у детей, умение работать в команде.
- Развивать точность и координацию движений, пространственной ориентировки, зрительной и слуховой ориентации.
- Развитие физических качеств ребёнка.
- Воспитание положительных нравственно-волевых черт детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдение правил игры и спортивного поведения.

#### *К концу года должны знать:*

- Спортивные игры и подвижные игры с мячом.
- Гандбол, как вид спорта.
- Основные термины гандбола.

#### *К концу года дети должны уметь:*

- Передача мяча левой и правой рукой.
- Передавать мяч товарищу.
- Ведение мяча по прямой, змейкой, с изменением направления.
- Забивать мяч в ворота с места и в движении.
- Играть в гандбол по упрощённым правилам 2х2.

#### *Мониторинг физического развития детей:*

##### **Бег 10 метров (сек):**

- Высокий – 2,1 сек.
- Средний – 2,3 сек.
- Низкий – 2,5 и более сек.

##### **Бег 30 метров (сек):**

- Высокий – 6,3 сек
- Средний – 6,5
- Низкий – 7,0 и более сек.

##### **Челночный бег 3х10м**

- Высокий – 7,4 сек
- Средний – 7,6 сек
- Низкий – 8,0 и более сек

##### **Прыжок в длину с места:**

- Высокий – 140 см
- Средний – 120 см
- Низкий – 100 и ниже.

Результатом реализации программы должна стать сформированная готовность ребёнка овладением навыками игры в гандбол, двигательными умениями и навыками, развитием двигательных и психических способностей.

**1.11. Цель Программы:** создание наиболее благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

**Задачи Программы:**

Обучающие:

- обучение основным двигательным действиям;
- укрепление здоровья учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой;

Развивающие:

- развивать физические качества посредством физических упражнений;
- развивать мотивацию к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитательные:

- воспитывать культуру спортивного поведения;
- формировать потребность к взаимному уважению, ответственности, значимости внутри команды;

### **1.12. Формы оценки качества реализации Программы**

Диагностика:

1. Входящий контроль.
2. Текущий контроль.
3. Промежуточный контроль.
4. Итоговая аттестация.

### **1.13. Учебный план**

<b>Разделы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы аттестации/контроля</b>
Теория	8	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
Общая физическая подготовка	48	Сдача контрольных нормативов
Основы гандбола. Технические приемы. Подвижные игры (Русские народные игры).	96	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
Аттестация	4	Тестирование
Всего часов за 52 недели	156	



## Календарный учебный график

Календарный месяц	Разделы программы			
	Теория	Общая физическая подготовка	Техническая и тактическая подготовка	Аттестация
Сентябрь	1	4	8	1
Октябрь	1	4	8	
Ноябрь	1	4	8	1
Декабрь	1	4	8	
Январь	1	4	8	1
Февраль	1	4	8	
Март	1	4	8	
Апрель	1	4	8	
Май	-	4	8	1
Июнь	-	4	8	
Июль	-	4	8	
Август	-	4	8	
Всего часов за 52 недели	8	48	96	4

### Учебно-тематическое планирование первого года обучения (5-7 лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	
2	Техника безопасности на занятиях.	2	2	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	2	1	1	опрос
4	Краткая история «Подвижных игр»	1	1	-	опрос
5	Терминология «Подвижных игр»	2	1	1	опрос
6	<b>Общая физическая подготовка:</b> Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	48	1	47	сдача контрольных нормативов

7	<b>Подвижные игры (Русские народные игры):</b> «Щука», «Водяной», «На златом крыльце сидели...», «Кандалы», «Ворота», «Слон», «Козел», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Прыгуны», «Лошади», «Птички и клетка», «Северный и южный ветер» «Бой петухов», «Караси и щука» «Лиса в курятнике», «Река и ров», «Медведь и вожак», «Заяц без логова», «Подвижная цель», «Бредень», «Заколдованный замок», «Два Мороза», «Жар-птица», «Перетягивание воза»	48	1	47	опрос
8	Основы гандбола. Технические приемы	48	1	47	
9	Аттестация: <i>КН по ОФП</i>	4	-	4	
	Итого	156	8	148	

### Содержание Программы

#### Теоретическая подготовка

##### Тема № 1. Вводное занятие.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

##### Тема № 2. Техника безопасности на занятиях.

Вводный инструктаж по обеспечению безопасности по темам:

- «Охрана жизни и здоровья учащихся в МБУ ДО СШ Песчанокопского района,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

##### Тема № 3. Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера.

Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

##### Тема № 4. Краткая история подвижных игр. Краткая история Гандбола.

«Русские народные игры». История развития гандбола.

##### Тема № 5. Терминология подвижных игр. Терминология Гандбола.

«Русские народные игры». Терминология гандбола.

#### Общая физическая подготовка

**Общая физическая подготовка (ОФП)** - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

##### Основные задачи ОФП:

1. Повысить уровень всестороннего физического развития.

2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения.

### **Компоненты общей физической подготовки**

#### **Строевые упражнения.**

**Гимнастические упражнения.** Движения прямыми и согнутыми руками в различных направлениях и в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, в различных упорах. Упражнения без предметов и с предметами, в парах. Группировки в приседе, сидя, лежа.

Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев).

**Легкоатлетические упражнения.** Разновидности ходьбы, на пятках, на носках, в полуприседе и приседе. Разновидности бега, бег с ускорением, бег с изменением направления. Эстафетный бег.

**ОРУ для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

**ОРУ для ног.** Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Выпады вперед, назад, в сторону. Различные прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую.

**ОРУ для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине из положения лежа на спине переход в положение сидя.

#### **Подвижные игры (Русские народные игры).**

**Русские народные игры** – педагогический процесс, влияющий на воспитание воли, нравственных чувств, развитие сообразительности, быстроты реакции, физически укрепляют ребенка.

#### **Задачи СФП:**

1. Развивать различные виды памяти.
2. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
3. Приобрести и поддерживать необходимую гибкость.
4. Приобрести специальную ловкость.

#### **Картотека подвижных игр.**

1. «Щука»

Вариант салочек (пятнашек). Осаленный прицепляется к воде, вместе они салют следующего, последний осаленный игрок становится водящим. Еще один вариант этой игры, но осаленные замирают на месте, раскрыв руки, они могут быть заново расколдованы, если водящий допустит к ним других игроков. Водящим становится последний осаленный.

## **2. «Водяной»**

Все встают в круг и ходят вокруг водящего с закрытыми глазами: “Дедушка Водяной, что сидишь ты под водой?! Выгляни на чуточку, на минуточку!” После чего водяной встает и выбирает наугад любого игрока, трогает и пытается угадать – кто это. Если угадал, то угаданный становится “Водяным”.

## **3. «На золотом крыльце сидели...»**

Водящий крутится на месте и вокруг себя у земли вращает прыгалками (если длинные, лучше сложить пополам), приговаривая (на каждый оборот по слову): “На золотом крыльце сидели царь, царица, король, королица, повар, портной...”

Игроки вокруг должны прыгать через скакалку; кто не успеет, тот водит и до следующей ошибки именуется словом, на котором он запутался в скакалке.

## **4. «Кандалы»**

(Сокращенный вариант игры “Бояре”). Эта игра отличается только диалогом играющих команд:

- Кандалы. – Скованы.
- Раскуйте.
- Кем?
- Другом моим.
- Каким?

Далее выбирается игрок, который разбивает чужую цепь.

## **5. «Ворота»**

Вариант жмурок, где водит двое с закрытыми глазами – “стража”, меж которых должны пройти остальные игроки, пойманные меняются местами со стражей.

## **6. «Слон»**

Играют две команды: “слоны” и «наездники». Слоны встают цепочкой, держась друг за друга в согнутом состоянии, наездники запрыгивают на них и “слон” пытается идти с этой ношей

## **7. «Козел»**

Игроки встают в круг, водят вокруг водящего (“козла” или “короля”) хоровод со словами: «Шел \_король\_ по лесу, по лесу, по лесу. Нашёл себе принцессу, принцессу, принцессу, (козел из хоровода выбирает принцессу) Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем, (всеми выполняются указанные действия) И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем. И ножками потопаем, потопаем, потопаем, И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем, головкой покачаем и снова начинаем... (выбрать принцессу лучше с закрытыми глазами)

## **8. «Лягушки и цапля»**

Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами со стороной 20 см, между которыми протянуты верёвки. На концах верёвок мешочки с песком. В стороне гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своём гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает через верёвку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли, они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота, и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2 -3 повторений игры выбирается новая цапля. Указания. Верёвки выкладываются на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если их задеть при прыжке. Упавшую верёвку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по болоту. Через верёвки лягушки могут только перепрыгивать.

## **9.«Волк во рву»**

Поперёк площадки двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нём находится водящий - волк. Остальные играющие - козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. По словам воспитателя «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бежит во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный отходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2 --3 пробежек выбирается или назначается другой водящий.

Указания. Коза считается пойманной, если волк коснулся её в тот момент, когда она перепрыгивала через ров, или если она попала в ров ногами.

## **10. «Прыгуны»**

На землю кладут три палки. Трое детей встают так, чтобы палки находились между их ногами. Под текст песни дети прыгают по очереди над палками, то скрещивая, то разводя ноги, задевая палку. На каждое четверостишие прыгает другой ребенок. Зайка беленький сидит, и ушами шевелит, Вот так, вот так, и ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть. Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп  
Надо лапочки погреть. Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок.

Надо зайке поскакать».

Указания: прыгать, не задевая и не сдвигая палки с места; соблюдать ритм прыжков, начинать и заканчивать прыжки в соответствии с началом и окончанием чтения стихов.

Усложнение: во время прыжков выполнять хлопки перед собой, над головой, за спиной.

## **11. «Лошади»**

На конюшне стоят лошади, недалеко от них сидят на скамейках конюхи с вожжами. Старший конюх – воспитатель- подходит к дощечке, подвешенной

на дерево, и отбивает примерно 15-18 ударов. За это время конюхи быстро выводит лошадей, запрягают их и выстраиваются друг за другом. На сигнал «поехали» скачут галопом. По сигналу «Лошади испугались» разбегаются в разных направлениях. Конюхи ловят и отводят лошадей в конюшню. Дети меняются ролями, игра повторяется.

Указания: успеть построиться, пока слышны удары; правильно, ритмично выполнять галоп; ловить можно любую лошадь; лошадь не должна убегать из конюшни.

Усложнение: Каждый конюх делает себе «тройку».

### **12. «Птички и клетка»**

Дети делятся на две подгруппы. Одна образует круг в центре площадки (дети идут по кругу, держась за руки) – это «клетка», другая подгруппа – «птички». Воспитатель говорит: «Открыть клетку!» Дети, образующие клетку, поднимают руки. «Птички» вбегают в «клетку» и тут же выбегают из неё. Воспитатель говорит: «Закреть клетку!». Дети опускают руки. «Птички», оставшиеся в «клетке», считаются пойманными. Они встают в круг. «Клетка» увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1-3 «птички». Затем дети меняются ролями.

### **13. «Северный и южный ветер»**

Выбирают двух водящих. Одному на руку повязывают синюю ленту – это «северный ветер», другому красную – это «южный ветер». Остальные дети бегают по площадке. «Северный ветер» старается «заморозить» как можно больше детей – дотронуться до них рукой. Замороженные принимают какую-либо позу (руки в стороны, вверх, на поясе, стоят на одной ноге и т.д.). «Южный ветер» стремится «разморозить» детей, также дотрагиваясь рукой и восклицая: «Свободен!» Через 2-3 минуты назначают новых водящих, и игра возобновляется.

### **14. «Бой петухов»**

Играющие стараются вывести друг друга из равновесия, прыгая на одной ноге и толкая соперника правым или левым плечом. Проигрывает тот, кто коснётся земли второй ногой. Руки дети держат на поясе либо скрестно перед грудью; можно держаться одной рукой за носок согнутой ноги. Толкаться руками не разрешается. Побеждает тот, кто дольше продержится, прыгая на одной ноге.

### **15. «Караси и щука»**

Одного ребёнка выбирают «щукой». Остальные играющие делятся на две подгруппы: одна из них образует круг – это «камешки», другая – «караси», которые плавают внутри круга. «Щука» находится за пределами круга. По сигналу воспитателя «Щука!» ребёнок изображающий её, вбегает в круг и старается поймать «карасей». «Караси» прячутся за «камешки» - приседают за кем-нибудь из игроков, стоящих по кругу. «Щука» ловит тех игроков, которые не успели спрятаться, и уводит их за круг. После 2-3 повторений подсчитывают количество пойманных игроков. Выбирают новую «Щуку». Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра продолжается.

### **16. «Лиса в курятнике»**

Гимнастические скамейки ставят квадратом – это «насест». На скамейках стоят дети – «куры». Внутри квадрата («курятника») бегают «лиса». «Куры» то спрыгивают с «насеста» и бегают по «курятнику», то залезают на скамейки. «Лиса» старается поймать (дотронуться рукой) «курицу», которая хотя бы одной ногой касается земли. После того как водящий поймает 3-5 «кур», из числа самых ловких назначается новая «лиса». Игра повторяется 4-5 раз.

#### **17. «Река и ров»**

Дети строятся на середине площадки в колонну по одному. Справа от колонны находится «ров», слева – «река». Через «реку» надо «переплыть» - идти, имитируя руками движения пловца, через «ров» - перепрыгнуть. По сигналу воспитателя «Ров – справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперёд. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, и ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все возвращаются к начальному построению. По сигналу «Река – слева!» дети поворачиваются налево и «плывут» на другой берег». Тот, кто ошибся и попал в «ров», возвращается к товарищам.

#### **18. «Медведь и вожак»**

Для игры необходима веревка длиной в 1,5-2 метра. Одного из участников назначают медведем, другого вожаком. Они берут в руки противоположные концы веревки, а остальные играющие группируются в 4-6 шагах от них. По сигналу, данному вожаком, игра начинается, и все бросаются на медведя, стараясь запятнать его. Вожак, охраняя последнего, в свою очередь пытается запятнать каждого приближающегося к медведю, прежде чем медведь получит 5-6 легких ударов. Если вожаку это удастся, запятнанный им игрок становится медведем. А в том же случае, если медведь получит вышеуказанное количество ударов, и вожак не успеет запятнать кого-либо, то он сам становится медведем, а нанесший последний удар вожаком. Пятнающие медведя должны вслух заявить о нанесенном ударе, причем удары могут быть наносимы лишь поочередно, а не одновременно двумя или несколькими играющими. В начале и во время игры, при каждой смене центральных действующих лиц: вожака и медведя - остальные участвующие не должны подходить к ним ближе, чем на 4-6 шагов, до тех пор, пока вожак не даст сигнала. За нарушение последнего правила, в наказание полагается роль медведя.

#### **19. «Заяц без логова»**

Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные руки вверх. Это - логово зайца. Выбираются двое водящих - заяц и охотник.

Заяц должен убежать от охотника, при этом он может спрятаться в логово, т.е. встать между играющими. Тот, к кому он встал спиной, становится зайцем и убегает от охотника. Если охотник осалит зайца, то они меняются ролями.

#### **20. «Подвижная цель»**

Дети образуют большой круг, расположившись в 2 - 3 шагах друг от друга. Перед их ногами можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит на середину круга. По сигналу дети начинают перебрасывать

друг другу мяч, чтобы выбрать момент и попасть им в водящего. Водящий, бегая по кругу, увертывается от мяча. Тот, кто попал мячом в водящего, идет на его место.

### **21. «Бредень»**

Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.

### **22. «Заколдованный замок»**

Играющие делятся на две команды. Первая должна расколдовать замок, а вторая команда - помешать им в этом. Замок может служить дерево или стена. Около замка находятся главные ворота - двое ребят из второй команды с завязанными глазами. Вообще у всех игроков этой команды глаза должны быть завязаны. Они произвольно, так, как им хочется, располагаются на игровой площадке. Игроки, которые должны расколдовать замок по команде ведущего начинают бесшумно двигаться к главным воротам. Их задача - незаметно пройти до ворот, пройти сквозь них и дотронуться до замка. При этом игра считается оконченной.

### **23. «Два Мороза»**

Перед детьми стоят два водящих, два Мороза и говорят:

- Мы Морозы удалые, братья молодые: Я Мороз Красный нос, Я Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь – дороженьку пустится? Дети отвечают:

- Не боимся мы угроз и нестрашен нам Мороз. После этого дети должны пробежать на другую сторону и не попасться Морозам.

### **24. «Жар-птица»**

Участвуют 2 команды. В составе каждой 6 человек. Для игры из лоскутков материи изготавливается и красочно расписывается жар-птица. Одна команда (по жребию) образует круг. Игроки перекидывают жар-птицу друг другу так, чтобы ее не смог поймать водящий из команды соперников, находящийся в середине круга. Как только водящий поймает жар-птицу, его команде присуждается 1 очко, и игра возобновляется. По истечении условного времени команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

### **25. «Перетягивание веза»**

Участвуют 2 команды по 4-8 человек. Они строятся в шеренги одна против другой. Между шеренгами проводится линия. По сигналу соперники, взяв друг друга за руки, стараются перетянуть один другого за линию. Команда, сумевшая перетянуть большее количество (число) соперников, объявляется победителем. Игру можно усложнить, обозначив вместо одной линии двумя параллельными чертами коридор шириной 50 см. Перетянутым считается игрок, переступивший линию или коридор двумя ногами.



### **Техническая подготовка. Гандбол.**

Приобретение основных навыков и умений игры в гандбол (перемещения, стойки, ловля, передачи, ведение и броскам мяча в ворота).

3.4.1. Перемещения без мяча: по прямой, с изменением направления, спиной вперед.

3.4.2. Ведение мяча (высокое, среднее, низкое), на месте и в движении, по прямой и с изменением направления.

3.4.3. Стойка игрока (с мячом, без мяча).

3.4.4. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, над головой, после отскока от пола, катящегося по полу, одной рукой.

3.4.5. Передача мяча: одной рукой (правой, левой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы;

3.4.6. Броски мяча по воротам.

3.4.7. Передвижения приставным, перекрестным шагом (правым, левым боком, спиной вперед).

### **Планируемые результаты и способы их проверки**

1. Формы проведения первичной, текущей, промежуточной и итоговой аттестации (индивидуальная и групповая).

2. Порядок проведения аттестации (опрос, наблюдение, анкетирование, контрольные нормативы, соревнования)

3. Периодичность проведения (опрос, наблюдение, анкетирование, в течение года, контрольные нормативы 2 раза в год, соревнования - согласно плану спортивно-массовой работы)

4. Планируемый результат и оценочная деятельность (методика оценки:

- шкала удовлетворительно, хорошо, отлично).

5. Аттестация обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Гандбол» проводится в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

По окончании обучения по дополнительным общеразвивающим программам проводится итоговая аттестация обучающихся без балльного оценивания умений и навыков.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся выпускных групп по программам обучения.

Итоговая аттестация учащихся проводится 10-25 мая текущего года в форме сдачи контрольных нормативов, установленных осваиваемой дополнительной общеразвивающей программой.

Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся.

Учащийся считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- положительное выполнение не менее 7 нормативных показателей;
- выполнение учебного плана в полном объеме.

#### 4.5. Диагностика результативности образовательного процесса

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся. Мониторинг проводится по видам контроля.

Таблица 1.

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Первичный контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года).		Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных упражнений.	В течение учебного года
*Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия, года.	Зачеты по теоретическому материалу. Зачеты	Декабрь-январь, май
*Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом на момент окончания обучения.	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, технически нормативы. Соревнования (выполнение разрядов).	Май

Для обеспечения постоянного наблюдения за результативностью образовательного процесса в МБУ ДО СШ Песчанокского района проходит ежегодно:

- в начале учебного года – **первичный контроль** проводится после зачисления на обучение по программе;
- в течение учебного года - **текущий контроль**;
- в середине и в конце учебного года - **промежуточная аттестация** (если это не год окончания обучения по программе);
- в конце реализации образовательной программы- **итоговая аттестация**.

#### 4.6. Способы оценки результатов реализации программы

	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
<p><u>Уровень теоретических знаний</u></p> <p>Результативность освоения конкретных тем: отслеживается с помощью текущего контроля: опрос, тестирование, викторина и т.п.</p>	<p>Обучающийся знает изученный материал. Может дать развёрнутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом. Понимает место излагаемого материала в общей системе в области знаний</p>	<p>Обучающийся знает изучаемый материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно</p>	<p>Обучающийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал темы в общую систему полученных знаний, требуется значительная помощь педагога</p>
<p>Знание терминологии</p>	<p>Свободно оперирует терминами, может их объяснить</p>	<p>Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)</p>	<p>Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения</p>

Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой.
Умение подготовиться к действию	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов её выполнения	Подготовительные действия носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений, но в целом направлены на предстоящую деятельность
Алгоритм проведения действия* Действия*- практические навыки и умения, ожидаемые при освоении общеразвивающей программы.	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно; в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно, видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацелено на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом получен, но требует серьёзной доработки

## Оценка уровней усвоения образовательных результатов.

Уровни	Параметры	Показатели
<b>высокий</b>	<b>Теоретические знания</b>	Успешное освоение учащимися 100- 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	<b>Практические умения и навыки</b>	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием. Все действия выполняет правильно, уверенно, под мышечным контролем, демонстрирует отличную технику.
	<b>Выполнение нормативов</b>	Выполняет контрольные нормативы по ОФП.
<b>средний</b>	<b>Теоретические знания</b>	Успешное освоение учащимися более 79-50% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь тренера-преподавателя), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.
	<b>Практические умения и навыки</b>	Все элементы выполнены согласно описанию, уверенно, но с незначительными ошибками: показывает хорошую технику исполнения, но не всегда присутствует мышечный контроль.
	<b>Выполнение нормативов</b>	Выполняет контрольные нормативы по ОФП.
<b>низкий</b>	<b>Теоретические знания</b>	Успешное освоение учащимися от ниже 50% содержания образовательной программы. Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи тренера-преподавателя.
	<b>Практические умения и навыки</b>	При выполнении элементов были допущены значительные ошибки (нет мышечного контроля, нет координации в согласованности движений рук и ног, не уверенное исполнение).
	<b>Выполнение нормативов</b>	Выполняет контрольные нормативы по ОФП.

**Текущий контроль** выполнения техники упражнений проводится в форме наблюдений.

**Оценка уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности обучающихся.**

- скоростная выносливость** - челночный бег 2 по 6 метров;
- сила** - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание);
- «взрывная» сила»** - прыжок в длину с места;
- скоростно-силовые качества** - поднимание туловища из положения лежа в положение сед за 30 секунд (пресс);

Систематичность и направленность тренировочных нагрузок приводят к комплексному воспитанию основных физических качеств, необходимых для повышения уровня физической подготовленности обучающихся.

№ п/п	Содержание требований	Баллы	Возраст (лет) мальчики		
			5	6	7
1	Бег челночный 2 по 6 м (с)	5	10,9	10,7	10,1
		4	11,0	10,8	10,2
		3	11,1	10,9	10,4
2	Прыжок в длину с места (см)	5	90	100	110
		4	80	90	100
		3	70	80	90
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	6	9	12
		4	4	7	10
		3	2	5	8
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	5	13	15	17
		4	11	13	15
		3	9	11	13

№ п/п	Содержание требований	Баллы	Возраст (лет) девочки		
			5	6	7
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	5	10,9	10,7	10,3
		4	11,1	10,9	10,5
		3	11,3	11,1	10,7
2	Прыжок в длину с места (см)	5	80	90	100
		4	70	80	90
		3	60	70	80
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	5	7	9
		4	3	5	7
		3	1	3	5
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	5	11	13	15
		4	9	11	13
		3	7	9	11

Приложение 1

**ПРОТОКОЛ**

сдачи контрольных нормативов (промежуточная аттестация, итоговая)

учащимися группы № \_\_\_\_ по ОФП тренер \_\_\_\_\_

дата \_\_\_\_\_ Место

проведения: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

№	Фамилия, Имя	Возраст	Номер контрольного испытания							Аттестован/ не аттестован
			1	2	3	4	5	6	7	
1.										
2.										
3.										
4.										

Тренер-преподаватель

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## **5. Материально-техническое оснащение.**

- Спортивный инвентарь и оборудование:
- спортивный зал – 1;
- гимнастическая скамья – 4
- набивные мячи – 16;
- скакалки – 16;
- конусы – 16;
- рулетка – 1;
- секундомер – 1.
- мячи гандбольные – 16;
- мячи волейбольные – 16;
- корзины баскетбольные – 2;
- маты гимнастические – 10;

### **Наглядно-методический материал:**

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия (фотографии, видеоматериалы).

### **5.1. Методическое обеспечение программы.**

#### **Принципы обучения:**

Принцип последовательности и динамичности постепенное усложнение техники упражнений, увеличение интенсивности и объема нагрузок, расширение тактического и технического потенциала.

Принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса обусловлена особенностями привыкания организма обучающегося к физическим нагрузкам. Результативность и эффект каждого последующего занятия должен накладываться на результаты предыдущего, закрепляя и углубляя его.

Циклическое построение занятий согласно микроциклам (7-14 дней), мезоциклам (от 2 до 6 микроциклов), макроциклам (год).

Возрастная направленность физических упражнений. На каждом этапе физического развития должно отдаваться предпочтение развитию определенных физических качеств.

#### **Формы обучения:**

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, анкетирование, опрос;  участие в показательных выступлениях;



- участие соревнованиях.

### **Педагогические методы обучения:**

Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

### Наглядные:

□ Показ упражнения тренером-преподавателем или на примере выполнения обучающегося; показ фото - видеоматериалы и др.

- Практические упражнения, направленные на:
  - освоение спортивной техники;
  - развитие двигательных способностей.

### **Способы организации обучения:**

- Фронтальное освоение упражнений обучающимися одновременно.
- Групповое освоение упражнений обучающимися по подгруппам.
- Поточное – упражнения выполняются обучающимися друг за другом.
- Индивидуальное - самостоятельно выполняются обучающимися.

### **Методы, направленные на развитие двигательных качеств:**

подразделяются на:

□ **Равномерный метод** рассчитан на воспитание аэробной и общей выносливости. Упражнение повторяется многократно и слитно.

□ **Интервальный метод** характеризуется повторным выполнением упражнений с регламентированными паузами отдыха. Этот метод обеспечивает развитие специальной выносливости и скорости.

□ **Метод круговой** тренировки применяется для комплексного развития двигательных качеств, повышения функциональных возможностей организма.

□ **Игровой метод** включает двигательную деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры) в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

□ **Соревновательный метод** включает моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе и позволяет:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- содействовать воспитанию волевых качеств.

### **Методы воспитания:**

□ метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);

□ метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);

- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

### **Приемы усложнения:**

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- усложнение техники выполнения движения;
- пространственное изменение направлений движения;
- приёмы сбивающих факторов;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

### **Методика проведения занятий:**

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание учащихся.
2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Упражнения специальной физической подготовки, техническая подготовка, закрепление полученных навыков. Постановка и отработка соревновательных программ.
4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала, стретчинг.
5. Построение, подведение итогов занятия.
6. Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

## **5.2. Информационное обеспечение**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации
5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека

факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.

7. Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм

8. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

9. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений, Издательство: "Физкультура и спорт" 1998.

10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

11. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет. 2001 г.

12. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

13. Зуб И.В., Дейч В.И., Берекенов А.Ж. Теоретические и практические основы тренировки. 2019 год – 154с

14. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.

15. Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа», 2012г, №11, с.18.

#### **Информационное обеспечение для обучающихся:**

1. Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм

2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

3. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений, Издательство: "Физкультура и спорт" 1998. 4. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

5. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет. 2001 г.

6. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

7. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009

#### **Информационное обеспечение для родителей**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

4. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.

5. Родительские собрания.