

Управление образования администрации  
муниципального образования Выселковский район  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования детско-юношеская спортивная школа станицы  
Выселки муниципального образования Выселковский район

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «16» апреля 2021 г.  
протокол № 4



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Гандбол»**

**Уровень программы: ознакомительный**  
**Срок реализации программы: 1 год (144 часа)**  
**Возрастная категория : от 5 до 16 лет**  
**Форма обучения : очная**  
**Вид программы: модифицированная**  
**Программа реализуется на бюджетной основе**  
**ID – НОМЕР Программы в Навигаторе 19562**

**Составители:**

Алексеев Ю.А зам. директора  
по учебно-воспитательной работе;  
Евтухова Н.А. тренер-преподаватель;  
Печенкин А.В. тренер-преподаватель.

ст. Выселки, 2021

## Раздел 1 Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты.

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Гандбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, ориентирована на физическое совершенствование детей, приобщение их к здоровому образу жизни, развитие физических способностей детей, обеспечивает физическое, нравственное, интеллектуальное развитие, познание жизни, самих себя, других людей с помощью активного вовлечения ребят в разнообразную спортивную деятельность, наряду с этим развиваются организаторские способности и задатки, психические свойства личности.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден 30 ноября 2016 г. протоколом №11 заседания президиума Совета при Президенте РФ;
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.;
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

10. Федеральный закон Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
13. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.;
14. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;
15. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.;
16. Устав МБУ ДО ДЮСШ ст. Выселки и локальные акты.

**Новизна** данной образовательной программы заключается в том что она нацелена на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития обучающихся, развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной деятельности. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

**Актуальность** занятий гандболом со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний. Актуальность данной Программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого

ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что гандбол, как командная игра способствует развитию у обучающихся многих весьма ценных качеств и навыков, необходимых им в дальнейшей жизни. Игра учит думать и принимать решение за доли секунды - ведь летящий тебе мяч можно сыграть по-разному. К принятию правильного решения ребенок придет путем многих проб и ошибок, а этот опыт пригодится в жизни.

Все движения в гандболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях, что способствует развитию силы, ловкости, выносливости, гибкости. Игра вызывает качественные изменения в двигательном аппарате. Прыжковые игровые действия укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Игровая деятельность способствует совершенствованию всех функций организма. Постоянные упражнения с мячом способствуют улучшению периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Подвижные игры развивают реакцию на зрительные и слуховые сигналы. Необходимость многократного выполнения приемов, доведение их до автоматизма требует от обучающегося проявления выносливости, т.е. умения противостоять утомлению. В связи с этим важное значение имеет воспитание волевых качеств, умение заставлять себя продолжать работу с заданной интенсивностью, несмотря на трудности. Овладение основами техники и тактики гандбола, правилами игры позволяет обучающимся добиться повышения показателей уровня физической подготовленности, приобрести необходимые знания, умения и навыки, используемые и во многих других спортивных дисциплинах. Занятия гандболом обладают большим оздоровительным эффектом, так как в упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает гармоничное физическое развитие обучающихся. Динамика движений положительно влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Регулярные занятия гандболом укрепляют и сердечно-сосудистую систему. Во время учебных занятий тренер постоянно осуществляет педагогический контроль реакции организма детей на физическую нагрузку, следит за их самочувствием. Программа предполагает формирование у детей необходимых навыков гигиены, самоконтроля за состоянием своего здоровья, соблюдения техники безопасности при самостоятельных занятиях.

**Отличительные особенности** программы «Гандбол» заключаются в изменении количества учебного времени, соотношении теоретической и практической части, сочетании этих компонентов в одном занятии, создания в учреждениях образования детей условий для разностороннего физического развития обучающихся.

**Адресат программы.**

На обучение по данной программе зачисляются дети в возрасте с 5 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

**Уровень программы:** ознакомительный.

**Объём учебного времени** программы рассчитан на 36 недель обучения (144 часа) предусмотренных учебным планом образовательной организации.

**Сроки реализации образовательной программы:** программа рассчитана на 1 год, с 1 сентября по 31 мая.

**Форма обучения:** занятия проходят в очной форме, возможно в дистанционном режиме, включают в себя теоретический и практический материал изучаемый параллельно.

**Режим занятий:** продолжительность занятий составляет по 45 - 90 минут 2 - 4 раза в неделю по очной форме обучения, при организации 2 часовых занятий, перерыв внутри занятия составляет 10 минут; 15 - 30 минут 4 - 6 раз в неделю в дистанционном режиме.

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа разработана с учетом возрастных особенностей учащихся. Набор в группу осуществляется на добровольной основе. На данном уровне осуществляется ознакомительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами игры в гандбол. Идет знакомство с историей гандбола. Учащийся изучает правила игры.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 12 и не более 30 человек.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: тренировка, игра, групповые занятия, теоретические занятия, культурно-массовые мероприятия.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм.

Развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки.

Круглогодичные занятия гандболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма.

## 1.2 Цель и задачи

**Цель:** формирование у детей приоритета здорового образа жизни, развития навыков физических двигательных способностей.

**Задачи:**

предметные

- познакомить с историей развития гандбола как вида спорта;
- обучить основам техники гандбола и широкому кругу двигательных навыков;
- познакомить с правилами игры в гандбол.

метапредметные

- развить устойчивый интерес к занятию спортом;
- способствовать социализации личности в коллективе;
- совершенствовать коммуникативные и двигательные навыки.

личностные

- способствовать развитию у детей разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитывать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера;
- воспитать чувство самостоятельности, ответственности за результаты своей деятельности;
- воспитать трудолюбие, последовательность и упорство в достижении цели.

## 1.3 Планируемые результаты

предметные

- обучающиеся должны познакомиться с историей и спецификой гандбола как вида спорта;
- обучиться основам техники гандбола и широкому кругу двигательных навыков;
- познакомиться с правилами игры в гандбол и применять их на практике.

метапредметные

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятию спортом;
- социализация личности в коллективе;
- приобретение обучающимися коммуникативных навыков.

личностные

- развитие физической подготовленности: аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- формирование морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- воспитание у обучающихся чувства самостоятельности, ответственности за результаты своей деятельности;

– воспитание трудолюбия и упорства в достижении цели.

## 1.4 Содержание программы

### Учебный план

Таблица № 1.

№ п/п	Наименование предметных областей / формы учебной нагрузки	Распределение часов
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	20
2.	Общая физическая подготовка	55
3.	Специальная физическая подготовка	35
4.	Подготовка по виду спорта (техническая и тактическая подготовка)	30
5.	Промежуточная и итоговая аттестация	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>

#### *Теоретические основы физической культуры и спорта*

##### *Физическая культура и спорт в России.*

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья и физического развития.

##### *Состояние и развитие гандбола в России.*

История развития гандбола в мире и в нашей стране. Достижения гандболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий гандболом и их состояние.

##### *Влияние физических упражнений на организм спортсмена.*

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

##### *Гигиенические требования занимающимся спортом.*

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Режим питания, регулирование веса спортсмена. 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. Профилактика вредных привычек.

##### *Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.*

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Травматизм в процессе занятий гандболом: оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

#### *Основы техники игры и техническая подготовка.*

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноколяцков, видеозаписей игр.

#### *Основы тактики игры и тактическая подготовка.*

Основные сведения о тактике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы тактической подготовки. Классификация приемов техники игры. Методические приемы обучения тактики игры.

#### *Правила игры и спортивные соревнования.*

Правила игры и соревнований по гандболу. Судейская терминология.

### ***Общая физическая подготовка (ОФП)***

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие гандболиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям гандбола, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

ОФП включает в себя:

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- ходьба и бег по пересеченной местности;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров;
- подвижные игры и эстафеты;
- сопутствующие виды спорта: пляжный гандбол;
- спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол, теннис.

### ***Специальная физическая подготовка (СФП)***

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей гандболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Ведется она в



процессе овладения навыками и умениями в гандболе и их совершенствования с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке. Невысокий уровень физической подготовки гандболиста сдерживает развитие его способностей при овладении технико-тактическим арсеналом и его совершенствовании.

СФП включает в себя:

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств (ускорения на отрезках, челночный бег, бег за лидером, разновидности прыжков);
- упражнения для выполнения бросков (ходьба и прыжки на руках в упоре лежа, имитация броска с амортизатором, метание мячей различного веса и размера на дальность и точность, броски в ворота в различных вариантах;
- упражнения на развитие ловкости (подбрасывание и ловля мяча, жонглирование мячами, прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета,
- комбинированные упражнения с бегом, прыжками и работой с мячом);
- упражнения для развития специальной выносливости (многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха), учебные игры с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно, круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная);
- развитие силы (упражнения со штангой, толкание, броски ногами тяжелых набивных мячей на дальность, перетягивание, вытеснение или выталкивание партнеров из обозначенного пространства, вырывание мячей из рук соперников, элементы вольной борьбы и самбо);
- развитие прыгучести (разнообразные прыжки вверх и в длину с места и короткого разбега, серийные прыжки, прыжки через гимнастические снаряды, различные упражнения с отягощениями).

### ***Подготовка по виду спорта.***

#### *Техническая подготовка*

Эффективность процесса обучения технике гандбола в значительной мере зависит от умения тренера-преподавателя выстроить весь материал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности в обучении и учета возрастных особенностей обучающихся. Программный материал по технической подготовке:

#### *Техника нападения*

Стойка нападающего

Бегсизменением направления и скорости

Смена бега (спиной-лицом)

Бегчелночный, зигзагом, сподскоками

Прыжкивверх, в стороны, вперед, наодной идвухногах

Ловля двумя руками в прыжке, справа и слева  
Ловля с недолётом и перелётом мяча  
Ловля мячей высоких и низких  
Ловля катящего мяча  
Ловля с отскока от площадки  
Ловля мяча в движении бегом  
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении  
Ловля одной рукой без захвата  
Передача мяча хлестом сверху, сбоку с последующим перемещением  
Передача мяча с разбега обычными шагами  
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге  
Передача мяча при движении партнёров в одном направлении  
Передача по навесной траектории  
Передача в прыжке поворотом  
Передача мяча с преодолением помех  
Ведение мяча многоударное со сменой направления  
Ведение мяча со сменой скорости и высоты отскока  
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении  
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча  
Бросок с нисходящей траекторией  
Бросок с отражённым отскоком, соскользнувшим отскоком  
Бросок с разбега со скрестным шагом (вперёд)  
Бросок в опорном положении с подскоком в разбеге  
Бросок хлестом сбоку с места  
Бросок с боку с разбега со скрестным шагом  
Бросок в прыжке, отталкиваясь одной ногой  
Бросок в прыжке, отталкиваясь двумя ногами  
Бросок в прыжке - мяч по навесной траектории  
Бросок в падении с приземлением на руки  
Штрафной бросок в двухопорном положении  
Штрафной бросок в одноопорном положении

### *Техника защиты*

Стойка защитника  
Перемещение приставным шагом боком, вперед-назад  
Выбивание при одноударном ведении на месте  
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом  
Выбивание при ведении в параллельном движении  
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте  
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке  
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу  
Блокирование при параллельном перемещении с нападающим  
Блокирование игрока без мяча, с мячом

### *Техника вратаря*

Стойка вратаря

Передвижение в воротах  
Задержание двумя руками на месте  
Задержание одной рукой сверху на месте  
Задержание одной рукой сверху в прыжке  
Задержание одной рукой сбоку, снизу  
Задержание ногой в выпаде  
Задержание мяча двумя ногами смыканием ног, скачком вперед  
Задержание мяча одной ногой махом  
Задержание мяча в «шпагате»  
Отбивание мяча за ворота  
Отбивание мяча в площадку двумя руками  
Ловля мяча сотскока от площадки  
Техника полевого вратаря

#### *Тактическая подготовка.*

Тактическая подготовка – это процесс овладения теоретическими основами тактики и навыками их использования в игровой деятельности. Основой тактической подготовки игрока является овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями. Тактические навыки - это автоматизированные компоненты сознательного действия во время игры. Выбор соответствующего тактического навыка и его применение требует творческого мышления. Способность быстро ориентироваться в выборе самого подходящего способа борьбы называется тактическим мышлением. Базой тактического мышления является способность быстро и правильно воспринимать складывающуюся игровую ситуацию.

Основными средствами тактической подготовки являются:

1. Быстрый отрыв. Основным условием обучения быстрому отрыву является четкое освоение передач и ловли мяча. Вначале отрабатываются действия в индивидуальном быстром отрыве, затем вдвоем, втроем.
2. Индивидуальная и коллективная тактика нападения. Обучение ведется согласованно и одновременно. Выбор позиции на площадке, получение мяча в движении, передачи партнерам по команде и броски в ворота, а также персональная опека одного из соперников.
3. Индивидуальная и коллективная тактика защиты. Обучение индивидуальной тактике защиты. После освоения техники и при наличии удовлетворительной подвижности можно переходить к выполнению специальных оборонительных взаимодействий - разбор и подстраховка при персональной опеке.

Последовательность обучения тактическим действиям:

1. Рассказ и показ на схеме или макете.
2. Разучивание упрощенной схемы действия непосредственно на площадке с пассивным противником, то же, но с активным противником, действующим по определенным заданиям.
3. Разучивание схемы действия непосредственно на площадке с активным противником
4. Закрепление в учебной игре.

**Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий  
включающий в себя формы аттестации.**

**2.1 Календарный учебный график**

Таблица № 2

№ занятия	Наименование разделов и тем
1-4	Гандбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упражнения на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры.
5-7	Повороты, разновидность ходьбы, упражнения на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка гандболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.
8-10	Стойка игрока. Бег с изменением направления, передвижение. ОРУ Мини-гандбол.
11-13	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, Уход от защитника. Применение передачи при встречном движении партнёров.
14-16	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.
17-19	Упражнения на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол
20-22	Медленный бег, разновидность бега. Мини-гандбол. Применение передачи при движении в одном направлении.
23-25	Упражнения на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.
26-28	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук.
29-30	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.
31-33	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.
34-37	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, подвижные игры
38-40	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для рук и плечевого пояса.
41-43	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры
44-47	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.

48-51	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для ног, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.
52-54	Упражнения на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.
55-57	Упражнения для развития игровой ловкости. Мини-гандбол.
58-61	Ловля мяча двумя руками на месте. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении. ОРУ.
62-64	Упражнения на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Мини-гандбол.
65-68	Ловля двумя руками в прыжке. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в прыжке. Мини-гандбол.
69-71	Повороты, разновидность ходьбы, упражнения на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, передачи мяча. Специально беговые упражнения. Действия двух нападающих против одного защитника.
72-74	Повороты, разновидность ходьбы, упражнения на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ. Пионербол
75-77	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча
78-80	Тактика вратаря. Выбор позиции в воротах. Задержание мяча с отраженного отскока.
81-83	Упражнения на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.
84-86	Медленный бег, разновидность бега.
87-89	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры. Соревнования по гандболу.
90-92	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.
93-95	Упражнения на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол.
96-98	Медленный бег, разновидность бега. Гандбол.
99-102	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.
103-106	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.
107-110	Ловля мяча двумя руками на месте. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении. ОРУ.
111-113	Упражнения на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Мини-гандбол.

114-116	Ловля двумя руками в прыжке. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в прыжке. Мини-гандбол.
117-119	Повороты, разновидность ходьбы, разновидность прыжков. ОРУ, передачи мяча. Специально беговые упражнения. Действия двух нападающих против одного защитника.
120-122	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча
123-125	Тактика вратаря. Выбор позиции в воротах. Задержание мяча с отраженного отскока.
126-130	Упражнения на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.
131-134	Медленный бег, разновидность бега.
135-137	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры.
138-140	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.
141-142	Упражнения на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол.
143-144	Контрольные испытания.

## 2.2 Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

**Материально-техническое обеспечение:** освоение программы «Гандбол» требует наличия спортивного зала или спортивной площадки, которые должны удовлетворять всем требованиям САНПиН и оснащены типовым оборудованием: воротами, мячами.

**Информационное обеспечение:**

Интернет-источники:

- <https://rmc23.ru/> - Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края;
- <https://p23.навигатор.дети/> - Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края;
- <http://dopedu.ru/> - Информационно-методический портал системы дополнительного образования;
- <https://vlast-sovetov.ru/> - Официальный сайт районной газеты «Власть Советов»;
- <http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации;
- <http://www.window.edu.ru/> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»;

- <http://www.school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
- <http://www.fcion.edu.ru/> - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, имеющий по профилю деятельности профессиональное высшее или среднее специальное образование.

### 2.3 Формы аттестации

**Вводная аттестация** проводится в форме собеседования в рамках первого занятия и направлена на изучение личностных особенностей учащихся, их интересов, мотивации посещения занятий и ожиданий от них.

**Промежуточная аттестация** проводится с целью выявления уровня освоения программы и корректировки процесса обучения. В качестве промежуточного контроля применяются такие его формы, как наблюдение за активной деятельностью обучающихся, состоянием их здоровья, проведением бесед.

**Итоговая аттестация не является обязательной.** Обучающиеся сдавшие итоговые контрольные нормативы в конце года при подаче заявления на образовательную программу базового уровня по данному виду спорта, имеют преимущество на зачисление в группу базовой подготовки при наличии мест и открытии такой группы.

### 2.4 Оценка планируемых результатов

**Оценочные материалы.** Контрольно-переводные нормативы отражены в таблице № 3.

Таблица № 3

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	Девушки
Скорость	Бег 30 м со старта (не более 5,7 с)	Бег 30 м со старта (не более 5,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Метание гандбольного мяча (размер №2) на дальность с места одной рукой (не менее 12 м)	Метание гандбольного мяча (размер №2) на дальность с места одной рукой (не менее 10 м)
	Метание гандбольного мяча (размер №2) двумя руками сидя (не менее 6 м)	Метание гандбольного мяча (размер №2) двумя руками сидя (не менее 5 м)

Выносливость	Тройной прыжок (не менее 480 см)	Тройной прыжок (не менее 460 см)
Координация	Челночный бег 3 x 10 (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 x 10 (не более 10,2 с)

Обучающиеся, не сдавшие нормативы, а также не подавшие заявления на образовательную программу базового уровня по данному виду отчисляются. Они могут быть повторно зачислены в группу при подаче заявления при наборе данного вида групп.

## 2.5 Методические материалы.

### Рекомендации по проведению тренировочных занятий

**Подготовительная часть.** Продолжительность подготовительной части занятия составляет 10-15 минут. Ее содержание должно обеспечивать выполнение двух «частных» задач: подготовить организм обучающихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части тренировки, и частично, сопряжено обеспечить развития физических качеств, в основном силы и выносливости. Для этого после объявления тренером поставленных задач на тренировку, команда выполняет программу двигательных действий.

**Основная часть.** После завершения подготовительной части тренировки следует перестроение занимающихся в две шеренги, лицом друг к другу. В первой половине основной части занятия проводится обучение технико-тактическими двигательными действиями, чаще всего в парах. Два игрока образуют пару, стоя друг перед другом, они получают мяч и выполняют задания тренера-преподавателя.

Во второй половине основной части занятия проводят двусторонние игры или игры, закрепляющие полученные навыки. Двусторонние игры следует проводить лишь в том случае, когда обучающиеся владеют технико-тактическими действиями на уровне двигательного умения. Двусторонние игры следует проводить по программе гандбола по упрощенным правилам.

При проведении основной части урока желательно ориентироваться на следующие методические рекомендации.

1. Во время обучения технико-тактическим действиям в парах и тройках большое значение имеют выбор оптимальной дистанции между партнерами и определение траектории полета мяча. Например, при обучении передач мяча расстояние между партнерами составляет от 2 - 5 м: оно тем больше, чем выше рост игроков и лучше их подготовленность и, наоборот, тем меньше, чем хуже подготовленность и меньше рост. Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от задач, поставленных тренером.

2. В основной части занятия **главное внимание уделяется обучению.** Качественное обучение, особенно в начальный период, сопряжено с невысокой физической нагрузкой. Овладение навыками и их закрепление не



требуют предельных силовых напряжений, здесь необходима высокая точность движений. Время, отведенное на одном занятии на становление технического мастерства, надо использовать по назначению. Конечно, величина нагрузки должна быть достаточной и соответствовать требуемым параметрам, что достигается в основном за счет реализации двигательной программы подготовительной и заключительной части занятия.

Во второй половине занятия обычно проводят двусторонние игры. Одновременно с программой таких встреч предусматривают специальные задачи для «остаточных» обучающихся, по той или иной причине не попадающих в команду. В связи с эмоциональным напряжением при проведении двусторонних встреч обучающиеся часто допускают технические ошибки при выполнении тех приемов, которые они выполняли успешно в процессе обучения. Также и во время соревновательных игр учащиеся совершают технические и тактические ошибки, которых не было во время встреч, проводимых не в соревновательной обстановке. Такие сбивающие факторы нужно учитывать и упреждать их в тренировочном процессе.

В содержании основной части занятия для разучивания, совершенствования и освоения включают двигательные действия, различные по сложности, а также по степени овладения ими обучающимися. Нельзя планировать для разучивания сразу несколько незнакомых обучающимся двигательных действий. Кроме двигательного действия, которое обучающиеся только начинают разучивать, в тренировку включают также действия и навыки, которые хорошо освоены. Следующие, подлежащие разучиванию двигательные действия, вводят в тренировку только через определенный промежуток времени.

Определенную программой совокупность игровых навыков и умений включают в тренировочный процесс не одновременно, а последовательно.

**Заключительная часть.** Традиционно в конце тренировки подводят итоги. В данной части тренировки предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач тренировки. Таким образом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для восприятия последующих задач будущей тренировки.

Необходимость указанных действий бесспорна, но только в тех случаях, когда физическая нагрузка на тренировке была достаточно высокой, и обучающиеся в конце основной части испытывали выраженное утомление. Но если в основной части в силу специфики тренировки нагрузка была невысокой, то специально выполнять восстанавливающие упражнения не имеет смысла. Наоборот, следует довести физическую нагрузку до должного уровня, предлагая обучающимся выполнить интенсивные эстафеты, комплексы силовых упражнений и др.

## Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях.

### *Общие требования*

К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### *Требования безопасности перед началом занятий*

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

Провести разминку.

#### *Требования безопасности во время занятий*

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя.

Строго соблюдать правила проведения подвижной игры.

Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков

При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

#### *Требования безопасности в аварийных ситуациях*

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

## **2.6 Список литературы**

### **для педагога:**

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.
2. Дембо А. Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: ФиС, 1981.
3. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
4. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. - М.: Советский спорт, 2003.
5. Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
6. Клузов Н.П. Тактика гандбола. - М.: ФиС, 1986.
7. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000.
8. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М.: ИКА, 1998. - 320с.
9. Правила по мини-гандболу, гандболу 7х7 и пляжному гандболу.
10. Ратианидзе А.Л., Маришук В.В. Игра гандбольного вратаря. - М. ФиС, 1981.

### **для учащихся:**

1. Игнатьева, В. Теория и методика гандбола. Учебник / В. Игнатьева. - М.: Спорт, 2016. - **209** с.
2. Игнатьева, В.Я. Гандбол (Азбука спорта) / В.Я. Игнатьева. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - **711** с.
3. Рассел, Джесси Гандбол на летних Олимпийских играх 2020/ Джесси Рассел. - М.: VSD, 2021. - **406** с.

### **для родителей:**

1. Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
2. Мухина, В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина. - Москва: Академия, 2012. - 294.