

Краснодарский край Темрюкский район п. Приморский Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №29 муниципального образования Темрюкский район

Принято на заседании педагогического совета от « 28» августа 2020 г. Протокол № 1



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №29

Кокодзей О.И.

«28» августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно – спортивной направленности
«Гандбол»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года: 360 ч. (1 год – 36 ч., 2 год – 144 ч, 3 год- 180ч.)

Возрастная категория: 10 - 17 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер программы в Навигаторе 12694

Автор – составитель:

Стовбуренко И.В., учитель ФК

п. Приморский, 2020 г.

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

1. Пояснительная записка:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Гандбол» разработана и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 ФЗ;
- Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.317214 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41
- Программа составлена на основе программы «Дополнительная образовательная программа базового уровня по виду спорта гандбол» разработанная в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Грибачевой М.А., руководителем структурного подразделения Федерального ресурсный центр развития дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения Российской Федерации.

1.1. Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта гандбол направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, получение обучающимися начальных знаний о виде спорта гандбол, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в регулярных тренировочных занятиях, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, профессиональную ориентацию обучающихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития.

1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, - это вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться гандболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «гандбол» в школе, а также привлечь внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию

гармоничного человека.

Гандбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия гандболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в гандболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Программа имеет стартовый уровень.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

1.3. Отличительные особенности программы

Программа делает упор на изучение новейших тактических действий и приёмов. Внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции на занятиях и соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение высоких результатов в освоении игры и стремлению победам.

1.4. Адресат программы

Программа рассчитана на всех интересующихся гандболом учащихся в возрасте с 10 до 15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям гандболом. Зачисление осуществляется по заявлению законных представителей ребенка, с 14-летнего возраста по заявлению самого обучающегося.

Формирование группы происходит с учетом возрастной категории. Для зачисления в группу обучения сдача вступительных тестов не предусмотрена.

1.5. Уровень программы, объем и сроки

Уровень программы базовый. Предлагаемая программа рассчитана на 1 год обучения, из расчета 2 часа в неделю, всего 72 часа. В программе отражены : задачи работы с обучающимися на 3 этапах обучения; содержание учебного материала по теоретической, физической, технической подготовке, распределение объемов нагрузки по разделам подготовки, система контроля и нормативные требования.

1.6. Цель и задачи программы

Цель программы: физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в гандбол.

Задачи программы:

обучающие:

- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить стандартным индивидуальным и командным тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- сформировать знания об истории возникновения и перспективах развития гандбола в Мире в стране, в регионе;

развивающие:

- развить тактические навыки и умения вести игру;
- развить общефизические и специальные физические качества;
- укрепить здоровье средствами гандбола;
- расширить функциональные возможности организма;
- развить творческое мышление, в решении поставленных задач;
- развить способности работать в коллективе, для достижения общих целей;

воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность, исполнительности;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитание гармоничной физически развитой социально- адаптированной личности.

Задачи подготовки:

- Отбор способных к занятиям гандболом детей.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.
- Всестороннее гармонического развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-гандбола.

1.7. Объем и сроки реализации программы.

Уровень программы базовый. Предлагаемая программа рассчитана на 1 год обучения, из расчета 2 часа в неделю, всего 72 часа.

1.8. Формы обучения и режим занятий по программе.

Форма обучения очная. Основными формами учебного процесса являются групповые, участие в школьных соревнованиях и мероприятиях.

1.9. Особенности организации образовательного процесса

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, предусмотрены планом: вводное, итоговое, открытые занятия, турниры, соревнования.

2. Содержание программы.

2.1. Наличие учебного плана.

№п\п	Вид подготовки, название раздела программы, тема.		Количество часов		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
			теория	практика	
1	Введение	1	1	-	беседа
2	Теоретическая подготовка	2	2	-	беседа
3	Общая физическая подготовка	22	2	20	диагностика
4	Специальная физическая подготовка	24	1	23	диагностика
5	Технико-тактическая подготовка	18	1	17	диагностика
6	Соревновательная подготовка	3	1	2	соревнования
7	Контрольные занятия	2	1	1	аттестация промежуточная и итоговая
	итого	72	9	63	

2.2. Содержание учебного плана.

Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Инструктаж по технике безопасности во время занятий гандболом. Спортивная форма для занятий гандболом. Выбор капитана команды. Ознакомление с программой текущего года обучения.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий. Подвижные игры.

Теоретическая подготовка

Темы: Физическая культура и спорт в России. Развитие гандбола в России и за рубежом. Строение и функции организма человека. Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы спортивной тренировки.

Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными гандболистами.

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

Упражнения для рук и плечевого пояса из различных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки руками на месте и в ходьбе. Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивания, отжимания, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладка груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке Упражнения на тренажерах. Упражнения для развития быстроты Повторный бег на дистанциях от 30 до 100 метров. Бег по наклонной плоскости. Бег за лидером. Выполнение ОРУ в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движений. Упражнения с партнером. Наклоны повороты. Гимнастические упражнения. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения ногами и руками. Перекаты, кувырки. Опорные прыжки. Упражнения в равновесии. Жонглирование мячами, метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки через препятствия, планку, в длину с места и разбега. Прыжки с ноги на ногу. Бег по песку. Комбинированные эстафеты. Метание различных предметов и снарядов. Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на дистанцию от 500 до 1000 м. Кроссы. Марш-броски. Различные спортивные игры.

Специальная физическая подготовка 6

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных

способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых для развития броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. Круговые движения кистями. Отталкивания от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно. Передвижение в упоре на руках и пальцах. Упражнения с кистевыми эспандерами, амортизаторами. Метание мячей различного веса на дальность и точность. Падения на руки с места и прыжка. Упражнения для развития игровой ловкости Подбрасывания и ловля мячей в ходьбе и беге, после поворотов, падений, кувырка с попаданием в цель. Метание т/м во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену, батут с последующей ловлей после поворота, прыжка, седа. Прыжки с подкидного мостика с

выполнением различных действий с мячом и без мяча. Ведения с ударом в пол, скамейку, передвигаясь по полу, по скамейке. Одновременное и попеременное ведение двух мячей. Броски двух мячей в стену. Подбрасывания двух мячей. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передач мяча, ловли, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной скоростью и амплитудой шагов по различным разметкам. Упражнения для развития специальной выносливости Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая и специальная).

Техническо-тактическая подготовка

Техническая.

Теоретическая часть. Классификация и терминология технических приёмов игры в гандбол: прямой и бросок с подкруткой, точность броска, траектория полёта мяча после броска, обманные движения (финты), отбор мяча, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Определение игровых амплуа. Техника игры вратаря. Классические комбинации в стандартных ситуациях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: бросков мяча, остановок, ведения, обводки

и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря

Практическая часть. Техника полевого игрока.

Перемещения Бег с изменением направления; Бег с изменением скорости; Смена бега спиной вперёд лицом вперёд.

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

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

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

Бросок мяча. Бросок хлестом сверху и сбоку, с разбега обычными шагами, в одноопорном положении; бросок с разбега с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекториями полета мяча; бросок с отраженным, скользящим отскоком, с отскоком с вращением мяча.

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

Блокирование мяча. Блокирование мяча двумя руками сверху на месте, в прыжке.

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

Техника вратаря. Передвижение в воротах. Изучение приёмов передвижения в воротах шагами, прыжком. Задержание мяча. Задержание мяча двумя руками (прямо, сбоку), одной рукой сверху, сбоку, снизу, на месте, в прыжке. Отбивание мяча. Отбивание руками в площадку, за ворота, (супинация), в площадку (пронация) Передачи мяча. Обучение передачам на различное расстояние, приёмы полевого игрока.

Тактическая.

Теоретическая часть. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра. Индивидуальные и групповые тактические действия. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на гандбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов бросков мяча. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Выведение позиции мяча и игроков в стандартное положение.

Практическая часть. Тактика нападения (полевого игрока). Индивидуальные действия. Открытый уход для стягивания защитников, для увода за собой защитника; скрытый уход для создания численного преимущества; применение передачи скрыто.

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

перемещение с мячом при встречном движении; Финт перемещением с мячом при параллельном движении; финт броском выполнить уход; перехват мяча с передачи. Совершенствование финтов с учётом индивидуальных особенностей. Групповые действия. Действия двух нападающих против одного защитника; действия трёх нападающих против двух защитников; параллельное взаимодействие двух или трёх нападающих без «стягивания» защитников; параллельное взаимодействие 2-5 игроков «на стягивание» защитников; скрестное внутреннее взаимодействие; скрестное внешнее взаимодействие трёх игроков; заслон внутренний на линии атаки партнёра; заслон внешний для ухода партнёра и для его броска; заслон с уходом линейного, крайнего, полусреднего игроков; заслон с сопровождением в поле, в зоне ближних бросков; взаимодействие при вбрасывании из-за боковой линии, при свободном броске; совершенствование с конкретным партнёром в конкретной ситуации. Командные действия. Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии, у 9-метровой линии; позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 6-метровой линии, у 9-метровой линии; нападение в меньшинстве, в большинстве; поточное нападение (восьмёрка); стремительное нападение-отрыв, прорыв.

Тактика защиты (полевых игроков).

Индивидуальные действия. Опека игрока без мяча неплотная, плотная; опека игрока без мяча неплотная, выход и отход, далеко от ворот, в зоне ближних бросков; опека игрока без мяча и с мячом с учётом индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша).

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

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

Тактика вратаря. Индивидуальные действия: обучение выбора позиции в воротах, в площади вратаря (игра на выходах) в поле. Задержание мяча. Групповые действия: взаимодействие с защитой в свободном броске.

Командные действия: взаимодействие с защитой и нападением в конкретных игровых ситуациях.

Соревновательная подготовка.

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

Практическая часть. Участие в соревнованиях.

Контрольные занятия.

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

Практическая часть. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

2.3. Планируемые результаты и способы их проверки.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

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

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

Должны знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по гандболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в гандбол;
- строевые команды;
- методику судейства учебно – тренировочных игр;
- общие рекомендации к созданию презентаций.

Должны уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

-осуществлять судейство соревнований по гандболу;

-работать с книгой спортивной направленности;

-самостоятельно составлять выступления и презентацию.

Основной показатель работы по гандболу - выполнение в конце года программных требований.

Диагностика результатов по усвоению теоретической части программы проводится в виде тестов.

В конце учебного года все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

2.4. Формы контроля и подведения итогов реализации итогов программы

Нормативные требования для мальчиков по окончании учебного года

Виды упражнений					
Общая подготовленность					
Бег по дистанции 30 м, с	5,5 - 6,0	5,2 - 5,7	5,1 - 5,5	5,0 - 5,4	4,8 - 5,3
Прыжок в длину с места, см	160-180	170-185	180-200	180-200	180-200
Тройной прыжок с места, см	400-490	450-500	480-520	480-520	480-520
Метание женского гандбольного мяча правой с места, м	10- 14	14- 17	17- 20	17- 25	17- 25
Метание женского гандбольного мяча на дальность левой с места, м	5-7	7-9	8-10	8-10	8-10
Метание женского гандбольного мяча двумя руками сидя, м	4-6	5-8	6-9	6-9	6-10
Челночный бег 100 м, с	32-35	29-32	25-29	25-29	25-29
Специальная подготовка					
Ведение мяча 30 м, с	5,8-6,4	5,6-5,9	5,5-5,7	5,5-5,7	5,5-5,7
Обводка на дистанции 30м правой, с	11-12	10-11	9-10	9-10	9-10
Обводка на дистанции 30 м левой, с	12-13	11-12	9-10	9-10	9-10
Передача игрового мяча в цель (стену) и ловля, кол-во за 30 с	8-10	9-13	10-15	10-15	10-15
Броски игрового мяча в мишени в воротах, кол-во попаданий	6	7	8	8	9

Нормативные требования для девочек по окончании учебного года

Виды упражнений					
Общая подготовленность					
Бег по дистанции 30 м, с	5,5 - 6,1	5,4 - 5,8	5,3 - 5,5	5,3 - 5,5	5,3 - 5,5
Прыжок в длину с места, см	150-170	165-175	175-185	175-185	175-185
Тройной прыжок с места, см	400-480	420-500	460-500	460-500	460-500
Метание женского гандбольного мяча правой с места, м	9-13	13- 16	16- 20	16- 20	16- 20

Метание женского гандбольного мяча на дальность левой с места, м	4-6	7-9	8-10	8-10	8-10
Метание женского гандбольного мяча двумя руками сидя, м	4-6	5-8	6-9	6-9	6-9
Челночный бег 100 м, с	33-8	31-35	28-30	28-30	28-30
Специальная подготовка					
Ведение мяча 30 м, с	6,0-6,2	5,6-5,9	5,5-5,7	5,5-5,7	5,5-5,7
Обводка на дистанции 30м правой, с	12-14	11-12	10-11	10-11	10-11
Обводка на дистанции 30 м левой, с	13-14	12-13	11-12	11-12	11-12

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

1. Календарный учебный график

Программный материал		Кол-во часов
Теоретическая подготовка		3
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	1
2	История рождения и развития гандбола.	1
3	Режим и питание спортсмена.	
4	Личная гигиена и закаливание организма.	1
Общая физическая подготовка		20
1	Развитие силы	5
2	Развитие быстроты	5
3	Развитие выносливости	5
4	Развитие ловкости	5
5	Развитие гибкости	5
Техническая подготовка		25
1	Стойки гандболиста	5
2	Перемещения по площадке	5
3	Ведение мяча	5
4	Передачи мяча	5
5	Броски мяча в прыжке	3
6	Броски по воротам с дальних и средних дистанций	2
Тактическая подготовка		20
1	Групповые действия в нападении	5
2	Командные действия в нападении	5
3	Групповые действия в защите	5
4	Командные действия в защите	5
Тестирование, контрольные испытания		3
Медико-биологический контроль		
Участие в соревнованиях		4
Итого	12	72

2. Условия реализации программы.

Для реализации данной программы необходимы:

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

3. Формы аттестации

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений.

Подведением итогов деятельности учащихся являются соревнования.

Формы подведения итогов программы (текущая, промежуточная, итоговая аттестация)

4. Оценочные материалы.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений

возраст	уровень	ОФП		
		Бег 30 м.	Бег в равномерном темпе 6 мин. (м)	Прыжок в длину с места (см)
12	Высокий	5,6	1150	160
	Средний	5,7	1050	150
	Низкий	6,2	900	140
13	Высокий	5,5	1200	170
	Средний	5,8	1100	150
	Низкий	6,1	950	160
14	Высокий	5,4	1250	175
	Средний	5,6	1150	170
	Низкий	5,8	1000	165
15	Высокий	5,3	1300	185
	Средний	5,5	1200	175
	Низкий	5,6	1100	170

16	Высокий	5,2	1350	185
	Средний	5,3	1250	183
	Низкий	5,4	1150	180
17	Высокий	5,0	1400	190
	Средний	5,1	1300	180
	Низкий	5,2	1250	185

СФП

возраст	уровень	СФП		
		Ведение мяча 30 м, с	Челночный бег 10 x10м. (сек)	Тройной прыжок с места, см
12	Высокий	6,2	34	460
	Средний	6,3	36	430
	Низкий	6,4	39	390
13	Высокий	6,0	33	480
	Средний	6,1	35	440
	Низкий	6,2	38	400
14	Высокий	5,6	31	490
	Средний	5,7	32	460
	Низкий	5,9	35	420
15	Высокий	5,5	30	500
	Средний	5,6	29	470
	Низкий	5,7	33	460
16	Высокий	5,3	29	505
	Средний	5,4	28	480
	Низкий	5,6	32	470
17	Высокий	5,2	27	510
	Средний	5,3	28	490
	Низкий	5,4	30	480

5. Методическое обеспечение.

Организация образовательного процесса является очной. Основной формой обучения являются групповые занятия.

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

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

При реализации программы используются следующие формы организации занятий:

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

6. Список литературы.

1. Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В., Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004г. – 216 с.
2. Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачёва И.В.,.. Гандбол. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2004г. – 78 с.
3. Родионов А.В., Родионов В.А. Физическое развитие и психическое здоровье. Программа развития личности ребенка средствами физической активности в 1-4 классах. - М.: ТЕИС, 1997.
4. Ратианидзе А.Л.: Игра гандбольного вратаря. - М.: Физкультура и спорт, 1981
5. Федоров А.В.: Спортивные игры (гандбол). - Белгород: БелГУ, 2007
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. изд. Центр «Академия». 2000.
7. Шиловских К.В.: Гандбол. - Белгород: НИУ БелГУ, 2011
8. <http://rushandball.ru/>
9. <http://xn--80acef0bbjffy.xn--plai/>
10. <https://www.sport-express.ru/handball/>