

**КИНЕЛЬСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Структурное подразделение дополнительного образования детей «Вундеркинд»
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней
общеобразовательной школы № 2 с углубленным изучением отдельных предметов
п.г.т.Усть – Кинельский городского округа Кинель Самарской области

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 5 от 29.05 2024г.



УТВЕРЖДАЮ
Старший методист СИ ДОД «Вундеркинд»
Н.А. Оленина
Приказ № 666-ОД от 30 мая 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ГАНДБОЛ+»

направленность физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет

Срок реализации п: 2 года

Разработчик программы:
Радченко Сергей Петрович - педагог
дополнительного образования,
Радченко Александр Петрович -
педагог дополнительного образования

п.г.т. Усть – Кинельский, 2024 год

Содержание

	Краткая аннотация	3
1.	Пояснительная записка	3
	Направленность программы	4
	Актуальность программы	4
	Отличительная особенность	4
	Новизна программы	4
	Педагогическая целенаправленность	4
	Цель и задачи программы	5
	Ожидаемые результаты	7
	Возраст обучающихся	7
	Сроки и этапы реализации программы	7
	Формы обучения	8
	Формы организации деятельности	8
	Режим занятий	8
	Критерии и способы определения результативности	9
	Формы подведения итогов реализации	9
2.	Учебный план	10
3.	Ресурсное обеспечение программы	26
4.	Список литературы	27
5.	Приложения	29

КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Гандбол+» составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ; Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы» (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242); Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»; Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р); Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р); Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; «Методическими рекомендациями по подготовке к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО» (Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30 марта 2020 г. № МО-16.09.01/434-ТУ); Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно - спортивной направленности 20.08.2020 год.

В содержание программы вошли современные педагогические практики по воспитанию и выявлению обучающихся, помогающих выделить профессионально ориентированных обучающихся, вариативных методик, способствующих созданию необходимых условий для подготовки и поддержки талантливых детей.

Структура дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гандбол+» физкультурно-спортивной направленности повторяет структуру дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гандбол+» (СП ДОД «Вундеркинд» ГБОУ СОШ №2). В целях соблюдения преемственности тренировочного процесса программа разрабатывалась двумя педагогами дополнительного образования с многолетним результативным опытом работы Радченко С.П., Радченко А.П.

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа «Гандбол» (далее Программа) — документ, определяющий содержание образовательного процесса в детском объединении дополнительного образования детей «Вундеркинд».

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гандбол+» физкультурно – спортивной направленности.

Программа ориентирована на физическое развитие и укрепление здоровья детей. Под влиянием тренировок и соревнований совершенствуется психическая

деятельность, улучшается быстрота реакций и ориентировки, развивается творческое мышление, решительность и инициативность, воспитывается коллективизм. Гандбол — прекрасное средство общей физической подготовки. При разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки гандболистов, теории и методики физического воспитания, педагогики, психологии. Программа имеет стартовый и базовый уровень освоения знаний по гандболу и помогает учащимся определиться с выбором вида спорта для дальнейших занятий.

Актуальность программы.

От общественности, родителей, обучающихся поступило предложение открыть в СП ДОД «Вундеркинд» объединение по виду спорта гандбол. Желание возродить Усть – Кинельскую профессиональную гандбольную команду, которая в 70-х, 80-х годах была сильнейшей и входила в Суперлигу, с одной стороны - это пробуждение интереса детей к новому виду деятельности в области физической культуры и спорта, с другой, поможет решить сразу несколько актуальных проблем в семье:

- общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют взаимосвязь родителей и детей;
- поддержание теплых эмоциональных отношений, сплочение внутрисемейных связей;
- занятости свободного времени детей и подростков, организация правильного досуга.

Отличительная особенность. Программа реализуется в сетевой форме взаимодействия, которая предполагает, что для достижения целей и задач программы используются ресурсы образовательных организаций, а также организаций – партнеров, поскольку совместно используются: материально – технические средства, спортивное оборудование, проводятся совместные тренировки и участие в соревнованиях высокого уровня.

Сетевое взаимодействие с другими учреждениями как условие и средство привлечения дополнительных ресурсов и повышения качества образовательного процесса даёт результативный характер:

- обучающиеся входят в состав сборной команды Самарской области по гандболу;
- ребята показывают хороший результат на первенстве России;
- наиболее результативных гандболистов приглашают обучаться в МШОР №1 г.Москва.

Новизна. Программа модульная, разноуровневая разработана с учётом современных тенденций в образовании, включает в себя два уровня: «Стартовый», «Базовый», что позволяет организовать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности детей, обеспечить каждому обучающемуся индивидуальный темп освоения содержания программы, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Педагогическая целесообразность. Многолетняя практика показала, что даже из не очень одаренных детей можно готовить высококлассных спортсменов. Предлагаемая методика, помимо индивидуального подхода в дифференцировании

тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся сам поставил перед собой цель своих занятий гандболом, т.е. создал отличную мотивацию. Чтобы достичь спортивного результата – необходима не только физическая работа, но и самое главное – мотивация, психологический настрой, что позволяет осуществлять становление личности через физическое самовыражение.

Основными задачами поэтапной подготовки является следующее:

- привлечение максимального количества детей и подростков в г.о. Кинель к систематическим занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- воспитание волевых, морально стойких граждан России.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению обучающихся в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Цель программы – формирование у обучающихся здорового образа жизни, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, основ спортивной техники избранного вида спорта посредством спортивно – оздоровительных занятий гандболом.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать элементарные представления в области физической культуры и спорта, историей развития гандбола в России;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим элементам и правилам игры в гандбол;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки;
- дать возможность применить на практике (во время соревнований) полученные знания игры в гандбол;
- расширить знания о причинах травматизма и правилах безопасности во время занятий.

Развивающие:

- содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- развивать технические навыки и умения;
- развивать физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- способствовать развитию умения правильно обобщать и делать выводы на площадке во время игры, сравнивать и оценивать ситуацию;

- развивать интерес к систематическим занятиям гандболом;

Воспитательные:

- сформировать навыки соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- сформировать у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
- воспитывать важнейшие морально-волевые качества: смелость, трудолюбие, целеустремленность, патриотизм;
- воспитывать культуру поведения и бесконфликтного общения.

Ожидаемые результаты дополнительной общеобразовательной программы «Гандбол»

Личностные	Метапредметные			Предметные
	регулятивные УУД	познавательные УУД	коммуникативные УУД	
<p>Обучающийся проявляет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; - чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности; - смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; - культуру здорового и безопасного поведения на занятиях и в повседневной жизни; - культуру поведения болельщика во время просмотра игр 	<ul style="list-style-type: none"> - ставит цель при игре, удерживают её до получения результата; - выполняет поставленную задачу; - находит и корректируют недочеты и ошибки в игре с помощью педагога; - выполняет требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом; - выполняет требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом; - организует деятельность игроков команды по ОФП с помощью педагога; - анализирует эмоциональное состояние, полученное от успешной (неуспешной) деятельности, оценивает их влияние на настроение человека. 	<ul style="list-style-type: none"> - работа с информацией: сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта; - определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды; - определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды; - объясняет технику выполнения любого элемента в гандболе. 	<ul style="list-style-type: none"> - умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи; - умеет конструктивно сотрудничать в команде; - взаимодействует по правилам игры в команде; - допускает возможность существования у людей различных точек зрения, не совпадающих с его собственной; - формулирует собственное мнение и позицию; - умеет задавать вопросы. 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю развития гандбола в России; - базовые основы здорового образа жизни, гигиены; - причины травматизма и правила безопасности во время занятий; - правила игры в гандбол; - технические приемы игры; - общие правила соревнований. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять элементы и приемы игры; - играть с соблюдением основных правил; - участвовать соревновательной деятельности.

Возраст обучающихся программы: 7-17 лет.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 2 года обучения 252 часа. Работа ведется весь календарный год, включая каникулярное время, с сентября по май включительно, 36 учебных недель, 126 часов в год.

Формы обучения – очная.

Формы организации деятельности обучающихся - групповая, которые отвечают характеру игры, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также участие в соревнованиях. При начальном обучении используется фронтальный метод обучения (всем составом), так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр обучающего видеоконтента;
- контрольные занятия;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

В ситуациях карантина, или индивидуальных случаях заболевания обучающихся, когда ребята не могут посещать занятия, обучение продолжается в дистанционном режиме. Педагог высылает в чат родителей или учеников видео, где демонстрируются открытые занятия по физической подготовке; комплексы упражнений; отработку элементов игры в домашних условиях; режим дня; время отдыха и т.д.

Режим занятий. Занятия проводятся в 1-й и 2-й год обучения 2 раза в неделю - 3,5 часа. 2 и 1,5 академических часа. Исходя из санитарно – гигиенических норм, продолжительность одного часа для обучающихся составляет 40 минут.

Режим занятий, распределение соревновательной нагрузки даны в соответствии с особенностями возрастной физиологии и психологии.

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки

Период подготовки	Мин. наполняемость группы	Оптимальный кол-ный состав группы	Макс. количественный состав группы	Макс. объем тренировочной нагрузки в неделю в академ. часах
весь	12	12-15	до 17	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 12 человек.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей.

Группы смешанные: совместно обучаются девочки и мальчики.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Критерии и способы определения результативности.

Основной показатель работы по программе - это выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, технической, тактической, теоретической подготовленности. Два раза в год в группе проводятся контрольные тестирования по общей и специальной физической подготовке.

Педагогический контроль является неотъемлемой частью эффективного управления физической подготовленности обучающихся на всех этапах обучения. Под ним понимается система мероприятий, направленных на получение показателей, характеризующих уровень различных сторон подготовленности обучающихся. В практике физического воспитания выделяют следующие виды педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

Программа предполагает следующие формы и методы контроля:

1. Предварительный контроль: проводится в начале учебного года для получения исходных данных уровня подготовленности обучающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям и дифференцированного подхода в планировании физических нагрузок, составления комплексов общеразвивающих упражнений. Для этого педагог проводит тестирование (сдача приемных нормативов по ОФП).

2. Оперативный контроль предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха динамики результатов, демонстрируемых обучающимися при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала.

3. Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности обучающихся, эффективность занятий и корректировка нагрузок на занятиях. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания.

4. Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов по ФП.

Указания к выполнению контрольных нормативов в Приложении №1

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования;
- фестивали;
- открытые занятия.

Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:

- наблюдения;
- опрос;
- контрольные нормативы.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении всего периода обучения гандболисты проходят два уровня: ознакомительной и базовой подготовки на каждой из которых предусматривается решение задач:

- постепенный переход от обучения к приемам игры и тактическим действиям, к их совершенствованию на базе роста физических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных гандболистов.

Первый год обучения «Стартовый уровень»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Общая физическая подготовка»	60	4	56	тестирование
2.	«Специальная физическая подготовка»	40	2	38	диагностика
3.	«Игровой»	26		26	Аттестация промежуточная, итоговая
	Итого	126	6	120	

Второй год обучения «Базовый уровень»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Общая физическая подготовка»	60	4	56	тестирование
2.	«Специальная физическая подготовка»	40	2	38	диагностика
3.	«Соревновательный»	26		26	Аттестация промежуточная, итоговая
	Итого	126	4	122	

В данной программе приводится годовой учебный план обучения, где распределение часовой нагрузки по месяцам может варьироваться в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий, но в пределах утвержденных часов на год.

Модуль «Общая физическая подготовка» 1-й год обучения стартовый уровень

Цель: Способствовать привлечению максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основным элементам игры в гандбол (передача, бросок, подбор мяча);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке и перемещения (позиции на площадке, зоны);
- обучить несложным тактическим действиям нападения и защиты в гандболе.

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами гандбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по гандболу;

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно гандболом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения.

Результаты подготовки учащихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы учащиеся будут

знать:

- правила техники безопасности на занятиях по гандболу;
- историю развития гандбола в России;
- сведения о строении и функциях человека. Гигиена.
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по гандболу;
- особенности выполнения элементов игры в гандбол.

уметь:

- выполнять броски;
- выполнять несложные приемы передачи мяча;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами гандбола;
- выполнять приемы страховки и само страховки в гандболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами гандбола.

**Учебно – тематический план
модуль «Общая физическая подготовка» 1 год обучения**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Контроль аттестация
1.	Теоретическая подготовка	4	2	2			педагогическое наблюдение, тестирование
	Введение. Техника безопасности на занятиях. История развития гандбола в России	0,5	0,5				
	Воспитание нравственных и волевых качеств	0,5	0,5				
	Основы личной и спортивной гигиены	1	0,5	0,5			
	Режим дня и питание	1	0,5	0,5			
	Правила игры в гандбол	1		1			
2.	ОФП	16	4	4	4	4	
	Общеразвивающие упражнения	4	1	1	1	1	
	Упражнения на развитие силы	3	0,5	1	1	0,5	
	Упражнения на развитие координации	3	1	0,5	0,5	1	
	Упражнения на развитие скорости	3	1	0,5	1	0,5	
	Упражнения на развитие выносливости	3	0,5	1	0,5	1	
3.	СФП	12	2	3	4	3	
	Скоростно – силовые упражнения	5	1	1	2	1	
	Упражнения на скоростную выносливость	3	0,5	1	0,5	1	
	Упражнения на развитие общей выносливости	4	0,5	1	0,5	1	
4.	Техническая подготовка	6	2	2	1	1	
	Броски	4	2	2			
	Приемы мяча	1			1		
	Передачи мяча	1				1	
5.	Тактическая подготовка	6	2	2	1	1	
	Техническая защита	3	2		1		
	Техника нападения	3		2		1	
6.	Контрольные испытания, участия в мероприятиях, соревнованиях	16	3	2	6	5	
	Всего часов:	60	15	15	16	14	

Модуль «Специальная физическая подготовка»

Цель: создать условия для специальной физической подготовки учащихся в процессе овладения навыками игры в гандбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основным техническим приемам игры в гандбол (передача, бросок, ловля мяча);

- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке и перемещения (позиции на площадке, зоны);

- обучить основным приемам передачи и ведения мяча в гандболе.

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами спорта;

- приобретение необходимых теоретических знаний по гандболу.

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в игре гандбол;

- организация досуга средствами физической культуры, а именно гандболом;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения.

Результаты подготовки учащихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы учащиеся будут

знать:

- правила техники безопасности на занятиях по гандболу;

- краткую историю развития гандбола в Мире;

- сведения о строении и функциях человека. Режим, питание спортсмена.

- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;

- основные правила по гандболу;

- особенности выполнения передачи мяча в гандболе.

уметь:

- выполнять бросок и ловлю мяча;

- выполнять приемы передачи, ведения в гандболе;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами гандбола;

- выполнять приемы страховки и самостраховки в гандболе.

**Учебно – тематический план
модуль «Специальная физическая подготовка» 1 год обучения**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	январь	февраль	март	Контроль аттестация
1.	Теоретическая подготовка	2		1	1	Анкетирование, педагогическое наблюдение, тестирование
	Правила игры в гандбол	1		0,5	0,5	
	Профилактика травматизма	1		0,5	0,5	
2.	ОФП	8	4	2	2	
	Общеразвивающие упражнения	2	1		1	
	Упражнения на развитие силы	2	1		1	
	Упражнения на развитие координации	2	1	1		
	Упражнения на развитие скорости	1	1			
	Упражнения на развитие выносливости	1		1		
3.	СФП	15	5	5	5	
	Скоростно – силовые упражнения	5	2	2	1	
	Упражнения на скоростную выносливость	5	2	1	2	
	Упражнения на развитие	5	1	2	2	

	общей выносливости				
4.	Техническая подготовка	2	0,5	1	0,5
	Броски	0,5	0,5		
	Ловля мяча	0,5			0,5
	Передача и ведение мяча	1		1	
5.	Тактическая подготовка	2	0,5	1	0,5
	Техническая защита	1	0,5		0,5
	Техника нападения	1		1	
6.	Контрольные испытания, участия в мероприятиях, соревнованиях	11	2	4	5
	Всего часов:	40	12	14	14

Третий модуль «Игровой» 1 год обучения

Модуль «Игровой» предусматривает обеспечение потребности учащихся в игре в гандбол, в данном модуле учащиеся получают практические навыки в процессе игры.

Цель: Способствовать формированию практических навыков игры в гандбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основным практическим приемам передачи и ведения мяча;
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке и перемещения (позиции на площадке, зоны);
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в гандболе.

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами гандбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по гандболу;

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно гандболом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Результаты подготовки обучающихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- свободно играть в гандбол по правилам;
- правила техники безопасности во время игр;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по гандболу;
- особенности выполнения технических приемов по гандболу.

уметь:

- выполнять броски мяча;
- выполнять приемы передачи в гандболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с подводящими упражнениями;
- выполнять приемы страховки и само страховки в гандболе;

**Учебно – тематический план
модуль «Игровой» 1 год обучения**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	апрель	май	Контроль аттестация
1.	ОФП	4	2	2	
	Упражнения на развитие скорости	2	1	1	
	Упражнения на развитие выносливости	2	1	1	
2.	СФП	4	2	2	
	Скоростно – силовые упражнения	2	1	1	
	Упражнения на развитие общей выносливости	2	1	1	
3.	Игровая подготовка, соревнования Итоговое мероприятие	18	9	9	
	Всего часов:	26	13	13	

**Базовый уровень
Второй год обучения**

Модуль «Общая физическая подготовка»

Цель: Способствовать формированию стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи

обучающие:

- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях гандболом;
- обучить навыкам регулирования психического состояния.

развивающие:

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные

- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

Результаты подготовки учащихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы учащиеся будут

знать:

- методы и приемы сохранения здоровья; самоконтроля физической нагрузки при занятиях физической культурой и спортом;
- функциональные возможности организма.
- правила техники безопасности на занятиях по гандболу;
- профилактику травматизма;
- основные правила по гандболу, особенности выполнения технических приемов по гандболу.

уметь:

- играть в гандбол;
- демонстрировать общую физическую подготовку;
- использовать различные приемы в игре;
- организовывать самостоятельные игры в гандбол.

**Учебно-тематический план
модуль «Общая физическая подготовка»
2 год обучения**

№	Тема	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Контроль аттестация
1.	Теоретическая подготовка	4	2	2			педагогическое наблюдение, тестирование
	Введение. Т.Б. на занятиях. История развития гандбола в России	0,5	0,5				
	Воспитание нравственных и волевых качеств	0,5	0,5				
	Основы личной и спортивной гигиены	1	0,5	0,5			
	Режим дня и питание	1	0,5	0,5			
	Правила игры в гандбол	1		1			
2.	ОФП	16	4	4	4	4	
	Общеразвивающие упражнения	4	1	1	1	1	
	Упражнения на развитие силы	3	0,5	1	1	0,5	
	Упражнения на развитие координации	3	1	0,5	0,5	1	
	Упражнения на развитие скорости	3	1	0,5	1	0,5	
	Упражнения на развитие выносливости	3	0,5	1	0,5	1	
3.	СФП	12	2	3	4	3	
	Скоростно – силовые упражнения	5	1	1	2	1	
	Упражнения на скоростную выносливость	3	0,5	1	0,5	1	
	Упражнения на развитие общей выносливости	4	0,5	1	0,5	1	
4.	Техническая подготовка	6	2	2	1	1	
	Броски	4	2	2			
	Приемы мяча	1			1		
	Передачи мяча	1				1	
5.	Тактическая подготовка	6	2	2	1	1	
	Техническая защита	3	2		1		
	Техника нападения	3		2		1	
6.	Контрольные испытания, участия в мероприятиях, соревнованиях	16	3	2	6	5	
	Всего часов:	60	15	15	16	14	

Модуль «Специальная физическая подготовка»

Цель: Способствовать освоению двигательных действий, необходимых в игре гандбол.

обучающие:

- научить специальным двигательным действиям (упражнениям), необходимым в игре гандбол;
- обучить техническим приемам игры в гандбол;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом;
- обучить навыкам регулирования психического состояния.

развивающие:

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные

- воспитывать потребность в двигательной активности;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;

Результаты подготовки учащихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы учащиеся будут

знать:

- базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- базовые двигательные действия в игре;
- самоконтроля физической нагрузки при занятиях физической культурой;
- функциональные возможности организма.
- правила техники безопасности на занятиях по гандболу;
- профилактику травматизма;
- основные правила по гандболу, особенности выполнения технических приемов по гандболу.

владеть:

- техникой ведения мяча, бросков с разных точек, штрафных бросков,
- практическими навыками игры,
- основами тактики игры, техники игры,
- индивидуальными действиями,
- групповыми и командными действиями,

Учебно-тематический план

Модуль «Специальная физическая подготовка»

2 год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов	январь	февраль	март	Контроль аттестация
1.	Теоретическая подготовка	2		1	1	Анкетирование, педагогическое наблюдение, тестирование
	Правила игры в гандбол	1		0,5	0,5	
	Профилактика травматизма	1		0,5	0,5	
2.	ОФП	8	4	2	2	
	Общеразвивающие упражнения	2	1		1	
	Упражнения на развитие силы	2	1		1	
	Упражнения на развитие координации	2	1	1		
	Упражнения на развитие скорости	1	1			
	Упражнения на развитие выносливости	1		1		
3.	СФП	15	5	5	5	

	Скоростно – силовые упражнения	5	2	2	1
	Упражнения на скоростную выносливость	5	2	1	2
	Упражнения на развитие общей выносливости	5	1	2	2
4.	Техническая подготовка	2	0,5	1	0,5
	Броски	0,5	0,5		
	Ловля мяча	0,5			0,5
	Передача и ведение мяча	1		1	
5.	Тактическая подготовка	2	0,5	1	0,5
	Техническая защита	1	0,5		0,5
	Техника нападения	1		1	
6.	Контрольные испытания, участия в мероприятиях, соревнованиях	11	2	4	5
	Всего часов:	40	12	14	14

Модуль «Соревновательная деятельность»

Цель: Создать условия для формирования навыков адекватного поведения в условиях соревновательной деятельности.

обучающие:

- обучить навыкам регулирования психического состояния.
- ознакомить с правилами соревновательной деятельности в гандболе, правилами ТБ, судейских правил;
- формировать навыки поведения в соревновательной деятельности (собранность, реакция, мгновенное решение и т.д.);
- формировать культуру поведения в соревновательной деятельности;

развивающие:

- развивать соревновательные качества,
- развивать духа соперничества

воспитательные

- воспитывать собранность, целеустремленность;
- воспитывать умение работать в команде, группе;

Результаты подготовки учащихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы учащиеся будут

знать:

- правила соревнований, правила техники безопасности на соревнованиях по гандболу, судейские правила;
- профилактику травматизма;
- основные правила поведения на соревнованиях,

уметь:

- демонстрировать владение технико - тактическими действиями;
- проявлять собранность, целеустремленность;
- действовать в команде, в группе;
- проявлять умение управлять эмоциями в любой ситуации, даже в случае проигрыша.

**Учебно – тематический план
модуль «Соревновательный» 2год обучения**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	апрель	май	Контроль аттестация
1.	Игровая подготовка, соревнования Итоговое мероприятие	26	13	13	Диагностика Итоговая аттестация
	Всего часов:	26	13	13	

Содержание модулей (разделов) подготовки обучающихся

Модуль №1 «Общая физическая подготовка»

В каждый уровень обучения в содержание входят: теоретическая, практическая (ОФП, СФП), техническая, тактическая, игровая и соревновательная подготовка. Педагог согласно потребностям и интересам, и возможностям учащихся планирует занятия в соответствии с предложенным учебно-тематическим планам.

Теоретическая подготовка. Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники избранного вида спорта.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала.

Вводное занятие. Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и вне их. Требования к спортивной форме для занятий гандболом. Инвентарь и оборудование мест занятий.

Темы теоретической подготовки.

История развития гандбола в России.

Влияние физических упражнений на организм.

Воспитание нравственных и волевых качеств.

Основы личной и спортивной гигиены.

Гигиена и самоконтроль.

Режим дня и питание занимающихся физической культурой и спортом.

Профилактика травматизма.

Правила игры в гандбол.

Общая физическая подготовка

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 применительно к требованиям гандбола, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка

подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; 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; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в

стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.

Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные сбегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 ч. (для разных возрастных групп).

Модуль №2 «Специальная физическая подготовка»

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Бег на месте и перемещаясь, с максимальной частотой шагов. Старт из различных положений. Бег на различные отрезки и со сменой направления. Прыжки в глубину, в сторону, вперёд, назад, через скамейку, с подтягиванием коленей к груди, в приседе, на одной и двух ногах, с отягощением.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте черед предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отгалкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и

левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Игра в городки. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Бросок мяча в прыжке с разбега, отталкиваясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на столе, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Прыжки вперед и вверх с 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). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

Техническая подготовка

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Конкретное двигательное действие или приём. Последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях.

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся.

Тактика нападения

Приёмы игры	Год обучения	
	1 год	2 год
Стойка нападающего	+	+
Бег с изменением направления	+	+
Бег с изменением скорости	+	+
Бег спиной вперед	+	+
Смена направления бега и способа (лицом вперед и спиной)	+	+
Бег челночный	+	+
Бег зигзагом (с выпадом в сторону)	-	+
Бег с подскоком	-	+
Прыжки вверх, в сторону, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+
Ловля мяча двумя руками в прыжке	+	+
Ловля мячей высоких, низких	+	+
Ловля мяча справа и слева	-	+
Ловля с недолетом и перелетом мяча	-	+
Ловля мяча двумя руками в активном сопротивлении	-	+
Ловля катящегося мяча	+	+
Ловля мяча в движении шагом	+	+
Ловля мяча в движении бегом	+	+
Ловля мяча, летящего навстречу	+	+
Передача толчком двумя руками с места	+	+
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места	+	+
Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением	+	+
Передача мяча хлестом сбоку с последующим перемещением	+	+
Передача мяча с разбега обычными шагами	+	+

Приёмы игры	Год обучения	
	1 год	2 год
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	+	+
Передача мяча при движении партнеров в одном направлении	+	+
Передача по прямой траектории	+	+
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)		+
Ведение мяча одноударное на месте	+	+
Ведение мяча многоударное на месте	+	+
Ведение мяча многоударное в движении по прямой	+	+
Ведение мяча многоударное с изменением направления	+	+
Ведение мяча многоударное с изменением скорости	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+
Бросок хлестом сверху с места	+	+
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	+	+
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	+	+
Бросок с отраженным отскоком	+	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед)	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой	+	+
Штрафной бросок в двухопорном положении	+	+

Техника защиты

Приёмы игры	Год обучения	
	1 год	2 год
Приемы защиты	+	+
Стойка защитника	+	+
Перемещения приставным шагом боком, вперед-назад	+	+
Выбивание при одноударном ведении на месте	+	+
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом	-	+
Выбивание при ведении в параллельном движении	-	+

Техника игры вратаря

Стойка вратаря	Год обучения	
	1 год	2 год
Передвижение в воротах	-	+
Задержание двумя руками на месте	+	+
Задержание одной рукой сверху на месте	+	+
Задержание одной рукой сверху в прыжке	-	+
Задержание одной рукой сбоку без замаха	+	+
Задержание одной рукой снизу	+	+
Задержание ногой в выпаде	-	+
Ловля мяча с отскока от площадки	+	+
Техника полевого игрока	+	+
Задержание мяча двумя ногами смыканием ног	-	+
Задержание мяча одной ногой махом	-	+
Отбивание мяча в площадку двумя руками	-	+

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 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.

Модуль №3 «Игровая подготовка»

Игровая подготовка направлена на изучение учащимися базовых двигательных умений и навыков, формирования способности применения их в различных игровых условиях. Содержание игровой подготовки кроме учебных игр в мини-гандбол и гандбол, составляют различные подвижные игры.

«Соревновательная» Игровая подготовка направлена на изучение учащимися базовых двигательных умений и навыков, формирования способности применения их в различных игровых условиях. Содержание игровой подготовки кроме учебных игр в мини- гандбол и гандбол, составляют различные подвижные игры. Соревновательная деятельность направлена на формирование личностных качеств: собранности, целеустремленности,

уважению соперников. Соблюдение правил игры и соревнований. Уважительного отношения к судьям, соблюдению правил болельщика во время матчей.

Воспитательная работа: Воспитательная работа в объединении направлена на сохранение и укрепление здоровья; формирование культуры здорового образа жизни. Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка достойной жизни достойного человека. На протяжении многолетней подготовки педагог формирует у учащихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества в сочетании с волевыми качествами, эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования, способность выстраивать свою жизнь в границах.

4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

– Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке; карточки для судейства; планшет магнитный; доска мини с разметкой площадки.

– Наглядные средства: галерея портретов выдающихся спортсменов по видам спорта; плакаты – схемы игры по виду спорта

– Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)

– Видеоматериалы: лучшие игры чемпионатов РФ, Европы и мира.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с гандбольной разметкой площадки, гандбольными воротами.

спортивный инвентарь:

- гандбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- гандбольные ворота;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- гимнастическая стенка – 15 пролетов;

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Литература для обучающихся:

1. *Зацюрский В.М.* Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст]. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2019 – 200 с., ил. (Серия. Спорт без границ.).
2. *Игнатьева В.Я.* Гандбол. Азбука спорта – М.: ФиС, 2017.
3. *Ратианидзе А.Л., Марицук В.В.* Игра гандбольного вратаря – М.: ФиС, 2021.
4. *Погадаев Г. И.* Техника безопасности на занятиях физкультурой и спортом (плакат); Дрофа - Москва, 2016.

Литература для педагога:

1. Губа В. Теория и методика мини-футбола (футзала). Учебник – М.: Спорт, 2016
2. Рыцарев В.В. Волейбол. Теория и практика. – М.: Спорт, 2016
3. Булькина Л.В., Губа В.П. Волейбол. Учебник. – М.: Советский спорт, 2020
4. Буйлова Л.А., Ежова А.В. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов: учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК, 2019
1. Гандбол. Правила игры Минск: Белорусская Федерация гандбола, 2020. — 80с.
2. Кудрицкий В. Н., Цапенко В. А. Техника игры в гандбол и методика обучения / В. Н. Кудрицкий. Методические рекомендации. — Брест БрГТУ, 2015 — 28с.
3. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании гандболистов В. И. Лях. — М.: Физкультура и спорт, 2018. — 204 с.
4. Мурахов, Н. В. Оздоровительные возможности средств физической культуры и потребности общества [Текст] / Н. В. Мурахов. — М.: Теория и практика физической культуры, 2010. — №6. – С. 6-8.

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 652-н от 22 сентября 2021 года.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Архипова Л.А.* Методика преподавания физической культуры в начальной школе: учебное пособие. – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2018. – 264 с.
2. *Баженова Н.А.* Гимнастика, Строевые упражнения с методикой преподавания, 2016.
2. *Бар-Ор О., Роулант Т.* Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / Пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2019. – 528 с., ил. – С. 457–527.

3. *Бегун И.С., Грибачева М.А.* Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. – М.: Центр. Школьная книга, 2017.
4. *Василевская Е. С.* Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы; ИД "Белый Ветер" - Москва, 2020.
6. *Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д.* Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 класс. Методическое пособие; Просвещение - Москва, 2019.
7. *Игнатьева В.Я., Петрачева И.В.* Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Светский спорт 2014. -216с.
8. *Кнышев А.К.* Организация и судейство соревнований по гандболу –М.: ФиС, 2019.
9. *Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С.* Физическая культура. Планирование и организация занятий. 6 класс; Дрофа - Москва, 2018.
10. *Кудрицкий В.Н.* Гандбол. Техника, тактика игры и методика обучения. – Брест, Ю БГТУ 2016 – 142 с.
11. *Макеева В.С.* Методы Педагогического Контроля на Уроках Физической Культуры; Высшая школа - Москва, 2018.
12. *Тхорев В.И.* Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие- Краснодар, 2022.

Диагностика результатов обучения по программе

№ п/п	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка					
1.1.	Теоретические знания (по основному разделу учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний обучаемых программным требованиям	минимальный уровень (обучающийся овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой)	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
			средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 1/2)	5	
			максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	10	
1.2.	Владение специальной терминологией по тематике программы	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	минимальный уровень (обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины)	1	
			средний уровень (обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой)	5	
			максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	10	
2. Практическая подготовка					
2.1	Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана ДОП)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	минимальный уровень (обучающийся овладел менее чем 1/2 объема умений и навыков, предусмотренных программой)	1	Практические занятия, выставки, зачеты и т.д.
			средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2)	5	
			максимальный уровень (обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	10	
2.2.	Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием)	1	
			средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога)	5	
			максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	10	
2.3.	Творческие навыки (творческое отношение к делу и умение воплотить его в готовом продукте)	Креативность в выполнении заданий	начальный (элементарный) уровень развития креативности (обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1	Наблюдение, практические занятия, конкурсные и презентационные занятия
			репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца)	5	
			творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	10	

3. Общеучебные умения и навыки								
3.1.	Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	Творческие задания по теории, конспекты, рефераты и т.д.			
			средний уровень (работает с литературой с помощью педагога)	5				
			максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	10				
4. Учебно – коммуникативные умения								
4.1.	Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	Наблюдение			
			средний уровень (часто нуждается в помощи педагога)	5				
			максимальный уровень (не испытывает особых трудностей)	10				
4.2.	Умение конструктивно общаться со сверстниками	Сформированность умения конструктивно общаться со сверстниками	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения в общении, нуждается в постоянной помощи, периодически провоцирует конфликт)	1				
			средний уровень (часто нуждается в помощи педагога, сам в конфликтах не участвует, старается их избежать)	5				
			максимальный уровень (не испытывает особых трудностей, пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты)	10				
5. Учебно – организационные умения								
5.1.	Умение организовать свое рабочее место	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	Наблюдение			
			средний уровень (часто нуждается в помощи педагога)	5				
			максимальный уровень (не испытывает особых трудностей)	10				
5.2.	Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	минимальный уровень (обучающийся овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой)	1				
			средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более ½)	5				
			максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период)	10				
5.3.	Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	удовлетворительно	1				
			хорошо	5				
			отлично	10				

Диагностика

личностного развития обучающихся в процессе освоения образовательной программы

№ п/п	Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностики
1. Организационно – волевые качества					
1.1	Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	терпение хватает меньше чем на ½ занятия терпение хватает больше чем на ½ занятия терпение хватает на все занятие	1 5 10	Наблюдение
1.2.	Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	волевые усилия обучающегося побуждаются извне иногда – самим обучающимся всегда – самим обучающимся	1 5 10	
1.3.	Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводит к должному свои действия)	обучающийся постоянно находится под воздействием контроля извне периодически контролирует себя сам постоянно контролирует себя сам	1 5 10	
2. Ориентационные качества					
2.1.	Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	завышенная заниженная адекватная	1 5 10	Наблюдение, собеседование с детьми, с родителями
2.2.	Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован обучающемуся извне интерес периодически поддерживается самим обучающимся интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	1 5 10	
3. Поведенческие качества					
3.1.	Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	периодически провоцирует конфликты сам в конфликтах не участвует, старается их избежать пытается самостоятельно уладить возникшие конфликты	1 5 10	Наблюдение, собеседование с детьми, с родителями
3.2.	Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	избегает участия в общих делах участвует при побуждении извне инициативен в общих делах	1 5 10	Наблюдение

Сводная ведомость

результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы « _____ »

Объединение _____ Педагог _____
 Год обучения _____ № группы _____
 Вид диагностики (входящая, промежуточная, итоговая) _____

№	Ф.И обучающегося	Показатели												Средний балл						
		Результаты обучения						Личностное развитие												
		1. Теоретическая подготовка		2. Практическая подготовка		3. Общие умения и навыки		4. Учебно-коммуникативные умения		5. Учебно-организационные умения		1. Организационно-волевые качества			2. Ориентационные качества		3. Поведенческие качества			
1.		1.1	1.2	2.1	2.2	2.3	3.1	4.1	4.2	5.1	5.2	5.3	1.1	1.2	1.3	2.1	2.2	3.1	3.2	
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
6.																				
7.																				
8.																				
9.																				
10.																				
11.																				
12.																				
Средний балл																				

Минимальный уровень 1-4 балла - чел. %
 Средний уровень 5-8 баллов - чел. %
 Максимальный уровень 9-10 баллов - чел. %