

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Краснодарский край
Управление по образованию и науке
Администрации муниципального образования городской округ г-к. Сочи
Краснодарского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 6» г. Сочи

«ПРИНЯТО»
на заседании педагогического совета протокол № 2 от 27.04.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО ДЮСШ № 6 г. Сочи В.В. Хазарджян
приказ от 03.05.2023 г. № 82/01-04

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ГАНДБОЛ»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 25 недель

Возрастная категория: 5 – 17 лет

Тип программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 5613

Разработчики программы:
Р.В. Новиков – заместитель директора по учебно-спортивной работе МБУДО ДЮСШ № 6 г. Сочи.
С.Х. Кобж – тренер-преподаватель отделения гандбола МБУДО ДЮСШ № 6 г. Сочи.

г. Сочи
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование	Стр.
1.	Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи образовательной программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	13
2.	Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	14
2.1.	Календарный учебный график	14
2.2.	Условия реализации программы	15
2.3.	Формы аттестации	15
2.4.	Оценочные материалы	17
2.5.	Методические материалы	20
2.6.	Список литературы	23

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Направленность. Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гандбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
- 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»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ;
- Уставом МБУДО ДЮСШ № 6 г. Сочи.

Актуальность программы заключается в том, что в процессе её реализации у обучающихся восполняется недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

По разносторонности воздействия на организм гандбол представляет идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств.

Гандбол активно способствует оздоровлению и закаливанию организма занимающихся, воспитанию физических качеств: дисциплинированности, выдержки, самообладания, смелости, решительности, мужества и моральных качеств: чувства товарищества и коллективизма.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гандбол» направлена на:

- содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечению нормального физического развития растущего организма и разносторонней физической подготовленности;
- приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;
- воспитание навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни;
- преодоление проблемы гиподинамии обучающихся.

В наше время в жизни современного школьника гиподинамия (дефицит двигательной активности) считается серьезной проблемой. По этому поводу бьют тревогу педагоги, врачи и ученые. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в целом.

Гандбол должен занимать видное место в этой работе, особенно во внеурочное время, т.к. технические приемы, тактические действия и, собственно, сама игра в гандбол включают в себя большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков у школьников.

Отличительные особенности: программа построена по модульному принципу и состоит из двух модулей. Первый модуль направлен на формирование устойчивого интереса у обучающихся к занятиям в спортивной секции и повышение общей физической подготовленности в оздоровительных целях и соответствующем объеме.

Второй модуль предполагает более тесное ознакомление с избранным видом спорта, включение элементов специальной физической подготовки, игровую практику и приобретение соревновательного опыта.

Новизна программы учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, формированию привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. По своему воздействию занятия спортом являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психологической крепости человека.

Новизна может также касаться отдельных компонентов образовательной программы, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии.

Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта

Адресат программы.

Программа рассчитана на всех интересующихся гандболом в возрасте с 5 до 17 лет включительно, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям гандболом.

Для зачисления сдача вступительных тестов не предусмотрена.

Доступность реализации программы для различных категорий воспитанников: возможно участие в реализации программы талантливых детей (одаренных, мотивированных), детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Уровень программы: ознакомительный.

Объем программы: 148 часов

Срок освоения программы: 25 недель: 11 недель на освоение первого модуля и 14 недель на освоение второго модуля.

Форма обучения – очная, очно-дистанционная с применением дистанционных технологий (ДОТ), электронного обучения (ЭО).

ДОТ и ЭО обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе тренерско-преподавательских организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; электронная почта; облачные сервисы; СМС.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания занятий.

Допустимый режим обучения по программе представлен в Таблице 1.

Таблица 1.

Возраст обучающихся	Недельная нагрузка	Количество занятий в неделю	Допустимый режим занятий	Количество учебных недель	Итого часов в год
5-17 лет	не более 6-ти часов	не более 3-х	не более 2-х часов в день	25 недель	148 часов

Особенности организации образовательного процесса.

Форма организации процесса: учебно-тренировочные занятия в группах, контрольные игры, тестирование (промежуточная и итоговая аттестация).

Тип занятий: подача нового материала, закрепление полученных знаний, повторение и усвоение пройденного, применение полученных знаний и навыков, комбинированный.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, исследовательский, игровой.

Особенности формирования групп представлены в Таблице № 2

Таблица № 2.

Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы при объединении групп (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
5	12	15-18	25	6

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: Формирование потребности в ЗОЖ, укрепление физического и психического здоровья детей через занятия гандболом.

Задачи

Образовательные:

- Обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- Обучить основным и специальным элементам игры в гандбол; овладеть знаниями терминологии, стратегии и тактики игры.
- Обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

Развивающие:

- Развивать индивидуальные способности и особенности ребенка;
- Развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и гандболом;
- Развивать такие физические качества как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;
- Развивать у детей стремление и желание к самовыражению, через игру в гандбол;

Воспитательные:

- Воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- Воспитывать нравственные качества у ребенка;
- Способствовать социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

1.3. Содержание программы

Учебный план (Таблица № 3)

Таблица № 3

№ п\п	Вид подготовки, название раздела программы, тема.	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1					
1.	Теоретическая подготовка	3	3	-	беседа
2.	Общая физическая подготовка	22	1	21	диагностика
3.	Специальная физическая подготовка	18	1	17	диагностика
4.	Технико-тактическая подготовка	19	2	17	диагностика
5.	Промежуточный контроль	2	1	1	контрольные нормативы, диагностика
Всего часов в Модуле 1		64	8	56	
Модуль 2					
1.	Теоретическая подготовка	3	3	-	беседа
2.	Общая физическая подготовка	28	1	27	диагностика
3.	Специальная физическая подготовка	20	1	19	диагностика
4.	Технико-тактическая подготовка	31	2	29	диагностика
5.	Итоговая аттестация	2	1	1	контрольные нормативы, диагностика
Всего часов в Модуле 2		84	8	76	
Всего часов		148	16	132	

Содержание программного материала.

Теоретическая подготовка

Темы: Физическая культура и спорт в России. Развитие гандбола в России и за рубежом. Строение и функции организма человека. Гигиенические знания и навыки.

Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Характеристика средств общей физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными гандболистами.

Практическая часть. Строевые упражнения шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две, три шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды перестроения в движении. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса из различных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки руками на месте и в ходьбе.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивания, отжимания, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладка груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег на дистанциях от 30 до 100 метров. Бег по наклонной плоскости. Бег за лидером. Выполнение ОРУ в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движений. Упражнения с партнером. Наклоны повороты. Гимнастические упражнения.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения ногами и руками. Перекаты, кувырки. Опорные прыжки. Упражнения в равновесии. Жонглирование мячами, метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки через препятствия, планку, в длину с места и разбега. Прыжки с ноги на ногу. Бег по песку. Комбинированные эстафеты. Метание различных предметов и снарядов. Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на дистанцию от 500 до 1000 м. Кроссы. Марш-броски. Различные спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические

качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость.

Практическая часть. **Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных исходных положений. Бег с максимальной частотой шагов. Многократные прыжки. Прыжки в стороны. Бег и прыжки с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. Круговые движения кистями. Отталкивания от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно. Передвижение в упоре на руках и пальцах. Упражнения с кистевыми эспандерами, амортизаторами. Метание мячей различного веса на дальность и точность. Падения на руки с места и прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости Подбрасывания и ловля мячей в ходьбе и беге, после поворотов, падений, кувырка с попаданием в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей после поворота, прыжка, седа. Ведения с ударом в пол, скамейку, передвигаясь по полу, по скамейке. Одновременное и попеременное ведение двух мячей. Броски двух мячей в стену. Подбрасывания двух мячей. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передач мяча, ловли, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной скоростью и амплитудой шагов по различным разметкам.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка (скоростно-силовая и специальная).

Техническо-тактическая подготовка

Техническая.

Теоретическая часть. Классификация и терминология технических приёмов игры в гандбол: прямой и бросок с подкруткой, точность броска, траектория полёта мяча после броска, обманные движения (финты), отбор мяча, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Определение игровых амплуа. *Практическая часть.* *Техника полевого игрока.*

Перемещения. Бег с изменением направления; бег с изменением скорости; смена бега спиной вперёд, лицом вперёд.

Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками на месте и в прыжке; ловля мяча справа и слева, с недолётом; ловля мяча высокого, низкого, катящегося, с отскока и полуотскока от площадки.

Передача мяча. Передача мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку с места, с разбега, с последующим перемещением; передача мяча при движении партнёров в одном направлении.

Ведение мяча. Ведение мяча одноударное и многоударное на месте, с изменением направления и скорости; ведение мяча с высоким и низким отскоком.

Бросок мяча. Бросок хлестом сверху и сбоку, с разбега обычными шагами, в одноопорном положении; бросок с отраженным, скользящим отскоком.

Выбивание мяча. Выбивание мячам при одноударном ведении на месте, при встречном движении; выбивание мяча при многоударном ведении в параллельном движении, при встречном движении.

Блокирование игрока. Блокирование игрока без мяча руками, туловищем; Блокирование игрока с мячом.

Техника вратаря. Передвижение в воротах. Изучение приёмов передвижения в воротах

шагами, прыжком. Задержание мяча. Отбивание мяча. Обучение передачам на различное расстояние, приёмы полевого игрока.

Тактическая.

Теоретическая часть. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра. Индивидуальные и групповые тактические действия. Индивидуальные действия без мяча.

Практическая часть. Тактика нападения (полевого игрока).

Индивидуальные действия. Открытый уход для стягивания защитников, для увода за собой защитника; применение передачи скрыто.

Применение броска с открытой позиции, ориентируясь на положение вратаря; применение броска с закрытой позиции; финт перемещение без мяча при встречном движении; финт перемещение с мячом при встречном движении.

Групповые действия. Действия двух нападающих против одного защитника.

Командные действия. Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии.

Тактика защиты (полевых игроков).

Индивидуальные действия. Опека игрока без мяча неплотная, плотная; опека игрока без мяча неплотная, выход и отход, далеко от ворот, в зоне ближних бросков.

Групповые действия. Подстраховка партнёра при личной защите, при зонной защите; переключение передачей игрока своему партнёру, сменой подопечных.

Командные действия. Зонная защита 6:0 без выхода на игрока, с выходом; зонная защита 5:1 без выхода, с выходом.

Тактика вратаря. Индивидуальные действия: обучение выбора позиции в воротах, в площади вратаря (игра на выходах) в поле.

Игровая подготовка

Теоретическая часть. Название игры, роль играющих и места их расположения, цель и ход игры, а также основные правила. Дозировка нагрузки во время игры осуществляется использованием кратковременных перерывов, увеличением или уменьшением размеров площадки, числа играющих, преодолеваемых дистанций, количества используемого инвентаря.

Практическая часть.

Подвижные игры

«Салки». Один водящий без мяча. У остальных играющих-один мяч. Игрока, владеющего мячом, осалить нельзя. Поэтому игроки стремятся передать мяч тому, кого водящий хочет осалить.

Игроки в парах держатся за руки. Одна пара водящих. Осаливать можно, не разнимая рук.

Команда имеет нападающих и защитников. Водящий может осалить только нападающих. Защитники должны загоразивать нападающего от водящего.

Игра «Салки мячом». Игра ведётся на одной половине площадки. Одна из двух команд владеет мячом. Задача нападающих – осалить мячом всех игроков противника. Разрешается передавать мяч, делать с мячом три шага. Осаливать разрешается, не выпуская мяча из рук. Осаленный покидает площадку. Когда все игроки будут осалены, команды меняются ролями

Игра «Где больше мячей» проводится на волейбольной площадке. У каждой команды по 2 мяча; по сигналу перебросить мячи через сетку на сторону

противника. Побеждает команда, на стороне которой не осталось ни одного мяча.

Игра «Выбить цели». Игра ведется на волейбольной площадке. На лицевых линиях положить мячи (булавы) с интервалом около 1 м. В каждой команде по три игрока располагаются вдоль сетки в 3-метровой зоне, одни пытаются выбить цели, бросая мяч под сеткой, другие защищают их. Остальные играющие располагаются за пределами площадок, собирают мячи и передают в свои тройки для последующей атаки.

Игра «Перестрелка» - гандбольным мячом.

Игра «Воробьи и вороны»: Каждая из двух команд выстраивается в одну шеренгу за своей линией лицом друг к другу. Одна команда «воробьи», другая «вороны». После произнесённого преподавателем слова «воробьи» (или «вороны») соответствующая команда пытается догнать и осалить игроков противоположной команды до того, как они пересекут линию безопасности. За каждого осаленного соперника команда получает одно очко. Игра повторяется несколько раз, равное для обеих команд. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«Салки-выручалки»: Из группы занимающихся назначается один водящий, который пытается осалить как можно большее число игроков. Осаленный игрок должен остановиться и принять стойку ноги врозь. Он считается «вырученным» когда один из игроков проползет у него между ног. Водящие последовательно меняются через равные промежутки времени. В конце игры отмечается водящий, у которого по окончании контрольного времени было больше осаленных.

«Цветная игра»: в углах площадки в центре лежащих обручей устанавливаются флажки разного цвета. Занимающиеся перемещаются по кругу в колонну по одному в центре площадки заданным способом. По команде преподавателя, называющего конкретный цвет, необходимо как можно быстрее встать внутрь обруча с флажком указанного цвета. Сделавшие это получают по одному очку. Игра повторяется несколько раз. Выигрывают занимающиеся, набравшие большее число очков.

«Транспортировка мячей»: занимающиеся группами по 3-5 человек выстраиваются в колонны за линией старта. Напротив каждой команды раскладываются обручи (3-5). В ближайшем находятся мячи (2-3). Задачей каждой команды является переправить все мячи в последний обруч. При этом, каждый игрок за один раз может перенести только один мяч и только в следующий обруч. Последующим игрокам можно начинать задание лишь после возвращения предыдущего игрока за линию старта. Выигрывает команда, быстрее справившаяся с заданием.

«По змейке»: занимающиеся разбиваются на команды, каждая выстраивается в колонну за стартовой линией. По сигналу преподавателя направляющие, катая мяч, должны как можно быстрее обвести стойки, кегли или другие препятствия и вернуться обратно, оставив мяч на линии старта следующему игроку. Выигрывает команда первая справившаяся с заданием.

«Перебрось мяч»: занимающимся предлагается последовательно перебросить через коридор определенной ширины различные мячи (теннисные,

минигандбольные, гандбольные, футбольные, баскетбольные), затратив при этом как можно меньше попыток.

«В свою корзину»: занимающиеся разбиваются на команды по 3-4 человека и располагаются в разных углах площадки, возле своих корзин. Все мячи размещаются в центре. По сигналу преподавателя игроки каждой команды поочередно бегут к мячам, берут один из них и заполняют свою корзину. Игра прекращается, когда все мячи будут разобраны. Побеждает команда сумевшая перенести большее число мячей.

«Морской бой»: В центре площадки устанавливается большой мяч. Две команды занимающихся с мячом располагаются за линией по обе стороны от него на равном расстоянии. По сигналу преподавателя игроки бросками мячей стараются передвинуть большой мяч за линию соперников. За выполнение задания команда получает очко.

«Отскок»: Занимающиеся распределяются по парам и располагаются в две шеренги лицом к стене на определенном расстоянии от нее. Сзади стоящий игрок бросает мяч в стену, а стоящий впереди должен поймать его после отскока. После определенного числа бросков занимающие меняются ролями.

Мини-гандбол.

Контрольные и календарные игры

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в контрольных и календарных играх (соревнованиях). Правила поведения во время контрольных и календарных игр (соревнований), отношения к соперникам и судьям. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревнований.

Практическая часть. Участие в контрольных и календарных играх (соревнованиях).

Входящий контроль и итоговая аттестация

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. **Выполнение контрольно-тестовых упражнений.**

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные-через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

Предметные результаты:

- знания о гандболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные результаты.

В сфере личностных универсальных учебных действий у учащихся будут сформированы:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Регулятивные УУД.

Учащиеся научатся:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Коммуникативные УУД.

Учащиеся научатся:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- доступно излагать знания о гандболе;
- формулировать цели и задачи занятий по гандболу;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения;
- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

Познавательные УУД.

Учащиеся получают знания:

- по истории и развитию гандбола;
- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Метапредметные результаты включают:

- изучение обучающимися межпредметных понятий (скорость, сила, амплитуда, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и многое другое) и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных).

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

- развитие навыков взаимодействия с другими учащимися;
- развитие физических и морально-волевых качеств личности;
- развитие потребности в систематических занятиях гандболом.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график программы. (Таблица № 4)

- дата начала и окончания учебного периода: 1 модуль – с 1 сентября по 22 ноября 2023 г., 2 модуль – с 8 января по 21 апреля 2024 г.
- количество учебных недель – 25
- итоговая аттестация в конце обучения – апрель

Таблица № 4

Примерный календарный учебный график

Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Количество учебных часов по месяцам							Всего часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	январь	февраль	март	апрель	
	Модуль 1			Модуль 2				
1. Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1		6
2. Общая физическая подготовка	8	8	6	8	6	8	6	50
3. Специальная физическая подготовка	7	6	5	4	6	6	4	38
4. Техничко-тактическая подготовка	8	7	4	7	9	7	8	50
5. Промежуточный контроль и итоговая аттестация			2				2	4
Общее количество часов	24	22	18	20	22	22	20	148
Теоретические занятия								16
Практические занятия								132

2.2. Условия реализации программы.

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по гандболу.

Для реализации данной программы необходимы:

- гандбольная (мини-футбольная) площадка и/или спортивный зал, площадь которых должна быть не менее 4 м² на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров;
- стойки - 12 штук;
- малые ворота 1,2 x 0,8 м;
- скакалки - 20 штук;
- мячи гандбольные № 1,2 - 20 штук;
- мячи баскетбольные - 4 штуки;
- мячи волейбольные - 4 штуки;
- сетка для мячей - 1 штука;
- комплект фишек - 30 штук (трех разных контрастных цветов);
- рулетка 3 м - 1 штука;
- тренировочные манишки - 20 штук;
- секундомер;
- свисток;
- карточки для судейства;
- планшет магнитный;
- набивные мячи - 4 шт.

Кадровое обеспечение программы.

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

2.3. Формы аттестации

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления образовательной деятельностью.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

В рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;

- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестовых упражнениях.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;

- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данной программы.

- выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Формы аттестации:

Входящий контроль:

- сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП по окончании первого модуля (июнь).

Итоговая аттестация:

- освоение программы завершается итоговой аттестацией, проводимой в формате сдачи нормативов по ОФП, СФП для оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Входящий контроль и итоговая аттестация основываются на индивидуальном подходе к каждому обучающемуся.

Для проведения аттестации педагог готовит: спортивный инвентарь, место проведения тестов, протокол.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий их выполнения для всех обучающихся. В контрольных упражнениях даются 3 попытки, учитывается лучший результат, который затем оценивается по 5-ти бальной шкале.

Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

2.4. Оценочный материал.

Нормативы по ОФП и СФП считаются выполненными, если обучающийся набрал 18 баллов по итогам сдачи 6 нормативов (Таблица № 5).

Методика выполнения контрольных нормативов при проведении входящего контроля и итоговой аттестации обучающихся.

1. Бег 30 метров с высокого старта.

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2. Бег 600, 800 метров.

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Учитывают время выполнения задания.

3. Челночный бег 3 x 10 метров.

Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 метров. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5см³), спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

4. Прыжки в длину с места (см.)

Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

5. Сгибание и разгибание рук на опоре 50 см.

Выполняется из упора рук на гимнастической скамейке (положение кистей рук произвольно), туловище удерживать прямое. Руки сгибать в локтевом суставе до 90°.

6. Метание набивного мяча (1 кг.) вперед из-за головы, (см.).

Выполняют из положения стоя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Дальность броска измеряют рулеткой.

Таблица № 5

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
по общей и специальной физической подготовки учащихся ДЮСШ-6

№ п/ п	Наименование нормативов	Ед. измер ения	7 лет			8 лет			9 лет			10 лет			11 лет			12 лет		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Мальчики																				
1.	Бег 30м.	сек.	6,4	6,8	7,0	6,2	6,6	6,8	6,0	6,4	6,6	5,7	6,0	6,3	5,2	5,8	6,0	5,1	5,5	5,9
2.	Бег 800м.	сек.	без учета времени			без учета времени			без учета времени			без учета времени			без учета времени			без учета времени		
3.	Челночный бег 3х10м.	сек.	8,7	9,9	10,6	8,5	9,7	10,4	8,3	9,5	10,2	8,1	9,3	10,0	7,9	9,1	9,7	7,7	8,9	9,5
4.	Пръжки в длину с места	см.	135	130	125	140	135	130	150	145	140	170	165	160	180	175	170	185	180	175
5.	Стибание и разгибание рук в упоре от пола	кол-во раз	9	8	7	10	9	8	13	12	11	14	13	12	15	14	13	16	15	14
6.	Бросок набивного мяча 1 кг, двумя руками из-за головы	метры	5,5	5	4,5	6	5,5	5	6,5	6	5,5	7	6,5	6	7,5	7	6,5	8	7,5	7
Девочки																				
1.	Бег 30м.	сек.	6,6	7,0	7,4	6,4	6,8	7,2	6,2	6,6	7,0	6,0	6,2	6,6	5,7	5,9	6,3	5,5	5,8	6,0
2.	Бег 600м.	сек.	без учета времени			без учета времени			без учета времени			без учета времени			без учета времени			без учета времени		
3.	Челночный бег 3х10м.	сек.	9,7	10,6	11,3	9,8	10,4	11,1	9,5	10,1	10,8	9,2	9,8	10,5	8,9	9,5	10,2	8,6	9,2	9,9
4.	Пръжки в длину с места	см.	130	125	120	135	130	125	145	140	135	165	160	155	170	165	160	175	170	165
5.	Стибание и разгибание рук в упоре от скамейки	кол-во раз	5	4	3	6	5	4	7	6	5	8	7	6	9	8	7	10	9	8
6.	Бросок набивного мяча 1 кг, двумя руками из-за головы	метры	3	2,5	2	3,5	3	2,5	4	3,5	3	4,5	4	3,5	5	4,5	4	5,5	5	4,5

№ п/ п	Наименование нормативов	Ед. измерен ия	13 лет			14 лет			15 лет			16 лет			17 лет		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Ю н о ш и																	
1.	Бег 30 м.	сек.	5,0	5,3	5,6	4,9	5,2	5,4	4,6	4,8	5,1	4,3	4,6	4,9	4,1	4,4	4,7
2.	Бег 800 м.	сек.	без учета времени			без учета времени			без учета времени			без учета времени			без учета времени		
3.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	7,5	8,3	9,3	7,3	8,1	9,0	7,0	7,7	8,6	6,8	7,6	8,4	6,6	7,5	8,2
4.	Прыжки в длину с места	см.	190	185	180	195	190	185	200	195	190	205	200	195	210	205	200
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от пола	кол-во раз	17	16	15	20	18	16	24	22	20	30	27	25	38	35	32
6.	Бросок набивного мяча 1 кг, двумя руками из-за головы	метры	8,5	8	7,5	12	10	8	14	12	10	15	13	11	18	16	14
Д е в у ш к и																	
1.	Бег 30 м.	сек.	5,4	5,7	6,0	5,2	5,6	5,8	5,0	5,4	5,7	4,8	5,2	5,5	4,6	5,0	5,3
2.	Бег 600 м.	сек.	без учета времени			без учета времени			без учета времени			без учета времени			без учета времени		
3.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	8,2	9,0	9,6	8,0	8,6	9,2	7,9	8,2	8,8	7,8	8,1	8,7	7,7	8,0	8,6
4.	Прыжки в длину с места	см.	180	175	170	185	180	175	190	185	180	195	190	185	200	195	180
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки	кол-во раз	11	10	9	14	12	10	16	14	12	19	18	17	21	20	19
6.	Бросок набивного мяча 1 кг, двумя руками из-за головы	метры	6	5,5	5	9	8	7	11	10	9	13	11	10	14	13	12

2.5 Методические материалы.

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке;
используется метод:
- словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по гандболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие формы организации занятий:

- учебные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- учебные игры,
- контрольные занятия.

Примерный план - конспект тренировочного занятия (Таблица № 6)

Таблица № 6

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
I.Подготовительная	Разминка: 1. Общая 2. Специальная	Для всех частей занятия: <ul style="list-style-type: none">• время• количество повторений• количество раз и т.п.	Для всех частей занятия: Инвентарь и рекомендации Подведение результатов занятия, домашнее задание и т.п.
II.Основная	Направленность: тематическая или комплексная		
III. Заключительная	Упражнения восстановительного характера		

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях
Первый вид комплексного занятия для решения задач физической, технической и тактической подготовки:

I. Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

II. Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

III. Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

Второй вид комплексного занятия для решения задач физической и технической подготовки:

I. Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

II. Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

III. Заключительная часть

1. Подвижная игра: «Салки» или «Воробьи-вороны».
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

Третий вид комплексного занятия для решения задач физической и тактической подготовки:

I. Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

II. Основная часть

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

III. Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Общие требования проведения контрольных испытаний

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.
2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.
3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.
4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию.
5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.
6. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

2.6. Список литературы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 48 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

Литература для педагога:

1. Игнатъева В.Я., Петрачѣва И.В., Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ: Методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004г. - 216 с.
2. Игнатъева В.Я., Максимов В.С., Петрачѣва И.В., Гандбол. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - М.: Советский спорт, 2004г. - 78 с.
3. Родионов А.В., Родионов В.А. Физическое развитие и психическое здоровье. Программа развития личности ребенка средствами физической активности в 1-4 классах. - М.: ТЕИС, 1997.
4. Ратианидзе А.Л.: Игра гандбольного вратаря. – М.: Физкультура и спорт, 1981
- Федоров А.В.: Спортивные игры (гандбол). – Белгород: БелГУ, 2007
5. Шиловских К.В.: Гандбол. – Белгород: НИУ БелГУ, 2011
6. 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.
7. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /Игнатъева В.Я., и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 116 с.

8. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.

9. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

10. Тхорев В.И. Гандбол [Текст]: терминологический словарь /авт.-сост. В.И. Тхорев. – Краснодар: КРОО «Федерация гандбола», 2012. – 82 с.

11. Тхорев В.И. Нагрузка соревновательного и тренировочных упражнений гандболистов высокой квалификации (учебно-методическое пособие). – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2012. – 33 с.

12. Тхорев В.И. Теория и методика избранного вида спорта (гандбол). Часть 1 (Учебное пособие). – Краснодар: КГУФКСТ, 2013. – 96 с.

13. 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.

Литература для родителей и учащихся:

1. Гарбальяускас Ч.П., Играем в ручной мяч – Москва, Просвещение» 1988
2. В.Т. Анфиногенов, Кубань - гандбольная держава, Краснодар, 2012 г. 534 с.

3. Тхорев В.И. Гандбол [Текст]: терминологический словарь /авт.-сост. В.И. Тхорев. – Краснодар: КРОО «Федерация гандбола», 2012. – 82 с.

4. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко и др.- М.: «Физкультура и спорт». 2005.144 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. [Сайт Федерации гандбола России - rushandball.ru](http://rushandball.ru);
2. [Сайт Олимпийского комитета России - olympic.ru](http://olympic.ru);
3. [Сайт Международной федерации гандбола - ihf.info](http://ihf.info);
4. [Википедия - ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org);
5. Гандбол, сайт «Быстрый центр» - handballfast.com

Видеозаписи официальных матчей с участием сильнейших мужских и женских клубных и сборных гандбольных команд.