

**Отдел образования
администрации г. Уварово Тамбовской области**

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»**

РАССМОТРЕНА

на Педагогическом совете
протокол от 03.10.2023г. № 2

УТВЕРЖДЕНА

Приказ директора
МАУ ДО ДЮСШ № 112-од
от 03.10.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
(физкультурно-спортивная направленность)**

«ИГРАЕМ В ГАНДБОЛ»

Возраст учащихся: 7-17 лет
Уровень освоения: ознакомительный
Срок реализации: 10 месяцев.

Автор-составитель:
заместитель директора по УВР
Фомичева И.В.

г.Уварово

2023 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Играем в гандбол»
Сведения о авторе-составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Фомичева Ирина Викторовна заместитель директора по УВР
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.09.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 г. № 38); распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4.2. Вид	общеразвивающая
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	ознакомительный
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	10 месяцев
4.7. Год разработки программы	2023
4.8. Возрастная категория обучающихся	7-17 лет

Блок 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Играем в гандбол» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на стартовый уровень освоения, в связи с чем предполагает реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к занятиям спортом. Данная программа – это начальный курс гандбола, представленный «техничко-тактической подготовкой». Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Актуальность программы

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны в соответствии с федеральным проектом "Спорт - норма жизни". Программа развивает двигательную активность, быстроту, точность, выносливость, ловкость у учащихся и направлена на формирование умения играть в гандбол на любительском уровне, что позволяет привлечь к занятиям широкий круг учащихся. Программа также учитывает результаты анализа детского и родительского спроса.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью приобщения к занятиям широкого круга учащихся. Основой подготовки является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся. Расширяется кругозор и интерес к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Отличительные особенности

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и может охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность учащимся заняться гандболом с «нуля», являясь действенным

средством укрепления здоровья детей, подготовки обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Адресат программы

Данная программа составлена для детей 7-17 лет (1-11 классы). К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно до 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 7 до 9 лет, поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этом периоде, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технико-тактические действия в единоборствах.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создать на тренировочном занятии повышенный эмоциональный уровень, используя в основном игровые формы, оценку действий каждого ребёнка, метод поощрения.

Для детей 7-9 летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Условия набора учащихся

Программой не определяются требования к начальному уровню подготовки учащихся. Программу могут осваивать дети, как без какой-либо специальной подготовки, так и обучающиеся, уже обладающие небольшим опытом.

Дети с ОВЗ принимаются на программу только с согласия родителей (законных представителей) и на основании рекомендаций ПМПК.

Количество учащихся

Наполняемость учебных групп составляет от 10-15 человек.

Численный состав учащихся в объединении может быть уменьшен в связи с обучением в нем детей с ОВЗ.

Объем и срок освоения программы

Объем и срок реализации программы:

Общее количество учебных часов - 168 часов.

Срок реализации программы - 1 год.

Форма обучения – очная.

Формы обучения

Форма обучения по программе – очная (обязательное изучение теоретической и практической частей программы).

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (45х45) с 10 минутным перерывом между занятиями.

Формы организации образовательного процесса

Основные формы занятий:

Урочная форма:

- групповое занятие;
- теоретическое занятие.

Внеурочная:

- соревнование;
- домашнее задание.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

- формирование условий для удовлетворения потребностей обучающихся в двигательной активности через систему занятий гандболом;
- содействие физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся через обучение знаниям, умениям и навыкам, необходимым для игры в гандбол;
- формирование и совершенствование моральных и волевых качеств;
- воспитание трудолюбия и добросовестного отношения к труду, навыков общественного поведения.

Задачи: данная цель может быть реализована путем решения следующих задач:

Обучающие:

- изучение элементарных теоретических сведений о врачебном контроле, технике, тактике и правилах игры в гандбол;
- формирование основных умений, навыков игры в гандбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами;
- обучение основам техники владения мячом, индивидуальной и групповой тактике игры в гандбол.

Развивающие:

- развитие устойчивого интереса к занятиям спортом и гандболом в частности;
- развитие максимально возможного уровня физических качеств;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.

Воспитательные:

- воспитание здорового образа жизни;
- воспитание морально-волевых качеств, чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи;

Данные цели сконцентрированы на достижение высоких результатов спортсмена, организацию досуга подростков и профилактику девиантного

поведения, наркомании, алкоголизма и т.п. посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительное движение.

1.3. Содержание программы

Содержание программы отражается в учебном плане и содержании учебного плана.

Учебный план

№	наименование тем и разделов	количество часов			формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Развитие гандбола в России и за рубежом, его история.	2	2	0	Опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	43	3	40	Тестирование
3.	Техническая подготовка	66	12	54	Тестирование
4.	Тактическая подготовка	41	1	40	Наблюдение, корректировка
5.	Участие в соревнованиях	10	2	8	Наблюдение, корректировка
6.	Входное тестирование, промежуточная (итоговая) аттестация	6	0	6	
	Итого:	168	20	148	

Содержание учебного плана

Гандбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия гандболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в гандбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Тема 1: Гандбол - как вид спорта (2 часа)

Теория. Развитие гандбола в России. Значение и место гандбола в системе физического воспитания. История возникновения гандбола. Достижения гандболистов России на мировой арене.

Тема 2: Общая и специальная физическая подготовка. (43 часа)

Теория (3 часа). Техника безопасности. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем. Воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, координации, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед занятием и игрой.

Практика (40 час). Общая физическая подготовка:

- а) строевые упражнения;
- б) общеразвивающие упражнения;
- в) упражнения на развитие скоростных качеств;
- г) упражнения на воспитание общей выносливости;
- д) упражнения на развитие ловкости;
- е) упражнения на воспитание силовых способностей;
- ж) упражнения на развитие координационных способностей;
- з) гимнастические упражнения на развитие гибкости.

Специальная физическая подготовка:

- а) упражнения на развитие скоростно-силовых качеств;
- б) упражнения для развития дистанционной скорости;
- в) упражнения для развития специальной выносливости;
- г) упражнения на развитие специальной силовой способности;

Тема 3: Техническая подготовка (66 часов).

Теория (12 часов)

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, и физической подготовки гандболистов. Классификация и терминология технических приемов. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, полевых игроков).

Практика (54 часа).

Техника нападения:

- а) техника передвижения;
- б) ловля мяча;
- в) техника передачи мяча;
- г) техника ведения мяча;

Техника защиты:

Стойка защитника. Перемещения приставным шагом боком. Перемещения вперед-назад в стойке защитника. Выбивание при одноударном ведении на месте. Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом. Выбивание при ведении в параллельном движении.

Блокировка мяча двумя руками сверху на месте, в прыжке. Блокировка мяча одной рукой сбоку, снизу. Блокирование игрока без мяча, с мячом. Блокирование игрока туловищем.

Техника вратаря:

Стойка вратаря. Передвижение в воротах. Задержание мяча двумя руками на месте, одной рукой сверху на месте, одной рукой сверху в прыжке.

Задержание одной рукой сбоку без замаха, снизу. Задержание ногой в выпаде, двумя ногами смыканием ног, одной ногой махом. Отбивание мяча в площадке двумя руками. Ловля мяча с отскоком от площадки.

Техника полевого игрока.

Тема 4: Тактическая подготовка (41 час).

Теория(1 час). Техника безопасности.

Практика (40 часов).

Тактика нападения и защиты:

- а) индивидуальные действия;
- б) групповые действия;
- в) командные действия;

Тактика вратаря:

Выбор позиции в воротах. Выбор позиции в поле. Задержание мяча с отраженного отскока. Взаимодействие с нападением при контратаке. Тактика полевого игрока.

Тема 5: Участие в соревнованиях (10 часов)

Теория (2 часа). Правила игры, новшества и спорные моменты. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды и тренера, их права и обязанности.

Тема 6: Входное тестирование, промежуточная (итоговая) аттестация (6 часов)

1.4. Планируемые образовательные результаты:

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать

- об истории возникновения гандбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях гандболом и правила его предупреждения;
- гандбольные термины правила игры;
- значение систематических занятий для укрепления здоровья детей;
- о воздействии вредных привычек на организм ребенка.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами гандбола;
- владеть основами судейства игры в гандбол.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- 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;
- уметь организовать самостоятельные занятия по гандболу, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по гандболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 42.

Количество учебных дней – 84.

Дата начала занятий – 1 сентября.

Дата окончания занятий – 30 июня (Приложение 1).

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: спортивная площадка, тренажерный зал, оборудование и инвентарь, необходимый для реализации программы:

-Ворота гандбольные	- 1 комплект
-Мяч гандбольный	- 10 шт.
-Сетка гашения для ворот гандбольных	- 2 шт.
-Сетка для переноски мячей	- 2 шт.
-Манишка гандбольная	- 10 шт.
-Рейтузы для вратаря	- 4 шт.
-Свитер для вратаря	- 4 шт.
-Трусы гандбольные	- 30 шт.
-Футболка гандбольная	- 30 шт.

2.3. Формы аттестации

В течение года проводится три вида контроля:

–стартовый;

–промежуточный;

–итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обучаемости и качества умений, навыков, обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы педагога в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Формы контроля: опрос, выполнение нормативов по ОФП.

Промежуточный контроль умений, навыков проводится в группе и предназначен для отслеживания динамики обучаемости обучающихся и коррекции деятельности педагога - преподавателя и обучающихся для улучшения физических показателей.

Время проведения - вторая половина декабря.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках, обучающихся с целью организации работы по ликвидации

этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Формы контроля: теоретический опрос, выполнение нормативов по технико-тактической подготовке.

Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются педагогом.

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагога.

Методы проверки: наблюдение, тестирование.

2.4. Оценочные материалы

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц.

Тестирование физической подготовленности проводится с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий. Выбор методов (способов) испытаний зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей. Результаты освоения программного материала определяются по трём уровням: высокий, средний, низкий. (Приложение 2).

2.5. Методические материалы

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Играем в гандбол» ориентировано на проведения занятий, которые предполагают постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методы обучения:

-методы, в основе которых лежит способ организации занятия (словесный, наглядный практический);

-методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей (объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.);

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, массовая. Возможные формы организации учебного занятия: тренировочное занятие, акция, беседа, встреча с интересными людьми, мастер-класс, «открытое занятие», спортивный праздник, соревнование, турнир, чемпионат.

Педагогические технологии – технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология дистанционного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности.

Алгоритм учебного занятия – построение, приветствие, разминка, постановка цели и задач, знакомство с техникой выполнения упражнений, отработка, презентация отработанных упражнений-заданий, подвижные игры, построение.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Общая и специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	а) контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов. б) контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Технико-тактическая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, беседа, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований, участие в соревнованиях.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. Посещение и последующее обсуждение соревнований	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты. Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Итоговая аттестация	Соревнования. Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных норм по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

2.6. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы «Играем в гандбол» направлена на:

- воспитание чувства патриотизма и гордости за достижения нашей страны в области спорта;
- уважение к спортивным достижениям других стран и народов;
- развитие доброжелательности и уважительного отношения к членам своей команды и соперникам;
- воспитание чувства ответственности.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в спортивно-массовых мероприятиях города и спортивной школы.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий (Приложение 3) будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к занятиям и уровня личностных достижений учащихся, привлечение родителей к активному участию в мероприятиях школы.

2.7. Список литературы

Литература для педагога:

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.
2. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. - М.: Советский спорт, 2003.
3. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Под ред. СБ. Тихвинского, СВ. Хрущева. - М.: Медицина, 1991. - 560 с.
4. Игнатьева В.Я., Петрачева И. В. Травматизм гандболисток высокой квалификации в годичном цикле подготовки. - М.: Союз гандболистов России, 2001.
5. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1986.
6. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

Литература для обучающихся:

1. Правила по мини-гандболу, гандболу 7х7 и пляжному гандболу.
2. Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
3. Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: ФиС, 1986
4. Ратианидзе А.Л., Марищук В.В. Игра гандбольного вратаря. - М. ФиС, 1981.

Адреса порталов и сайтов:

<http://spo.1september.ru/urok/> сайт «Я иду на урок физкультуры»
<http://fizkultura-na5.ru/>
<http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: он-лайн справочник
сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы
<http://zdd.1september.ru/> Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»
<http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»
<http://www.karina-kazak.narod.ru/physiol/lectures/lec1/content.html> Утренняя гимнастика:
Лекции для студентов и не только
http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf Физическое воспитание и физкультурно-оздоровительная работа в школе (из опыта работы учителя физической культуры):
Методические указания
<http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm> Уроки здоровья
http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf
Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания
<http://eidos.ru/olymp/sports/> Физкультура и спорт: Всероссийские дистанционные эвристические олимпиады
<http://www.fismag.ru/> Журнал «Физкультура и спорт»

Календарный учебный график

№ занятия	Название разделов и тем	дата	кол-во часов
1-2	Гандбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания.		2
3-4	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка гандболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		2
5-6	Стойка игрока. Бег с изменением направления., передвижение. ОРУ Мини-гандбол.		2
7-8	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, Уход от защитника. Применение передачи при встречном движении партнёров.		2
9-10	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.		2
11-12	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол		2
13-14	Медленный бег, разновидность бега. Мини-гандбол. Применение передачи при движении в одном направлении.		2
15-16	Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально-прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		2
17-18	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук.		2
19-20	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.		2
21-22	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.		2
23-24	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, подвижные игры		2
25-26	Состояние и развитие гандбола в России. Элементы спортивных игр, подвижные игры.		2
27-28	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для рук и плечевого пояса.		2
29-30	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры		2
31-32	Медленный бег, разновидность бега.		2

	ОРУ Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.		
33-34	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для ног, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола		2
35-36	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол		2
37-38	Упражнения для развития игровой ловкости. Мини-гандбол.		2
39-40	Ловля мяча двумя руками на месте. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении. ОРУ.		2
41-42	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		2
43-44	Ловля двумя руками в прыжке. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в прыжке. Мини-гандбол.		2
45-46	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, передачи мяча. Специально беговые упражнения. Действия двух нападающих против одного защитника.		2
47-48	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ. Пионербол		2
49-50	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча		2
51-52	Тактика вратаря. Выбор позиции в воротах. Задержание мяча с отраженного отскока.		2
53-54	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально-прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		2
55-56	Медленный бег, разновидность бега		2
57-58	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры. Соревнования по гандболу.		2
59-60	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.		2
61-62	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол		2
63-64	Ловля мяча в движении бегом. Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении. Учебная игра		2
65-66	Ловля одной рукой без захвата. Передача мяча хлестом сверху, сбоку с последующим перемещением Учебная игра		2
67-68	Передача мяча с разбега обычными шагами. Передача мяча со скрестным шагом в разбеге Учебная игра		2
69-70	Передача мяча с преодолением помех. Ведение мяча многоударное со сменой направления Учебная игра		2

71-72	Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча. Учебная игра		2
73-74	Бросок хлестом сбоку с места. Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом Учебная игра		2
75-76	Штрафной бросок в двухопорном положении. Штрафной бросок в одноопорном положении. Учебная игра		2
77-78	Выбивание при ведении в параллельном движении Блокирование мяча двумя руками сверху на месте Учебная игра		2
79-80	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола. Контрольные испытания.		2
81-82	Обучение судейству игры. Обучающая игра		2
83-84	Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола. Мини-гандбол. Упражнения для развития качеств, необходимых, для выполнения броска		2
	Итого:		168

План воспитательной работы

№	Номер модуля	Мероприятия	Сроки
1	№1. «Воспита ние на учебном занятии»	Групповые учебные занятия по дополнительной общеразвивающей программе: - групповые тренировочные занятия; - теоритические занятия - работа по индивидуальным планам; - тестирование; - самостоятельная подготовка; - участие в соревнованиях; - участие в матчевых встречах	Весь период
2	№2. «Воспитание в детском объединении»	Работа тренера-преподавателя с учебной группой и индивидуальная работа: - изучение правил внутреннего распорядка Учреждения; - индивидуальные беседы в целях коррекции поведения	Весь период
		Групповые родительские собрания	Осень-весна
		Общешкольные родительские собрания	Осень-весна
		Открытые занятия для родителей	Осень-весна
		Турниры по гандболу, посвященные памятным датам	В течение года
		Проведение тематических воспитательных бесед в группах	1 раз в квартал
		Мероприятия по предупреждению чрезвычайных ситуаций	1 раз в полгода
3	№3. «Ключевые культурно-образовательные события»	День открытых дверей в Учреждении	сентябрь
		Праздник «Спортивный Олимп» (награждение лучших обучающихся по итогам года)	декабрь
5	№4. «Взаимодействие с родителями»	Индивидуальное консультирование родителей	В течение года
		Подготовка и проведение спортивно-массовых мероприятий с участием родителей	В течение года
		Общение через контактную группу и сайт Учреждения	Весь период
6	№5. «Наставничество и	Составление индивидуального образовательного маршрута для одаренных детей	В течение года

	тьюторство»	Мониторинг индивидуальных образовательных достижений	В течение года
7	№6. «Профессиональное самоопределение»	Организация и проведение профориентационных соревнований, турниров	В течение года
		Посещение соревнований различного уровня	

Тестирование и контроль

По общей физической подготовке:

1. Бег 30 м.

Упражнение выполняется по правилам соревнований по легкой атлетике, с высокого старта.

2. Челночный бег 3х10 м.

По команде учащийся подходит к линии старта берет один кубик. По команде «Марш!» учащийся бежит с кубиком до финишной линии 10-метрового отрезка, кладет его на линию, возвращается за вторым кубиком и также кладет его на линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Броски кубиков запрещаются.

3. Прыжок в длину с места.

Выполняется из исходного положения «стоя», стопы параллельно друг другу у линии отталкивания (не переступая ее). Прыжок выполняется вперед на максимально возможное расстояние. Замер результата проводится по последней точке опоры. Участнику дается три попытки. В зачет идет лучший результат.

По специальной физической подготовке:

4. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

5. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в гандбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

№ п/ п	Контрольные упражнения	Уровень подготовки		
		Отлично	Хорошо	Удовлетвори.
1	Бег 30 м	5.9	6.1	6.3
2	Челночный бег 3х10 м	8,8	9,0	9,2
3	Прыжок с места	120	110	100
4	Бег 30 м с ведением мяча	7.3	7.5	7.7
5	Вбрасывание	5	4	3