

СОГЛАСОВАНА  
на заседании  
педагогического совета  
МАУ ДО ДЮСШ «Родина»  
от «16» августа 2021 года  
протокол № 3



М. Х Тамазов  
2021 года

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### Физкультурно-спортивной направленности по игровому виду спорта «ГАНДБОЛ»

Уровень программы: ознакомительный, базовый

Срок реализации образовательной программы: 7 лет: 1656 ч. 1 год – 138 ч.; 2 год – 138 ч.; 3 год – 276 ч.; 4 год – 276 ч.; 5 год – 276 ч.; 6 год – 276 ч.; 7 год – 276 ч.)

Возрастная категория: с 6 до 8 лет, с 9 до 18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 263

#### Составители:

Тренер-преподаватель высшей категории:

Серегин Михаил Викторович

Тренер-преподаватель первой категории:

Серегин Александр Михайлович

Инструктор-методист:

Волкова З.А.

## СОДЕРЖАНИЕ.

<b>I. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1. Характеристика вида спорта «Гандбол»	3
1.2. Отличительные особенности программы	4
1.3. Условия прохождения программы	4
1.4. Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы	5
1.5. Режим занятий	5
<b>II. Содержание программы</b>	<b>6</b>
<b>III. Учебный план</b>	<b>6</b>
3.1. Теоретическая подготовка	10
3.2. Общая и специальная физическая подготовка	12
3.3. Техническая подготовка	15
3.4. Тактическая подготовка	17
<b>IV. Планируемый результат</b>	<b>18</b>
<b>V. Условия реализации программы</b>	<b>19</b>
5.1. Участие в соревнованиях	19
5.2. Медико-биологический контроль	19
5.3. Требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	19
5.4. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования	20
5.5. Формы подведения итогов реализации программы	21
<b>VI. Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной программы</b>	<b>23</b>
<b>VII. Список литературы</b>	<b>23</b>
7.1. Перечень аудиовизуальных средств	24
7.2. Перечень Интернет-ресурсов	24

## **I. Пояснительная записка**

**Гандбол** (дат. håndbold, англ. *handball* от *hand* — рука и *ball* — мяч) — командная игра с мячом 7 на 7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде). Играют мячом, руками. Цель игры — забросить как можно больше мячей в ворота (3 м × 2 м) противника.

Гандбол - захватывающая, интересная и динамичная игра. Занятия гандболом содействуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию, воспитанию важнейших физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности, целеустремленности, трудолюбия, дисциплинированности.

В основу программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ, основополагающие принципы физического воспитания и спортивной подготовки подрастающего поколения, результаты современных научных исследований и передовой опыт спортивной практики.

**Нормативно-правовыми актами, регламентирующими деятельность по подготовке спортивного резерва, служат:**

– Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007г. №329-ФЗ;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2019 г. № 61573)

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 года Министерство образования и науки РФ.

Данная программа - является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

### **1.1 Характеристика вида спорта «Гандбол»**

**Гандбол (ручной мяч)** — широко распространенная спортивная игра.

Участвующие в игре команды стремятся завладеть мячом и забросить его в ворота противника, защищаемые вратарем. Все действия с мячом выполняют только руками. Борьба за мяч протекает в рамках правил, разрешающих противодействие, но пресекающих грубость и неспортивное поведение.

Основу гандбола составляют естественные движения — бег, прыжки, метания, которые способствуют гармоничному развитию занимающихся. Нагрузки оказывают положительное влияние на развитие всех функциональных систем организма. Под влиянием тренировок и соревнований совершенствуется психическая деятельность, улучшается быстрота реакций и ориентировки, развивается творческое мышление, решительность и инициативность, воспитывается коллективизм.

Гандбол — прекрасное средство общей физической подготовки.

**Физкультурно-спортивная направленность** – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

**Актуальность** данной программы в том, что она способствует формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля детей и подростков, и помогает им в профессиональном самоопределении.

Подготовку гандболиста необходимо рассматривать как целостную систему. В ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;
- систему тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

**Педагогическая целесообразность** - подчеркивает прагматическую важность взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития и воспитания.

### *1.2. Отличительные особенности программы*

Данная программа мало отличается от других, но все же основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний из области гандбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

### **1.3. Условия прохождения программы**

В группы ознакомительного уровня подготовки, зачисляются все желающие дети в возрасте от 6 до 8 лет, имеющие разрешение врача и заявление родителей (законных представителей).

В группы базового уровня подготовки, зачисляются все желающие дети и подростки от 9 до 18 лет, имеющие разрешение врача и заявление родителей (законных представителей).

Программа разработана и обоснована целесообразностью разновозрастного состава группы. В которой созданы условия для интенсивной социальной адаптации детей и направлены на повышение психологической готовности ребёнка к включению в образовательную деятельность, на диагностику уровня его общих и специальных способностей, на создание комфортных условий для последующего выявления предпочтений и выбора вида деятельности в дополнительном образовании.

#### 1.4. Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Уровень сложности	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Ознакомительный	10	25	3
Базовый	10	25	6

Срок реализации общеразвивающей физкультурно-спортивной направленности программы составляет до 7 лет.

**Уровень программы:** ознакомительный, базовый.

**Форма обучения:** очная.

#### 1.5. Режим занятий.

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма детей. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности. Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические.

Год обучения	Уровень подготовки	Объем учебно-тренировочной работы, час, в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка
весь период	ознакомительный	3ч. в неделю	138
	базовый	6 ч. в неделю	276

В группах спортивно-оздоровительного этапа **ознакомительного уровня** тренировочные занятия не превышают 1-го академического часа - (3 раза в неделю), для **базового уровня** занятия не превышают 2-х академических часов- (3 раза в неделю).

**Продолжительность занятий:** для групп ознакомительного уровня подготовки 45 мин.; для групп базового уровня подготовки – 90 мин.

**Цель:** Обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида посредством регулярных спортивно-оздоровительных занятий гандболом.

**Задачи:**

##### 1. Образовательные:

- формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания.
- формированием правильной осанки и культуры движений; начальных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями в их

оздоровительных и рекреативных формах.

- формирование представлений о виде спорта — гандбол, его возникновении, развитии и правил соревнований.

### **2. Развивающие:**

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.
- развитие волевых качеств — смелости, решительности, самообладания.
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности.

### **3. Воспитательные:**

- воспитание у юных спортсменов чувство ответственности за свои действия перед коллективом.
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия.
- воспитание коммуникативных качеств.

## **II. Содержание программы**

Материал даётся в трёх разделах: теоретическая подготовка; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал по истории футбола, основам личной гигиены, правилам соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять их в соревнованиях.

## **III. Учебный план**

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей образовательной программе для групп спортивно-оздоровительного этапа составляется в соответствии с программой для МАУ ДО ДЮСШ по гандболу из расчета 46 недель в учебном году. Распределение часов в учебном плане, осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям, по отношению к общему объему учебного плана, по образовательной общеразвивающей программе. Уровень учебной недельной нагрузки на учащегося не превышает предельно допустимого. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами спортивно-оздоровительного этапа.

Учебный год начинается 1 января. МАУ ДО ДЮСШ «Родина» осуществляет работу в течение всего календарного года. Непрерывность освоения обучающимися образовательной общеразвивающей программы в каникулярный период обеспечивается Организацией в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона.

Основными формами учебного процесса являются учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов.

Данная программа может реализовываться дистанционно с применением дистанционных технологий, проведением индивидуального онлайн-консультирования с родителями с целью организации учебного процесса.

Предусмотрено сокращение режима занятий с учётом использования технических средств обучения при применении дистанционных технологий, согласно рекомендациям СанПин.

**Учебно-тематический план ознакомительного уровня подготовки**

(рассчитан на 46 недель в году)

№ п/п	Разделы подготовки	Годы обучения.
		Весь период
1	Теория	4
2	Психологическая подготовка	+
3	Общая физическая подготовка	44
4	Специальная физическая подготовка	15
5	Техническая подготовка	<b>35</b>
6	Тактическая подготовка	10
7	Учебные и тренировочные игры	<b>26</b>
8	Контрольные игры и соревнования	+
9	Подготовка к сдаче, сдача контр. нормативов	<b>2</b>
10	Медико-биологический контроль	<b>2</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>138</b>

**Учебно-тематический план базового уровня подготовки**

(рассчитан на 46 недель в году)

№ п/п	Разделы подготовки	Годы обучения.
		Весь период
1	Теория	8
2	Психологическая подготовка	+
3	Общая физическая подготовка	88
4	Специальная физическая подготовка	30
5	Техническая подготовка	<b>70</b>
6	Тактическая подготовка	20
7	Учебные и тренировочные игры	<b>40</b>
8	Контрольные игры и соревнования	12
9	Подготовка к сдаче, сдача контр. нормативов	<b>4</b>
10	Медико-биологический контроль	<b>4</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>276</b>

**Примерный план-график распределения учебных часов  
ознакомительного уровня подготовки**

№ н/п	Разделы подготовки	Количество учебных часов по месяцам												всего часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
<b>Теория</b>		1		1						1		1		4
<b>Практика</b>														
1.	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	44
2.	Специальная физическая подготовка	2	1	2	2	1	1			2	1	2	1	15
3.	Техническая подготовка	3	3	4	3	4	3		2	3	4	3	3	35
4.	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
5.	Игровая подготовка	2	3	2	3	3	2		2	2	3	2	2	26
6.	Контрольные и календарные игры													
7.	Контрольно-переводные испытания						1						1	2
8.	Восстановительные мероприятия													
9.	Медицинское обследование						1						1	2
<b>Всего часов:</b>		<b>13</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>		<b>8</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>138</b>

**Примерный план-график распределения учебных часов  
базового уровня подготовки**

№ н/п	Разделы подготовки	Количество учебных часов по месяцам												всего часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
<b>Теория</b>		1		1	1					2	1	1	1	8
<b>Практика</b>														
1.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8		8	8	8	8	8	88
2.	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3			3	3	3	3	30
3.	Техническая подготовка	7	6	8	7	7	6		4	6	7	7	5	70
4.	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	1		2	2	2	2	1	20
5.	Игровая подготовка	4	4	4	4	4	3		2	4	4	4	3	40
6.	Контрольные и календарные игры	1	1	2	1	2	1			1	1	1	1	12
7.	Контрольно-переводные испытания						2						2	4
8.	Восстановительные мероприятия													
9.	Медицинское обследование						2						2	4
<b>Всего часов:</b>		<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>		<b>16</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>276</b>



### Расписание учебных занятий

№	Ф. И. О.	Вид спорта	Группа	Место занятий	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Часы
1	Сергей Александр Михайлович	Гандбол	9-Г СО	с/зал ДЮСШ	18:45-20:15		18:45-20:15		18:45-20:15		Выходной	6
2	Сергей Михаил Викторович	Гандбол	1-Г СО	с/зал ДЮСШ	13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		Выходной	3
3	Сергейна Наталья Константиновна	Гандбол	8-Г СО	Школа №11 (Комната №43)		15:00-16:30		15:00-16:30		15:00-16:30	Выходной	6

### 3.1. Теоретическая подготовка

#### **Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголизма и др.)**

Понятия «физическая культура», «спорт», «здоровье», «образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры. Социальные функции спорта. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках. Возможности их развития и совершенствования средствами гандбола. Негативное влияние наркотических средств, табака и алкоголя на темпы развития и эффективность функционирования систем организма.

#### **Состояние и развитие гандбола на Кубани, в России и мире**

История возникновения и развития гандбола и его разновидностей (мини- и пляжного) в мире. Гандбол на Олимпийских играх. Современное состояние и тенденции развития игры. Появление и развитие гандбола в России. Достижения российских спортсменов на международной арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных, юниорских и клубных команд в международных соревнованиях. Проблемы гандбола России и перспективы их разрешения. Появление и развитие гандбола на Кубани. Спортивные достижения Кубанских клубов. Гандболисты Кубани на международной арене. Современное состояние кубанского гандбола. Международные, федеральные и региональные органы управления развитием гандбола.

#### **Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде**

Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка гандболиста, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования. Площадки для игры в классический, мини- и пляжный гандбол. Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию. Спортивная экипировка для занятий в закрытых помещениях и на открытых площадках.

Понятие о гигиене и санитарии. Влияние на организм занимающихся различных гигиенических и естественно-средовых факторов. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви занимающихся. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена питания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности спортсменов.

#### **Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка**

Двигательные умения и навыки: значение терминов, физиологические механизмы и закономерности формирования. Физические способности и физические качества. Понятие силы. Строение и функции мышц. Сила: статическая, динамическая, взрывная (скоростно-силовая). Понятие быстроты. Двигательная реакция. Быстрота одиночного движения. Частота движений. Понятие гибкости. Подвижность в суставах и факторы ее лимитирующие. Понятие ловкости (координационных способностей). Виды проявления

ловкости (равновесие, точность, время овладения движением). Утомление и его типы. Понятие выносливости. Физиологическая основа выносливости. Общая и специальная выносливость. Понятие нагрузки. Тренировочные и соревновательные нагрузки гандболистов. Классификация нагрузок М.А. Годика (специализированность, направленность, координационная сложность, величина). Компоненты нагрузки (характер упражнений, интенсивность их выполнения, продолжительность работы, длительность и характер интервалов отдыха).

### **Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств**

Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, доступность, систематичность, наглядность и др.). Этапы овладения приемами игры и их характеристика. Методы и средства обучения игре. Характеристика и классификация физических упражнений. Физиологические механизмы и закономерности воспитания физических качеств. Средства и методы воспитания силовых, скоростных, координационных способностей, гибкости и выносливости.

### **Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, техники выполнения упражнений и режимов физической нагрузки**

Виды контроля: оперативный, текущий, этапный. Диагностика физического развития и функционального состояния. Двигательные тесты и процедура тестирования физической подготовленности. Значение и содержание врачебного контроля. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Содержание и методика ведения дневника самоконтроля. Критерии физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и техники выполнения упражнений. Нормативные требования к функциональному состоянию и физической подготовленности гандболистов на различных этапах становления спортивного мастерства. Параметры и методика регистрации выполняемой физической нагрузки.

### **Основы техники и тактики гандбола**

Техника гандбола и ее классификация. Техника выполнения игровых приемов. Структура и биомеханические характеристики приемов игры. Разнообразие и надежность техники. Просмотр кинограмм и видеозаписей выполнения приемов игры. Понятие, элементы и содержание тактики. Понятие игровой ситуации и их градация. Структура тактического действия. Классификация тактики. Оптимальные линии поведения в стандартных ситуациях. Основные тактические взаимодействия в нападении и защите. Расстановки и функции игроков в гандболе. Просмотр видеозаписей игры высококвалифицированных команд.

### **Правила игры в классическом, мини- и пляжном гандболе**

Основные правила классического гандбола. Продолжительность игры для разных возрастных групп. Требования к экипировке и внешнему виду играющих. Игра мячом. Борьба с соперником. Наказание за нарушение правил игры. Правила выполнения бросков (начального, углового, бокового, свободного, штрафного). Игра голкипера.

### **Установка на игру и разбор ее результатов**

Особенности состава и соревновательной деятельности команды соперника. Используемые им атакующие и оборонительные построения и взаимодействия. Специфика игры ведущих игроков соперника. Рациональные пути противодействия успешной игре конкретной команде соперника и отдельным ее игрокам. Исходные и возможные тактические построения и взаимодействия в конкретном матче. Игровые задания отдельным игрокам команды. Анализ выполнения игроками и командой полученных заданий (включая статистический). Степень реализации собственного игрового потенциала. Оценка достигнутых результатов.

## **3.2. Общая и специальная физическая подготовка**

### **Воспитание силовых способностей**

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются основные и дополнительные. В число основных средств воспитания силовых способностей входят:

1. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.;

2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:

– упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);

– упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);

– упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;

– ударные упражнения, в которых собственный вес увеличиваются за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки возвышения 25—70 см и более с мгновенным последующим вшиванием вверх).

3. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал и др.).

4. Рывково-тормозные упражнения. Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них.

5. Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения):

– в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры удержания, поддержания, противодействия и т.п.);

- в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в само сопротивление.

Дополнительные средства:

1. Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.).
2. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.).
3. Упражнения с противодействием партнера.

### **Воспитание скоростных способностей**

Средствами воспитания быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью. Их принято объединять в три основные группы:

1 - упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции; скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшения стартовой скорости; скоростной выносливости.

2 - упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства).

3 - упражнения сопряженного воздействия: а - на скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость); б - на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

### **Воспитание координационных способностей**

Основными средствами воспитания координационных способностей служат физические упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность упражнений регулируется:

- изменением пространственных, временных и динамических параметров их выполнения;

- модификацией внешних условий: порядка расположения снарядов, их веса, высоты, площади опоры и ее подвижности;

- комбинированием двигательных умений и навыков (сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов и т.п.);

- ограничением пространства и времени выполнения двигательного задания, а также его выполнением по сигналу.

Выделяют следующие группы упражнений для воспитания координационных способностей:

- упражнения, направленные на управление своим телом и удержание равновесия (гимнастика, акробатика, легкоатлетический кросс, лыжный слалом и т.п.);

- - двигательные задания, связанные с манипуляцией (жонглированием) предметами (мячами, булавами, обручами и т.п.);

- - упражнения, направленные на совершенствование пространственной, временной и силовой точности движений (броски и удары мяча в цель, реагирование заданным движением на сигнал и т.п.);

- - спортивные единоборства;

- - спортивные и подвижные игры.

### Воспитание различных видов выносливости

Развитие выносливости связано с увеличением диапазона физиологических резервов и возможностей их мобилизации.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

Основные требования, предъявляемые к упражнениям:

- они должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности;
- их продолжительность от нескольких до 60-90 минут;
- работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

При выполнении большинства упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется компонентами:

- продолжительностью выполнения;
- интенсивностью;
- числом повторений;
- продолжительностью интервалов отдыха;
- характером отдыха.

Интервалы отдыха трех типов:

- полные;
- неполные;
- мини-максимальные (минимакс-интервал) – это наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность, наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов в организме.

Отдых между упражнениями может быть активным и пассивным.

Основные средства воспитания общей выносливости – циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин. ЧСС – 140-150 уд/мин. Для детей 8-10 лет продолжительность упражнений - 10-15 мин.; 11-12 лет – 15-20 мин; 14-15 лет – 20-30 мин. Скорость для начинающих – 1 км за 5-7 мин; подготовленных – 1 км за 3,5-4 мин. Продолжительность от 30 до 60-90 мин.

Основными методами развития общей выносливости являются:

- метод стандартного непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной интенсивности (равномерный);
- метод переменного (вариативно-непрерывного) упражнения (переменный);
- метод повторного интервального упражнения (интервальный);
- метод круговой тренировки;
- игровой и соревновательный методы.

### Воспитание гибкости

Средствами воспитания гибкости служат упражнения на растягивание, среди которых различают активные (баллистические), пассивные и статические.

Активное растягивание подразумевает выполнение баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища и т.п.). При этом они могут выполняться с различной амплитудой, скоростью и, иногда, с отягощением.

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые под внешним воздействием. Это может быть партнер, различные амортизаторы и тренажеры, вес собственного тела.

Статическое растягивание заключается в удержании определенной позы с предельной амплитудой в течение заданного времени. После чего следует расслабление, а затем повторение упражнения. Такие упражнения в последние годы принято называть «стретчинг», от английского слова stretching – натянуть, растягивать. При их выполнении рекомендуется придерживаться следующих правил:

1. Продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих и детей 10-20 с).
2. Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10-30 с.
3. Оптимальное количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.
4. Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 20 минут.
5. Характер отдыха – полное расслабление, бег трусцой, ходьба и другие формы активного отдыха.

### 3.3. Техническая подготовка

Изучение конкретного технического приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

- 1) ознакомления с приёмом;
- 2) практического разучивания приёма в облегчённых, специально созданных условиях;
- 3) совершенствования выполнения приёма в разнообразных, в том числе и усложнённых условиях;
- 4) реализации изучаемого приёма в игровых условиях.

#### Характеристика этапов овладения игровыми приёмами.

№ и направленность этапа	Характер формирования нервных процессов в ЦНС	Преимущественное использование средств, методов и условий
1. Создание представления об игровом приёме	Восприятие и анализ системы движений	Объяснение, показ, демонстрация наглядных пособий
2. Практическое разучивание игрового приёма	Генерализация и концентрация	Расчленённое и целостное разучивание приёма в упражнениях с облегчёнными условиями
3. Выполнение игрового приёма в разнообразных условиях	Автоматизация	Целостное выполнение приёма в различных сочетаниях с другими в условиях повышенных требований
4. Реализация приёма в игровых условиях	Помехоустойчивость к действию сбивающих факторов	Выполнение игровых упражнений, участие в учебных и официальных матчах.

Ведущим средством обучения являются физические упражнения – двигательная активность занимающихся, организованная в соответствии с закономерностями физического воспитания. Содержание физических упражнений составляют входящие в них движения и те основные процессы, которые разворачиваются в организме занимающегося по ходу выполнения. Все упражнения, применяемые при обучении и совершенствовании в технике выполнения приемов, условно подразделяются на подготовительные, подводящие и специальные.

Обучение гандболу начинается с изучения оптимальной позы игрока. После создания представления о стойке гандболиста занимающимся предлагается самостоятельно принять данную позу и удерживать её определённое время, в течение которого отмечаются и устраняются имеющиеся ошибки. В следующих упражнениях стойка принимается по определённому сигналу на месте и при остановках после перемещения. Её следует использовать в качестве исходного положения в различных эстафетах и подвижных играх.

Перемещениям гандболиста обучают в следующей последовательности: ходьба, бег, прыжки. Каждый вариант перемещения изучается в отдельности и в различных сочетаниях. На начальном этапе все перемещения выполняются в медленном темпе, что облегчает формирование верных двигательных ощущений у занимающихся. После освоения двигательной структуры одного следует переходить к другому или к различным сочетаниям ранее изученных вариантов.

Ходьба изучается в следующей последовательности: обычная, с изменением направления, приставными шагами, скрестным шагом, спиной вперёд. В ходе выполнения занимающимися соответствующих упражнений с использованием естественных навыков ходьбы, уточняется техника отдельных движений, акцентируется внимание на положение головы, туловища, рук. В ряде случаев целесообразно использовать специальную разметку площадки для правильной постановки ног.

Порядок обучения вариантам бега следующий: обычный, с изменением скорости, с изменением направления, скрестным шагом, спиной вперёд. Процесс овладения техникой бега также основывается на имеющихся у занимающихся естественных навыках и выделенных выше подходах.

В ходе прыжковой подготовки вначале изучаются прыжки толчком двух ног и одной с места, затем толчком одной и двумя ногами после разбега. Особое внимание при этом обращается на мягкое и устойчивое приземление после прыжка, его направление вверх или вверх-вперёд и правильную постановку толчковой ноги.

При обучении и совершенствовании в технике перемещений целесообразно использовать как можно большее число разнообразных упражнений:

- перемещения заданным способом в различных построениях;
- ускорения из различных исходных положений на заданные расстояния;
- прыжки через скакалку;
- перемещения заданным способом с изменением скорости по определённому сигналу;
- челночный бег на различные расстояния;
- перемещения заданным способом с изменением направления по сигналу или с огибанием препятствий (стоек);
- перемещения с изменением способа по определённому сигналу или ориентиру;



- прыжки через гимнастическую скамейку различными способами;
- прыжки с доставанием предмета, ориентира;
- специальные подвижные игры (“Невод“, “Вызов номеров“, “Пятнашки“, “Удочка“ и т.п.) и эстафеты.

Обучение ловле мяча начинается с выполнения упражнений, направленных на воспитание “чувства мяча”, в которых мяч используется в качестве снаряда. Ведущая цель таких практических заданий заключается в привыкании занимающихся к форме, весу, упругим качествам мяча. Это следующие упражнения:

- взятие мяча, неподвижно лежащего на площадке или на возвышении, двумя или одной рукой;
- удержание мяча двумя или одной рукой, стоя на месте и при перемещениях различными способами;
- вырывание мяча у партнёра при удержании его двумя или одной рукой;
- различные варианты переключивания и жонглирования мячом на месте и в движении.

Непосредственно изучать ловлю мяча целесообразно одновременно с овладением техникой основных передач. Передачи мяча изучаются в последовательности: двумя руками от груди и сверху, одной рукой сверху, сбоку, снизу, скрытые. Все способы и варианты передачи мяча изучаются сначала на месте, а затем в сочетании с различными способами перемещения.

В процессе обучения ловле и передачам мяча важное место отводится подводящим упражнениям и двигательным заданиям с использованием специальных тренажёрных устройств, таких как: “Наклонный батут“, “Ребристая стенка“, “Направленная проволока“, “Натянутая резина“ и другие. При выполнении специальных упражнений используются различные построения занимающихся: в шеренги, встречные колонны, круг, треугольник, квадрат и т.п. Выбор построения обуславливается числом занимающихся, количеством мячей и характером предлагаемого упражнения.

Из большого числа специальных упражнений, направленных на обучение и совершенствование в технике ловли и передач мяча, в качестве примера можно привести следующие:

- броски в стену с последующей ловлей отскочившего мяча в различных построениях.
- передачи и ловля мяча в парах и в движении при различных способах перемещения;
- передачи и ловля мяча при построении в две колонны.

#### **3.4. *Тактическая подготовка***

Под индивидуальной тактикой гандболистов понимается наиболее целесообразные линии поведения в конкретных игровых ситуациях. При этом, ведущими ее компонентами служат:

- 1 – выбор и занятие соответствующей позиции на площадке;
- 2 – выбор и применение технического приёма или сочетания приёмов для данной игровой ситуации;
- 3 – выбор направления действий;
- 4 – своевременность начала действий (выбор момента).

Групповая тактика характеризуется конкретными правилами наиболее целесообразных действий спортсменов в определённых типовых ситуациях игры. Её содержание составляют применяемые игровые приёмы и используемые схемы перемещений участвующих в конкретной ситуации гандболистов, стремящихся к максимальной реализации в свою пользу, как общих закономерностей игры, так и потенциальных возможностей отдельных спортсменов.

Тактика гандбольной команды характеризуется схемами построения и перемещения игроков, которые обуславливаются стремлением рационального использования территории площадки, особенностями действий соперника и закономерностями игры. Конкретная расстановка и персональное месторасположение в ней предопределяют функции спортсменов. Общая организация действий гандболистов в определённом построении называется системой игры.



#### IV. Планируемый результат.

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в гандбол (мини-гандбол, пляжный гандбол), привитие любви к спортивным играм.

#### Результат программы:

1. формирование у детей необходимых возможностей (психо-физиологических) для перехода на следующий этап обучения ;
2. расширение арсенала двигательных умений и навыков;
3. овладение навыками социального взаимодействия в (группе) команде.
4. совершенствование морально-волевых качеств.

#### К концу обучения в спортивно-оздоровительной группе обучающиеся должны:

- знать правила игры в гандбол;
- владеть индивидуальными навыками владения мячом;
- уметь выполнять броски различными способами;
- уметь применять в игре тактические командные взаимодействия в нападении и защите.

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения

изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

### **Мотивационная сфера (интерес)**

Формируется интерес к самостоятельным и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

## **V. Условия реализации программы**

К условиям реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения. Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2019 г. № 61573)

На обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе принимаются все желающие дети и подростки при наличии вакантных мест и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом.

### **5.1. Участие в соревнованиях**

Участия в соревнованиях проводятся согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий спортивной школы.

### **5.2. Медико-биологический контроль**

Неотъемлемой частью современной теории спорта является контроль, который включает в себя медико-биологическую и педагогическую направленность. Для получения объективной информации необходимо использовать этапный вид контроля.

Этапный контроль определяет изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий. С его помощью определяется стратегия на последующий период занятий.

### **5.3. Требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны быть сертифицированы и соответствовать всем мерам безопасности.

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются воспитанники, отнесенные к основной медицинской группе и допущенные врачом к спортивным занятиям; прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие соответствующую экипировку: спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

Во время тренировочных занятий спортсменам следует четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера; избегать столкновений; соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Для обеспечения безопасности занятий гандболом обязательно выполнение следующих требований:

- участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения;
- соревнования проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей виду соревнования, сезону, погоде;
- проведение соревнований с использованием исправного инвентаря и оборудования,
- избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам;
- при плохом самочувствии или при получении травмы участником соревнований прекратить участие в соревнованиях, сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить в лечебное учреждение.

В случае травмы тренер обязан оказать первую помощь пострадавшему и немедленно сообщить об этом в соответствующие инстанции.

При проведении тренировочных занятий по общей подготовке во избежание травм, потертостей, одежда гандболиста должна соответствовать предстоящей тренировке, а инвентарь и тренажеры быть исправны, упражнения на них выполнять только под наблюдением тренера-преподавателя.

#### **5.4. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования**

Педагогический контроль является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой юных спортсменов на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается система мероприятий, направленных на получение показателей, характеризующих уровень различных сторон подготовленности занимающихся.

В практике спорта выделяют три вида педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

##### **1. Текущий контроль**

Сроки проведения контрольных мероприятий в учреждении в соответствии с учебными планами на текущий год.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача,
- определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся,
- осуществление контроля определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные тренировки,
- соревнования.

Текущий контроль проводится качественно без установления оценок.

## **2. Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися Программ по видам спорта после каждого года (периода) обучения для перевода обучающихся на следующий год обучения. Основными задачами промежуточной аттестации являются:

- осуществление контроля выполнения в полном объеме Программ по видам спорта,
- определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной части Программы,
- выполнение норм, требований и условий ЕВСК для присвоения и (или) утверждения спортивных разрядов,
- комплектование учебных групп в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся.

В учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации: контрольно-переводные нормативы.

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год по окончании соревновательного сезона.

## **3. Итоговая аттестация**

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом.

Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

### **5.5. *Формы подведения итогов реализации программы***

Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера и спортивной школы в целом. Оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема в работе с юными гандболистами.

**Комплекс контрольно-переводных упражнений по ГАНДБОЛУ для промежуточной и итоговой аттестации (девушки)**  
для ознакомительного и базового уровня образовательной программы

№	Контрольные упражнения	Год						
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год
	<i>Быстрота:</i>							
1	Бег 30 м.	Не более 7,5 с.	Не более 7,0 с.	Не более 6,8 с.	Не более 6,6 с.	Не более 6,4 с.	Не более 6,2 с.	Не более 6,0 с.
	<i>Координационные способности:</i>							
2	Челночный бег 50 м.	-	-	Не более 16,5 с.	Не более 16,0 с.	Не более 15,5 с.	Не более 15,0 с.	Не более 14,5 с.
	<i>Скоростно-силовые способности:</i>							
3	Челночный бег 50 м.	Не менее 90 см.	Не менее 100 см.	Не менее 115 см.	Не менее 125 см.	Не менее 135 см.	Не менее 145 см.	Не менее 155 см.
4	Прыжок в длину с места	-	-	Не менее 170 см.	Не менее 180 см.	Не менее 190 см.	Не менее 200 см.	Не менее 210 см.
	Бросок н/мяча 1 кг двумя из-за головы, сидя, см	-	-	-	-	-	-	-

**Комплекс контрольно-переводных упражнений по ГАНДБОЛУ для промежуточной и итоговой аттестации (юноши)**  
для ознакомительного и базового уровня образовательной программы

№	Контрольные упражнения	Год						
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год
	<i>Быстрота:</i>							
1	Бег 30 м.	Не более 7,0 с.	Не более 6,8 с.	Не более 6,6 с.	Не более 6,4 с.	Не более 6,2 с.	Не более 6,0 с.	Не более 5,8 с.
	<i>Координационные способности:</i>							
2	Челночный бег 50 м.	-	-	Не более 16,0 с.	Не более 15,5 с.	Не более 15,0 с.	Не более 14,5 с.	Не более 14,0 с.
	<i>Скоростно-силовые способности:</i>							
3	Челночный бег 50 м.	Не менее 100 см.	Не менее 110 см.	Не менее 120 см.	Не менее 130 см.	Не менее 140 см.	Не менее 150 см.	Не менее 160 см.
4	Прыжок в длину с места	-	-	Не менее 200 см.	Не менее 210 см.	Не менее 220 см.	Не менее 230 см.	Не менее 240 см.
	Бросок н/мяча 1 кг двумя из-за головы, сидя, см	-	-	-	-	-	-	-

## **VI. Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной программы**

- Типовая программа;
- Игровой зал (36,05x18.23);
- Комплект индивидуальной экипировки гандболиста (спортивная форма соревновательная);
- Комплект гандбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект гандбольных мячей (на команду);
- Гандбольные ворота;
- Воротные сетки;
- Насос для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Видеоматериалы о технических приёмах в гандболе;
- DVD-диски о технических приёмах в гандболе;
- Раздаточный материал для родителей;
- Правила поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по гандболу.
- Спортивный инвентарь и оборудование в гандболе.

## **VII. Список литературы.**

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 198-ФЗ от 23.07.2013 г.
3. Тхорев В.И., Анисимова Н.Ю., Барсукова Е. Ю. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности— гандбол. Краснодар, ДЮСШ КК, 2014 г.– 75 с.
4. Аршинник С.П., Барсукова Е.Ю., Тхорев В.И., Шиян В.М. Физическая подготовленность школьников: структура, состояние, динамика, средства и методы повышения, контроль: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 2010. – 52 с.
5. И. А. Рыбалёва – Учебно-методическое пособие, Краснодар, 2019.
6. Рыбалёва И. А. –«Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», Краснодар, 2020.
7. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /Игнатьева В.Я., и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 116 с.
8. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
9. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
10. Тхорев В.И. Гандбол [Текст]: терминологический словарь /авт.-сост. В.И.Тхорев. – Краснодар: КРОО «Федерация гандбола», 2012. – 82 с.

11. Тхорев В.И. Нагрузка соревновательного и тренировочных упражнений гандболистов высокой квалификации (учебно-методическое пособие). - Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2012. – 33 с.

12. Тхорев В.И. Теория и методика избранного вида спорта (гандбол). Часть 1 (Учебное пособие). - Краснодар: КГУФКСТ, 2013. – 96 с.

13. Тхорев В.И., Анисимова Н.Ю., Будагов В.С., Долгий А.П. Гандбол: Примерная региональная программа подготовки юных гандболистов в ДЮСШ системы дополнительного образования детей. - Краснодар: КРОО «Федерация гандбола», 2013. – 88 с.

### **7.1. Перечень аудиовизуальных средств.**

1. Видеозаписи официальных матчей с участием сильнейших мужских и женских клубных и сборных гандбольных команд.

### **7.2. Перечень Интернет-ресурсов.**

1. [rushandball.ru](http://rushandball.ru);
2. [olympic.ru](http://olympic.ru);
3. [ihf.info](http://ihf.info);
4. [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org);
5. [handball.in.ua](http://handball.in.ua);
6. (RMC.23@ya.ru).