

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Зензелинская  
средняя общеобразовательная школа»  
Центр цифрового и гуманитарного профилей «Точка Роста»**

Рассмотрена на заседании МО педагогов Центра «Точка роста» от «18» августа 2025г.  Протокол №1	Принята на заседании Педагогического совета от «18» августа 2025 г.  Протокол №1	«Утверждаю» Директор МКОУ «Зензелинская СОШ»: _____/Мордасова О.Г/ Приказ № ____-О от «10» августа 2025 г.
--	--	---

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Виртуальная реальность»**

**Уровень программы:** базовый

**Направленность программы:** физкультурно-спортивный

**Возраст обучающихся:** 7-12 лет

**Срок реализации программы – 1 год**

**Программу составил:**

Педагог дополнительного образования

Евтемиров Тимур Хамзатович

Зензели 2025г.

## Раздел 1. Пояснительная записка

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность, соответствует базовому уровню обучения.

**Актуальность программы.** Спортивные игры, а именно гандбол можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех возрастных категорий от детей дошкольного возраста до студенческой молодежи. Гандбол — это эффективное средство укрепления здоровья, обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; развития физического потенциала, обеспечивающее достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств, формирование системы двигательных умений и навыков.

С момента включения гандбола в программу Олимпийских игр его популярность в школьной среде резко возросла. Включение гандбола в программу по физической культуре для общеобразовательной школы неслучайно. За это право гандбол боролся долго и завоевал его заслуженно справедливо. Эффективность гандбола в содействии гармоничному развитию личности объясняется, его спецификой, глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся. Развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных навыков, доступность для детей различного возраста, эмоциональный заряд, уникальность и изобилие неполного перечня отличий гандбола от других игровых видов спорта.

Гандбол относится к видам спорта, так называемой конфликтной деятельностью.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Поэтому рассматривая спортивную борьбу команд необходимо с позиций противоборства сторон. Игроки в команде объединены общей целью: забросить в ворота соперника как можно больше мячей и не пропустить в свои. Отсюда вытекает, что гандбол игра коллективная. Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команды, подчинение своих действий выполнению общей задачи. Деятельность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, соответственно которой гандболисты различают по амплитуде: вратарь и полевые игроки в нападении (центральный, разыгрывающий, полусредний, угловой, линейный) и в обороне: центральный, полусредний, крайний, передний защитник.

Двигательная деятельность гандболистов — это не просто сумма отдельных приёмов защиты и нападения, а совокупность действий, объединённых общей целью в единую динамическую систему. Успех двигательных действий зависит от устойчивости и вариативности навыков, уровня развития физических качеств и интеллекта игроков. Наряду с самыми древними дисциплинами лёгкой атлетики гандбол как система движений состоит из наиболее естественных двигательных действий, строящихся на базе бега, прыжков и метаний, исторически на основе древних движений человека.

Одним из основных преимуществ гандбола является его простота. Эту игру можно организовать для мальчиков и девочек, как в зале, так и на открытом воздухе. В гандбол играют на площадках различных размеров. Для игры требуется: игровая площадка, мяч и ворота. Обязательная разметка игрового поля очень

проста шестиметровый полукруг перед воротами, в который нельзя заступать, откуда совершаются завершающие атаку броски в ворота. Во многих общеобразовательных организациях созданы все условия для занятий гандболом.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей и подростков качественно обучаться играть в гандбол.

**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 тактически 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 в ведении здорового образа жизни;
- воспитание гармоничной физически развитой социально адаптированной личности.

**Адресат программы -**

программа рассчитана на учащихся в возрасте с 7 до 15 лет. В объединение принимаются дети по заявлению родителей (законных представителей), прошедшие медицинский осмотр, имеющие допуск врача. При зачислении на обучения предварительный отбор не проводится. Группы могут быть одно- и разновозрастными, количество человек в группе – не менее 10 -15.

**Формы и режим занятий**

*Форма организации детей на занятии:* групповая.

*Форма проведения занятий:* основная форма тренировочное занятие, предусмотрено плановое вводное, итоговое, открытые занятия, турниры, соревнования, коуч- класс.

*По типу занятия* могут быть комбинированными, практическими, контрольными, трени-

ровочными, теоретическими, диагностическими.

*Методы обучения:* словесный, наглядный, практический.

*Режим:* занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий зависит от возраста обучающихся, чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка.

Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов. Допустимые режимы обучения по данной программе представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Год обучения	Недельная нагрузка	Количество занятий в неделю	Количество учебных недель
первый	3	3	34

**Срок реализации программы:** 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, зависит от количества учебных недель по годам обучения и объема недельной учебной нагрузки.

### Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысить сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни, а также межличностные отношения и нормы, ему присущие.

**По окончании первого года освоения программы обучающиеся будут:**

**знать:**

- историю возникновения гандбола;
- правил соревнований по гандболу;
- место гандбола в системе Олимпийских игр;
- основные термины, определения и понятия в гандболе;
- характеристику базовых технических элементов;
- режим дня юного гандболиста и его значение;
- правила организации и проведения подвижных игр с элементами гандбола;
- правила организации и проведения самостоятельных занятий направленных на развитие физических качеств, способы их тестирования и оценки;
- правила безопасного поведения во время занятий гандболом;
- основные причины травматизма во время занятий гандболом и его профилактика;

- основы здорового образа жизни, личной гигиены во время занятий гандболом;
- оказание доврачебной помощи пострадавшим во время занятий гандболом;

**уметь:**

- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;

-

выполнять игровые базовые технические элементы и упражнения в том числе подвижные игры и эстафеты с элементами гандбола;

- демонстрировать тактические умения во время товарищеских учебных игр;
- играть в гандбол с соблюдением основных правил;
- соблюдать правила безопасного поведения во время занятий гандболом;
- соблюдать режим дня;
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему во время занятий гандболом;
- вести здоровый образ жизни, соблюдать личную гигиену;
- организовать самостоятельные занятия гандболом, а также группой сверстников;
- организовывать и проводить соревнования по гандболу в классе, в дворе, в спортивном лагере и др.;

## Раздел 2. Формы аттестации и оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результаты улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно к изучаемому практическому материалу. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузки влияет на качество управленческой образовательной деятельностью.

*Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:*

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

*На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:*

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, от тренировочных нагрузок и т.п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестовых упражнениях.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала на обучающегося, большее влияние на совершенствование того или иного физического качества, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности

ости разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответов на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

*Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:*

Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовке.

**Формой контроля** является тестовые упражнения. Тестовые упражнения проводятся в начале и конце учебного года. Для оценки общей физической подготовки достаточно упражнений из общероссийского мониторинга физического состояния учащихся.

Нормативы (тесты) общей и специальной физической подготовленности для групп см. приложение.

## **Содержание программного материала первого года обучения**

### **1. Вводное занятие.**

*Теоретическая часть.* Знакомство 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.

### **2. 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.

### **3. 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 на тренировочных занятиях с юными гандболистами.

*Практическая часть.* Строевые упражнения шеренга, колонна, фланг, интервал,

дистанция. Перестроения: в одну, две, три шеренги, в колонну поодному, 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 руки 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 боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения короткой и длинной скалкой, 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.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

*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. Беги прыжками с тяготением.

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.

о. Передвижение в упоре на руках и пальцах. Упражнения скистевыми 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/мво внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену, батут с последующей ловлей после поворота, прыжка, седа. Прыжки 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 двумя 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 удлинением во времени, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая и специальная).

## **5. 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, передачи мяча, ловля мяча, ведение мяча. Определение игровых амплуа. Техника игры вратаря. Классические комбинации в стандартных ситуациях. Анализ выполнения различных технических приёмов и эффективности их применения: бросков мяча, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приёмов 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, сотскокаи полуотскокаи от площадки.

Передача мяча. Передача мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с места, с разбега, с последующим перемещением; Передача мяча при движении и партнёров в том 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 полёта мяча; бросок соотраженным, скользящим отскоком, сотскоком свращением мяча.

Выбивание мяча. Выбивание мяча 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 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 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 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 ввода засобой защитника; скрытый уход для создания численного преимущества; применение передачи скрыто.

Применение броска с открытой позиции, ориентируясь на положение вратаря; применение броска с закрытой позиции; финт перемещение без мяча при встречном движении; финт перемещение без мяча при параллельном движении; финт перемещение мячом при встречном движении; Финт перемещением с мячом при параллельном движении; финт броском-выполнить уход; перехват мяча 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 крайними игроками у 6-метровой линии, у 9-метровой линии; позиционное нападение 3:3 крайними игроками у 6-метровой линии, у 9-метровой линии; нападение в меньшинстве, в большинстве; поточное нападение (восьмёрка); стремительное нападение - отрыв, прорыв.

*Тактика защиты (левых 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 с мячом с учётом индивидуальных

особенностей(высокорослый,быстрый,левша).

Групповые действия. Подстраховка партнёра при личной защите, призонной защите; переключение передач игрока своему партнёру, сменойподопечных.

Командныедействия.Зоннаязащита6:0безвыходанаигрока,свыходом;зоннаязащита5:1безвыхода,свыходом.

*Тактика вратаря.* Индивидуальные действия: обучение выбора позиции вворотах, в площади вратаря (игра на выходах) в поле. Задержание мяча.Групповыедействия:взаимодействиесзащитойвсвободномброске.Командныедейств вия:взаимодействиесзащитойинападениемвконкретных игровыхситуациях.

## **6. Соревновательнаяподготовка.**

*Теоретическая часть.* Инструктажпо технике безопасности во времяпроведения и участия в соревнованиях по гандболу. Правила поведения вовремясоревнований,отношенияксоперникамисудьямсоревнований.Установканаигру. Анализпроведенныхигр.Обсуждениерезультатовсоревнований.

*Практическаячасть.* Участиевсоревнованиях.

## **7. Контрольныезанятия.**

*Теоретическаячасть.* Методикавыполнениятестовыхупражнений.

Техникабезопасностивовремявыполнениятестовыхупражнений.

*Практическаячасть.* Выполнениеконтрольно-тестовыхупражнений.

# **Раздел4.Организационно-педагогическиеусловияреализации программы**

## **Учебно-методическоеобеспечениепрограммы**

Программапредусматривает применениеразличныхприемов иметодоворганизацииобразовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке;используется метод:
- словесный:объяснение,беседа,рассказ;
- наглядный:показпедагогом,обучающимся,работапообразцу,показвидеоматериалов;
- практический:тренировочныеупражнения,контрольно-тестовыеупражнения,учебныеигры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастнымпринципом комплектования учебных групппо гандболу и рассчитан напоследовательноеипостепенноерасширениетеоретическихзнаний,формированиепрактическихуменийинавыков.

Приреализациипрограммыиспользуютсяследующиеформыорганизациизанятий:

- учебныезанятия,
- соревнования,
- открытыезанятия,
- турниры,
- учебныеигры,
- контрольныезанятия.

## **Календарно-тематическое планирование по дополнительной общеобразовательной программе «Гандбол»**

№	наименование разделов и тем	дата	часы
---	-----------------------------	------	------

1	Гандбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания.		2
2	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка гандболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		2
3	Стойка игрока. Бег с изменением направления., передвижение. ОРУ Мини-гандбол.		2
4	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, Уход от защитника. Применение передачи при встречном движении партнёров.		2
5	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.		2
6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол		2
7	Медленный бег, разновидность бега. Мини-гандбол. Применение передачи при движении в одном направлении.		2
8	Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		2
9	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук.		2
10	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.		2
11	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.		2
12	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, подвижные игры		2
13	Состояние и развитие гандбола в России.		2
14	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для рук и плечевого пояса.		2
15	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры		2
16	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.		2
17	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для ног, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.		2
18	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		2
19	Упражнения для развития игровой ловкости. Мини-гандбол.		2
20	Ловля мяча двумя руками на месте. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном		2

	положении.ОРУ.		
21	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		2
22	Ловля двумя руками в прыжке. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в прыжке. Мини-гандбол.		2
23	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, передачи мяча. Специально беговые упражнения. Действия двух нападающих против одного защитника.		2
24	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ. Пионербол		2
25	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча		2
26	Тактика вратаря. Выбор позиции в воротах. Задержание мяча с отраженного отскока.		2
27	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		2
28	Медленный бег, разновидность бега.		2
29	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры. Соревнования по гандболу.		2
30	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.		2
31	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол.		2
32	Медленный бег, разновидность бега. Гандбол.		2
33	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.		2
34	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола. Контрольные испытания.		2
	<b>Итого:</b>		68



## Примерный план–конспект тренировочного занятия

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
I Подготовительная	Разминка: 1.Общая. 2.Специальная.	Для всех частей занятия: • время; • количество повторений; • количество разит.п.	Для всех частей занятия: инвентарь и рекомендации.
II Основная	Направленность: тематическая или комплексная.		
III Заключительная	Упражнения восстанавливающего характера		Подведение результатов занятия, домашнее задание и т.п.

### Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

**1- й вид** комплексного занятия для решения задач физической, технической и тактической подготовки:

#### I. Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

#### II. Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

#### III. Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

**2- й вид** комплексного занятия для решения задач физической и технической подготовки:

#### I. Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

#### II. Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

#### III. Заключительная часть

1. Подвижная игра: «Квадраты» или «Татэм».
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

**3- й вид** комплексного занятия для решения задач физической и тактической подготовки:

*I. Подготовительная часть*

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

*II. Основная часть*

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

*III. Заключительная часть*

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

**Общие требования проведения контрольных испытаний**

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. определить цель тестирования;
2. обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезни или незначительная травма мешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.
2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.
3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.
4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования

к тестированию.

5. Интервалы между повторениями одного итогоже теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.

6. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

### **Учебно-информационное обеспечение программы**

#### **I. Нормативно-правовые акты и документы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);

3. Приказ № 196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации;

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;

5. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14);

6. Письмо Минобрнауки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

7. Письмо Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»

8. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 23.06.2014)

### **Используемая литература**

1. Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В., Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004 г. – 216 с.

2. Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачёва И.В., Гандбол. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2004 г. – 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. Федорова 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--80acef0bbjffu.xn--p1ai/> 10. <https://www.sport-express.ru/handball/>

10.

### Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

### Приложение

**Таблица №1**

Нормативы (тесты) общей и специальной физической подготовленности для групп

№ п/п	Параметры оценки	Результаты	Оценка баллы
1	Бег по «восьмерке», с	До 35 Больше 35	10 5
2	Бег вокруг стола, с	До 22 Больше 22	10 5
3	Отжимание от стола, раз/мин	35 и выше до 35	10 5
4	Прыжки со скакалкой за 45с	75 и выше меньше 75	10 5
5	Прыжки в длину с места, см	110 и дальше до 110	5 10
6	Бег 60м, с	12 и меньше свыше 12	10 5

Максимальное количество баллов, которое можно набрать – 60. Уровень результативности определяется по количеству набранных баллов:

Высокий уровень- 42-60 баллов

Средний уровень – 30-41 баллов

Низкий уровень – ниже 30 баллов

**Таблица № 2**

№ п/п	Параметры оценки	Кол-во ударов	Оценка, баллов
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	80 и выше ниже 80	10 5
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	80 и выше ниже 80	10 5
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	80 и выше ниже 80	10 5
4	Игра справа откидкой по всему столу	20 и выше ниже 20	10 5
5	Игра слева откидкой по всему столу	20 и выше	10

	столу	ниже 20	5
6	Выполнение подачи (из 10 попыток) справа толчком	8-10 меньше 8	10 5
7	Выполнение подачи (из 10 попыток)	8-10 меньше 8	10 5

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся – 70

Уровень результативности определяется по количеству набранных баллов:

высокий уровень – 50-70 баллов

средний уровень – 35-49 балл

низкий уровень – ниже 35 баллов

Уровень освоения программного материала определяется по общей сумме баллов за физическую и техническую подготовленность.

Максимальное количество баллов, которое можно набрать составляет – 130  
Уровень результативности определяется по количеству набранных баллов:

высокий уровень – 92-130 баллов

средний уровень – 65-91 балл

низкий уровень – ниже 65 баллов