

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ

Принята на заседании
педагогического совета

от « 31 » 08 2024 г.

Протокол № 1

Утверждаю
Директор Спортивной школы
г. о. Долгопрудный



А.Н.Цепляев

Приказ № 388 от « 31 » 08 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ГАНДБОЛ»**

(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:

Марку В.И. - тренер-преподаватель,

Фетисова О.М. - тренер-преподаватель,

Харьковская Е.Г. - тренер-преподаватель,

Коркина Н.А. – инструктор-методист

г. Долгопрудный, 2024 г.

№ п/п	Содержание
1	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы
1.1	Пояснительная записка
1.2	Цель и задачи программы
1.3	Содержание программы
1.4	Планируемые результаты
2	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1	Календарно-тематический план
2.2	Форма аттестации
2.3	Оценочный материал
2.4	Условия реализации программы
3	Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Гандбол» разработана в соответствии с 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»;

- Уставом и локальными актами спортивной школы г. о. Долгопрудный

Дополнительная общеразвивающая программа «Гандбол» предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, физической, технической, тактической и теоретической подготовки.

Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение техники ведения игры.

Направленность - физкультурно-спортивная направленность

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться гандболом, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале, веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра гандбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Посредством игры достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность программы.

Гандбол - игра самая популярная и доступная, которая позволяет мальчикам и девочкам постигать азбуку коллективизма и товарищества, проявление воли и терпения, смелости и эмоциональной радости способствует улучшению успеваемости, отвлекает от пустого время препровождения и тяги к вредным привычкам. позволяет решить проблему занятости детей в свободное время, формирование физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти проблему призвана программа дополнительного образования «Гандбол», направленная на удовлетворение потребности в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности

Естественность движений. В основе вида спорта «Гандбол», лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся использовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Адресат программы.

Возраст обучающихся: 6-18 лет.

Условия набора. В спортивную школу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп.

Количество обучающихся определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

Наполняемость: от 15 до 30 человек.

Направленность программы(профиль) программы – физкультурно-спортивная

Уровень - стартовый

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 36 недель обучения. начало занятий с 01 сентября по 31 мая.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Количество часов в год – 144 часа

Форма организации деятельности обучающихся: групповая.

Форма обучения - очная.

1.1. Цели и задачи

Цель программы - воспитание разносторонней, гармонично развитой личности, гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества; Физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия гандболом и общение с коллективом. Совершенствование двигательных умений и навыков в процессе занятий гандболом, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи.

Образовательные: Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – "гандбол", дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры. Освоение учащимися знаний для занятий гандболом, овладение умениями и навыками игры в гандбол. Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции. Воспитание интереса к гандболу.

Развивающие: Развитие спортивных способностей обучающихся. Развитие желания участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года.

Воспитательные: Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели. Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Методы:

Словесные методы обучения:

- устное изложение;

- беседа, дискуссия;
- анализ спортивных соревнований и др.

Наглядные методы обучения:

- показ видеоматериалов, иллюстраций, информационный;
- показ, исполнения педагогом;
- наблюдение.

Практические методы обучения: выполнение практических работ.

Формы проведения занятий: - разминка, - тренировка, - выступления на соревнованиях.

1. Беседы на темы: успехи в учебе, проблемы в общении со сверстниками, общение с противоположным полом, взаимоотношения с родителями, взрослыми и т.д. Иногда содействие и решение проблем, возникших у того или иного члена коллектива.

2. Разминка. Все вместе делают упражнения из программы общефизической подготовки на все группы мышц без силовой нагрузки для разогрева мышц и их пластичности. Затем упражнения на подготовку тех мышц, над которыми будут работать в процессе тренировки.

3. Тренировка. Работа в соответствии с программой составленной по индивидуальным способностям и силовые нагрузки в соответствии с физическими данными каждого подростка на определенную группу мышц.

4. В конце каждого упражнения обязательна максимальная нагрузка на закрепление.

1.3. Содержание

Содержание программы отражается в учебном плане. Программа содержит перечень разделов и тем, количество часов по каждой теме с разбивкой на (теоретические и практические виды занятий).

Учебной план

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	8	8	-
2.	Общая физическая подготовка	42	-	42
3.	Специальная физическая подготовка	24	-	24
4.	Техническая подготовка	30	4	34
5.	Тактическая подготовка	18	2	20
6.	Игровая подготовка	14	4	-
7.	Контрольные и	8	-	6

	календарные игры			
	Всего	144	18	126

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 быстроты движений и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 развития 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).

Техническая 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 партнеров 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 мяча 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 подготовка

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

Игра «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 загораживать 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 12 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.

Игра «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.

Игра «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.

Игра «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.

Игра «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.

Игра «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.

Игра «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.

Игра «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 занимающиеся 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

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- владение навыками и умениями выполнять различные физические упражнения;
- владение основными и специальными элементами игры в гандбол; овладение знаниями терминологии, стратегии и тактики игры;
- владение групповым взаимодействием в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- владение основами знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- развитие индивидуальных способностей и особенностей ребенка;
- развитие ребенка к занятиям физической культурой и гандболом мотивации;
- развитие таких физических качеств как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;
- развитие у детей стремления и желания к самовыражению, через игру в гандбол;

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- воспитание у ребенка культуры поведения в коллективе;
- воспитание нравственных качеств у ребенка;
- способность к социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведения	Содержание занятий	Количество часов		
			Всего часов	теория	практика
1	сентябрь	Теория. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры.	2	2	

2		Контрольные испытания	2		2
3		Стойка игрока. Бег с изменением направления., передвижение. ОРУ.	2		2
4		Подстраховка партнёра при личной защите Мини-гандбол	2		2
5		Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, Уход от защитника. Применение передачи при встречном движении партнёров	2		2
6		Теория. Гигиенические знания и навыки.	2	2	
7		Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.	2		2
8		Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол. Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом	2		2
9		октябрь	Подвижные игры эстафеты с элементами гандбола	2	
10	Медленный бег, разновидность бега. Мини-гандбол		2		2
11	Передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол		2		2
12	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах. Тактика полевого игрока.		2		2
13	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ.		2		2

		Толчок с двух ног с места, в движении, эстафеты с элементами гандбола			
14		Прыжок с двух ног с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр. Переключение передач игрока партнёру	2		2
15		Подвижные игры эстафеты с элементами гандбола	2		2
16		Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Разбор при боковом броске.	2		2
17	ноябрь	Теория. Состояние и развитие гандбола в России	2	2	
18		Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для рук и плечевого пояса.	2		2
19		Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр	2		2
20		Подвижные игры эстафеты с элементами гандбола	2		2
21		Теория. Строение и функции организма человека	2	2	
22		Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы	2		2
23		Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для ног, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола	2		2
24		Упр. на осанку, бег, метания.	2		2

		ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини -гандбол			
25		Специально беговые упражнения, подвижные игры.	2		2
26		Упражнения для развития игровой ловкости. Мини - гандбол	2		2
27	декабрь	Ловля мяча двумя руками на месте. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении. ОРУ.	2		2
28		Подвижные игры эстафеты с элементами гандбола	2		2
29		Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини -гандбол.	2		2
30		Ловля двумя руками в прыжке. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в прыжке. Мини -гандбол	2		2
31		Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, передачи мяча. Специально беговые упражнения. Действия двух нападающих против одного защитника .	2		2
32		Теория. Физическая культура и спорт в России.	2	2	
33		Повороты, разновидность ходьбы, передвижение. ОРУ. Пионербол	2		2
34		Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча	2		2
35	январь	Тактика вратаря. Выбор позиции в воротах. Задержание мяча с	2		2

		отраженного отскока.			
36		Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини -гандбол.	2		2
37		Специально беговые упражнения, подвижные игры.	2		2
38		Медленный бег, разновидность бега.	2		2
39		Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры. Соревнования по гандболу	2		2
40	февраль	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола	2		2
41		Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол.	2		2
42		Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры.	2		2
43		Медленный бег, разновидность бега. Гандбол.	2		2
44		Теория. Развитие гандбола в России и за рубежом.	2	2	
45		Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола	2		2
46		Контрольные игры	2		2
47		март	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами	2	

		гандбола			
48		Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения	2		2
49		Подвижные игры эстафеты с элементами гандбола. . Специально беговые упражнения, подвижные игры. Контрольные нормативы	2		2
50		Теория. Физическая культура и спорт в России.	2	2	
51		Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка гандболиста	2		2
52		Специально беговые упражнения, подвижные игры.	2		2
53		Теория. Медленный бег, разновидность бега.	2		2
54		Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры. Соревнования по гандболу	2		2
55		Теория. Физическая культура и спорт в России.	2	2	
56		Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол.	2		2
57		Разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, передачи мяча. Специально беговые упражнения. Действия двух нападающих против одного защитника .	2		2
58	апрель	Теория. Физическая культура и спорт в России.	2		2
59		Повороты, разновидность	2		2

		ходьбы, упр. на осанку, стойка, передвижение. ОРУ. Пионербол			
60		Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча	2		2
61		Тактика вратаря. Выбор позиции в воротах. Задержание мяча с отраженного отскока.	2		2
62		Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры.	2		2
63		Медленный бег, разновидность бега. Гандбол.	2		2
64		Теория. Развитие гандбола в России и за рубежом.	2	2	
65		Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка, передвижение. ОРУ. Пионербол	2		2
66		Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча	2		2
67	май	Тактика вратаря. Выбор позиции в воротах. Задержание мяча с отраженного отскока.	2		2
68		Повороты, разновидность ходьбы, передвижение. ОРУ. Пионербол	2		2
69		Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча	2		2
70		Тактика вратаря. Выбор	2		2

		позиции в воротах. Задержание мяча с отраженного отскока.			
71		Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини -гандбол.	2		2
72		Контрольные испытания.	2		2
		Всего	144		

2.2. Формы аттестации

Способы проверки дополнительной общеразвивающей программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебного года

Тестирование проводят в начале учебного года 2 раза.: сентябрь – октябрь; и апрель – май.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях, как подготовка к официальным соревнованиям.

2.3. Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д.), разработаны критерии оценки

Тестирование

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3	Прыжок в длину с места (см)	150	170

4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	за 30 сек.	за 30 сек.
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	за 30 сек.	за 30 сек.

Содержание и методика проведения тестирования

Бег 30м.

Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Челночный бег 5х6.

Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6м стоят стойки, испытуемый добегают до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Прыжок в длину с места.

Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовится к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Исходной положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.

2.4. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в школьном спортивном зале. Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь:
1. Мячи гандбольные 2. Гимнастическая стенка 3. Гимнастические скамейки
4. Гимнастические маты 5. Скакалки 6. Мячи набивные 7. Резиновые амортизаторы 8. Гантели 9. Мячи волейбольные 10. Мячи баскетбольные
11. Мячи футбольные 12. Рулетка

3. Список литературы.

1. В.Я. Игнатьева, Н.И. Хомутов – типовая программа «Гандбол» для детско-юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва, 1977 г.
2. В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева. – типовая поурочная программа «Гандбол» для детско-юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва, 1984 г.
3. В.Я. Игнатьева, В.С. Максимов, И.В. Петрачева. – гандбол: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско-юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва, «Советский спорт» 2003 г.
4. Ю.Д. Железняк, и др – спортивные игры: техника, тактика обучения Москва, «академия» 2001 г..
5. Л.А. Латышкевич, И.Е. Турчин, Л.Р. Маневич. – «Гандбол» Киев, «Высшая школа», 1988 г.
6. М.П. Клусов – ручной мяч в школе – Москва, «Просвещение» 1978 г.
7. В.Я. Игнатьева, Ю.М. Портных – «Гандбол» Москва, «Физкультура, образование и наука», 1996 г.
8. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - Москва: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - Москва: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - Москва: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
11. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - Москва, 1995. - 37 с.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - Москва: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.