

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 39»

ПРИНЯТА:
на заседании научно-методического
совета
от «30» августа 2024г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом директора МБОУ «СШ № 39»
№ 01-05-392 от «02» сентября 2024г.
_____ М. Н. Титова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «ГАНДБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: начального общего образования,
базовый
Возраст учащихся: 8-11 классы, 15-17 лет
Срок реализации данной программы:
2024-2028 год

Автор: учитель, педагог дополнительного
образования Шашкова Наталья
Александровна

Норильск, 2024 г.

Оглавление

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	11
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный график.....	13
2.2. Условия реализации программы.....	13
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.....	15
2.4. Методические материалы.....	19
2.5. Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы.....	21
Список литературы	
Приложения	

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с нормами, установленными следующей законодательной базой:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020 № 533);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р;
- Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Региональный модельный центр Красноярского края, 2022);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных учреждениях города Норильска (МБУ «Методический центр», Муниципальный опорный центр дополнительного образования, 2021);
- Положением о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБОУ «СШ № 39»;
- Образовательной программой учреждения.

Программа спортивной секции «Гандбол» имеет физкультурно-спортивную направленность составлена на основе комплексной программы физического воспитания для общеобразовательных школ, авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич и учебно-методических пособий: Игнатъевой В.Я. Гандбол. Азбука спорта. Клусова Н.П. Ручной мяч в школе: пособие для учителя.

Новизна и актуальность программы

Программы в том, что Программа разработана с учетом условий Учреждения, наличия спортивной базы, инвентаря, оборудования, квалификации тренеров-преподавателей и направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств занимающихся, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Данная программа создана с учетом применения максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата всех желающих заниматься физической культурой и спортом.

Содержание программы секции «Гандбол» в МБОУ СШ № 39 направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Предметом обучения в секции «Гандбол», является двигательная активность учащихся с общей развивающей направленностью, посредством гандбола. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные игровые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Отличительная особенность.

При выборе форм контроля качества двигательных действий используются методики дифференцированного оценивания уровня физической подготовки. При разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки гандболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Адресат программы: в реализации данной образовательной программы участвуют обучающиеся 15–17 лет.

Примерная наполняемость групп:

наполняемость групп 1 года обучения – 20 человек;

наполняемость групп 2 года обучения – 20 человек;

наполняемость групп 3 года обучения – 20 человек;

наполняемость групп 4 года обучения – 20 человек.

Основные формы обучения:

- групповые практические учебные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, соревнованиях по гандболу.

Кроме групповых учебных занятий, учащимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

Режим занятий

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября текущего года. Учебные занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часа (академический час - 40 мин.) Занятия в Учреждении проводятся в две смены:

- с 8.30 до 13.00 часов (для учащихся второй смены образовательных учреждений);

- с 13.10 до 18.10 часов (для учащихся первой и второй смен).

Обязательным условием является 10 минутный перерыв между учебнотренировочными занятиями.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Формирование у занимающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами гандбола.

Задачи программы:

Развивающие: совершенствовать всестороннее физическое развитие: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости.

Личностные: формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни, мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

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

Для вновь зачисленных:

- привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом максимального числа детей;
- организация досуга средствами спорта;
- привитие учащимся навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально - волевых качеств;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- знакомство с избранным видом спорта;
- выявление предрасположенности детей к определённому виду спорта;

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Примерный учебный план спортивной секции «Гандбол» рассчитан на 36 учебных недель

Учебный план первого года обучения

№ пп	Разделы программы	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации
1.	Общая физическая подготовка	1	12	13	
2.	Специальная физическая подготовка	1	15	16	
3.	Технико-тактическая подготовка	1	4	5	

4.	Теоретическая подготовка	1	0	1	
5.	Контрольное тестирование	0	1	1	Сдача нормативов
	Итого:	4	32	36	

Содержание первого года обучения

Содержание образовательной Программы включает теоретическую, общую и специальную физическую подготовку, материал по технической и тактической подготовке, инструкторско-судейской практике, восстановительным мероприятиям, контрольно-переводные нормативы и правила техники безопасности при занятиях гандболом.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Средства специальной физической подготовки включают в себя: совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для выполнения конкретных игровых амплуа. Совершенствование ранее изученных приемов игры по амплуа игроков в команде на основе роста их физической подготовленности и индивидуального освоения материала.

Для игроков второй линии нападения: перемещения. Совершенствование бега (рывка) на коротких отрезках с подскоком, скрестным шагом, приставным шагом, обычном шагом, широким и коротким, лицом, боком, спиной вперед; остановки одной и обеими ногами; прыжки в высоту и в длину, толкаюсь одной ногой (правой и левой). Владение мячом. Ловля мяча обеими руками сбоку (не поворачивая туловища) на месте, в движении, в прыжке. Ловля одной рукой захватом и без захвата. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевой) на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в один, два, три шага, в прыжке, после резкой остановки, после ловли мяча с полукотскока, после ловли в непосредственной близости защитников; дальняя передача мяча одной рукой хлестом движущемуся партнеру. Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении и в прыжке, с различными способами разбега, с различной траекторией полета мяча, с дальнего и ближнего расстояния.

Для игроков первой линии нападения (крайних): перемещения. Совершенствования рывка на коротких отрезках широкими и короткими шагами с

резкой остановкой и изменением направления движения. Прыжок в сторону, толкаясь одной ногой (правой, левой). Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками (спереди и сбоку) на большой скорости перемещения, в прыжке при непосредственной близости защитников. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на большой скорости перемещения, в прыжке, после резкой остановки, в борьбе с защитником. Одноударное и многоударное ведение мяча на большой скорости, с резкой остановкой и изменением направления движения, ведение с поворотом кругом. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку (с замахом вверх - назад, вниз - назад, вперед - в сторону), с наклоном и без наклона туловища, с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекторией полета мяча, в прыжке в высоту и в длину (вправо, влево, вперед), толкаясь одной (одноименной и разноименной) ногой. Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руки и бедро (одноименное бросающей руке) с места и с разбега, в опорном и безопорном положении.

Для игроков первой линии нападения (линейных): перемещения. Совершенствование ходьбы и бега с точной постановкой ступни на разметку и около нее. Прыжок с точной постановкой ступни, толкаясь одной и обеими ногами. Падение на руки, на бедро и туловище с места и с разбега. Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками на месте (не сдвигая ног); передвигаясь лицом, боком и спиной вперед; в прыжке; в падении в непосредственной близости защитников. Передача мяча одной и обеими руками «в одно касание». Совершенствование передач при большой скученности игроков. Одноударное ведение мяча с резкой сменой направления движения, с поворотом кругом. Совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении с места в опорном положении, толкаясь одной и обеими ногами; с разбега в сторону ворот; с разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам) с поворотом левым и правым плечом вперед в опорном и безопорном положении, толкаясь одной ногой; бросок мяча с приземлением на руки, на вынесенную вперед - в сторону толчковую ногу и руки, на бедро и туловище; бросок мяча в падении с горизонтальной, восходящей, навесной и с отскоком траекториями полета мяча. Бросок мяча назад сверху, снизу и сбоку из положения стоя спиной к воротам. Бросок обеими руками между ног (назад). Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку с места в опорном положении. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в прыжке с места и с разбега.

Техника защиты: совершенствование ранее изученных приемов по своему амплуа в системе защиты, применяемой командой. Совершенствование ранее изученных приемов против игроков с индивидуальными особенностями (большой рост, маленький рост, быстрый, медленный и т.д.); против игроков, выполняющих конкретные функции в команде.

Техника вратаря: совершенствование ранее изученных приемов на базе постоянного повышения физических качеств. Задержание мяча одной (мах, выпад, «шпагат») и обеими (смыканием, скачком вперед) ногами; задержание мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку (с замахом и без замаха). Направленное отбивание мяча (за ворота, в поверхность площадки с последующей ловлей мяча).

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

Техника - это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной деятельности.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физкультуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта спортсмена. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ технике и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить легкоатлетов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Учебный план второго года обучения

№ пп	Разделы программы	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации
1.	Общая физическая подготовка	1	12	13	
2.	Специальная физическая подготовка	1	15	16	
3.	Технико-тактическая подготовка	1	4	5	
4.	Теоретическая подготовка	1	0	1	
5.	Контрольное тестирование	0	1	1	Сдача нормативов
	Итого:	4	32	36	

Содержание второго года обучения

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения, упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения типа «полоса препятствий», упражнения для развития общей выносливости, подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр.

Средства специальной физической подготовки включают в себя:

- тактика нападения, индивидуальные действия, применение бросков с открытых и закрытых позиций, выбор направления броска с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности вратаря. Выбор и применение финта против конкретного защитника

на основе изучения слабых и сильных сторон в его подготовленности. Групповые действия: взаимодействия партнеров в определенных игровых звеньях: взаимодействия игроков второй линии между собой для завершения атаки; взаимодействия игроков второй линии с линейными, с крайними; взаимодействия крайнего игрока с линейным. Командные действия: позиционное нападение по системе расстановки 2 : 4 Совершенствование нападения против защиты 6: 0с выходом и 3 : 3 Совершенствование стремительного нападения прорывом.

-тактика защиты, индивидуальные действия, уметь разрушать замыслы противника своей активной игрой. Групповые действия, взаимодействия партнеров в определенных игровых звеньях в зависимости от применяемой командой системы защиты. Командные действия, зонная защита по системе расстановки 3:3. Совершенствование ранее изученных систем. Защита в меньшинстве 5:6, 4:6.

-тактика вратаря, индивидуальные действия, совершенствование выбора позиции в воротах и в зоне вратаря. Финты вратаря: выбором позиции (выйти вперед; сместиться в сторону в воротах), стойкой (широко расставить ноги; согнуть ноги и опустить руки и т.п.). Командные действия, совершенствование взаимодействий с нападением и защитой.

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной деятельности. Ознакомление с понятием о самоконтроле во время занятий физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Учебный план третьего года обучения

№ пп	Разделы программы	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации
1.	Общая физическая подготовка	1	12	13	
2.	Специальная физическая подготовка	1	15	16	
3.	Технико-тактическая подготовка	1	4	5	
4.	Теоретическая подготовка	1	0	1	
5.	Контрольное тестирование	0	1	1	Сдача нормативов
	Итого:	4	32	36	

Содержание третьего года обучения

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Введение новых двигательных заданий и дополнительных условий (пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки с ее вращением вперед, назад, с ускорениями и т.п.), жонглирование предметами (мячами) и введение в упражнение нескольких мячей, ограничение пространства выполнения двигательного задания, использование инвентаря и покрытия площадки различного качества, зеркальное выполнение упражнений, ограничение и подвижность площади опоры при выполнении двигательных заданий, вращения в различных плоскостях головы, конечностей, туловища.

Средства специальной физической подготовки включают в себя: действия на поле без мяча, удержание опекающего защитника в состоянии постоянного напряжения для затруднения подстраховки и перехвата; стремление к позиции, затрудняющей работу защитника одновременный контроль мяча и своих перемещений; стремление к позиции, обеспечивающей хороший зрительный обзор и облегчающей партнёру взаимодействие; освобождение пространства на пути проходящего с мячом партнёра и уход с линии возможной передачи мяча нападающему, выходящему к воротам для их атаки, избегая скопления игроков у мяча; решительный выход «на мяч», борьба за овладения им. Индивидуальная тактика нападающего с мячом: проходы, броски мяча в ворота и передачи мяча партнёрам.

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной деятельности. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команд (жесты) спортивных судей. Положение о спортивных соревнованиях. Организация подготовки к спортивным соревнованиям. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Учебный план четвертого года обучения

№ пп	Разделы программы	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации
1.	Общая физическая подготовка	1	12	13	
2.	Специальная физическая подготовка	1	15	16	
3.	Технико-тактическая подготовка	1	4	5	
4.	Теоретическая подготовка	1	0	1	
5.	Контрольное тестирование	0	1	1	Сдача нормативов

	Итого:	4	32	36	
--	--------	---	----	----	--

Содержание четвертого года обучения

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и гандбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Средства специальной физической подготовки включают в себя: блокирование. оказанию активного противодействия передачам, броскам и проходам нападающих путём блокирования, в непосредственной близости от своих ворот. Противодействие проходам блокированием соперника, вытеснение его из опасной зоны, удержание предпринимающего попытку обыгрывания нападающего. Выполнение «завязки» спереди или сзади, тактика броска мяча в ворота, проход с обыгрыванием защитника, индивидуальная тактика защитника, тактике блокирования, тактика выбора позиции в воротах гандбольным вратарём, тактика отражения мяча голкипером.

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной деятельности. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное сбалансированное питание.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давая им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения взаимопомощи, дружбы и толерантности.

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий на свежем воздухе.

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

- анализировать и оценивать объективно результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижения человека.

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия в секции в режиме дня, организовывать отдых и досуг.

- излагать факты истории развития гандбола, характеризовать роль и значение спортивных игр в жизнедеятельности человека.

- представлять занятия в секции гандбола, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки.

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении двигательных действий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдая требования технической безопасности к местам проведения занятий.

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований.

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их использовать.

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

- выполнять двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки Проведения промежуточной аттестации
1	1	01.09.2024	21.05.2025	36	144	144	4 часа в неделю	Апрель 2025
2	2	01.09.2025	21.05.2026	36	144	144	4 часа в неделю	Апрель 2026
3	3	01.09.2026	25.05.2027	36	144	144	4 часа в неделю	Апрель 2027
4	4	01.09.2027	25.05.2028	36	144	144	4 часа в неделю	Апрель 2028

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал для гандбола.
2. Тренажёрный зал.
3. Мячи гандбольные.
4. Музыкальный центр с микрофоном.
5. Аудиозаписи.
6. Компьютер с подключенным интернетом.
7. Мегафон.

8. Гимнастические маты.
9. Скакалки, мячи.
10. Стенка гимнастическая
11. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2,5 м)
12. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
13. Мячи: набивные, весом 1 кг, малый мяч (теннис), баскетбольные, волейбольные, футбольные.
14. Секундомер
15. Скакалка детская
16. Мат гимнастический
17. Рулетка измерительная
18. Электронное табло
19. Аптечка

2. Информационное обеспечение:

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Вып. 5. Ручной мяч. - М.: Советский спорт, 2005. - 108 с.
2. Зайцев Ю.Г. Подготовка юных гандболистов /Зайцев Ю.Г., Драчев А.Н., Воронин Л.Г., Кириленко В.В., Шкробот И.Ф./. - М.: Спорт, 2020. - 192 с.
3. Игнатьева В.Я. Гандбол. Пособие для ин-тов физ. культ. - М., Физкультура и спорт, 1983, 200 с.
4. Игнатьева В.Я. Юный гандболист: практическое пособие. - М.: Союз Гандболистов России, 1991. - 218 с.
5. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол. Учебник для физкультурных вузов. - М.: ФОН, 1996. -314 с.
6. Игнатьева В.Я. Гандбол. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 192с.
7. Игнатьева В.Я. Гандбол: учебник / В.Я. Игнатьева. - М.: Физическая культура, 2008. - 384 с.
8. Игнатьева В.Я. Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2013. - 288 с.
9. Игнатьева В.Я. Техническое мастерство игроков в гандбол: Учебное пособие: Для самостоятельной работы студентов, спортсменов и тренеров по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт». - М.: Союз гандболистов России, 2013. - 120 с.
10. Игнатьева В.Я., Игнатьев А.В., Игнатьев А.А. Средства подготовки игроков в гандбол: Учебное пособие для преподавателей общеобразовательных школ, колледжей, вузов, тренеров ДЮСШ. - М.: «Спорт», 2015. - 160 с.
11. Игнатьева В.Я. Теория и методика гандбола: учебник / В.Я. Игнатьева. - М.: Спорт, 2016.- 328 с.
12. Клусов Н.П. Тренировка гандболиста. - М. Физкультура и спорт, 1975. - 208 с.
13. Ратианидзе А.Л., Борисов Э.Л. Обучение и тренировка гандбольного вратаря. - Москва, 2011. - 96 с.

14. Тимакова Т.С. Еще раз о биологическом возрасте / Т.С. Тимакова // Вестник спортивной науки. - М., ВНИИФК. - 2008. - №4. - С.55-60.
15. Тхорев В.И. Гандбол в школе: Учебно-методическое пособие. 2-е издание перераб. и доп. - Краснодар, 2018. - 98 с.
16. <http://www.rushandball.ru>
17. <http://www.olympic.ru>
18. <http://www.ihf.info>
19. <http://www.ru.wikipedia.org>

3. Программа реализуется (может реализовываться) педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми не менее года, образование – не ниже средне-профессионального, профильное или педагогическое.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Форма аттестации

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- 1) изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- 2) повысить уровень физической подготовленности;
- 3) овладеть основами техники вида спорта «гандбол»;
- 4) получить общие знания об антидопинговых правилах;
- 5) соблюдать антидопинговые правила;
- 6) принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- 7) ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
- 8) повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- 9) изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гандбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно -тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- 10) соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- 11) изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- 12) овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;
- 13) изучить антидопинговые правила;
- 14) соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- 15) ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- 16) принимать участие в спортивных соревнованиях;
- 17) принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвертого года;
- 18) получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

- 19) повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- 20) соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- 21) приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- 22) овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;
- 23) выполнить план индивидуальной подготовки;
- 24) закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- 25) соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- 26) ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- 27) демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- 28) показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- 29) принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- 30) получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Тесты

Вариант 1

1. Как переводится название игры гандбол?
 - a. Мяч в руках
 - b. Мяч в ногах
 - c. Летающий мяч
 - d. Ручной мяч
2. Продолжительность игры в гандболе составляет
 - a. Три периода по 20мин.
 - b. Два тайма, по 30мин.
 - c. Два периода, по 20мин.
3. Сколько тайм-аутов разрешается брать тренеру во время игры в гандбол?
 - a. По 2 в каждом тайме
 - b. По 3 в каждом тайме
 - c. Не ограничено
 - d. 3 за игру
4. Если в гандболе мяч лежит на линии, ограничивающей площадь ворот, или в площади ворот, то такой мяч может играть.

- a. Любой игрок если он, не находится в площади ворот
 - b. Только вратарь
 - c. Вратарь или защитник
 - d. Только судья или тренер
 - e. Любой игрок
5. Имеет ли право вратарь в гандболе, находящийся в пределах своей зоны делать с мячом более трех шагов?
- a. Нет
 - b. Нет, если перед тем как поймать мяч его последним коснулся защитник
 - c. Да
6. На какое время удаленный игрок в гандболе покидает площадку?
- a. 1 мин.
 - b. 2 мин.
 - c. 3 мин.
 - d. Время удаления определяет судья в зависимости от нарушения
7. Размер площадки для игры в гандбол составляет:
- a. 20x40 м
 - b. 30x40 м
 - c. 20x30 м
 - d. 25x35 м
8. Штрафной бросок (пенальти) в гандболе предоставляется команде противника. Выберите НЕ правильный вариант ответа
- a. Если игрок обороняющейся команды для успешной игры в защите преднамеренно заходит в свою площадь ворот и получает преимущество над соперником, владеющим мячом.
 - b. Если защитник преднамеренно отыгрывает мяч в площадь ворот своей команды и тот касается вратаря.
 - c. Если была не правильная замена во время владения мячом команды противника.
 - d. Если вратарь вносит или вбрасывает мяч в свою площадь ворот.
9. Каким образом проводятся замены в гандболе?
- a. Разрешается производить не более 5 замен в каждом тайме
 - b. Замены производятся в момент остановки игры
 - c. Замены проводятся во время игры, но только в тот момент, когда команда владеет мячом
 - d. Запасные игроки могут, вступать в игру в любой момент времени и так часто, как им это нужно в зоне замены
10. Размеры ворот в гандболе?
- a. 2 x 3 м
 - b. 2x4 м
 - c. 3x4 м
 - d. 2,45x3,45 м

11. В гандболе игроки нападения атакуют ворота под разным углом и с разных дистанций. Располагаясь на разных позициях, они выполняют определенные игровые функции. Назовите НЕ существующую позицию.
- Средний
 - Полусредний
 - Центральный
 - Линейный
 - Крайний
12. Из скольки человек состоит команда в гандболе?
- Из 12 игроков (включая двух вратарей)
 - Из 16 игроков (включая двух вратарей)
 - Из 15 игроков (включая трех вратарей)
 - Любое количество
 - Не более 18 игроков
13. Во время владения мячом игрок в гандболе имеет право осуществлять следующие действия. Назовите неправильный вариант ответа.
- Останавливать, ловить, бросать мяч, ударять его о пол или бить по нему любым способом и в любом направлении, используя для этого кисти рук, кулаки, руки, голова, тело, бедра или колени.
 - Держать мяч у себя, но не более 3сек.
 - Делать передачу мячом партнеру, сидя, стоя на колене или лежа на полу
 - Касаться мяча любой частью ноги ниже колена
 - Останавливать мяч одной или двумя руками и затем ловить его, если это происходит
14. Если мяч, при игре в гандбол, полностью выходит за боковую линию, то в пользу соперников команды, которая последней коснулась мяча, назначается вбрасывание из-за боковой линии. Выберите правильный вариант ответа.
- Бросающий должен выбросить мяч только одновременно двумя руками из-за головы
 - Бросающий должен выбросить мяч только одной рукой
 - Бросающий может выбросить мяч любым способом, но должен находиться, по крайней мере одной ногой на боковой линии
 - Бросающий может выбросить мяч любым способом, но только после свистка судьи
15. При игре в гандбол, поймав мяч, после ведения, игрок имеет право сделать не более сколько шагов?
- не более двух шагов
 - не более трех шагов
 - не более четырех шагов
16. Засчитывается ли гол в гандболе, если мяч в ворота посылается прямо со свободного броска?
- Нет
 - Да
 - На усмотрение судьи
 - Да, но при условии, если бросок был выполнен с линии свободного броска

е. Да, если мяч коснулся защитника или вратаря

17. Сколько игроков в команде, включая вратаря, могут одновременно выйти на площадку?

- a. 6 человек
- b. 5 человек
- c. 7 человек
- d. 6 человека

Мяч считается заброшенным в ворота, если ..-

31

- a. Находится на линии ворот
- b. Частично пересек линию ворот
- c. Полностью пересек линию ворот

18. Игрок, выполняющий бросок, находится за 7-метровой линией на расстоянии не более...

- a. 1 метра
- b. 1.5 метров
- c. 2 метров
- d. 3 метров

19. На каком расстоянии от игрока при свободном броске должны находиться соперники?

- a. не менее 1 метра
- b. не менее 2 метров
- c. не менее 3 метров
- d. не менее 4 метров

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки (ПРИЛОЖЕНИЯ).

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Проведение учебных занятий спортивно-оздоровительного этапа основывается на теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке в данном виде спорта.

Материал Программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основной формой организации занятий является урочная форма, состоящая из:

- вводно-подготовительной части, включающей упражнения общей и специальной подготовки;
- основной части, направленной на решение основных задач занятия;
- заключительной части, включающей, как правило, подвижные игры с невысокой интенсивностью.

Включение упражнений с мячом в различные части занятия будет способствовать не только развитию в игровой форме физических качеств и формированию сложно-координационных ловкостных двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения учебного занятия по физическому воспитанию.

Эффективность занятия зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и ступени подготовки занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

-групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
-индивидуальная форма обучения, когда учащиеся получают задания и работают самостоятельно, даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и учащегося. Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратная явка на занятия, строгое выполнение правил на соревнованиях, личный пример руководителя способствуют воспитанию учащихся.

Значительное место в подготовке игроков в гандбол уделяется воспитанию волевых качеств учащихся и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешного овладения основами данного вида спорта.

Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Развитие разных сторон подготовленности юных гандболистов проходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая чувствительные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств. Для этого тренеру-преподавателю необходимо знать возрастные особенности развития юных игроков.

Методы обучения.

Основными педагогическими методами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям гандболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;

- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

2.5. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ (МОДУЛИ) КУРСОВ, ДИСЦИПЛИН ПРОГРАММЫ

Программа спортивной секции «Гандбол» рассчитана на 4 года обучения (144 час). Годовая нагрузка на ученика составляет 36 часов.

Учебный план первого года обучения

№ пп	Разделы программы	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации
1.	Общая физическая подготовка	1	12	13	
2.	Специальная физическая подготовка	1	15	16	
3.	Технико-тактическая подготовка	1	4	5	
4.	Теоретическая подготовка	1	0	1	
5.	Контрольное тестирование	0	1	1	Сдача нормативов
	Итого:	4	32	36	

Содержание первого года обучения

Содержание образовательной Программы включает теоретическую, общую и специальную физическую подготовку, материал по технической и тактической подготовке, инструкторско-судейской практике, восстановительным мероприятиям, контрольно-переводные нормативы и правила техники безопасности при занятиях гандболом.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические

упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годового цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Средства специальной физической подготовки включают в себя: совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для выполнения конкретных игровых амплуа. Совершенствование ранее изученных приемов игры по амплуа игроков в команде на основе роста их физической подготовленности и индивидуального освоения материала.

Для игроков второй линии нападения: перемещения. Совершенствование бега (рывка) на коротких отрезках с подскоком, скрестным шагом, приставным шагом, обычном шагом, широким и коротким, лицом, боком, спиной вперед; остановки одной и обеими ногами; прыжки в высоту и в длину, толкаясь одной ногой (правой и левой). Владение мячом. Ловля мяча обеими руками сбоку (не поворачивая туловища) на месте, в движении, в прыжке. Ловля одной рукой захватом и без захвата. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в один, два, три шага, в прыжке, после резкой остановки, после ловли мяча с полукоскока, после ловли в непосредственной близости защитников; дальняя передача мяча одной рукой хлестом движущемуся партнеру. Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении и в прыжке, с различными способами разбега, с различной траекторией полета мяча, с дальнего и ближнего расстояния.

Для игроков первой линии нападения (крайних): перемещения. Совершенствования рывка на коротких отрезках широкими и короткими шагами с резкой остановкой и изменение направления движения. Прыжок в сторону, толкаясь одной ногой (правой, левой). Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками (спереди и сбоку) на большой скорости перемещения, в прыжке при непосредственной близости защитников. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на большой скорости перемещения, в прыжке, после резкой остановки, в борьбе с защитником. Одноударное и многоударное ведение мяча на большой скорости, с резкой остановкой и изменением направления движения, ведение с поворотом кругом. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку (с замахом вверх - назад, вниз - назад, вперед - в сторону), с наклоном и без наклона туловища, с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекторией полета мяча, в прыжке в высоту и в длину (вправо, влево, вперед), толкаясь одной (одноименной и разноименной) ногой. Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руки и бедро (одноименное бросающей руке) с места и с раз бега, в опорном и безопорном положении.

Для игроков первой линии нападения (линейных): перемещения. Совершенствование ходьбы и бега с точной постановкой ступни на разметку и около нее. Прыжок с точной постановкой ступни, толкаясь одной и обеими ногами. Падение на руки, на бедро и туловище с места и с разбега. Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками на месте (не сдвигая ног); передвигаясь лицом, боком и спиной вперед; в прыжке; в падении в непосредственной близости защитников. Передача мяча одной и обеими руками «в одно касание». Совершенствование передач при большой скученности игроков. Одноударное ведение мяча с резкой сменой направления движения, с поворотом кругом. Совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении с места в опорном положении, толкаясь одной и обеими ногами; с разбега в сторону ворот; с разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам) с поворотом левым и правым плечом вперед в опорном и безопорном положении, толкаясь одной ногой; бросок мяча с приземлением на руки, на вынесенную вперед - в сторону толчковую ногу и руки, на бедро и туловище; бросок мяча в падении с горизонтальной, восходящей, навесной и с отскоком траекториями полета мяча. Бросок мяча назад сверху, снизу и сбоку из положения стоя спиной к воротам. Бросок обеими руками между ног (назад). Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку с места в опорном положении. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в прыжке с места и с разбега.

Техника защиты: совершенствование ранее изученных приемов по своему амплуа в системе защиты, применяемой командой. Совершенствование ранее изученных приемов против игроков с индивидуальными особенностями (большой рост, маленький рост, быстрый, медленный и т.д.); против игроков, выполняющих конкретные функции в команде.

Техника вратаря: совершенствование ранее изученных приемов на базе постоянного повышения физических качеств. Задержание мяча одной (мах, выпад, «шпагат») и обеими (смыканием, скачком вперед) ногами; задержание мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку (с замахом и без замаха). Направленное отбивание мяча (за ворота, в поверхность площадки с последующей ловлей мяча).

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

Техника - это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной деятельности.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физкультуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта спортсмена. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ технике и тактике в избранном виде спорта, необходимо

ознакомить легкоатлетов с методикой обучения спортивной техники и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давая им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения взаимопомощи, дружбы и толерантности.

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий на свежем воздухе.

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

- анализировать и оценивать объективно результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижения человека.

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия в секции в режиме дня, организовывать отдых и досуг.

- излагать факты истории развития гандбола, характеризовать роль и значение спортивных игр в жизнедеятельности человека.

- представлять занятия в секции гандбола, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки.

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении двигательных действий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдая требования технической безопасности к местам проведения занятий.
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований.
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их использовать.
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнять двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аршинник С.П., Барсукова Е.Ю., Тхорев В.И., Шиян В.М. Физическая подготовленность школьников: структура, состояние, динамика, средства и методы повышения, контроль: Учебно-методическое пособие. - Краснодар, 2010.-52 с.
2. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /Игнатьева В.Я., и др. - М.: Советский спорт, 2003 - 116 с.
- 3 Гандбол. Примерная программа для спортивно-оздоровительных групп детско-юношеских спортивных школ системы дополнительного образования детей /Тхорев В.И., и др. - Краснодар, 2010 - 46 с.
- 4 Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. М.:Советский спорт, 2004 - 216 с.
5. Никитушкин В.Г., Кващук П.В., Бауэр В.Г., Организационно- методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.-232 с.
6. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. Пособие для учителей. Москва. «Просвещение», 1987г -.222с..
7. Тхорев В.И. Теория и методика избранного вида спорта (гандбол). Часть 1 (Учебное пособие). - Краснодар: КГУФКСТ, 2013 - 96 с.

8. Тхорев В.И., Анисимова Н.Ю., Будагов В.С., Долгий А.П. Гандбол: Примерная региональная программа подготовки юных гандболистов в ДЮСШ системы дополнительного образования детей. - Краснодар: КРОО «Федерация гандбола», 2013 - 88 с.
9. Тхорев В.И. Гандбол [Текст]: терминологический словарь /авт.-сост. В.И.Тхорев. - Краснодар: КРОО «Федерация гандбола», 2012 - 82 с.
10. Холодов Ж.К. , Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.М. Издательский центр «Академия»2001.-480с.

**Требования
по спортивной подготовленности
Оценка общей физической подготовленности**

Бег по дистанции 30 м

Выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению игрока. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

Прыжок в длину с места

Прыжок выполняется толчком двух ног. Для большей точности пяточный край подошвы смазывают мелом. Оставленный на полу след фиксирует место приземления.

Тройной прыжок с места

Первый прыжок выполняется от линии толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняется второй прыжок с приземлением на маховую ногу, третий прыжок совершается толчком одной маховой ноги с последующим приземлением на обе ноги.

Метание мяча (массой 1 кг или женского гандбольного)
на дальность стоя

Метание производится с места поочередно правой и левой руками в коридор шириной 5 м.

Метание мяча (массой 1 кг или женского гандбольного)
на дальность сидя

Метание производится из исходного положения, сидя у стены и вытянув ноги вперед двумя руками из-за головы.

Челночный бег по дистанции 100 м

От середины лицевой линии игрок должен выполнить рывок до 6-метровой линии, коснуться ее ногой, повернуться кругом, вернуться к месту старта. Далее рывок до 9-метровой линии, поворот, возврат к месту старта. Далее рывок до центральной 20-метровой линии, вернуться к лицевой. Далее рывок снова до 9- и 6-метровой линий, каждый раз возвращаясь к лицевой. Упражнение считается выполненным, если занимающийся пробежит всю дистанцию, каждый раз касаясь ногой линии.

Тест Купера

Проводится бег на стадионе в течение 12 мин. Фиксируется дистанция, которую гандболист сможет пробежать за это время.

Оценка специальной подготовленности

Броски мяча на точность

В течение не более 2 мин, с расстояния 6 м от центра ворот, от мишени 40 x 40 см, установленные в верхних углах ворот, производятся 12 бросков мяча с места в опорном положении. Выполняется 6 бросков в одну и 6 бросков в другую мишень.

Передача мяча в цель (стену)

В течение 30 секунд передавать мяч одной рукой в круглую мишень диаметром 30 см, расположенную на стене на расстоянии 3 м, высоте 2 м, с последующей ловлей его двумя руками.

Метание мяча, левая /правая рука.

Соотношение результатов метания правой и левой руками характеризует двигательную асимметрию (%). Результат упражнения сильной рукой разделить на результат слабой и умножить на 100.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

Содержание
Стойка нападающего
Бег с изменением направления
Бег с изменением скорости
Бег спиной вперёд
Смена бега (спиной-лицом)
Бег челночный
Прыжки вверх, в стороны, вперёд, на одной и двух ногах
Ловля мяча двумя руками на месте
Ловля двумя руками в прыжке
Ловля мячей высоких и низких
Ловля катящегося мяча
Ловля мяча в движении шагом
Ловля мяча в движении бегом
Ловля мяча, летящего навстречу
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча
Бросок с отражённым отскоком

Техника защиты

Приемы игры
Стойка защитника
Перемещения приставным шагом боком
Перемещение вперед-назад в стойке защитника
Выбивание при одноударном ведении на месте
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу
Блокирование игрока без мяча

Техника вратаря

Приемы игры
Стойка вратаря
Задержание двумя руками на месте
Задержание одной рукой сверху на месте
Задержание одной рукой сбоку без замаха
Задержание одной рукой снизу

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Приемы игры
Уход от защитника
Выбор места для взаимодействия
Действия двух нападающих против одного защитника
Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 9-и метровой линии
Нападение в меньшинстве
Нападение в большинстве
Поточное нападение (восьмёрка)
Отрыв

Тактика защиты

Приемы игры
Опека игрока без мяча неплотная
Опека нападающего далеко от ворот
Подстраховка партнёра при личной опеке
Личная защита по всему полю
Выбор позиции в воротах
Задержание мяча с отражённого отскока

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура и спорт - как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Основные сведения о спортивной квалификации.

Состояние и развитие гандбола в России

История развития гандбола в мире и в нашей стране. Достижения гандболистов России на мировой арене.

Воспитание нравственных и волевых качеств

Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Гигиенические требования занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Пищевые отравления и их профилактика. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм учащегося.

Понятия об утомлении и переутомлении. Активный отдых.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий: оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Уровень физического развития. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста физических показателей. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры.

Методическое обеспечение

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с гандболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) промежуточные экспресс тесты;
- б) результаты тестирования индивидуальных игровых показателей;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Контроль подготовленности гандболистов необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития.

Календарно тематическое планирование

№ п/п	Тема	Характеристика деятельности учащихся	Дата проведения	
			План	факт

1.	Техника безопасности на занятиях. ФК и С в России. Стойка нападающего. Бег с изменением направления	Техника безопасности при занятиях в спортзале и на площадках. Основные сведения о спортивной квалификации. Бег лицом вперед, спиной, правым и левым боком. Бег змейкой. Подвижная игра 10 передач.		
2.	Тестирование	Тест Купера. Прыжок в длину с места.		
3.	Ходьба и бег. Разновидности с мячом в руках. Передачи малого мяча на месте из различных положений	бег лицом вперед, спиной, правым и левым боком. Бег змейкой мяч за спиной , у груди . Подвижная игра 10 передач. Передача мяча в парах из различных положений		
4.	Ходьба и бег. Разновидности с мячом в руках	бег лицом вперед, спиной, правым и левым боком. Бег змейкой мяч за спиной, у груди. Подвижная игра 10 передач. Передача мяча в парах из различных положений		
5.	Бег и изменением направления. Жонглирование малым мячом сидя на полу. Ведение мяча на месте.	Бег лицом и спиной вперед, бег правым и левым боком с изменением направления по сигналу учителя. В положении сидя на полу удары мячом справа, слева, через ногу правую и левую, с перекатом через спину. Ведение мяча, на месте пытаюсь выбить мяч противника.		
6.	Бег с изменением скорости. Бег по отрезкам из различных исходных положений с мячом гандбольным в руках. Эстафеты.	Бег - рванный по свистку с изменением скорости – рывок по сигналу, до следующего свистка. Бег из положений: лежа на спине, головой вперед; ногами вперед, сидя в упоре присев, сидя на полу руки в упоре сзади- мяч зажат стопами. Бег спиной вперед. Бег змейкой вперед лицом и спиной, с ведением и без ведения. Эстафеты с набивным мячом 1 кг. Добежать с мячом до обруча, положить мяч взять палку гимнастическую и т. д.		
7.	Состояние и развитие гандбола в России. Бег спиной вперед с мячом и без мяча	История развития гандбола в стране и в мире. Достижения гандболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения		

		для занятий гандболом и их состояние. Бег с ведением мяча вперед спиной и без ведения на отрезках 5; 7; 9 метров, 15 метров змейкой.		
8.	Челночный бег на время. Школа гандболиста.	Челночный бег на время. Жонглирование мячом на месте.		
9.	Прыжки вверх, в стороны, вперед отталкиваясь одной и двумя ногами	Прыжки через гимнастические скамейки . 2-3 серии по самочувствию.		
10.	Ловля мяча 2мя руками на месте	Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски одной рукой -правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2- мя руками без потерь.		
11.	Ловля мяча 2мя руками в прыжке	Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски одной рукой-правой , левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2- мя руками без потерь.		
12.	Ходьба и бег. Разновидности с мячом в руках	Бег - рваный по свистку с изменением скорости – рывок по сигналу, до следующего свистка. Бег из положений: лежа на спине, головой вперед; ногами вперед, сидя в упоре присев, сидя на полу руки в упоре сзади- мяч зажат стопами. Бег спиной вперед. Бег змейкой вперед лицом и спиной, с ведением и без ведения. Эстафеты с набивным мячом 1 кг. Добежать с мячом до обруча, положить мяч взять палку гимнастическую и т. д		
13.	Ловля мячей высоких и низких	Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски одной рукой - правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2- мя руками без потерь.		
14.	Ловля катящегося	Броски мяча в парах на		

	мяча	различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски одной рукой -правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2 мя руками без потерь.		
15.	Ловля мяча в движении шагом	Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски одной рукой- правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2-мя руками без потерь.		
16.	Ловля мяча в движении бегом	Передача мяча в беге парами справа и слева. Двигаясь лицом вперед. Тоже в тройках меняясь позициями. Всего пробежек 15.Игра – короткие передачи на большее количество передач в команде.		
17.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Двусторонняя игра в футбол.	Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Спортивно-этическое воспитание. Двусторонняя игра в футбол со сменой ворот по жестким правилам.		
18.	Ловля мяча летящего навстречу	Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски одной рукой - правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2-мя руками без потерь.		
19.	Ходьба и бег. Разновидности с мячом в руках. Ловля толчком двумя руками с места	Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски одной рукой-правой , левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2- мя руками без потерь.		
20.	Передача мяча хлестом сверху с места	Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски одной рукой - правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2- мя руками без		

		потерь.		
21.	Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением	Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски одной рукой - правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2- мя руками без потерь.		
22.	Передача мяча с разбега обычными шагами	Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски одной рукой- правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2 мя руками без потерь.		
23.	Ходьба и бег. Разновидности с мячом в руках. Передача мяча с разбега со с крестным шагом	Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски с разбега с скрестным шагом одной рукой- правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2 мя руками без потерь.		
24.	Передача мяча при движении партнеров в одном направлении	Передача мяча в беге парами справа и слева. Двигаясь лицом вперед. Тоже в тройках меняясь позициями. Всего пробежек 15.Игра – короткие передачи на большее количество передач в команде.		
25.	Передача мяча по прямой траектории	Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски с разбега с скрестным шагом одной рукой- правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2- мя руками без потерь.		
26.	Ведение мяча одноударное на месте	Ведение мяча на месте, пытаюсь увернуться от соперника. Игра в 10 передач с ведением одноударным мяча на месте.		
27.	Ведение мяча многоударное на месте	Ведение мяча на месте, пытаюсь увернуться от соперника. Игра в 10 передач с ведением многоударным мяча на месте.		
28.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления Субъективные и		

	Ведение мяча многоударное в движении по прямой	объективные признаки утомления Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Баня. Ведение мяча многоударное по прямой с учетом и без учета времени.		
29	Ведение мяча многоударное с изменением направления	Ведение мяча многоударное по прямой и с изменением направления с учетом и без учета времени. Игра с ведением на большее ко-во передач.		
30.	Ведение мяча многоударное с изменением направления и скорости	Ведение мяча многоударное по прямой и с изменением направления с учетом и без учета времени. Игра с ведением на большее ко-во передач.		
31.	Ходьба и бег. Разновидности с мячом в руках	Бег рваный по свистку с изменением скорости – рывок по сигналу , до следующего свистка. Бег из положений: лежа на спине, головой вперед; ногами вперед, сидя в упоре присев, сидя на полу руки в упоре сзади- мяч зажат стопами. Бег спиной вперед. Бег змейкой вперед лицом и спиной с ведением и без ведения. Эстафеты с набивным мячом 1 кг. Добежать с мячом до обруча, положить мяч взять палку гимнастическую и т.д.		
32.	Ведение мяча с высоким отскоком	Ведение мяча с высоким отскоком по прямой, и с изменением направления с учетом и без учета времени. Игра с ведением на большее ко-во передач.		
33.	Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски с разбега скрестным шагом , одной рукой-правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2-мя руками без потерь.		
34.	Бросок с разбега с	Броски мяча в парах на		

	горизонтальной траекторией	различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски с разбега с скрестным шагом одной рукой-правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2- мя руками без потерь.		
--	----------------------------	--	--	--