

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 13 ПО ГАНДБОЛУ» ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
(МБУ ДО «СШ № 13 по гандболу» г. Челябинска)**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 2 от «27» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШ № 13
по гандболу г. Челябинска
_____ А. С. Иванов
Приказ от «28» марта 2023 г. № 23

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ГАНДБОЛ»**

Составитель: заместитель директора
к.п.н., доцент М. В. Проломова

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности «Гандбол»** направлена на обучение технике игры в гандбол, сохранение и укрепление здоровья детей, развитие координационных способностей и основывается на физических и физиологических возрастных особенностях детей.

Программа разработана на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Гандбол» (автор Игнатьева В.Я. и др. изд.-М.: Советский спорт, 2003 года).

Актуальность программы

В современных образовательных условиях данная программа восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Коллективная игра создает условия для сплоченности, целеустремленности, дисциплинированности членов команды, воспитывает чувство товарищества.

Педагогическая целесообразность.

Занятия по программе позволяют обучающимся восполнить недостаток двигательной активности, освоить навыки организации подвижных игр во внеурочное время.

Освоение программы позволит школьникам овладеть специальными и тактическими приёмами командной игры гандбол, развивать физические способности и совершенствовать спортивное мастерство.

Отличительной особенностью данной программы является система многолетней подготовки юных спортсменов от ознакомительного уровня к базовому, от базового к углубленному уровню – учебно-тренировочному этапу (высоко мотивированному уровню занятий). Программа представляет собой единую систему подготовки и личностного развития гандболиста от новичка до спортсмена высокого класса. Все составные части программы взаимосвязаны и обусловлены достижением цели.

В программе предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание подвижных игр и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повышать уровень соревновательной деятельности в гандболе.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку командной игры, которой в других программах уделяется недостаточно внимания.

По ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для поиска специализированной информации в Интернете, просмотра учебных программ, видеоматериала и мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения.

Уровень усвоения программы: углубленный.

Ознакомительный уровень:

Спортивно-оздоровительный этап – 7-8 лет

Этап начальной подготовки

1 год обучения возраст детей 8-9 лет

Базовый уровень:

Этап начальной подготовки

2 год обучения возраст детей 9-10 лет

3 год обучения возраст детей 10-11 лет

Углубленный уровень:

Учебно-тренировочный этап

4 год обучения возраст детей 12-13 лет

5 год обучения возраст детей 14-15 лет

Ознакомительный уровень программы носит массовый характер и предназначен для детей, пришедших без специального отбора, имеющих разрешение врача.

Базовый уровень предполагает тренировочный процесс по годам обучения с учетом возраста и физического развития. Учебные группы комплектуются отдельно по половому признаку.

На углубленный уровень принимаются обучающиеся, освоившие программу базового уровня с учетом психофизиологических характеристик и физического развития

Методика подготовки гандболистов усложняется в зависимости от года обучения.

Адресат программы:

Программа ориентирована на детей 9-16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Срок освоения программы: 5 лет.

Режим занятия:

Занятия проводятся с учетом возраста и в соответствии с утвержденным режимом в ДД(Ю)Т:

1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа,

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа,

3, 4, 5 года обучения – 4 раза в неделю по 2 часа

Часовой объем программы:

1 год обучения – 144 часа в год

2 год обучения – 216 часов в год;

3, 4, 5 года обучения – 288 часов в год

Часовой объем программы за пять лет обучения **1224 часов.**

Форма обучения: очная, возможно использование дистанционных форм на период непредвиденных ситуаций (карантин, чрезвычайные ситуации и др.) дистанционные занятия выкладываются на официальном сайте МБОУ ДО ДД(Ю)Т по адресу: https://ciur.ru/izh/izh_uoddu/default.aspx в разделе «Дистанционное обучение».

Контроль выполнения заданий производится во время очных занятий, либо по личной электронной почте педагога. Форма контроля выполненного задания может быть различной: устный опрос, тестирование, презентация и т.п.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: Физическое и личностное развитие обучающихся, укрепление здоровья средствами и потенциальными возможностями гандбола.

Задачи:

Предметные

- обучение правилам игры, техническим приёмам и тактическим действиям игры гандбол;
- обучение навыкам организации соревнований и спортивных игр гандбол;
- развитие разносторонней физической подготовки, общей и специальной;
- выявление уровня физической подготовки через спортивные соревнования.

Метапредметные

Развитие метапредметных умений:

- умение работать в команде, согласовывать свои действия и находить взаимопонимание с другими игроками, проявлять взаимопомощь, позитивно решать конфликтные ситуации;
- умение самостоятельно работать с информацией: поиск, анализ и оценка информации;
- умение самостоятельно планировать режим дня, определять цель и задачи, организовать свою деятельность.

Личностные

- воспитание волевых качеств обучающихся: ответственности, дисциплинированности, целеустремленности, решительности, настойчивости;
- формирование и развитие мотивации к занятиям выбранным видом спорта и достижению высоких спортивных результатов.;

1.3

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные

- знают правила игры;
- владеют техническими приёмами;
- владеют тактическими действиями, выбирают правильную последовательность действий для достижения поставленной задачи;
- имеют физическую подготовку общую и специальную соответственно возрасту;
- имеют опыт организации соревнований и спортивных игр;
- регулярно участвуют в соревнованиях различного уровня, успешно сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Метапредметные:

- умеют работать в команде, согласовывать свои действия и находить взаимопонимание с другими игроками;
- умеют самостоятельно получать, анализировать и оценивать информацию;
- умеют самостоятельно планировать режим дня, определять цель и задачи, организовать свою деятельность.

Личностные

- проявляют в спортивной игре волевые качества личности: ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, решительность, настойчивость;
- проявляют устойчивый интерес к избранному виду спорта и стремление к достижению высоких спортивных результатов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гандбол» предусматривает ежегодное отслеживание результатов в процессе текущего и промежуточного контроля и определяет уровень освоения программы обучающимися как низкий, средний и высокий. Уровень функциональной грамотности проверяется и оценивается педагогом в ходе соревновательной деятельности обучающихся.

1.4 ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ: русский.

1.5 ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

1. Сдача контрольно-переводных нормативов (1 раз в год);
2. Промежуточный контроль 1 раз в год;
3. Составление «Портфолио»;
4. Ведение спортивного дневника.
5. Спортивные соревнования.

1.6.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

| № Разделы | Всего часов | Теория | Практика | Формы контроля |
|--|----------------|----------|----------|---------------------|
| 1. Теоретическая подготовка | 8 | 6 | 2 | Тестирование |
| 1.1 Основы техники безопасности. Инструктажи по ОТ, ТБ, ПБ. Физкультура и спорт в России. Состояние и развитие гандбола в России | 2 | 1,5 | 0,5 | |
| 1.2 Нравственные и волевые качества спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Встреча с мастером спорта по | 2 | 1,5 | 0,5 | |

| | | | | |
|--|-----------|------------|-------------|------------------------|
| гандболу. | | | | |
| 1.3 Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте | 2 | 1,5 | 0,5 | |
| 1.4 Основы техники игры и техническая подготовка. Физические качества и физическая подготовка. Спортивные соревнования. | 2 | 1,5 | 0,5 | |
| 2. Общая физическая подготовка | 12 | 3 | 9 | Пед. наблюдение |
| 2.1 Строевые упражнения, силовые упражнения для рук и плечевого пояса | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.2. Силовые упражнения для ног | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.3 Силовые упражнения для шеи и туловища. | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.4 Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости и ловкости | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.5 Упражнения для развития скоростно- силовых качеств, общей выносливости | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.6 Упражнения типа «полосы препятствий | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 3. Специальная физическая подготовка | 10 | 2,5 | 7,5 | Пед. наблюдение |
| 3.1 Упражнения для развития быстроты движений | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 3.2 Упражнения для развития прыгучести | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 3.3 Упражнения для выполнения броска | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 3.4 Упражнения для игровой ловкости | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 3.5 Упражнения для специальной выносливости | 2 | 0,5 | 1,5 | Тестирование |
| 4. Техническая подготовка | 30 | 7,5 | 22,5 | Пед. наблюдение |
| 4.1 Техника нападения | 4 | 1 | 3 | |
| 4.2 Стойка нападающего | 4 | 1 | 3 | |
| 4.3 Виды бега | 4 | 1 | 3 | |
| 4.4. Ловля мяча.. | 4 | 1 | 3 | |
| 4.5 Передача мяча | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 4.6 Ведение мяча | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 4.7 Бросок мяча | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 4.8 Техника защиты | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 4.9 Техника вратаря | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 4.10 Контратака | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 4.11 Штрафной бросок | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5. Тактическая подготовка | 28 | 4 | 24 | Пед. наблюдение |
| 5.1 Уход от защитника | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.2 Тактика передач | 4 | 1 | 3 | |
| 5.3 Бросок с открытой позиции | 4 | 1 | 3 | |
| 5.4 Бросок с закрытой позиции | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.5 Выбор места для взаимодействия.. | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.6 Действия 2-3 нападающих против | 2 | 0,5 | 1,5 | |

| | | | | |
|---|------------|-------------|--------------|------------------------|
| 1-2 защитников | | | | |
| 5.7 Позиционное нападение | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.8. Опека игрока | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.9 Подстраховка при защите | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.10 Защита ворот | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.11 Выбор позиции в воротах | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.12. Задержание мяча | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 6. Игровая подготовка | 50 | 10 | 40 | Пед. наблюдение |
| 6.1 Учебно-тренировочные игры | 10 | 2 | 8 | |
| 6.2 Двухсторонние игры с заданием | 10 | 2 | 8 | |
| 6.3 Комплексные упражнения | 4 | 1 | 3 | |
| 6.4 Подводящие игры. | 10 | 2 | 8 | |
| 6.5 Товарищеские игры с установкой | 10 | 2 | 8 | |
| 6.6 Участие в соревнованиях Итоговые соревнования юных спортсменов «Сильнее! Выше! Быстрее!» | 6 | 1 | 5 | |
| 7. Контрольные испытания | 6 | 1,5 | 4,5 | Тестирование |
| 7.1 Бег 30 м, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 7.2 Метание женского гандбольного мяча на дальность. Ведение гандбольного мяча по дистанции 30 м, | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 7.3 Челночный бег 100 м, Промежуточная аттестация | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| Всего часов | 144 | 34,5 | 109,5 | |

1.7.1 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 год обучения

1. Теоретическая подготовка.

1.1 Основы техники безопасности. Инструктажи по ОТ, ТБ, ПБ.. Физкультура и спорт в России. Состояние и развитие гандбола в России.

Теория: инструктаж по ОТ и ТБ. История развития гандбола в России и Челябинской области.

Практика. опрос по ОТ и ТБ.

1.2 Нравственные и волевые качества спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Практика: тестирование. Встреча с мастером спорта по гандболу.

1.3 Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.

Теория: основы личной гигиены юного гандболиста. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся гандболом.

Практика: организовать самоконтроль на тренировочном занятии и дома. Учитывать объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

1.4 Основы техники игры и техническая подготовка. Физические качества и физическая подготовка. Спортивные соревнования.

Теория: основы технической подготовки в гандболе.

Практика: тестирование.

2. Общая физическая подготовка

2.1 Строевые упражнения, силовые упражнения для рук и плечевого пояса

Теория: основы силовых упражнений.

Практика: повороты налево, повороты направо. Подтягивание. Отжимание.

2.2. Силовые упражнения для ног

Теория: техника выполнения специальных упражнений.

Практика: приседания, прыжки, выпады.

2.3. Силовые упражнения для шеи и туловища.

Теория: основы техники выполнения специальных упражнений.

Практика: повороты на лево, повороты направо. Наклоны. Скручивания. Упражнения на пресс.

2.4 Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости и ловкости

Теория: основы техники выполнения специальных упражнений.

Практика: бег с ускорением. Упражнения на растяжку. Работа с набивными мячами.

2.5 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей выносливости

Теория: техника выполнения специальных упражнений.

Практика: челночный бег. Эстафеты.

2.6 Упражнения типа «полосы препятствий»

Теория: техника выполнения специальных упражнений.

Практика: круговая тренировка.

3. Специальная физическая подготовка

3.1 Упражнения для развития быстроты движений

Теория: техника выполнения специальных упражнений.

Практика: бег с ускорением. Эстафеты.

3.2 Упражнения для развития прыгучести

Теория: основы техники выполнения специальных упражнений .

Практика: различные прыжковые упражнения. Прыжки на скамейку. Прыжки со скамейки.

3.3 Упражнения для выполнения броска

Теория: техника выполнения броска.

Практика: бросок с 9 метров. Бросок с закрытой позиции. Бросок в прыжке. Бросок с опоры.

3.4 Упражнения для игровой ловкости

Теория: техника выполнения игровой ловкости

Практика: игры на ловкость, на координацию.

3.5 Упражнения для специальной выносливости

Теория: техника выполнения упражнений на выносливость.

Практика: рваный бег, челночный бег, бег с препятствиями, бег с сопротивлением.

4. Техническая подготовка

4.1 Техника нападения

Теория: основы технической подготовки и техники нападения.

Практика: набегания. Передача с набеганием. Выходы с 6 до 9 метров.

4.2 Стойка нападающего

Теория: основы стойки техники нападающего.

Практика: перемещения. Выполнение упражнений на положение руки и ног.

4.3 Виды бега

Теория: основы техники бега.

Практика: виды бега: боком, спиной, лицом, с ускорением. Бег из стороны в сторону.

4.4. Ловля мяча.

Теория: основы техники ловли мяча. Положением пальцев рук при ловле мяча.

Практика: подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача мяча с левой на правую руку.

4.5 Передача мяча

Теория: основы техники передачи мяча

Практика: передача двумя руками. Передача правой рукой. Передача левой рукой. Передача с отскоком от пола.

4.6 Ведение мяча

Теория: основы техники ведения мяча

Практика: ведения правой рукой, ведение левой рукой, ведение двумя мячами.

4.7 Бросок мяча

Теория: Основы техники броска мяча

Практика: бросок правой рукой, бросок левой рукой, бросок через игрока, бросок снизу, бросок сбоку.

4.8 Техника защиты

Теория: основы техники защиты.

Практика: перемещения правым, левым боком. Защита с выходом на игрока. Защита «6-0», «5-1», «4-2»

4.9 Техника вратаря

Теория: основы техники стойки вратаря

Практика: перемещения от штанги к штанге. Выпады.

4.10 Контратака

Теория: основы выполнения контратаки.

Практика: упражнения «контратаки в парах», «контратаки в парах с одним защитником», «контратаки в парах с двумя защитниками»

4.11 Штрафной бросок

Теория: основы техники выполнения основного броска.

Практика: бросок с 7 метров. Бросок в падении.

5. Тактическая подготовка

5.1 Уход от защитника

Теория: основы техники выполнения ухода от защитника

Практика: «Напрыжка», «Уход с поворотом», «Уход под себя»

5.2 Тактика передач

Теория: основы тактики передач.

Практика: «Передача в отрыв», «Короткие передачи», «Скрытые передачи»

5.3 Бросок с открытой позиции

Теория: тактика броска с открытой позиции.

Практика: бросок с 9 метров без защитника. Бросок с 6 метров в прыжке. Бросок с угла.

5.4 Бросок с закрытой позиции

Теория: тактика броска с закрытой позиции.

Практика: бросок через защитника. Бросок в контакте с защитником. Бросок при обыгрыше защитника.

5.5 Выбор места для взаимодействия..

Теория: тактика выбора места

Практика: место линейного, место угла, место полусреднего.

5.6 Действия 2-3 нападающих против 1-2 защитников

Теория: тактика взаимодействия нападения против защиты.

Практика: упражнения на взаимодействия нападающих и защитников.

5.7 Позиционное нападение

Теория: тактика взаимодействия нападения против защиты.

Практика: различные комбинации между игроками нападения. Угол полусредний. Угол полусредний и линейный. Взаимодействие всех игроков в команде.

5.8. Опека игрока

Теория: тактика взаимодействия нападения против защиты.

Практика: различные комбинации «1 на 1», «3 на 2». Личная опека.

5.9 Подстраховка при защите

Теория: Тактика взаимодействия нападения против защиты.

Практика: подстраховка крайнего игрока. Подстраховка линейного игрока. Подстраховка центрального игрока.

5.10 Защита ворот

Теория: тактика защиты ворот.

Практика: передвижения вратаря. Постановка ноги, рук вратаря.

5.11 Выбор позиции в воротах

Теория: тактика места выбора вратаря.

Практика: стойка по руке, стойка с угла, стойка при штрафном броске.

5.12. Задержание мяча.

Теория: тактика задержания мяча.

Практика: «Завязывание» игрока с мячом. Перехват мяча. Отбор мяча. Выбивание мяча.

6. Игровая подготовка

Теория: тактика ведения игры.

Практика: учебно- тренировочные игры на ведение мяча «Бабочки- шмели». Морской бой.

6.2 Двухсторонние игры с заданием

Теория: тактика ведения игры.

Практика: двусторонние игры с заданием. Игры без ведения мяча. Игры без центра. Игры с личной опекой.

6.3 Комплексные упражнения

Теория: тактика ведения игры.

Практика: круговая тренировка. Броски с заданием. Комплексные упражнения на выносливость.

6.4 Подводящие игры.

Теория: тактика ведения игры.

Практика: подвижные игры на внимание, ловкость, на взаимодействие.

6.5 Товарищеские игры сустановкой.

Теория: тактика ведения игры.

Практика: игры с партнером. Командные игры. Игры с «форой»

6.6 Участие в соревнованиях

Теория: тактика ведения игры.

Практика: соревновательные игры. Командные игры. Условия судейства. Итоговые соревнования юных спортсменов «Сильнее! Выше! Быстрее!»

7. Контрольные испытания

7.1 Бег 30 м, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места

Теория: основы подготовки к сдаче нормативов.

Практика: беговые отрезки. Многоскоки. Тройной прыжок с места.

7.2 Метание женского гандбольного мяча на дальность. Ведение гандбольного мяча по дистанции 30 м,

Теория: основы подготовки к сдаче нормативов.

Практика: передача мяча на дальность. Бег на ведение мяча.

7.3 Челночный бег 100 м, Промежуточная аттестация.

Теория: основы подготовки к сдаче нормативов.

Практика: короткие беговые отрезки на скорость.

Предполагаемые результаты:

По окончании **1 года обучения** по программе обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные:

- знают основные правила игры;
- знают и владеют первоначальными знаниями и умениями базовых техник гандбола
- знают основные гигиенические требования после занятий спортом;

- положительная динамика развития общих физических качеств обучающихся.

Метапредметные:

- умеют работать в команде,
- умеют слышать и понимать друг друга;
- умеют самостоятельно находить и анализировать информации по технике игры;
- умеют самостоятельно планировать режим дня, организовать свою деятельность.

Личностные:

- проявляют ответственность, дисциплинированность, решительность, настойчивость;
- проявляют интерес к занятиям физическими упражнениями, гандболом.

1.6.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

| Виды подготовки | Всего часов | Теория | Практика | Форма контроля |
|---|-------------|------------|-------------|-----------------------|
| 1.Теоретическая подготовка | 12 | 9 | 3 | Тестирование |
| 1.1 Техника безопасности на занятиях, инструктажи Физкультура и спорт в России | 2 | 1,5 | 0,5 | Опрос |
| 1.2 Состояние и развитие гандбола в России. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Встреча с мастером спорта по гандболу | 2 | 1,5 | 0,5 | |
| 1.4 Профилактика травматизма в спорте, гигиенические требования | 2 | 1,5 | 0,5 | |
| 1.5 Общая характеристика спортивной подготовки Планирование и контроль подготовки | 2 | 1,5 | 0,5 | |
| 1.6 Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка | 2 | 1,5 | 0,5 | |
| 1.7. Физические качества и физическая подготовка. Спортивные соревнования. | 2 | 1,5 | 0,5 | |
| 2.Общая физическая подготовка | 22 | 5,5 | 16,5 | Пед.наблюдение |
| 2.1 Строевые упражнения | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.2. Силовые упражнения для: рук и плечевого пояса, ног | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.3. Силовые упражнения для шеи и туловища | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.4. Упражнения для развития силы | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.5 Упражнения для развития быстроты скорости | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.6 Упражнения для развития гибкости | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.7 Упражнения для развития ловкости | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.8 Упражнения для развития | 2 | 0,5 | 1,5 | |

| | | | | |
|---|-----------|------------|-------------|-----------------------|
| скоростно- силовых качеств | | | | |
| 2.9 Упражнения для развития общей выносливости | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.10. Упражнения типа «полосы препятствий | 4 | 1 | 3 | |
| 3. Специальная физическая подготовка | 16 | 4 | 12 | Пед.наблюдение |
| 3.1 Упражнения для развития быстроты движений, прыгучести | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 3.2 Упражнения для выполнения броска | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 3.1.1 Упражнения для развития быстроты движений, прыгучести | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 3.2.1 Упражнения для выполнения броска | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 3.3 Упражнения для игровой ловкости | 4 | 1 | 3 | |
| 3.4 Упражнения для специальной выносливости | 4 | 1 | 3 | |
| 4. Техническая подготовка | 50 | 11 | 39 | Пед.наблюдение |
| 4.1 Техника нападения | 6 | 1 | 5 | |
| 4.2 Стойка нападающего | 6 | 1 | 5 | |
| 4.3 Виды бега | 4 | 1 | 3 | |
| 4.4 Ловля мяча. | 6 | 1 | 5 | |
| 4.5 Передача мяча | 4 | 1 | 3 | |
| 4.6 Ведение мяча | 4 | 1 | 3 | |
| 4.7 Бросок мяча | 4 | 1 | 3 | |
| 4.8 Техника защиты | 4 | 1 | 3 | |
| 4.9 Техника вратаря | 4 | 1 | 3 | |
| 4.10 Контратака | 4 | 1 | 3 | |
| 4.11 Штрафной бросок | 4 | 1 | 3 | |
| 5. Тактическая подготовка | 34 | 8,5 | 25,5 | Пед.наблюдение |
| 5.1 Техника нападения | 4 | 1 | 3 | |
| 5.2 Тактика передач. | 4 | 1 | 3 | |
| 5.3 Бросок с открытой и закрытой позиции | 4 | 1 | 3 | |
| 5.4 Финт. | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.5 Выбор места для взаимодействия. Действия 2-3 нападающих против 1-2 защитников | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.6 Параллельное взаимодействие. | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.7 Скрестное взаимодействие. | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.8 Заслон | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.9 Позиционное нападение. | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.10 Опека игрока | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.11. Подстраховка при защите. | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.12 Защита ворот | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.13 Выбор позиции в воротах. | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.14 Задержание мяча | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 6. Игровая подготовка | 50 | 10 | 40 | Соревнования |

| | | | | |
|---|------------|-----------|------------|--|
| 6.1 Учебно-тренировочные игры | 10 | 2 | 8 | |
| 6.2 Двухсторонние игры с заданием | 10 | 2 | 8 | |
| 6.3 Подводящие игры | 10 | 2 | 8 | |
| 6.4 Комплексные упражнения | 10 | 2 | 8 | |
| 6.5 Товарищеские игры с установкой. | 10 | 2 | 8 | |
| 7.Контрольные и календарные игры | 20 | 4 | 16 | Пед.наблюдение |
| 7.1 Контрольные игры | 10 | 2 | 8 | |
| 7.2 Календарные игры | 10 | 2 | 8 | |
| 8.Контрольные испытания | 12 | 3 | 9 | Выполнение контрольных нормативов |
| 8.1 Бег 30 м, тройной прыжок с места | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.2 Метание мяча (1 кг) правой рукой | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.3 Челночный бег 100 м | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.4 Бег 30 м с обводкой стоек правой | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.5 Комплексные упражнения | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.6 Промежуточный контроль, итоговые занятия. Итоговые соревнования юных спортсменов «Сильнее! Выше! Быстрее!» | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| Всего часов | 216 | 55 | 161 | |

1.7.2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

1 Теоретическая подготовка

1.1 Техника безопасности на занятиях, инструктажи Физкультура и спорт в России

Теория: Основы техники безопасности. Инструктаж по ОТ, ТБ, ПБ. Общие требования к занимающимся спортом.

Практика: Опрос

1.2 Состояние и развитие гандбола в России. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Состояние и развитие гандбола в УР и других регионах России. Специальные требования к занимающимся гандболом.

Практика: Комплексные упражнения. Встреча с мастером спорта по гандболу.

1.3 Профилактика травматизма в спорте, гигиенические требования

Теория: Состояние и развитие гандбола как профилактика ЗОЖ в УР и других регионах России. Специальные гигиенические требования к занимающимся гандболом.

Практика: Упражнения типа полосы препятствий.

1.4 Общая характеристика спортивной подготовки Планирование и контроль подготовки

Теория: Нормативы ГТО для школьника. Диагностика развития и достижений в гандболе.

Практика: Подводящие игры. Отработка комплексных упражнений.

1.6 Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка

Теория: Базовые элементы технической и тактическая подготовка в гандболе.

Практика: Отработка базовых элементов технической и тактическая подготовка в гандболе.

1.7. Физические качества и физическая подготовка. Спортивные соревнования.

Теория: Педагогика здоровья. Питание юного спортсмена. Физические нагрузки и детско-подростковый организм. правила и условия соревнований по гандболу. Элементы судейства.

Практика: Отработка комплексных упражнений.

2 Общая физическая подготовка

2.1 Строевые упражнения

Теория: Техника строевых упражнений.

Практика: Отработка строевых упражнений.

2.2. Силовые упражнения для: рук и плечевого пояса, ног

Теория: Техника силовых упражнений. для: рук и плечевого пояса, ног

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног Маховые движения рук и ног. Пружинистые приседания. Приседания на одной ноге. Прыжки.

2.3. Силовые упражнения для шеи и туловища

Теория: Техника силовых упражнений. для шеи и туловища.

Практика: Круговые движения туловищем, повороты и наклоны, упражнения на координацию

2.4. Упражнения для развития силы

Теория: Техника силовых упражнений.

Практика: Упражнения для ног и мышц брюшного пресса (стоя, сидя, лежа).

2.5 Упражнения для развития быстроты и скорости

Теория: Техника силовых упражнений для развития быстроты и скорости

Практика: Подвижные игры. С бегом на скорость, единоборствами, прыжками, метаниями, ловлей и передачей мячей

2.6 Упражнения для развития гибкости

Теория: Техника упражнений для развития гибкости

Практика: Шпагат. Мостик. Несложные акробатические упражнения.

2.7 Упражнения для развития ловкости

Теория: Техника упражнений для развития ловкости

Практика: Прыжки со скакалкой. упражнения с гимнастическим обручем.

2.7 Упражнения для развития скоростно- силовых качеств

Теория: Техника упражнений для развития скоростно- силовых качеств

Практика: Сгибание и разгибание рук в максимальном темпе. Прыжки на правой и левой ноге.

2.9 Упражнения для развития общей выносливости

Теория: Техника упражнений для развития общей выносливости

Практика: Круговая тренировка. Лазанье по канату.

2.10. Упражнения типа «полосы препятствий»

Теория: Техника упражнений для развития общей выносливости

Практика: Эстафеты. Челночный бег.

3. Специальная физическая подготовка

3.1 Упражнения для развития быстроты движений, прыгучести

Теория: Техника упражнений для развития быстроты движений, прыгучести

Практика: Многоскоки на одной и двух ногах, прыжки с места и в длину — тройные, многократные, прыжки в глубину и через препятствия

3.2 Упражнения для выполнения броска

Теория: Техника упражнений для развития выполнения броска

Практика: Упражнения в бросках и ловле мяча для развития мышечной силы и быстроты: упражнения с отягощениями (блины от штанги, гантели, гири, набивные мячи и т. п., предметы) выполнять только в быстром темпе сериями по 8—10 повторений; броски набивного мяча, броски гандбольного мяча на дальность; броски мяча в стенку (сетку) и ловля — на быстроту, метание мяча на дальность.

3.3 Упражнения для игровой ловкости

Теория: Техника упражнений для развития игровой ловкости

Практика: Эстафеты. Игры на ловкость. Игра гандбол- волейбол. салки.

3.4 Упражнения для специальной выносливости

Теория: Техника упражнений для развития специальной выносливости

Практика: Бег в гору. Скоростные беговые упражнения повторного характера

4. Техническая подготовка

4.1 Техника нападения

Теория: Основы техника нападения

Практика: Упражнения для развития быстроты: бег на 10—30 м из различных стартовых положений, челночный бег, бег с хода на 10—20, 30 м, ведение мяча с максимальной скоростью на 20—30 м с обводкой препятствий, бег прыжками на одной и двух ногах, бег с изменением направлений, с прыжками на 90 и 180°, различные эстафеты.

4.2 Стойка нападающего

Теория: Основы стойки нападающего

Практика: функции нападающих, индивидуальную тактику нападающего: общие требования, выбор места, освобождение от защитника, броски в ворота, взаимодействие с партнером, подбор мяча, использование финта;

4.3 Виды бега

Теория: Техника бега.

Практика: Упражнения для развития быстроты: бег на 10—30 м из различных стартовых положений, челночный бег, бег с хода на 10—20, 30 м, ведение мяча с максимальной скоростью на 20—30 м с обводкой препятствий, бег прыжками на одной и двух ногах, бег с изменением направлений, с прыжками на 90 и 180°, различные эстафеты.

4.4 Ловля мяча.

Теория: Техника ловля мяча.

Практика: Упражнения с мячом: передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами

4.6 Ведение мяча

Теория: Техника ведения мяча.

Практика: Ведение мяча с сопротивлением; дриблинг левой, правой рукой.

4.8 Техника защиты

Теория: Основы техники защиты.

Практика: Перемещения в защитной стойке. Выходы. Повороты влево, вправо.

4.9 Техника вратаря

Теория: Основы техники вратаря.

Практика: Выпады. Различные повороты. Наклоны. Прыжки.

4.10 Контратака

Теория: Определение термина «Контратака»

Практика: Отработка убегания в отрыв. действия игроков против вратаря.

4.11 Штрафной бросок

Теория: Основы техники штрафного броска

Практика: Бросок в падении. Бросок по воротам.

5.Тактическая подготовка

5.1 Техника нападения

Теория: Основы техники нападения

Практика: Правила набегания игроков. Выбор правильных позиций. перемещения с мячом и без мяча.

5.2 Тактика передач.

Теория: Основы техники передач.

Практика: Поиск свободного игрока. Передача на дальнее расстояние.

5.3.Бросок с открытой и закрытой позиции

Теория: Основы техники броска с открытой и закрытой позиции

Практика: Бросок через защитника. Прямой бросок. Бросок с угла.

5.4 Финт.

Теория: Определение термина финт

Практика: Уход от защитника. различные обманные движения партнера.

5.5 Выбор места для взаимодействия. Действия 2-3 нападающих против 1-2 защитников

Теория: Основы техники взаимодействий

Практика: Позиционное нападение. Уход в контратаку.

5.6 Параллельное взаимодействие.

Теория: Основы техники взаимодействий

Практика: Передача в движении. Передача в прыжке.

5.8 Заслон

Теория: Основы техники заслон

Практика: Взаимодействие игрока и линейного.

5.9 Позиционное нападение.

Теория: Основы техники позиционное нападение.

Практика: Комбинации. Упражнения «восьмёрка»

5.10 Опека игрока

Теория: Основы техники опеки игрока

Практика: Действия игрока в опеке. Личная опека.

5.11. Подстраховка при защите.

Теория: Основы техники подстраховка при защите.

Практика: Выполнение приемов с правильной амплитудой.

5.12 Защита ворот

Теория: Основы техники защиты ворот.

Практика: Перемещения, правильный выбор позиций. Стойка вратаря.

5.13 Выбор позиции в воротах.

Теория: Основы термина выбор позиции в воротах.

Практика: Перемещения. Правильный выбор позиций. Упражнения для вратаря.

5.14 Задержание мяча

Теория: Определение термина задержание мяча.

Практика: Перехват. Отбор мяча. Задержка игрока с мячом.

6. Игровая подготовка

6.1 Учебно-тренировочные игры

Теория: Игровые технологии совершенствования движений в игре.

Практика: Выполнение упражнений на скорость, ловкость, взаимодействие в виде эстафет, подвижных игр.

6.2 Двухсторонние игры с заданием

Теория: Основы термина двух сторонние игры с заданием

Практика: Игра в гандбол без центра. Без ведения. От вратаря.

6.3 Подводящие игры

Теория: Основы термина подводящие игры

Практика: Игры на ловкость. Игры на выносливость.

6.4 Комплексные упражнения

Теория: Основы термина «Комплексные упражнения»

Практика: Челночный бег. Круговая тренировка.

6.5 Товарищеские игры с установкой

Теория: Понятие термина «Товарищеские игры с установкой»

Практика: Игры с предоставлением преимущества одной команде.

7. Контрольные и календарные игры

7.1 Контрольные игры

Теория: Термин «контрольные игры», правила соревнований.

Практика: Контрольные игры

7.2 Календарные игры

Теория: Правила соревнований, особенности организации игры;

Практика: Первенства, соревнования.

8. Контрольные испытания

8.1 Бег 30 м, тройной прыжок с места

Теория: Основы подготовки к сдаче нормативов.

Практика: Беговые отрезки. Многоскоки. Тройной прыжок с места.

8.2 метание мяча (1 кг) правой рукой

Теория: Техника метания

Практика: Метание набивного мяча на дальность.

8.3 Челночный бег 100 м

Теория: Основы выполнения челночного бега.

Практика: Бег с постоянной сменой направления. Бег вперед-назад.

8.4 Бег 30 м с обводкой стоек правой

Теория: Основы выполнения бега.

Практика: Бег 30 м с обводкой стоек правой.

8.5 Комплексные упражнения

Теория: Особенность выполнения комплексных упражнений;

Практика: Выполнение комплексных упражнений с мячом

8.6 Промежуточный контроль, итоговые занятия

Теория: Особенности разминки;

Практика: Сдача контрольных нормативов. Итоговые соревнования юных спортсменов «Сильнее! Выше! Быстрее!»

Предполагаемые результаты:

По окончании **2 года обучения** по программе обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные:

- знают и владеют умениями и навыками базовых техник гандбола;
- показывают положительную динамику развития общих физических качеств, успешно сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке.
- участвуют в соревнованиях разного уровня.

Метапредметные:

- умеют устанавливать взаимодействие с окружающими людьми: соблюдать правила межличностного общения со сверстниками и педагогом, использовать способы бесконфликтного решения спорных ситуаций в группе.
- умеют самостоятельно находить и анализировать информации по технике игры;
- умеют самостоятельно планировать режим дня, организовать свою деятельность.
- умеют объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Личностные:

- проявляют ответственность, дисциплинированность, решительность, настойчивость;
- проявляют интерес к занятиям физическими упражнениями, гандболом.

1.6.3 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 года обучения

| Виды подготовки | Всего часов | Теория | Практика | Форма контроля |
|-----------------|-------------|--------|----------|----------------|
|-----------------|-------------|--------|----------|----------------|

| | | | | |
|---|-----------|----------|-----------|-------------------------------------|
| 1. Теоретическая подготовка | 12 | 9 | 3 | Тестирование |
| 1.1 Техника безопасности на занятиях, инструктажи. Физкультура и спорт в России | 2 | 1,5 | 0,5 | |
| 1.2 Состояние и развитие гандбола в России. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Встреча с мастером спорта по гандболу | 2 | 1,5 | 0,5 | |
| 1.4 Профилактика травматизма в спорте, гигиенические требования | 2 | 1,5 | 0,5 | |
| 1.5 Общая характеристика спортивной подготовки. Планирование и контроль подготовки | 2 | 1,5 | 0,5 | |
| 1.6 Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка | 2 | 1,5 | 0,5 | |
| 1.7. Физические качества и физическая подготовка. Спортивные соревнования. | 2 | 1,5 | 0,5 | |
| 2. Общая физическая подготовка | 28 | 7 | 21 | Пед.наблюдение |
| 2.1 Строевые упражнения | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.2. Силовые упражнения для: рук и плечевого пояса, ног | 4 | 1 | 3 | |
| 2.3. Силовые упражнения для шеи и туловища | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.4. Упражнения для развития силы | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.5 Упражнения для развития быстроты и скорости | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.6 Упражнения для развития гибкости | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.7 Упражнения для развития ловкости | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.8 Упражнения для развития скоростно- силовых качеств | 4 | 1 | 3 | |
| 2.9 Упражнения для развития общей выносливости | 4 | 1 | 3 | |
| 2.10. Упражнения типа «полосы препятствий» | 4 | 1 | 3 | |
| 3. Специальная физическая подготовка | 20 | 5 | 15 | Сдача контрольных нормативов |
| 3.1 Упражнения для развития быстроты движений, прыгучести | 4 | 1 | 3 | |

| | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------------------|
| 3.2 Упражнения для выполнения броска | 4 | 1 | 3 | |
| 3.3 Упражнения для игровой ловкости | 4 | 1 | 3 | |
| 3.4 Упражнения для специальной выносливости | 4 | 1 | 3 | |
| 3.5 Комплексные упражнения | 4 | 1 | 3 | |
| 4. Техническая подготовка | 92 | 13 | 79 | Пед.наблюдение |
| 4.1 Техника нападения | 10 | 2 | 8 | |
| 4.2 Стойка нападающего | 10 | 2 | 8 | |
| 4.3 Виды бега | 8 | 1 | 7 | |
| 4.4 Ловля мяча. | 8 | 1 | 7 | |
| 4.5 Передача мяча | 8 | 1 | 7 | |
| 4.6 Ведение мяча | 8 | 1 | 7 | |
| 4.7 Бросок мяча | 8 | 1 | 7 | |
| 4.8 Техника защиты | 8 | 1 | 7 | |
| 4.9 Техника вратаря | 8 | 1 | 7 | |
| 4.10 Контратака | 8 | 1 | 7 | |
| 4.11 Штрафной бросок | 8 | 1 | 7 | |
| 5. Тактическая подготовка | 56 | 14 | 42 | Пед.наблюдение |
| 5.1 Техника нападения | 4 | 1 | 3 | |
| 5.2 Тактика передач. | 4 | 1 | 3 | |
| 5.3 Бросок с открытой и закрытой позиции | 4 | 1 | 3 | |
| 5.4 Финт. | 4 | 1 | 3 | |
| 5.5 Выбор места для взаимодействия. Действия 2-3 нападающих против 1-2 защитников | 4 | 1 | 3 | |
| 5.6 Параллельное взаимодействие. | 4 | 1 | 3 | |
| 5.7 Скрестное взаимодействие. | 4 | 1 | 3 | |
| 5.8 Заслон | 4 | 1 | 3 | |
| 5.9 Позиционное нападение. | 4 | 1 | 3 | |
| 5.10 Опека игрока | 4 | 1 | 3 | |
| 5.11. Подстраховка при защите. | 4 | 1 | 3 | |
| 5.12 Защита ворот | 4 | 1 | 3 | |
| 5.13 Выбор позиции в воротах. | 4 | 1 | 3 | |
| 5.14 Задержание мяча | 4 | 1 | 3 | |
| 6. Игровая подготовка | 50 | 10 | 40 | Соревнования |
| 6.1 Учебно-тренировочные игры | 10 | 2 | 8 | |
| 6.2 Двухсторонние игры с заданием | 10 | 2 | 8 | |
| 6.3 Подводящие игры | 10 | 2 | 8 | |
| 6.4 Комплексные упражнения | 10 | 2 | 8 | |
| 6.5 Товарищеские игры с установкой | 10 | 2 | 8 | |
| 7. Контрольные и календарные игры | 20 | 4 | 16 | Соревнования |

| | | | | |
|---|------------|-------------|--------------|-----------------------|
| 7.1 Контрольные игры | 10 | 2 | 10 | |
| 7.2 Календарные игры | 10 | 2 | 10 | |
| 8. Контрольные испытания | 10 | 2,5 | 7,5 | Пед.наблюдение |
| 8.1 Бег 30 м, тройной прыжок с места | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.2 Метание мяча (1 кг) правой рукой, челночный бег 100 м | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.3 Бег 30 м с обводкой стоек правой, | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.4 Комплексные упражнения | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.5 Промежуточный контроль, итоговые занятия. Итоговые соревнования юных спортсменов «Сильнее! Выше! Быстрее!» | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| Всего часов | 288 | 64,5 | 223,5 | |

1.7.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 года обучения

1. Теоретическая подготовка

1.1 Техника безопасности на занятиях, инструктажи. Физкультура и спорт в России

Теория: Понятие о физкультуре и спорте в России.

Практика: Опрос.

1.2 Состояние и развитие гандбола в России. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Понятие о влиянии физических упражнений на организм спортсмена.

Практика: Общие развивающие упражнения. Встреча с мастером спорта по гандболу

1.4 Профилактика травматизма в спорте, гигиенические требования.

Теория: Беседа по профилактике травматизма в спорте.

Понятие «Гигиенические требования»

Практика: Пружинистые приседания. Приседания на одной ноге. Прыжки. Упражнения на снарядах (канат, бревно, гимнастическая скамейка, шведская стенка).

1.5 Общая характеристика спортивной подготовки Планирование и контроль подготовки

Теория: Требования к спортивной подготовке.

Понятие «Планирование и контроль подготовки».

Практика: Комплексные упражнения.

1.6 Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка

Теория: Требования к технической подготовке.

Понятие «Тактика и тактическая подготовка»

Практика: Комплексные упражнения.

1.7. Физические качества и физическая подготовка. Спортивные соревнования.

Теория: Требования к физической подготовке. Понятие «Спортивные соревнования»

Практика: Подвижные игры. Игры в гандбол.

2. Общая физическая подготовка

2.1 Строевые упражнения

Теория: Требования к строевым упражнениям.

Практика: Строевой шаг. Ходьба в колонну по одному.

2.2. Силовые упражнения для: рук и плечевого пояса, ног

Теория: Требования к силовым упражнениям для: рук и плечевого пояса, ног

Практика: Подтягивания. Отжимания на кулаках. Круговые движения руками. Приседания с партером. Специальные упражнения.

2.3. Силовые упражнения для шеи и туловища

Теория: Требования к упражнениям для шеи и туловища

Практика: Наклоны головы. Пресс. Скручивание.

2.4. Упражнения для развития силы

Теория: Требования к упражнениям для развития силы

Практика: Бросок партнера. Толчок партнера. Прыжки через партнера.

2.5. Упражнения для развития быстроты и скорости

Теория: Требования к упражнениям для быстроты и скорости

Практика: Бег с ускорением. Многоскоки.

2.6. Упражнения для развития гибкости

Теория: Требования к упражнениям для развития гибкости

Практика: Комплекс упражнений для развития гибкости.

2.7. Упражнения для развития ловкости

Теория: Требования к упражнениям для развития ловкости

Практика: Комплекс упражнений для развития ловкости.

2.8. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств

Теория: Требования к упражнениям для развития скоростно- силовых качеств.

Практика: Упражнения на скоростные качества игрока. Прыжки в высоту через препятствия. Прыжки в высоту и глубину.

2.9. Упражнения для развития общей выносливости

Теория: Требования к упражнениям для развития общей выносливости

Практика: Равномерный и переменный бег.

2.10. Упражнения типа «полосы препятствий»

Теория: Требования к упражнениям типа «полосы препятствий»

Практика: Бег с препятствиями.

3 Специальная физическая подготовка

Теория: Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Практика: Упражнения для развития быстроты движений, прыгучести и качеств необходимых для выполнения броска, игровой ловкости, специальной выносливости.

4 Техническая подготовка

Теория: Основы техники игры и техническая подготовка.

Практика: Техника нападения. Стойка нападающего. Виды бега. Ловля мяча. Передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча. Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа. (подробнее см. таблицу техника).

5 Тактическая подготовка

Теория: Основы тактики и тактическая подготовка.

Практика: Уход от защитника. Тактика передач. Бросок с открытой и закрытой позиции. Финт. Выбор места для взаимодействия. Действия 2-3 нападающих против 1-2 защитников. Позиционное нападение. Опека игрока. Подстраховка при защите. Защита ворот. Выбор позиции в воротах. Задержание мяча

6 Игровая подготовка

Теория: Спортивные соревнования, Установка на игру. Рефлексия результатов.

Практика: Учебно-тренировочные игры, комплексные упражнения, подводящие игры.

7. Контрольные и календарные игры

7.1 Контрольные игры

Теория: Термин «контрольные игры», правила соревнований.

Практика: Контрольные игры

7.2 Календарные игры

Теория: Правила соревнований, особенности организации игры;

Практика: Первенства, соревнования.

8. Контрольные испытания

8.1 Бег 30 м, тройной прыжок с места

Теория: Основы подготовки к сдаче нормативов.

Практика: Беговые отрезки. Многоскоки. Тройной прыжок с места.

8.2 Метание мяча (1 кг) правой рукой

Теория: Техника метания

Практика: Метание набивного мяча на дальность.

8.3 Бег 30 м с обводкой стоек правой

Теория: Основы выполнения бега.

Практика: Бег 30 м с обводкой стоек правой.

8.4 Комплексные упражнения

Теория: Особенность выполнения комплексных упражнений;

Практика: Выполнение комплексных упражнений с мячом

8.5 Промежуточный контроль, итоговые занятия

Теория: Особенности разминки;

Практика: Сдача контрольных нормативов. Итоговые соревнования юных спортсменов «Сильнее! Выше! Быстрее!»

Планируемые результаты:

По окончании **3 года обучения** по программе обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные:

- знают и владеют умениями и навыками базовых техник гандбола;
- знают и владеют навыками тактических действий;
- показывают положительную динамику развития общих физических качеств, успешно сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке.
- регулярно участвуют в соревнованиях разного уровня.

Метапредметные:

- владеют навыками командной игры;
- умеют самостоятельно находить и анализировать информации по технике игры;
- умеют самостоятельно планировать режим дня, организовать свою деятельность.
- умеют объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Личностные:

- проявляют ответственность, дисциплинированность, решительность, настойчивость;
- проявляют устойчивый интерес к занятиям гандболом.

1.6.4 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

4 год обучения

| Виды подготовки | Всего часов | Теория | Практика | Форма контроля |
|---|-------------|----------|----------|----------------|
| 1. Теоретическая подготовка | 12 | 6 | 6 | тестирование |
| 1.1 Техника безопасности на занятиях. Инструктаж по ОТ, ТБ, ПБ. Физкультура и спорт , развитие гандбола в России | 2 | 1 | 1 | опрос |
| 1.2 Допинг как глобальная проблема современного спорта. | 2 | 1 | 1 | |

| | | | | |
|---|-----------|------------|-------------|----------------|
| 1.3 Профилактика травматизма в спорте. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Встреча с мастером спорта по гандболу | 2 | 1 | 1 | |
| 1.4 Гигиенические требования к занимающимся спортом. | 2 | 1 | 1 | опрос |
| 1.5 Физические качества и физическая подготовка. Спортивные соревнования. Установка на игру и рефлексия результатов. | 2 | 1 | 1 | тестирование |
| 1.6 Психологическая подготовка, коллективные тренировочные упражнения. Спорт и вредные привычки. | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 2. Общая физическая подготовка | 44 | 6,5 | 37,5 | Пед.наблюдение |
| 2.1 Строевые упражнения | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.2. Силовые упражнения для: рук и плечевого пояса, | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.3 Силовые упражнения для ног | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.4. Силовые упражнения для шеи и туловища | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.5 Упражнения для всех групп мышц | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.6. Упражнения для развития силы | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.7 Упражнения для развития быстроты, | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.8 Упражнения для развития гибкости | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.9 Упражнения для развития ловкости, | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.10 Упражнения для скоростно- силовых качеств, | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.11 Упражнения для общей выносливости | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.12 Комплексные упражнения | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.13. Упражнения типа «полосы препятствий | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 3. Специальная физическая | 44 | 11 | 33 | Сдача |

| подготовка | | | | контрольных нормативов |
|---|-----------|------------|-------------|---------------------------|
| 3.1 Упражнения для развития быстроты движений, прыгучести | 10 | 2,5 | 7,5 | |
| 3.2 Упражнения для отработки выполнения броска | 12 | 3 | 9 | |
| 3.3 Упражнения для развития игровой ловкости | 12 | 3 | 9 | |
| 3.4 Упражнения для развития специальной выносливости | 10 | 2,5 | 7,5 | |
| 4. Техническая подготовка | 64 | 16 | 48 | |
| 4.1 Техника нападения | 8 | 2 | 6 | |
| 4.2 Стойка нападающего | 8 | 2 | 6 | |
| 4.3 Виды бега | 8 | 2 | 6 | |
| 4.4 Ловля мяча. Передача мяча | 8 | 2 | 6 | |
| 4.5 Бросок мяча | 8 | 2 | 6 | |
| 4.6 Техника защиты | 8 | 2 | 6 | |
| 4.7 Техника вратаря | 8 | 2 | 6 | |
| 4.8 Штрафной бросок | 8 | 2 | 6 | |
| 5. Тактическая подготовка | 56 | 14 | 42 | Пед.наблюдение |
| 5.1 Индивидуальные действия игры в нападении. Уход от защитника. Скрестное взаимодействие. | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.2 Бросок с открытой и закрытой позиции. Финт. | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.3 Тактика передач. Позиционное нападение. | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.4 Выбор места для взаимодействия. | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.5 Индивидуальные действия игры в защите. Подстраховка при защите. | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.6 Заслон. | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.7 Командные действия игры в защите. | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.8 Опека игрока | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.9 Тактические действия вратаря. Задержание мяча. Выбор позиции в воротах. | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.10 Инструкторская и судейская подготовка | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 6. Игровая подготовка | 34 | 8,5 | 25,5 | Соревнования |
| 6.1 Учебно-тренировочные игры | 8 | 1,5 | 4,5 | |

| | | | | |
|--|------------|-------------|--------------|--|
| 6.2 Комплексные игры | 8 | 1,5 | 4,5 | |
| 6.3 Игры на одной стороне площадки | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 6.4 Игры 3x3x3, 4x4x4, «борьба за мяч», «пионербол» | 4 | 1 | 3 | |
| 7. Контрольные и календарные игры по плану | 24 | 5 | 15 | |
| 7.1 Учебно-тренировочные игры | 4 | 1 | 3 | |
| 7.2 Двусторонние игры | 6 | 1 | 3 | |
| 7.3 Товарищеские игры | 8 | 1 | 3 | |
| 7.4 Календарные игры | 6 | 1 | 3 | |
| 7.5 Подводящие игры | 6 | 1 | 3 | |
| 8. Контрольные испытания | 10 | 2,5 | 7,5 | |
| 8.1 Бег 30 м | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.2 Тройной прыжок с места | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.3 Метание мяча (1 кг) правой рукой Бег 30 м с обводкой стоек правой | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.4 Челночный бег 100 м комплексные упражнения | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.5 Промежуточный контроль, итоговые занятия Итоговые соревнования юных спортсменов «Сильнее! Выше! Быстрее!» | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| Всего часов | 288 | 70,5 | 217,5 | |

1.7.4 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4 год обучения

1 Теоретическая подготовка

теория

1.1 Основы техники безопасности. Инструктаж по ОТ, ТБ, ПБ Физкультура и спорт в России. Состояние и развитие гандбола в России.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Профилактика травматизма. Правила личной гигиены. Поведение на занятиях. Организационные вопросы.

Практика: Опрос.

1.2 Допинг как глобальная проблема.

Теория: Допинг как этическая проблема спорта: необходимость соблюдения правил, обеспечивающих честность и равенство условий борьбы. Принципы «фейрплей» (честной игры). Трансформация отношения к спорту, в котором задействован допинг (от сравнения личных достижений атлетов к «соревнованию химиков», от воспитания личности к обману, от ценностей здорового образа жизни к готовности принести здоровье в жертву медалям).

Практика: Задание для самостоятельной работы: анализ «лент новостей» (с использованием интернета) за последние 3-6 месяцев с целью найти новейшие публикации по проблеме «допинговых скандалов». Критический анализ найденных сообщений.

1.3 Профилактика травматизма в спорте. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка.

Теория: Беседа по профилактике травматизма в спорте. Требования к технической подготовке. Понятие «Тактика и тактическая подготовка».

Практика: Тактические комбинации. Встреча с мастером спорта по гандболу.

1.4 Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория. Основы личной гигиены юного гандболиста. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся гандболом.

Практика. Организовать самоконтроль на тренировочном занятии и дома. Учитывать объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

1.5 Физические качества и физическая подготовка. Спортивные соревнования.

Установка на игру и рефлексия результатов.

Теория: Требования к физической подготовке. Понятие «Спортивные соревнования»

Практика: Подвижные игры. Игры в гандбол.

1.6 Психологическая подготовка, коллективные тренировочные упражнения.

Спорт и вредные привычки Физические качества и физическая подготовка.

Теория: Беседа о психологической подготовке спортсмена. Вредные привычки.

Практика: Психологические тесты.

2 Общая физическая подготовка

2.1 Строевые упражнения

Теория: Требования к строевым упражнениям.

Практика: Строевой шаг. Ходьба в колонну по одному.

2.2 Силовые упражнения для: рук и плечевого пояса,

Теория: Требования к силовым упражнениям для: рук и плечевого пояса, ног

Практика: Подтягивания. Отжимания на кулаках. Круговые движения руками. Приседания с партером. Специальные упражнения.

2.3 Упражнения для ног

Теория: Требования к силовым упражнениям для ног

Практика: Специальные упражнения.

2.4 Упражнения для шеи и туловища

Теория: Требования к упражнениям для шеи и туловища

Практика: Наклоны головы. Пресс. Скручивание.

2.5 Упражнения для всех групп мышц

Теория: Требования к упражнениям для всех групп мышц.

Практика: Наклоны головы. Пресс. Скручивание.

2.6 Упражнения для развития силы

Теория: Требования к упражнениям для развития силы

Практика: Бросок партнера. Толчок партнера. Прыжки через партнера.

2.7 Упражнения для развития быстроты.

Теория: Требования к упражнениям для быстроты

Практика: Бег с ускорением. Многоскоки.

2.8 Упражнения для развития гибкости

Теория: Требования к упражнениям для развития гибкости

Практика: Комплекс упражнений для развития гибкости.

2.9 Упражнения для развития ловкости

Теория: Требования к упражнениям для развития ловкости

Практика: Комплекс упражнений для развития ловкости.

2.10 Упражнения для развития скоростно- силовых качеств

Теория: Требования к упражнениям для развития скоростно- силовых качеств.

Практика: Упражнения на скоростные качества игрока. Прыжки в высоту через препятствия. Прыжки в высоту и глубину.

2.11 Упражнения для развития общей выносливости

Теория: Требования к упражнениям для развития общей выносливости

Практика: Равномерный и переменный бег.

2.12 Комплексные упражнения.

Теория: Требования к комплексным упражнениям

Практика: Комплексные упражнения.

2.13 Упражнения типа «полосы препятствий»

Теория: Требования к упражнениям типа «полосы препятствий»

Практика: Бег с препятствиями.

3 Специальная физическая подготовка

3.1 Упражнения для развития быстроты движений, прыгучести

Теория: Особенности быстроты и прыгучести.

Практика: Комплекс упражнений для развития быстроты движений, прыгучести

3.2 Упражнения для отработки выполнения броска

Теория: Профилактика травматизма в спорте.

Практика: Комплекс упражнений для отработки броска.

3.3 Упражнения для развития игровой ловкости

Теория: Профилактика травматизма в спорте.

Практика: Комплекс упражнений для развития игровой ловкости

3.4 Упражнения для развития специальной выносливости

Теория: Профилактика травматизма в спорте.

Практика: Комплекс упражнений для развития специальной выносливости.

4 Техническая подготовка

4.1 Техника нападения.

Теория: Особенности выполнения техник нападения.

Практика: Правильные перемещения в нападении. Выбор позиции при атаке. Функции нападающих.

4.2 Стойка нападающего

Теория: Основные стойки нападающего.

Практика: Выбор места нападающего, функции нападающих, индивидуальная тактика нападающего.

4.3 Виды бега

Теория: Виды бега .

Практика: Упражнения для развития быстроты: бег на 10—30 м из различных стартовых положений, челночный бег, бег с хода на 10—20, 30 м, ведение мяча с максимальной скоростью на 20—30 м с обводкой препятствий, бег прыжками на одной и двух ногах, бег с изменением направлений, с прыжками на 90 и 180°, различные эстафеты.

4.4 Ловля мяча. Передача мяча

Теория: Особенности ловли и передачи мяча.

Практика: Упражнения с мячом: передачи в парах и тройках , жонглирование мячами

4.5 Бросок мяча

Теория: Техника броска.

Практика: Применение броска мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении с места в опорном положении.

4.6 Техника защиты

Теория: Техника защиты.

Практика: Совершенствование ранее изученных приёмов против игроков с индивидуальными особенностями.

4.7 Техника вратаря

Теория: Техника вратаря.

Практика: Задержание мяча одной (мах, выпад, шпагат) и обеими (смыканием, скачком вперёд) ногами. Задержание мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку (с замахом и без замаха).

4.8 Штрафной бросок

Теория: Особенности штрафного броска.

Практика: Штрафной бросок в двух опорном положении, в одноопорном положении.

5 Тактическая подготовка.

5.1 Индивидуальные действия игры в нападении. Уход от защитника.

Теория: Индивидуальные действия.

Практика: Опека игрока без мяча, опека игрока с мячом. Опека в зоне ближних бросков. Уход от внутреннего заслона, уход от внешнего заслона.

5.2 Бросок с открытой и закрытой позиции. Финт.

Теория: Особенности броска с открытой и закрытой позиции. Разновидности финтов.

Практика: Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо, влево. Бросок в падении, отталкиваясь вправо и влево. Финт перемещением (показать выход – сделать отход). Финт блокированием (показать блокирование сверху – выполнить соответственно броску).

5.3 Тактика передач. Позиционное нападение.

Теория: Разновидности передач. Позиционное нападение.

Практика: Скрытые передачи (не смотреть, не двигаться к партнёру). Передачи при встречном движении. Нападение в меньшинстве. Нападение в большинстве. Стремительное нападение – отрыв.

5.4 Выбор места для взаимодействия.

Теория: Объяснить командные действия.

Практика: Взаимодействие 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии. Нападение 3:3 с крайними у 9-метровой линии.

5.5 Индивидуальные действия игры в защите. Подстраховка при защите.

Теория: Особенности индивидуальных действий игры в защите. Подстраховка при защите.

Практика: Личная защита по всему полю. Блокирование игрока туловищем. Подстраховка при личной защите. Подстраховка при зонной защите.

5.6 Заслон.

Теория: Способы заслонов.

Практика: Заслон с уходом линейного игрока. Заслон с уходом крайнего игрока. Заслон с уходом полусреднего игрока.

5.7 Командные действия игры в защите.

Теория: Особенности командных действий в защите.

Практика: Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом. Зонная защита 3:3. Зонная защита 5:1.

5.8 Опека игрока

Теория: Опека игрока.

Практика: Опека игрока без мяча плотная. Опека игрока с мячом: выход и отход. Опека в зоне ближних бросков.

5.9 Тактические действия вратаря. Задержание мяча. Выбор позиции в воротах.

Теория: Тактические действия вратаря. Задержание мяча. Выбор позиции в воротах

Практика: Взаимодействие с защитой при свободном броске. Задержание мяча со скользящего откоса. Перемещения. Правильный выбор позиций. Упражнения для вратаря

5.10 Инструкторская и судейская подготовка

Теория: Основы навыков инструкторской и судейской практики.

Практика: Ведение протокола игры. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

6 Игровая подготовка

6.1 Комплексные упражнения

Теория: Особенности выполнения комплексных упражнений.

Практика: Челночный бег. Круговая тренировка. Упражнения приближённые к игре.

6.2 Учебно-тренировочные подводящие игры

Теория: Учебно-тренировочные подводящие игры

Практика: Салки. Где больше мячей. Перестрелка. Борьба за мяч

6.3 Игры на одной стороне площадки

Теория: Термин Игры на одной стороне площадки

Практика: Игры на одной половине площадки (гандбол, борьба за мяч, командные салки).

6.4 Игры 3х3х3, 4х4х4, «борьба за мяч», «пионербол»

Теория: Игры 3х3х3, 4х4х4, «борьба за мяч», «пионербол»

Практика: Три тайма по 6 минут с 3-х минутным перерывом.

7. Контрольные и календарные игры

7.1 Двухсторонние игры

Теория: Термин «двухсторонние игры», правила соревнований.

Практика: Двухсторонние игры

7.2 Товарищеские игры

Теория: Термин «товарищеские игры», правила соревнований.

Практика: Товарищеские игры

7.3 Календарные игры

Теория: Правила соревнований, особенности организации игры;

Практика: Первенства, соревнования.

8. Контрольные испытания

8.1 Бег 30 м, тройной прыжок с места

Теория: Основы подготовки к сдаче нормативов.

Практика: Беговые отрезки. Многоскоки. Тройной прыжок с места.

8.2 Метание мяча (1 кг) правой рукой

Теория: Техника метания

Практика: Метание набивного мяча на дальность.

8.3 Бег 30 м с обводкой стоек правой

Теория: Основы выполнения бега.

Практика: Бег 30 м с обводкой стоек правой.

8.4 Комплексные упражнения

Теория: Особенность выполнения комплексных упражнений;

Практика: Выполнение комплексных упражнений с мячом

8.5 Промежуточный контроль, итоговые занятия

Теория: Особенности разминки;

Практика: Сдача контрольных нормативов. Итоговые соревнования юных спортсменов «Сильнее! Выше! Быстрее!»

Предполагаемые результаты:

По окончании **4 года обучения** по программе обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные результаты:

- знают и владеют умениями и навыками техник гандбола
- знают и владеют навыками тактических и технических действий в гандболе;
- показывают положительную динамику развития общих физических качеств, успешно сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке;
- регулярно участвуют в соревнованиях разного уровня;
- проявляют навыки организации соревнований по гандболу.

Метапредметные результаты:

- успешно строят межличностные отношения в команде и с младшими воспитанниками;
 - умеют самостоятельно находить и анализировать информации по технике игры;
 - умеют объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Личностные:

- проявляют волевые качества: ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, решительность, настойчивость;
- проявляют интерес к профессиональному спорту гандболом.

1.6.5 УЧЕБНЫЙ ПЛАН 5 год обучения

| Виды подготовки | Всего часов | Теория | Практика | Форма контроля |
|---|-------------|------------|-------------|----------------|
| 1. Теоретическая подготовка | 12 | 6 | 6 | тестирование |
| 1.1 Техника безопасности на занятиях. Инструктаж по ОТ, ТБ, ПБ. | 2 | 1 | 1 | опрос |
| 1.2 Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки гандболистов | 2 | 1 | 1 | |
| 1.3 Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль | 2 | 1 | 1 | |
| 1.4 Допинг-контроль | 2 | 1 | 1 | опрос |
| 1.5 Физические качества и физическая подготовка. Спортивные соревнования. Установка на игру и рефлексия результатов. Встреча с мастером спорта по гандболу. | 2 | 1 | 1 | тестирование |
| 1.6 Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 2. Общая физическая подготовка | 44 | 6,5 | 37,5 | Пед.наблюдение |
| 2.1 Строевые упражнения | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.2. Силовые упражнения для: рук и плечевого пояса, | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.3 Силовые упражнения для ног | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.4. Силовые упражнения для шеи и туловища | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.5 Упражнения для всех | 4 | 0,5 | 3,5 | |

| | | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|------------------------------|
| групп мышц | | | | |
| 2.6. Упражнения для развития силы | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.7 Упражнения для развития быстроты, | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.8 Упражнения для развития гибкости | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.9 Упражнения для развития ловкости, | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.10 Упражнения для скоростно- силовых качеств, | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.11 Упражнения для общей выносливости | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.12 Комплексные упражнения | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.13. Упражнения типа «полосы препятствий | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 3. Специальная физическая подготовка | 44 | 11 | 33 | Сдача контрольных нормативов |
| 3.1 Упражнения для развития быстроты движений, прыгучести | 10 | 2,5 | 7,5 | |
| 3.2 Упражнения для отработки выполнения броска | 12 | 3 | 9 | |
| 3.3 Упражнения для развития игровой ловкости | 12 | 3 | 9 | |
| 3.4 Упражнения для развития специальной выносливости | 10 | 2,5 | 7,5 | |
| 4. Техническая подготовка | 64 | 16 | 48 | |
| 4.1 Техника нападения | 8 | 2 | 6 | |
| 4.2 Ведение мяча. | 8 | 2 | 6 | |
| 4.3 Виды бега | 8 | 2 | 6 | |
| 4.4 Ловля мяча. Передача мяча | 8 | 2 | 6 | |
| 4.5 Бросок мяча | 8 | 2 | 6 | |
| 4.6 Техника защиты | 8 | 2 | 6 | |
| 4.7 Техника вратаря | 8 | 2 | 6 | |
| 4.8 Штрафной бросок | 8 | 2 | 6 | |
| 5. Тактическая подготовка | 56 | 14 | 42 | Пед.наблюдение |
| 5.1 Индивидуальные действия игры в нападении. Уход от защитника. | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.2 Бросок с открытой и закрытой позиции. Финт. | 6 | 1,5 | 4,5 | |

| | | | | |
|--|-----------|------------|-------------|---------------------|
| 5.3 Скрестное действие. Заслон. | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.4 Командные действия игры в нападении. Выбор места для взаимодействия. | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.5 Индивидуальные действия игры в защите. Подстраховка при защите. | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.6 Задержание мяча. Заслон. Опека игрока | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.7 Командные действия игры в защите. | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.8 Действия 2-3 нападающих против 1-2 защитников. | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.9 Тактические действия вратаря. Защита ворот. Выбор позиции в воротах. | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.10 Инструкторская и судейская подготовка | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 6. Игровая подготовка | 34 | 8,5 | 25,5 | Соревнования |
| 6.1 Учебно-тренировочные игры | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 6.2 Двухсторонние игры с заданием | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 6.3 Товарищеские игры с установкой | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 6.4 Комплексные игры | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 6.5 Игры на одной стороне площадки | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 6.6 Игры 3х3х3, 4х4х4, «борьба за мяч», «пионербол» | 4 | 1 | 3 | |
| 7. Контрольные и календарные игры по плану | 24 | 5 | 19 | |
| 7.1 Учебно-тренировочные игры | 4 | 1 | 3 | |
| 7.2 Двусторонние игры | 4 | 1 | 3 | |
| 7.3 Товарищеские игры | 4 | 1 | 3 | |
| 7.4 Календарные игры | 6 | 1 | 3 | |
| 7.5 Подводящие игры | 6 | 1 | 3 | |
| 8. Контрольные испытания | 10 | 2,5 | 7,5 | |
| 8.1 Бег 30 м | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.2 Тройной прыжок с места | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.3 Метание мяча (1 кг) правой рукой Бег 30 м с обводкой стоек правой | 2 | 0,5 | 1,5 | |

| | | | | |
|---|------------|-------------|--------------|--|
| 8.4 Челночный бег 100 м комплексные упражнения | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.5 Итоговый контроль Итоговые соревнования юных спортсменов «Сильнее! Выше! Быстрее!» | 2 | 0,5 | 1,5 | Тестирование Сдача контрольных нормативов |
| Всего часов | 288 | 70,5 | 217,5 | |

1.7.5 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 5 год обучения

1. Теоретическая подготовка

1.1 Основы техники безопасности. Инструктаж по ОТ, ТБ, ПБ.

Теория. Инструктаж по ОТ и ТБ.

Практика. Опрос по ОТ и ТБ.

1.2 Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки гандболистов.

Теория: Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки гандболистов и показатели тренированности различных возрастных групп. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по гандболу. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участии в соревнованиях.

Практика. Практическая работа «Восстановление организма после интенсивных физических нагрузок»

1.3 Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль.

Теория. Значение и содержание педагогического и медико-биологического контроля и самоконтроля. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля. Объективные и субъективные данные.

Практика. Определение основных показателей здоровья. Дневник спортсмена.

1.4 Допинг-контроль

Теория: Запрещенный список Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Причины включения субстанций в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны; вещества, способствующие усвоению кислорода; диуретики; стимуляторы и наркотики. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов. Организации, занимающиеся борьбой с допингом. Процедуры взятия и анализа допинг-проб. Наказания за нарушения антидопинговых правил.

Практика: Подготовка информационного материала (формат на выбор: мультимедиа-презентация, стенгазета-коллаж, памятка), направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте. Встреча с мастером спорта по гандболу

1.5 Физические качества и физическая подготовка. Спортивные соревнования. Установка на игру и рефлексия результатов.

Теория: виды силовых способностей: собственно- силовые, скоростно-силовые. Спортивные соревнования. Установка на игру и рефлексия результатов.

Практика: Соревнования, их планирование, организация и проведение. Воспитание быстроты движений, ловкости. Развитие выносливости. Встреча с мастером спорта по гандболу

1.6 Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка

Теория: Основные сведения о технике и тактике.

Практика: Просмотр видеозаписей игр.

2 Общая физическая подготовка

2.1 Строевые упражнения

Теория: Требования к строевым упражнениям.

Практика: Строевой шаг. Ходьба в колонну по одному.

2.2 Силовые упражнения для: рук и плечевого пояса,

Теория: Требования к силовым упражнениям для: рук и плечевого пояса, ног

Практика: Подтягивания. Отжимания на кулаках. Круговые движения руками. Приседания с партером. Специальные упражнения.

2.3 Упражнения для ног

Теория: Требования к силовым упражнениям для ног

Практика: Специальные упражнения.

2.4 Упражнения для шеи и туловища

Теория: Требования к упражнениям для шеи и туловища

Практика: Наклоны головы. Пресс. Скручивание.

2.5 Упражнения для всех групп мышц

Теория: Требования к упражнениям для всех групп мышц.

Практика: Наклоны головы. Пресс. Скручивание.

2.6 Упражнения для развития силы

Теория: Требования к упражнениям для развития силы

Практика: Бросок партнера. Толчок партнера. Прыжки через партнера.

2.7 Упражнения для развития быстроты.

Теория: Требования к упражнениям для быстроты

Практика: Бег с ускорением. Многоскоки.

2.8 Упражнения для развития гибкости

Теория: Требования к упражнениям для развития гибкости

Практика: Комплекс упражнений для развития гибкости.

2.9 Упражнения для развития ловкости

Теория: Требования к упражнениям для развития ловкости

Практика: Комплекс упражнений для развития ловкости.

2.10 Упражнения для развития скоростно- силовых качеств

Теория: Требования к упражнениям для развития скоростно- силовых качеств.

Практика: Прыжки в высоту и глубину.

2.11 Упражнения для развития общей выносливости

Теория: Требования к упражнениям для развития общей выносливости

Практика: Равномерный и переменный бег.

2.12 Комплексные упражнения.

Теория: Требования к комплексным упражнениям

Практика: Комплексные упражнения.

2.13 Упражнения типа «полосы препятствий»

Теория: Требования к упражнениям типа «полосы препятствий»

Практика: Бег с препятствиями.

3 Специальная физическая подготовка

3.1 Упражнения для развития быстроты движений, прыгучести

Теория: Особенности быстроты и прыгучести

Практика: Комплекс упражнений для развития быстроты движений, прыгучести

3.2 Упражнения для отработки выполнения броска

Теория: упражнения для отработки выполнения броска:

Практика: комплекс упражнений для отработки броска.

3.3 Упражнения для развития игровой ловкости

Теория: Совершенствование игровой ловкости.

Практика: Комплекс упражнений для развития игровой ловкости

3.4 Упражнения для развития специальной выносливости

Теория: Особенности выносливости.

Практика: Комплекс упражнений для развития специальной выносливости.

4 Техническая подготовка

4.1 Техника нападения.

Теория: Виды техник нападения.

Практика: Стойка нападающего. Ведение мяча с низким отскоком. Бросок в прыжке.

4.2 Ведение мяча.

Теория: Приёмы ведения.

Практика: Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной. Ведение с обводкой нескольких активных защитников.

4.3 Виды бега

Теория: Виды бега.

Практика: Равномерный бег, кросс, бег по пересечённой местности.

4.4 Ловля мяча. Передача мяча

Теория: Способы ловли и передачи.

Практика: Ловля мяча одной рукой без захвата. Ловля одной рукой захватом пальцами. Передача кистевая за спиной. Передача кистевая, держа мяч хватом сверху.

4.5 Бросок мяча

Теория: Особенности броска мяча.

Практика: Бросок в прыжке, отталкиваясь разноимёнными ногами. Бросок в падении.

4.6 Техника защиты

Теория: приёмы техники защиты.

Практика: перемещения вперёд-назад в стойке защитника.

4.7 Техника вратаря

Теория: совершенствование выбора позиции в воротах.

Практика: финты вратаря: выбором позиции и стойкой.

4.8 Штрафной бросок

Теория: виды штрафных бросков.

Практика: штрафной бросок в падении. Штрафной бросок в падении с двух ног.

5 Тактическая подготовка.

5.1 Индивидуальные действия игры в нападении. Уход от защитника.

Теория: индивидуальные действия игры в нападении. Уход от защитника.

Практика: открытый уход для стягивания защитников. Открытый уход для увода за собой защитника.

5.2 Бросок с открытой и закрытой позиции. Финт.

Теория: виды броска с открытой и закрытой позиции. Разновидности финтов.

Практика: финт перемещением без мяча при параллельном движении. Финт броском сверху-выполнить бросок сбоку.

5.3 Скрестное движение. Заслон.

Теория: особенности заслона и скрестных движений.

Практика: скрестное внутреннее действие. Скрестное внешнее взаимодействие трёх игроков. Заслон с уходом полусреднего. Заслон с сопровождением в поле.

5.4 Командные действия игры в нападении. Выбор места для взаимодействия.

Теория: основы тактики.

Практика: позиционное нападение по системе расстановки 2:4 Совершенствование стремительного нападения прорывом

5.5 Индивидуальные действия игры в защите. Подстраховка при защите.

Теория: требования к индивидуальным действиям игры в защите. Подстраховка при защите.

Практика: подстраховка партнёра при личной защите. Подстраховка при зонной защите. Опека в зоне ближних бросков.

5.6. Заслон. Опека игрока.

Теория: командные и индивидуальные заслон и опека.

Практика: уход от внутреннего заслона. Опека нападающего далеко от ворот.

5.7 Командные действия игры в защите.

Теория: требования к командным действиям в защите.

Практика: зонная защита 5:1, смешанная защита 5+1.

5.8 Действия 2-3 нападающих против 1-2 защитников.

Теория: изучение Действий 2-3 нападающих против 1-2 защитников.

Практика: тактические упражнения для защиты и нападения.

5.9 Тактические действия вратаря. Защита ворот. Выбор позиции в воротах.

Теория: совершенствование тактических действий 2-3 нападающих против 1-2 защитников.

Практика: финты вратаря: стойки и перемещения в воротах.

5.10 Инструкторская и судейская подготовка

Теория: освоение навыков судейства.

Практика: провести тренировочное занятие в младших группах. Судить игры в качестве судьи в поле.

6 Игровая подготовка

6.1 Комплексные упражнения

Теория: комплексные упражнения

Практика: челночный бег, круговая тренировка, упражнения типа «полосы препятствий».

6.2 Учебно-тренировочные подводящие игры

Теория: учебно-тренировочные подводящие игры

Практика: игры Салки, Где больше мячей, Перестрелка, Борьба за мяч

6.3 Двусторонние игры с заданием

Теория: установка на игру

Практика: игра в гандбол без ведения мяча.

6.4 Товарищеские игры с установкой

Теория: товарищеские игры с установкой

Практика: игра в гандбол -без центра. Броски только в определённую точку.

6.5 Игры на одной стороне площадки

Теория: игры на одной стороне площадки

Практика: игры на одной половине площадки(гандбол, борьба за мяч, командные салки).

6.6 Игры 3х3х3, 4х4х4, «борьба за мяч», «пионербол»

Теория: игры 3х3х3, 4х4х4, «борьба за мяч», «пионербол»

Практика: три тайма по 6 минут с 3-х минутным перерывом

7. Контрольные и календарные игры

7.1 Двухсторонние игры

Теория: термин «двухсторонние игры», правила соревнований.

Практика: двухсторонние игры

7.2 Товарищеские игры

Теория: термин «товарищеские игры», правила соревнований.

Практика: товарищеские игры

7.3 Календарные игры

Теория: правила соревнований, особенности организации игры;

Практика: первенства, соревнования.

8. Контрольные испытания

8.1 Бег 30 м, тройной прыжок с места

Теория: основы подготовки к сдаче нормативов.

Практика: беговые отрезки. Многоскоки. Тройной прыжок с места.

8.2 Метание мяча (1 кг) правой рукой

Теория: техника метания

Практика: метание набивного мяча на дальность.

8.3 Бег 30 м с обводкой стоек правой

Теория: основы выполнения бега.

Практика: бег 30 м с обводкой стоек правой.

8.4 Комплексные упражнения

Теория: особенность выполнения комплексных упражнений;

Практика: выполнение комплексных упражнений с мячом

8.5 Итоговый контроль, итоговые занятия

Теория: особенности разминки;

Практика: сдача контрольных нормативов. Проведение итоговых соревнований юных спортсменов «Сильнее! Выше! Быстрее!»

Предполагаемые результаты:

По окончании **5 года обучения** по программе обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные результаты:

- знают и владеют умениями и навыками техник гандбола;
- знают и владеют навыками тактических и технических действий в гандболе;
- показывают положительную динамику развития общих физических качеств, успешно сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке.
- регулярно участвуют в соревнованиях разного уровня;
- владеют судейскими навыками и организации соревнований по гандболу.

Метапредметные результаты:

- успешно строят межличностные отношения в команде и с младшими воспитанниками;
 - умеют самостоятельно находить и анализировать информации по технике и тактике игры;
 - умеют объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Личностные:

- проявляют волевые качества: ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, решительность, настойчивость;
- проявляют интерес к профессиональному спорту гандболом.

1.8 Рабочая программа воспитания (календарный учебный план)

Рабочая программа воспитания детского объединения составляется на основе Календарного плана воспитательной работы для обучающихся МБОУ ДО ДД(Ю)Т на учебный год и Программы воспитания МБОУ ДО ДД(Ю)Т, принятой на педагогическом совете (Протокол №2 от 08.02.2021) и утвержденной Приказом №2 от 10 февраля 2021 года. Содержание программы составляют традиционные воспитательные мероприятия, а также ключевые события социокультурных проектов, разработанных и реализуемых в детско-взрослом коллективе.

Программа направлена на воспитание осознанного выполнения правил и требований по профилю деятельности, развитию мотивации к самостоятельному освоению вида деятельности, бережного отношения к истории и традициям образовательной организации, активного участия в социальном творчестве и стремлению к совершенствованию результатов в выбранном виде деятельности.

Воспитание обучающихся проходит как на учебных занятиях, так и во время специально-организованной деятельности, направленной на развитие личности, создание условий для самоопределения, социализации обучающихся на основе базовых ценностей, таких как наука, техника, культура, спорт, семья, здоровье, а также активной профориентационной работы.

В Журнале учета работы детского объединения в системе дополнительного образования воспитательные мероприятия фиксируются в разделе учет массовой работы согласно времени проведения воспитательного мероприятия.

Данная программа направлена на формирование интереса и устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, сплочение детского коллектива позволяет обучающимся активно участвовать в общедворцовских мероприятиях, а также в воспитательных мероприятиях.

Большое значение в формировании мотивации к изучению выбранного вида спортивной деятельности имеют встречи, мастер-классы с профессионалами, спортсменами высокого уровня.

Календарный план воспитательной работы.

| Раздел | Тема в учебно-календарном графике | Мероприятие | Время проведения |
|-----------------------------|--|---|------------------|
| 1 год обучения | | | |
| 1. Теоретическая подготовка | 1.2 Нравственные и волевые качества спортсмена. | Встреча с мастером спорта по гандболу | Сентябрь |
| 6. Игровая подготовка | 6.6 Участие в соревнованиях Итоговые соревнования юных спортсменов «Сильнее! Выше! Быстрее!» | Итоговые соревнования юных спортсменов «Сильнее! Выше! Быстрее!» | Май |
| 2год обучения | | | |
| 1. Теоретическая подготовка | 1.2 Состояние и развитие гандбола в России. | Встреча с мастером спорта по гандболу | Сентябрь |
| 8.Контрольные испытания | 8.6 Промежуточный контроль, итоговые занятия. | Итоговые соревнования юных спортсменов «Сильнее! Выше! Быстрее!» | Май |
| 3 год обучения | | | |
| 1. Теоретическая подготовка | 1.2 Состояние и развитие гандбола в России. | Встреча с мастером спорта по гандболу | Сентябрь |
| 8.Контрольные испытания | 8.5 Промежуточный контроль, итоговые занятия. | Итоговые соревнования юных спортсменов «Сильнее! Выше! Быстрее!» | Май |
| 4 год обучения | | | |
| 1. Теоретическая подготовка | 1.3 Профилактика травматизма в спорте. | Встреча с мастером спорта по гандболу | Сентябрь |

| | | | |
|--------------------------------|---|--|----------|
| 8.Контрольные испытания | 8.5 Промежуточный контроль, итоговые занятия | Итоговые соревнования юных спортсменов «Сильнее! Выше! Быстрее!» | Май |
| 5 год обучения | | | |
| 1. Теоретическая подготовка | 1.5 Физические качества и физическая подготовка. Спортивные соревнования. | Встреча с мастером спорта по гандболу | Сентябрь |
| 8.Контрольные испытания | 8.5 Итоговый контроль | Итоговые соревнования юных спортсменов «Сильнее! Выше! Быстрее!» | Май |

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал, тренерская (столы, стулья, шкафы), балкон, 2 раздевалки с туалетами
- инвентарь: мячи гандбольные, скакалки, обручи, скамейки, футбольные и баскетбольные мячи, кегли, набивные мячи, гимнастические палки, ворота
- ноутбуки, планшеты, телефоны обучающихся

2.2

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение программы.

Информационные стенды: «География гандбола ДД(Ю)Т», «Достижения обучающихся сектора гандбола».

Фоторепортажи с междугородних турниров по гандболу.

Раздаточный материал с международного фестиваля детского гандбола в г.Тольятти.

Комплекты плакатов: «Гигиенические требования к занимающимся спортом»,
«Чемпионы России, Европы, Мира, Олимпийских игр по гандболу».

Индивидуальные медицинские карты спортсмена,

Зачетная классификационная книжка спортсмена.

2.3 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| М Е С Я Ц | Сентябрь | | | | сентябрь- октябрь | Октябрь | | | | октябрь- ноябрь | Ноябрь | | | | | ноябрь- декабрь | Декабрь | | | | | Январь | | | январь- февраль | Февраль | | | февраль- март | |
|-------------------------|----------|---|---|---|----------------------|---------|---|---|---|--------------------|--------|----|----|----|---|--------------------|---------|----|----|----|--|--------|----|----|--------------------|---------|----|----|------------------|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 | | 9 | 10 | 11 | 12 | | | 13 | 14 | 15 | 16 | | 17 | 18 | 19 | | 20 | 21 | 22 | | 23 |
| № недели | * | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| 1 год обуч | * | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| Вид деятел ьности | * | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | | У | У | У | У | У | | | | | | | | | | | |
| 2 год обуч | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | | | | | | | | | | |
| Вид деятел ьности | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | | У | У | У | У | У | | | | | | | | | | | |
| 3 год обуч | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| Вид деятел ьности | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | | У | У | У | У | У | | | | | | | | | | | |
| 4,5 год обуч | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| Вид деятел ьности | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | | У | У | У | У | У | | | | | | | | | | | |

01-08.01
праздничные дни

| М Е С Я Ц | Март | | | Март- апрель | Апрель | | | | апрель- май | Май | | | Июнь - август | ВСЕГО Часов по ДООП |
|-------------------------|------|----|----|-----------------|--------|----|----|----|----------------|-----|----|----|------------------|---------------------------|
| | 27 | 28 | 29 | | 30 | 31 | 32 | 33 | | 34 | 35 | 36 | | |
| № недели | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 год Обуч | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 144 часа |
| Вид деятел ьности | У | У | У | У | У | У | У | У | ПК | ПК | Р | Р | С | |
| 2 год обуч | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 216 часа |
| Вид деятел ьности | У | У | У | У | У | У | У | У | ПК | ПК | Р | Р | С | |
| 3 год обуч | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 288 часа |
| Вид деятел ьности | У | У | У | У | У | У | У | У | ПК | ПК | Р | Р | С | |
| 4,5 год обуч | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 288 часа |
| Вид деятел ьности | У | У | У | У | У | У | У | У | ИК | ИК | Р | Р | | |

*-Начало учебных занятий у групп 1 года обучения начинается с даты указанной в приказе по учреждению о начале учебного года .

У- учебные занятия

ПК- промежуточный контроль(время проведения может быть выбрано в период с15.12 по 25.01, в зависимости от содержания программы

ИК- итоговый контроль (период итоговой аттестации, может быть выбран в период с 15.04 по 15.05)

Р- резервное время , К-комплектование групп

С-самостоятельная работа ребенка в летний период по рекомендациям педагога

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (см.Приложение 1)

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Предметные результаты определяются путем сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

| Год обучения | Уровни выполнения | Бег 30 м, с | Метание мяча массой 1кг | Челночный бег, с | Тройной прыжок, см |
|--------------|-------------------|-------------|-------------------------|------------------|--------------------|
| 1 | Низкий (1б) | 6,1 с | 10 м | 38,0 с | 7.8 с |
| | Средний(2 б) | 5.8 с | 10,4 м | 35.5 с | 7.5 с |
| | Высокий (3 б) | 5.5 с | 10,8 м | 33.0 с | 7.0 с |
| 2 | Низкий (1б) | 5.8 с | 11 м | 35.0с | 7.7 с |
| | Средний(2 б) | 5.6 с | 12,6м | 33.8 с | 7.4 с |
| | Высокий (3 б) | 5.4 с | 13 м | 31.0 с | 6.9 с |
| 3 | Низкий (1б) | 5.7 с | 15 м | 30.0 с | 7.6 с |
| | Средний(2 б) | 5.5 с | 17 м | 29.0 с | 7.3 с |
| | Высокий (3 б) | 5.3 с | 20 м | 28.0 с | 6.8 с |
| 4 | Низкий (1б) | 5.2 с | 22 м | 28.8 с | 7.5 с |
| | Средний(2 б) | 5.1 с | 24 м | 27.6 с | 7.2 с |
| | Высокий (3 б) | 5.0 с | 26 м | 26.8 с | 6.7 с |
| 5 | Низкий (1б) | 5.1 с | 27 м | 26.0 с | 7.4с |
| | Средний(2 б) | 5.0 с | 29 м | 25.7 с | 7.1 с |
| | Высокий (3 б) | 4.9 с | 30 м | 24.8 с | 6.6 с |

10-12 баллов – высокий уровень освоения предметных знаний

7-9 баллов – средний уровень освоения предметных знаний

Менее 7 баллов- низкий уровень освоения предметных знаний

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

| Год обучения | Уровни выполнения | Ведение мяча «змейкой» 30 м | Метание мяча на дальность правой | Комплексное упражнение | Ведение мяча 30 м |
|--------------|-------------------|-----------------------------|----------------------------------|------------------------|-------------------|
| 1 | Низкий (1б) | 10,5 с | 9м | 38,0с | 7.8 с |
| | Средний(2 б) | 9,4 с | 11м | 37.5с | 7.5 с |
| | Высокий (3 б) | 9,5 с | 13 м | 37.0с | 7.0 с |
| 2 | Низкий (1б) | 10.4 с | 13м | 35.0с | 7.7 с |
| | Средний(2 б) | 9.3 с | 14м | 34.8 с | 7.4 с |
| | Высокий (3 б) | 9.4 с | 16 м | 34.6 с | 6.9 с |
| 3 | Низкий (1б) | 10.3 с | 16м | 34.0 с | 7.6 с |
| | Средний(2 б) | 9.2 с | 18м | 33.7 с | 7.3 с |
| | Высокий (3 б) | 9.3 с | 20м | 33.4 с | 6.8 с |
| 4 | Низкий (1б) | 10.2 с | 20м | 34.0 с | 7.5 с |
| | Средний(2 б) | 9.1 с | 22м | 33.6 с | 7.2 с |
| | Высокий (3 б) | 9.2 с | 24м | 33.2 с | 6.7 с |
| 5 | Низкий (1б) | 10.1 с | 24м | 33.0 с | 7.4с |
| | Средний(2 б) | 9.0 с | 26м | 32.7 с | 7.1 с |
| | Высокий (3 б) | 8.9 с | 28м | 32.4 с | 6.6 с |

10-12 баллов – высокий уровень освоения предметных знаний

7-9 баллов – средний уровень освоения предметных знаний

Менее 7 баллов- низкий уровень освоения предметных знаний

Инструкция: опросник является вариантом экспертной оценки, заполняется педагогом на каждого ребенка по семи шкалам. Необходимо отметить степень выраженности каждого качества, с помощью четырех бальной оценки, где: 1 – качество отсутствует у ребенка, 2 – выражено слабо и проявляется редко, 3 – выражено сильно и проявляется часто. Нужную цифру обвести в каждой графе

Оценка **личностных результатов** в текущем образовательном процессе проводится на основе наблюдения и заполнения психолого-педагогической карты оценки личностного развития обучающихся.

Методические рекомендации по заполнению карты

1. Карта заполняется педагогом на основе наблюдений, результатов диагностики и рекомендаций психолога, 2 раза в год: октябрь-ноябрь и апрель-май (на группу второго года обучения).
2. Во время проведения диагностики, ребенок получает бланк ответов, на котором и проводится тестирование.
3. После проведения диагностики педагогу необходимо сдать заполненную экспертную таблицу на 10 детей и 10 бланков ответов испытуемых.

4. Поведенческие характеристики личностных черт и качеств:

Дисциплинированность:

Пунктуален;

Проявляет адекватное поведение в ходе командной игры;

Целеустремлённость и настойчивость:

Самостоятельно ставит цель;

Проявляет настойчивость в достижении цели.

Ответственность, самостоятельность:

Может сам организовать свое рабочее место и время;

Может помочь другому выполнить поручение;

Готов нести ответственность за свои поступки;

В случае неудачи не переносит вину на другого человека или стечение обстоятельств.

Уверенность в своих силах, решительность:

Не боится выступать перед другими людьми;

Может подойти и начать разговор с педагогом или другим взрослым;

При разговоре или выступлении держится ровно, не сутулится, говорит громко и четко.

Открытость, доброжелательность:

Старается быть добрым с окружающими;

Не принижает, не оскорбляет других людей (например, сверстников).

Уровень мотивации:

Проявляет интерес к занятиям,
 Проявляет устойчивый интерес к спортивным занятиям,
 Проявляет устойчивый интерес к спортивным достижениям.

:

| Ф.И.О. | Личностные свойства и качества | | | | | |
|--------|--------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--|--------------------------------|-------------------|
| | Дисциплинированность | Целеустремленность и настойчивость | Ответственность, самостоятельность | Уверенность в своих силах, решительность | Открытость, доброжелательность | Уровень мотивации |
| | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 |
| | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 |
| | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 |
| | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 |
| | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 |
| | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 |
| | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 |

Инструкция: опросник является вариантом экспертной оценки, заполняется педагогом на каждого ребенка по семи шкалам. Необходимо отметить степень выраженности каждого качества, с помощью четырехбалльной оценки, где: 1 – качество отсутствует у ребенка, 2 – выражено слабо и проявляется редко, 3 – выражено сильно и проявляется часто. Нужную цифру обвести в каждой графе.

2.5 ЛИТЕРАТУРА

электронные ресурсы:

- учебный видеоматериал « Чемпионаты Европы и мира по гандболу», «Работа с вратарями», «Техническая и тактическая подготовка обучающихся»;
- сайты:
offsport.ru,
handball\special- uprazhnenia
vityar-handball.by
arhives\handball.podvizhnyeigri

Для педагога

- Игнатъева В.Я., Максимов В.С., Петрачёва И.В. программа Гандбол – М.:Советский спорт, 2003.
- Игнатъева В.Я. Гандбол. Учебное пособие для ин-тов физ. культуры – М.: ФИС, 1983.
- Игнатъева В.Я. Юный гандболист. – М.:СюПринт, 1997.
- Игнатъева В.Я. Петрачёва И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ.-М.:Советский спорт,2003.
- Соловьёв В.Н. Гандбол: путешествие в историю и игры.- Ижевск, Удмуртский Университет, 1998.
- Соловьёв В.Н. Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе подготовки гандболистов.- Ижевск, Удмуртский Университет, 1999.
- Соловьёв В.Н. Физиологические основы развития двигательных качеств и программированное обучение гандболистов.- Ижевск, Удмуртский Университет, 2000.
- Соловьёв В.Н. физическая, техническая и тактическая подготовка гандболистов.- Ижевск, Удмуртский Университет, 2007.
- Соловьёв В.Н. методика обучения и совершенствование технико-тактического мастерства гандболистов.- Ижевск, Удмуртский Университет, 2007.
- Соловьёв В.Н. прогнозирование спортивных способностей и профессиональный отбор в гандболе.- Ижевск, Удмуртский Университет, 2008.
- Соловьёв В.Н. Гандбол: путешествие в историю и игры.- Ижевск, Удмуртский Университет, 1998.
- Шестаков И.Г. Система отбора детей в группы начальной подготовки по специализации гандбол. – РФЯЦ-ВНИИТФ, 1999г.
- Шестаков М.П. Гандбол. Тактическая подготовка. М.Спорт Академ.Пресс.2001.
- Правила по гандболу.

Для детей и родителей.

- Гарбалиускас Ч. Играем в ручной мяч. – М.: Просвещение.
- Клусов Н., Пуркан А. Гандбол. Азбука спорта. М.: Просвещение.

Рабочая программа
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Гандбол»

Возраст обучающихся: 9-10 лет
1 год обучения
на 20_19__-2020__учебный год

Составитель: _____
тренер-преподаватель
_____квалификационной категории

Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная.

Уровень сложности программы: углубленный.

Адресат программы:

Обучающиеся по Программе - мальчики и девочки 9-10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Режим занятий:

Занятия проводятся с учетом возраста и в соответствии с утвержденным режимом в ДД(Ю)Т:
1 год обучения – 4 часа в неделю (занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа);

Часовой объем программы: 1224 часов

1 год обучения – 144ч

Срок освоения программы: 5 лет

Форма обучения: очная

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Формы (виды) учебной деятельности

Теоретическая часть: лекции, беседы, встречи, демонстрация видеофильмов о достижениях Российских спортсменов на Всероссийских, Международных соревнованиях.

Практическая часть: учебное занятие, контрольные, товарищеские игры

Цель программы: физическое и личностное развитие обучающихся, укрепление здоровья средствами и потенциальными возможностями гандбола.

Задачи:

1. Изучить основы базовых техник гандбола;
2. Способствовать развитию общих физических качеств обучающихся таких, как: сила, ловкость, выносливость и координация;
3. Содействовать формированию умения организовать работу в команде, выделять главное в поставленной учебной задаче.
4. Формировать устойчивый интерес и мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями и гандболом.

Предполагаемые результаты:

По окончании **1 года обучения** по программе обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные:

- знают основные правила игры;
- знают и владеют первоначальными знаниями и умениями базовых техник гандбола
- знают основные гигиенические требования после занятий спортом;

- положительная динамика развития общих физических качеств обучающихся.

Метапредметные:

- умеют работать в команде,
- умеют слышать и понимать друг друга;
- умеют самостоятельно находить и анализировать информации по технике игры;
- умеют самостоятельно планировать режим дня, организовать свою деятельность.

Личностные:

- проявляют ответственность, дисциплинированность, решительность, настойчивость;
- проявляют интерес к занятиям физическими упражнениями, гандболом.

Формы контроля:

- 1 Сдача контрольно-переводных нормативов (1 раза в год);
- 2 Промежуточная аттестация 1 раз в год;
- 3 Составление «Портфолио»;
- 4 Ведение спортивного дневника.
- 5 Спортивные соревнования

Формы и критерии контроля и подведения итогов

- Уровень освоения программы по предметным результатам определяется в процессе сдачи контрольно-переводных нормативов
- Оценивание метапредметных результатов проходит на основе заполнения психолого-педагогической карты оценки развития метапредметных результатов обучающихся
- Оценка личностных результатов в текущем образовательном процессе проводится на основе наблюдения и заполнения психолого-педагогической карты оценки личностного развития обучающихся младшего школьного возраста.
- Уровень функциональной грамотности проверяется и оценивается педагогом в ходе соревновательной деятельности обучающихся.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № Разделы | Всего часов | Теория | Практика | Формы контроля |
|--|----------------|----------|----------|---------------------|
| 1. Теоретическая подготовка | 8 | 6 | 2 | Тестирование |
| 1.1 Основы техники безопасности. Инструктажи по ОТ, ТБ, ПБ.. Физкультура и спорт в России Состояние и развитие гандбола в России | 2 | 1,5 | 0,5 | |
| 1.2 Нравственные и волевые качества спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Встреча с мастером спорта по гандболу. | 2 | 1,5 | 0,5 | |
| 1.3 Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте | 2 | 1,5 | 0,5 | |
| 1.4 Основы техники игры и техническая подготовка. Физические качества и физическая подготовка. Спортивные соревнования. | 2 | 1,5 | 0,5 | |

| | | | | |
|--|-----------|------------|-------------|------------------------|
| 2. Общая физическая подготовка | 12 | 3 | 9 | Пед. наблюдение |
| 2.1 Строевые упражнения, силовые упражнения для рук и плечевого пояса | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.2. Силовые упражнения для ног | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.3 Силовые упражнения для шеи и туловища. | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.4 Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости и ловкости | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.5 Упражнения для развития скоростно- силовых качеств, общей выносливости | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.6 Упражнения типа «полосы препятствий | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 3. Специальная физическая подготовка | 10 | 2,5 | 7,5 | Пед. наблюдение |
| 3.1 Упражнения для развития быстроты движений | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 3.2 Упражнения для развития прыгучести | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 3.3 Упражнения для выполнения броска | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 3.4 Упражнения для игровой ловкости | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 3.5 Упражнения для специальной выносливости | 2 | 0,5 | 1,5 | Тестирование |
| 4. Техническая подготовка | 30 | 7,5 | 22,5 | Пед. наблюдение |
| 4.1 Техника нападения | 4 | 1 | 3 | |
| 4.2 Стойка нападающего | 4 | 1 | 3 | |
| 4.3 Виды бега | 4 | 1 | 3 | |
| 4.4. Ловля мяча.. | 4 | 1 | 3 | |
| 4.5 Передача мяча | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 4.6 Ведение мяча | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 4.7 Бросок мяча | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 4.8 Техника защиты | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 4.9 Техника вратаря | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 4.10 Контратака | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 4.11 Штрафной бросок | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5. Тактическая подготовка | 28 | 4 | 24 | Пед. наблюдение |
| 5.1 Уход от защитника | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.2 Тактика передач | 4 | 1 | 3 | |
| 5.3 Бросок с открытой позиции | 4 | 1 | 3 | |
| 5.4 Бросок с закрытой позиции | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.5 Выбор места для взаимодействия.. | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.6 Действия 2-3 нападающих против 1-2 защитников | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.7 Позиционное нападение | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.8. Опека игрока | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.9 Подстраховка при защите | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.10 Защита ворот | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.11 Выбор позиции в воротах | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.12. Задержание мяча | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 6. Игровая подготовка | 50 | 10 | 40 | Пед. наблюдение |

| | | | | |
|---|------------|-------------|--------------|---------------------|
| 6.1 учебно-тренировочные игры | 10 | 2 | 8 | |
| 6.2 Двухсторонние игры с заданием | 10 | 2 | 8 | |
| 6.3 Комплексные упражнения | 4 | 1 | 3 | |
| 6.4 Подводящие игры. | 10 | 2 | 8 | |
| 6.5 Товарищеские игры с установкой | 10 | 2 | 8 | |
| 6.6 Участие в соревнованиях Итоговые соревнования юных спортсменов «Сильнее! Выше! Быстрее!» | 6 | 1 | 5 | |
| 7. Контрольные испытания | 6 | 1,5 | 4,5 | Тестирование |
| 7.1 Бег 30 м, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 7.2 Метание женского гандбольного мяча на дальность. Ведение гандбольного мяча по дистанции 30 м, | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 7.3 Челночный бег 100 м, Промежуточная аттестация | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| Всего часов | 144 | 34,5 | 109,5 | |

Рабочая программа
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Гандбол»

Возраст обучающихся: 11-12 лет
2 год обучения
на 20___-20___учебный год

Составитель: _____
тренер-преподаватель
_____квалификационной категории

Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная.

Уровень сложности программы: углубленный.

Адресат программы:

Обучающиеся по Программе - мальчики и девочки 11-12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Режим занятий:

Занятия проводятся с учетом возраста и в соответствии с утвержденным режимом в ДД(Ю)Т:
2 год обучения – 6 часов в неделю (занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа);

Часовой объем программы: 1224 часов

2 год обучения – 216 ч

Срок освоения программы: 5 лет

Форма обучения: очная

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Формы (виды) учебной деятельности

Теоретическая часть: лекции, беседы, встречи, демонстрация видеofilьмов о достижениях Российских спортсменов на Всероссийских, Международных соревнованиях.

Практическая часть: учебное занятие, контрольные, товарищеские игры

Цель программы: Физическое и личностное развитие обучающихся, укрепление здоровья средствами и потенциальными возможностями гандбола.

Задачи:

1. Изучить базовые техники гандбола;
2. Способствовать развитию общих физических качеств обучающихся таких, как: сила, ловкость, выносливость и координация;
3. Содействовать формированию умения устанавливать взаимодействие с окружающими людьми: соблюдать правила межличностного общения со сверстниками и педагогом, использовать способы бесконфликтного решения спорных ситуаций в группе.
4. Формировать устойчивый интерес и мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями и гандболом.

Предполагаемые результаты:

По окончании **2 года обучения** по программе обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные:

- знают и владеют умениями и навыками базовых техник гандбола;
- показывают положительную динамику развития общих физических качеств, успешно сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке.
- участвуют в соревнованиях разного уровня.

Метапредметные:

- умеют устанавливать взаимодействие с окружающими людьми: соблюдать правила межличностного общения со сверстниками и педагогом, использовать способы бесконфликтного решения спорных ситуаций в группе.
- умеют самостоятельно находить и анализировать информации по технике игры;
- умеют самостоятельно планировать режим дня, организовать свою деятельность.
- умеют объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Личностные:

- проявляют ответственность, дисциплинированность, решительность, настойчивость;
- проявляют интерес к занятиям физическими упражнениями, гандболом.

Формы контроля:

1. Сдача контрольно-переводных нормативов (1 раза в год);
2. Промежуточная аттестация 1 раз в год;
3. Составление «Портфолио»;
4. Ведение спортивного дневника.
5. Спортивные соревнования

Формы и критерии контроля и подведения итогов

- Уровень освоения программы по предметным результатам определяется в процессе сдачи контрольно-переводных нормативов
- Оценивание метапредметных результатов проходит на основе заполнения психолого-педагогической карты оценки развития метапредметных результатов обучающихся
- Оценка личностных результатов в текущем образовательном процессе проводится на основе наблюдения и заполнения психолого-педагогической карты оценки личностного развития обучающихся младшего школьного возраста.
- Уровень функциональной грамотности проверяется и оценивается педагогом в ходе соревновательной деятельности обучающихся.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Виды подготовки | Всего часов | Теория | Практика | Форма контроля |
|--|-------------|----------|----------|---------------------|
| 1.Теоретическая подготовка | 12 | 9 | 3 | Тестирование |
| 1.1 Техника безопасности на занятиях, инструктажи Физкультура и спорт в России | 2 | 1,5 | 0,5 | Опрос |
| 1.2 Состояние и развитие гандбола в России. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Встреча с мастером спорта по гандболу. | 2 | 1,5 | 0,5 | |
| 1.4 Профилактика травматизма в спорте, гигиенические требования | 2 | 1,5 | 0,5 | |
| 1.5 Общая характеристика спортивной подготовки Планирование и контроль подготовки | 2 | 1,5 | 0,5 | |
| 1.6 Основы техники игры и техническая подготовка. Основы | 2 | 1,5 | 0,5 | |

| | | | | |
|--|-----------|------------|-------------|-----------------------|
| тактики и тактическая подготовка | | | | |
| 1.7. Физические качества и физическая подготовка. Спортивные соревнования. | 2 | 1,5 | 0,5 | |
| 2.Общая физическая подготовка | 22 | 5,5 | 16,5 | Пед.наблюдение |
| 2.1 Строевые упражнения | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.2. Силовые упражнения для: рук и плечевого пояса, ног | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.3. Силовые упражнения для шеи и туловища | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.4. Упражнения для развития силы | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.5Упражнения для развития быстроты скорости | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.6Упражнения для развития гибкости | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.7Упражнения для развития ловкости | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.8Упражнения для развития скоростно- силовых качеств | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.9Упражнения для развития общей выносливости | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.10. Упражнения типа «полосы препятствий | 4 | 1 | 3 | |
| 3.Специальная физическая подготовка | 16 | 4 | 12 | Пед.наблюдение |
| 3.1 Упражнения для развития быстроты движений, прыгучести | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 3.2 Упражнения для выполнения броска | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 3.1.1 Упражнения для развития быстроты движений, прыгучести | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 3.2.1 Упражнения для выполнения броска | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 3.3 Упражнения для игровой ловкости | 4 | 1 | 3 | |
| 3.4 Упражнения для специальной выносливости | 4 | 1 | 3 | |
| 4. Техническая подготовка | 50 | 11 | 39 | Пед.наблюдение |
| 4.1 Техника нападения | 6 | 1 | 5 | |
| 4.2 Стойка нападающего | 6 | 1 | 5 | |
| 4.3 Виды бега | 4 | 1 | 3 | |
| 4.4 Ловля мяча. | 6 | 1 | 5 | |
| 4.5 Передача мяча | 4 | 1 | 3 | |
| 4.6 Ведение мяча | 4 | 1 | 3 | |
| 4.7 Бросок мяча | 4 | 1 | 3 | |
| 4.8 Техника защиты | 4 | 1 | 3 | |
| 4.9 Техника вратаря | 4 | 1 | 3 | |
| 4.10 Контратака | 4 | 1 | 3 | |
| 4.11 Штрафной бросок | 4 | 1 | 3 | |
| 5. Тактическая подготовка | 34 | 8,5 | 25,5 | Пед.наблюдение |

| | | | | |
|---|------------|-----------|------------|--|
| 5.1 Техника нападения | 4 | 1 | 3 | |
| 5.2 Тактика передач. | 4 | 1 | 3 | |
| 5.3 Бросок с открытой и закрытой позиции | 4 | 1 | 3 | |
| 5.4 Финт. | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.5 Выбор места для взаимодействия. Действия 2-3 нападающих против 1-2 защитников | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.6 Параллельное взаимодействие. | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.7 Скрестное взаимодействие. | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.8 Заслон | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.9 Позиционное нападение. | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.10 Опека игрока | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.11. Подстраховка при защите. | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.12 Защита ворот | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.13 Выбор позиции в воротах. | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 5.14 Задержание мяча | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 6. Игровая подготовка | 50 | 10 | 40 | Соревнования |
| 6.1 учебно-тренировочные игры | 10 | 2 | 8 | |
| 6.2 двухсторонние игры с заданием | 10 | 2 | 8 | |
| 6.3 Подводящие игры | 10 | 2 | 8 | |
| 6.4 Комплексные упражнения | 10 | 2 | 8 | |
| 6.45 Товарищеские игры с установкой | 10 | 2 | 8 | |
| 7. Контрольные и календарные игры | 20 | 4 | 16 | Пед. наблюдение |
| 7.1 Контрольные игры | 10 | 2 | 8 | |
| 7.2 Календарные игры | 10 | 2 | 8 | |
| 8. Контрольные испытания | 12 | 3 | 9 | Выполнение контрольных нормативов |
| 8.1 Бег 30 м, тройной прыжок с места | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.2 метание мяча (1 кг) правой рукой | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.3 челночный бег 100 м | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.4 бег 30 м с обводкой стоек правой | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.5 комплексные упражнения | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.6 Промежуточный контроль, итоговые занятия. Итоговые соревнования юных спортсменов «Сильнее! Выше! Быстрее!» | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| Всего часов | 216 | 55 | 161 | |

Рабочая программа
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Гандбол»

Возраст обучающихся: 12-13 лет
3 год обучения
на 20___-20___учебный год

Составитель: _____
тренер-преподаватель
_____квалификационной категории

Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная.

Уровень сложности программы: углубленный.

Адресат программы:

Обучающиеся по Программе - мальчики и девочки 12-13 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Режим занятий:

Занятия проводятся с учетом возраста и в соответствии с утвержденным режимом в ДД(Ю)Т:
3 год обучения – 8 часов в неделю (занятия проходят 4 раза в неделю по 2 часа);

Часовой объем программы: 1224 часов

3 год обучения – 288 ч

Срок освоения программы: 5 лет

Форма обучения: очная

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Формы (виды) учебной деятельности

Теоретическая часть: лекции, беседы, встречи, демонстрация видеофильмов о достижениях Российских спортсменов на Всероссийских, Международных соревнованиях.

Практическая часть: учебное занятие, контрольные, товарищеские игры

Цель программы: Физическое и личностное развитие обучающихся, укрепление здоровья средствами и потенциальными возможностями гандбола.

Задачи:

1. Совершенствовать базовые техники гандбола;
2. Формировать умение работать в команде, согласовывать свои действия и находить взаимопонимание с другими игроками;
3. Содействовать формированию умения выбирать правильную последовательность действий для достижения поставленной задачи; сравнивать полученные результаты и оценивать свою деятельность.
4. Способствовать развитию общих физических качеств обучающихся таких, как: быстрота, сила, ловкость, координация.

Планируемые результаты:

По окончании **3 года обучения** по программе обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные:

- знают и владеют умениями и навыками базовых техник гандбола;
- знают и владеют навыками тактических действий;
- показывают положительную динамику развития общих физических качеств, успешно сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке.
- регулярно участвуют в соревнованиях разного уровня.

Метапредметные:

- владеют навыками командной игры;
- умеют самостоятельно находить и анализировать информации по технике игры;
- умеют самостоятельно планировать режим дня, организовать свою деятельность.
- умеют объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Личностные:

- проявляют ответственность, дисциплинированность, решительность, настойчивость;
- проявляют устойчивый интерес к занятиям гандболом.

Формы контроля:

1. Сдача контрольно-переводных нормативов (1 раза в год);
2. Промежуточная аттестация 1 раз в год;
3. Составление «Портфолио»;
4. Ведение спортивного дневника.
5. Спортивные соревнования

Формы и критерии контроля и подведения итогов

- Уровень освоения программы по предметным результатам определяется в процессе сдачи контрольно-переводных нормативов
- Оценивание метапредметных результатов проходит на основе заполнения психолого-педагогической карты оценки развития метапредметных результатов обучающихся
- Оценка личностных результатов в текущем образовательном процессе проводится на основе наблюдения и заполнения психолого-педагогической карты оценки личностного развития обучающихся младшего школьного возраста.
- Уровень функциональной грамотности проверяется и оценивается педагогом в ходе соревновательной деятельности обучающихся.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Виды подготовки | Всего часов | Теория | Практика | Форма контроля |
|--|-------------|----------|----------|---------------------|
| 1. Теоретическая подготовка | 12 | 9 | 3 | Тестирование |
| 1.1 Техника безопасности на занятиях, инструктажи Физкультура и спорт в России | 2 | 1,5 | 0,5 | |
| 1.2 Состояние и развитие гандбола в России. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Встреча с мастером спорта по гандболу. | 2 | 1,5 | 0,5 | |
| 1.4 Профилактика травматизма в спорте, гигиенические требования | 2 | 1,5 | 0,5 | |
| 1.5 Общая характеристика спортивной подготовки Планирование и контроль подготовки | 2 | 1,5 | 0,5 | |
| 1.6 Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики и тактическая | 2 | 1,5 | 0,5 | |

| | | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|-------------------------------------|
| подготовка | | | | |
| 1.7. Физические качества и физическая подготовка. Спортивные соревнования. | 2 | 1,5 | 0,5 | |
| 2. Общая физическая подготовка | 28 | 7 | 21 | Пед.наблюдение |
| 2.1 Строевые упражнения | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.2. Силовые упражнения для: рук и плечевого пояса, ног | 4 | 1 | 3 | |
| 2.3. Силовые упражнения для шеи и туловища | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.4. Упражнения для развития силы | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.5 Упражнения для развития быстроты и скорости | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.6 Упражнения для развития гибкости | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.7 Упражнения для развития ловкости | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.8 Упражнения для развития скоростно- силовых качеств | 4 | 1 | 3 | |
| 2.9 Упражнения для развития общей выносливости | 4 | 1 | 3 | |
| 2.10. Упражнения типа «полосы препятствий» | 4 | 1 | 3 | |
| 3. Специальная физическая подготовка | 20 | 5 | 15 | Сдача контрольных нормативов |
| 3.1 Упражнения для развития быстроты движений, прыгучести | 4 | 1 | 3 | |
| 3.2 Упражнения для выполнения броска | 4 | 1 | 3 | |
| 3.3 Упражнения для игровой ловкости | 4 | 1 | 3 | |
| 3.4 Упражнения для специальной выносливости | 4 | 1 | 3 | |
| 3.5 Комплексные упражнения | 4 | 1 | 3 | |
| 4. Техническая подготовка | 92 | 13 | 79 | Пед.наблюдение |
| 4.1 Техника нападения | 10 | 2 | 8 | |
| 4.2 Стойка нападающего | 10 | 2 | 8 | |
| 4.3 Виды бега | 8 | 1 | 7 | |
| 4.4 Ловля мяча. | 8 | 1 | 7 | |
| 4.5 Передача мяча | 8 | 1 | 7 | |
| 4.6 Ведение мяча | 8 | 1 | 7 | |
| 4.7 Бросок мяча | 8 | 1 | 7 | |
| 4.8 Техника защиты | 8 | 1 | 7 | |
| 4.9 Техника вратаря | 8 | 1 | 7 | |
| 4.10 Контратака | 8 | 1 | 7 | |
| 4.11 Штрафной бросок | 8 | 1 | 7 | |
| 5. Тактическая подготовка | 56 | 14 | 42 | Пед.наблюдение |

| | | | | |
|---|------------|-------------|--------------|-----------------------|
| 5.1 Техника нападения | 4 | 1 | 3 | |
| 5.2 Тактика передач. | 4 | 1 | 3 | |
| 5.3 Бросок с открытой и закрытой позиции | 4 | 1 | 3 | |
| 5.4 Финт. | 4 | 1 | 3 | |
| 5.5 Выбор места для взаимодействия. Действия 2-3 нападающих против 1-2 защитников | 4 | 1 | 3 | |
| 5.6 Параллельное взаимодействие. | 4 | 1 | 3 | |
| 5.7 Скрестное взаимодействие. | 4 | 1 | 3 | |
| 5.8 Заслон | 4 | 1 | 3 | |
| 5.9 Позиционное нападение. | 4 | 1 | 3 | |
| 5.10 Опека игрока | 4 | 1 | 3 | |
| 5.11. Подстраховка при защите. | 4 | 1 | 3 | |
| 5.12 Защита ворот | 4 | 1 | 3 | |
| 5.13 Выбор позиции в воротах. | 4 | 1 | 3 | |
| 5.14 Задержание мяча | 4 | 1 | 3 | |
| 6. Игровая подготовка | 50 | 10 | 40 | Соревнования |
| 6.1 учебно-тренировочные игры | 10 | 2 | 8 | |
| 6.2 двухсторонние игры с заданием | 10 | 2 | 8 | |
| 6.3 Подводящие игры | 10 | 2 | 8 | |
| 6.4 Комплексные упражнения | 10 | 2 | 8 | |
| 6.45 Товарищеские игры с установкой | 10 | 2 | 8 | |
| 7. Контрольные и календарные игры | 20 | 4 | 16 | Соревнования |
| 7.1 Контрольные игры | 10 | 2 | 10 | |
| 7.2 Календарные игры | 10 | 2 | 10 | |
| 8. Контрольные испытания | 10 | 2,5 | 7,5 | Пед.наблюдение |
| 8.1 Бег 30 м, тройной прыжок с места | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.2 Метание мяча (1 кг) правой рукой, челночный бег 100 м | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.3 Бег 30 м с обводкой стоек правой, | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.4 Комплексные упражнения | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.5 Промежуточный контроль, итоговые занятия. Итоговые соревнования юных спортсменов «Сильнее! Выше! Быстрее!» | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| Всего часов | 288 | 64,5 | 223,5 | |

Рабочая программа
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Гандбол»

Возраст обучающихся: 13-14 лет
4 год обучения
на 20___-20___учебный год

Составитель: _____
тренер-преподаватель
_____квалификационной категории

Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная.

Уровень сложности программы: углубленный.

Адресат программы:

Обучающиеся по Программе - мальчики и девочки 13-14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Режим занятий:

Занятия проводятся с учетом возраста и в соответствии с утвержденным режимом в ДД(Ю)Т:
4 год обучения – 8 часов в неделю (занятия проходят 4 раза в неделю по 2 часа);

Часовой объем программы: 1224 часов

4 год обучения – 288 ч

Срок освоения программы: 5 лет

Форма обучения: очная

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Формы (виды) учебной деятельности

Теоретическая часть: лекции, беседы, встречи, демонстрация видеofilьмов о достижениях Российских спортсменов на Всероссийских, Международных соревнованиях.

Практическая часть: учебное занятие, контрольные, товарищеские игры

Цель программы: Физическое и личностное развитие обучающихся, укрепление здоровья средствами и потенциальными возможностями гандбола.

Задачи:

1. Совершенствовать базовые техники гандбола;
2. Формировать умение строить межличностные отношения в команде и с младшими воспитанниками;
3. Содействовать формированию умения самостоятельно выполнять гигиенические требования, основы профилактики заболеваний, бытового травматизма.
4. Способствовать развитию общих физических качеств обучающихся таких, как: быстрота, сила, ловкость, координация.
5. Развивать чувство самодисциплины, ответственности, трудолюбие, любовь к избранному виду спорта.

Предполагаемые результаты:

По окончании **4 года обучения** по программе обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные результаты:

- знают и владеют умениями и навыками техник гандбола
- знают и владеют навыками тактических и технических действий в гандболе;
- показывают положительную динамику развития общих физических качеств, успешно сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке;
- регулярно участвуют в соревнованиях разного уровня;
- проявляют навыки организации соревнований по гандболу.

Метапредметные результаты:

- успешно строят межличностные отношения в команде и с младшими воспитанниками;
- умеют самостоятельно находить и анализировать информации по технике игры;
- умеют объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Личностные:

- проявляют волевые качества: ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, решительность, настойчивость;
- проявляют интерес к профессиональному спорту гандболом.

Формы контроля:

1. Сдача контрольно-переводных нормативов (1 раза в год);
2. Промежуточная аттестация 1 раз в год;
3. Составление «Портфолио»;
4. Ведение спортивного дневника.
5. Спортивные соревнования

Формы и критерии контроля и подведения итогов

- Уровень освоения программы по предметным результатам определяется в процессе сдачи контрольно-переводных нормативов
- Оценивание метапредметных результатов проходит на основе заполнения психолого-педагогической карты оценки развития метапредметных результатов обучающихся
- Оценка личностных результатов в текущем образовательном процессе проводится на основе наблюдения и заполнения психолого-педагогической карты оценки личностного развития обучающихся младшего школьного возраста.
- Уровень функциональной грамотности проверяется и оценивается педагогом в ходе соревновательной деятельности обучающихся.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Виды подготовки | Всего часов | Теория | Практика | Форма контроля |
|---|-------------|----------|----------|----------------|
| 1. Теоретическая подготовка | 12 | 6 | 6 | тестирование |
| 1.1 Техника безопасности на занятиях. Инструктаж по ОТ, ТБ, ПБ. Физкультура и спорт , развитие гандбола в России | 2 | 1 | 1 | опрос |
| 1.2 Допинг как глобальная проблема современного спорта | 2 | 1 | 1 | |
| 1.3 Профилактика травматизма в спорте. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Встреча с мастером спорта по гандболу. | 2 | 1 | 1 | |
| 1.4 Гигиенические | 2 | 1 | 1 | опрос |

| | | | | |
|--|-----------|------------|-------------|------------------------------|
| требования к занимающимся спортом. | | | | |
| 1.5 Физические качества и физическая подготовка. Спортивные соревнования. Установка на игру и рефлексия результатов. | 2 | 1 | 1 | тестирование |
| 1.6 Психологическая подготовка, коллективные тренинговые упражнения. Спорт и вредные привычки. | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 2. Общая физическая подготовка | 44 | 6,5 | 37,5 | Пед.наблюдение |
| 2.1 Строевые упражнения | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.2. Силовые упражнения для: рук и плечевого пояса, | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.3 Силовые упражнения для ног | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.4. Силовые упражнения для шеи и туловища | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.5 Упражнения для всех групп мышц | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.6. Упражнения для развития силы | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.7 Упражнения для развития быстроты, | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.8 Упражнения для развития гибкости | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.9 Упражнения для развития ловкости, | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.10 Упражнения для скоростно- силовых качеств, | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.11 Упражнения для общей выносливости | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.12 Комплексные упражнения | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.13. Упражнения типа «полосы препятствий | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 3. Специальная физическая подготовка | 44 | 11 | 33 | Сдача контрольных нормативов |
| 3.1 Упражнения для развития быстроты движений, прыгучести | 10 | 2,5 | 7,5 | |
| 3.2 Упражнения для отработки выполнения броска | 12 | 3 | 9 | |

| | | | | |
|---|-----------|------------|-------------|----------------|
| 3.3 Упражнения для развития игровой ловкости | 12 | 3 | 9 | |
| 3.4 Упражнения для развития специальной выносливости | 10 | 2,5 | 7,5 | |
| 4. Техническая подготовка | 64 | 16 | 48 | |
| 4.1 Техника нападения | 8 | 2 | 6 | |
| 4.2 Стойка нападающего | 8 | 2 | 6 | |
| 4.3 Виды бега | 8 | 2 | 6 | |
| 4.4 Ловля мяча. Передача мяча | 8 | 2 | 6 | |
| 4.5 Бросок мяча | 8 | 2 | 6 | |
| 4.6 Техника защиты | 8 | 2 | 6 | |
| 4.7 Техника вратаря | 8 | 2 | 6 | |
| 4.8 Штрафной бросок | 8 | 2 | 6 | |
| 5. Тактическая подготовка | 56 | 14 | 42 | Пед.наблюдение |
| 5.1 Индивидуальные действия игры в нападении. Уход от защитника. Скрестное взаимодействие. | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.2 Бросок с открытой и закрытой позиции. Финт. | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.3 Тактика передач. Позиционное нападение. | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.4 Выбор места для взаимодействия. | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.5 Индивидуальные действия игры в защите. Подстраховка при защите. | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.6 Заслон. | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.7 Командные действия игры в защите. | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.8 опека игрока | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.9 Тактические действия вратаря. Задержание мяча. Выбор позиции в воротах. | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.10 Инструкторская и судейская подготовка | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 6. Игровая подготовка | 34 | 8,5 | 25,5 | Соревнования |
| 6.1 Учебно-тренировочные игры | 8 | 1,5 | 4,5 | |
| 6.2 Комплексные игры | 8 | 1,5 | 4,5 | |
| 6.3 Игры на одной стороне площадки | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 6.4 Игры 3х3х3, 4х4х4, «борьба за мяч», «пионербол» | 4 | 1 | 3 | |
| 7. Контрольные и календарные игры по плану | 24 | 5 | 15 | |

| | | | | |
|--|------------|-------------|--------------|--|
| 7.1 Учебно-тренировочные игры | 4 | 1 | 3 | |
| 7.2 Двусторонние игры | 6 | 1 | 3 | |
| 7.3 Товарищеские игры | 8 | 1 | 3 | |
| 7.4 Календарные игры | 6 | 1 | 3 | |
| 7.5 Подводящие игры | 6 | 1 | 3 | |
| 8. Контрольные испытания | 10 | 2,5 | 7,5 | |
| 8.1 Бег 30 м | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.2 Тройной прыжок с места | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.3 Метание мяча (1 кг) правой рукой Бег 30 м с обводкой стоек правой | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.4 Челночный бег 100 м комплексные упражнения | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.5 Промежуточный контроль, итоговые занятия Итоговые соревнования юных спортсменов «Сильнее! Выше! Быстрее!» | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| Всего часов | 288 | 70,5 | 217,5 | |

Рабочая программа
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Гандбол»

Возраст обучающихся: 14-15 лет
5 год обучения
на 20___-20___учебный год

Составитель: _____
тренер-преподаватель
квалификационной категории

Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная.

Уровень сложности программы: углубленный.

Адресат программы:

Обучающиеся по Программе - мальчики и девочки 14-15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Режим занятий:

Занятия проводятся с учетом возраста и в соответствии с утвержденным режимом в ДД(Ю)Т:
5 год обучения – 8 часов в неделю (занятия проходят 4 раза в неделю по 2 часа);

Часовой объем программы: 1224 часов

5 год обучения – 288 ч

Срок освоения программы: 5 лет

Форма обучения: очная

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Формы (виды) учебной деятельности

Теоретическая часть: лекции, беседы, встречи, демонстрация видеофильмов о достижениях Российских спортсменов на Всероссийских, Международных соревнованиях.

Практическая часть: учебное занятие, контрольные, товарищеские игры

Цель программы: Физическое и личностное развитие обучающихся, укрепление здоровья средствами и потенциальными возможностями гандбола.

Задачи:

1. Совершенствовать базовые техники гандбола;
2. Содействовать развитию разносторонней физической подготовки, общей и специальной;
3. Содействовать формированию умения самостоятельно спланировать учебно-тренировочный режим: выбрать для своего организма режим нагрузок, питания, отдыха, достаточной двигательной активности;
4. Развивать волевые качества обучающихся: целеустремленность, решительность, настойчивость и выдержку.

Предполагаемые результаты:

По окончании **5 года обучения** по программе обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные результаты:

- знают и владеют умениями и навыками техник гандбола;
- знают и владеют навыками тактических и технических действий в гандболе;
- показывают положительную динамику развития общих физических качеств, успешно сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке.
- регулярно участвуют в соревнованиях разного уровня;
- владеют судейскими навыками и организации соревнований по гандболу.

Метапредметные результаты:

- успешно строят межличностные отношения в команде и с младшими воспитанниками;

- умеют самостоятельно находить и анализировать информации по технике и тактике игры;
- умеют объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Личностные:

- проявляют волевые качества: ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, решительность, настойчивость;
- проявляют интерес к профессиональному спорту гандболом.

Формы контроля:

1. Сдача контрольно-переводных нормативов (1 раза в год);
2. Промежуточная аттестация 1 раз в год;
3. Составление «Портфолио»;
4. Ведение спортивного дневника.
5. Спортивные соревнования

Формы и критерии контроля и подведения итогов

- Уровень освоения программы по предметным результатам определяется в процессе сдачи контрольно-переводных нормативов
- Оценивание метапредметных результатов проходит на основе заполнения психолого-педагогической карты оценки развития метапредметных результатов обучающихся
- Оценка личностных результатов в текущем образовательном процессе проводится на основе наблюдения и заполнения психолого-педагогической карты оценки личностного развития обучающихся младшего школьного возраста.
- Уровень функциональной грамотности проверяется и оценивается педагогом в ходе соревновательной деятельности обучающихся.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Виды подготовки | Всего часов | Теория | Практика | Форма контроля |
|---|-------------|----------|----------|----------------|
| 1. Теоретическая подготовка | 12 | 6 | 6 | тестирование |
| 1.1 Техника безопасности на занятиях. Инструктаж по ОТ, ТБ, ПБ. | 2 | 1 | 1 | опрос |
| 1.2 Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки гандболистов | 2 | 1 | 1 | |
| 1.3 Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль | 2 | 1 | 1 | |
| 1.4 Допинг-контроль | 2 | 1 | 1 | опрос |
| 1.5 Физические качества и физическая подготовка. Спортивные соревнования. Установка на игру и рефлексия результатов. Встреча с мастером спорта по гандболу. | 2 | 1 | 1 | тестирование |
| 1.6 Основы техники игры и | 2 | 1 | 1 | Опрос |

| | | | | |
|---|-----------|------------|-------------|------------------------------------|
| техническая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка | | | | |
| 2. Общая физическая подготовка | 44 | 6,5 | 37,5 | Пед.наблюдение |
| 2.1 Строевые упражнения | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.2. Силовые упражнения для: рук и плечевого пояса, | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.3 Силовые упражнения для ног | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.4. Силовые упражнения для шеи и туловища | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.5 Упражнения для всех групп мышц | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.6. Упражнения для развития силы | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.7 Упражнения для развития быстроты, | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.8 Упражнения для развития гибкости | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 2.9 Упражнения для развития ловкости, | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.10 Упражнения для скоростно- силовых качеств, | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.11 Упражнения для общей выносливости | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.12 Комплексные упражнения | 4 | 0,5 | 3,5 | |
| 2.13. Упражнения типа «полосы препятствий | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 3. Специальная физическая подготовка | 44 | 11 | 33 | Сдача контрольных нормативов |
| 3.1 Упражнения для развития быстроты движений, прыгучести | 10 | 2,5 | 7,5 | |
| 3.2 Упражнения для отработки выполнения броска | 12 | 3 | 9 | |
| 3.3 Упражнения для развития игровой ловкости | 12 | 3 | 9 | |
| 3.4 Упражнения для развития специальной выносливости | 10 | 2,5 | 7,5 | |
| 4. Техническая подготовка | 64 | 16 | 48 | |
| 4.1 Техника нападения | 8 | 2 | 6 | |
| 4.2 Ведение мяча. | 8 | 2 | 6 | |

| | | | | |
|--|-----------|------------|-------------|----------------|
| 4.3 Виды бега | 8 | 2 | 6 | |
| 4.4 Ловля мяча. Передача мяча | 8 | 2 | 6 | |
| 4.5 Бросок мяча | 8 | 2 | 6 | |
| 4.6 Техника защиты | 8 | 2 | 6 | |
| 4.7 Техника вратаря | 8 | 2 | 6 | |
| 4.8 Штрафной бросок | 8 | 2 | 6 | |
| 5. Тактическая подготовка | 56 | 14 | 42 | Пед.наблюдение |
| 5.1 Индивидуальные действия игры в нападении. Уход от защитника. | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.2 Бросок с открытой и закрытой позиции. Финт. | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.3 Скрестное действие. Заслон. | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.4 Командные действия игры в нападении.Выбор места для взаимодействия. | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.5 Индивидуальные действия игры в защите. Подстраховка при защите. | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.6 Задержание мяча. Заслон. Опека игрока | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.7 Командные действия игры в защите. | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.8 Действия 2-3 нападающих против 1-2 защитников. | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.9 Тактические действия вратаря. Защита ворот. Выбор позиции в воротах. | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 5.10 Инструкторская и судейская подготовка | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 6. Игровая подготовка | 34 | 8,5 | 25,5 | Соревнования |
| 6.1 Учебно-тренировочные игры | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 6.2 Двухсторонние игры с заданием | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 6.3 Товарищеские игры с установкой | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 6.4 Комплексные игры | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 6.5 Игры на одной стороне площадки | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 6.6 Игры 3x3x3, 4x4x4, «борьба за мяч», «пионербол» | 4 | 1 | 3 | |
| 7. Контрольные и календарные игры по плану | 24 | 5 | 19 | |
| 7.1 Учебно-тренировочные | 4 | 1 | 3 | |

| | | | | |
|---|------------|-------------|--------------|--|
| игры | | | | |
| 7.2 Двусторонние игры | 4 | 1 | 3 | |
| 7.3 Товарищеские игры | 4 | 1 | 3 | |
| 7.4 Календарные игры | 6 | 1 | 3 | |
| 7.5 Подводящие игры | 6 | 1 | 3 | |
| 8. Контрольные испытания | 10 | 2,5 | 7,5 | |
| 8.1 Бег 30 м | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.2 Тройной прыжок с места | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.3 Метание мяча (1 кг) правой рукой Бег 30 м с обводкой стоек правой | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.4 Челночный бег 100 м комплексные упражнения | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8.5 Итоговый контроль Итоговые соревнования юных спортсменов «Сильнее! Выше! Быстрее!» | 2 | 0,5 | 1,5 | Тестирование Сдача контрольных нормативов |
| Всего часов | 288 | 70,5 | 217,5 | |