

Управление образования администрации
муниципального образования Выселковский район
Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования спортивная школа станицы
Выселки муниципального образования Выселковский район

Принята на заседании
педагогического совета
от «22» мая 2026 г.
протокол № 5

Утверждаю
Директор МАУ ДО СШ
станицы Выселки
Дробыщева Н.Н.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ГАНДБОЛ»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год, 144 часа
Возрастная категория : от 5 до 17 лет
Форма обучения : очная
Вид программы: авторская
Программа реализуется на условиях социального заказа
ID – НОМЕРА Программы в Навигаторе: 19562

Составители:

Марухно А.В. зам. директора ;
Евтухова Н.А. тренер-преподаватель;
Печенкин А.В. тренер-преподаватель

ст. Выселки,
2026



ПАСПОРТ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
(наименование программы с указанием направленности)

Наименование муниципалитета	Выселковский район
Наименование организации	МАУ ДО СШ ст.Выселки
ID-номер программы в АИС "Навигатор"	19562
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Гандбол»
Механизм финансирования	Социальный заказ
ФИО автора программы	Марухно А.В., Евтухова Н.А., Печенкин А.В.
Краткое описание программы	Учебный план по программе шахматы рассчитан на 4 недельных часа, всего 144 ч в год. Теоретическая подготовка -20 ч, ОФП - 55 ч, СФП -35 ч, техническая и тактическая подготовка -30 ч, промежуточная аттестация -4 ч
Форма обучения	Очная (с возможностью дистанционно)
Уровень содержания	ознакомительный
Продолжительность освоения	1 год
Возрастная категория	от 5 до 17 лет
Цель программы	Формирование у детей приоритета здорового образа жизни, развития навыков физических двигательных способностей.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> - способствовать развитию у детей разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей; - воспитывать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера; - воспитать чувство самостоятельности, ответственности за результаты своей деятельности; - воспитать трудолюбие, последовательность и упорство в достижении цели.
Ожидаемые результаты	Программа должна стать ступенью для зачисления обучающихся на программу спортивной подготовки
Особые условия	Желание ребенка заниматься данным видом спорта. Допуск врача. Контрольных испытаний при поступлении нет
Возможность реализации в сетевой форме	да
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Частично имеются
Материально-техническая база	наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.	
1.1. Пояснительная записка, нормативно- правовая база.....	2
1.2. Цель и задачи.....	9
1.3. Содержание программы. Учебный план.....	9
1.4. Планируемые результаты.....	14
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий в себя формы аттестации.	
2.1. Календарный учебный график.....	15
2.2. Условия реализации программы	19
2.3. Формы аттестации	20
2.4. Оценка планируемых результатов.....	21
2.5. Методические материалы.....	21
2.6. Раздел воспитания, календарный план воспитательной работы.....	24
2.7. Список литературы.....	27

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты.

1.1 . Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гандбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, ориентирована на физическое совершенствование детей, приобщение их к здоровому образу жизни, развитие физических способностей детей, обеспечивает физическое, нравственное, интеллектуальное развитие, познание жизни, самих себя, других людей с помощью активного вовлечения ребят в разнообразную спортивную деятельность, наряду с этим развиваются организаторские способности и задатки, психические свойства личности.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г.№ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);

-Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден 30 ноября 2016 г. протоколом №11 заседания президиума Совета при Президенте РФ (с изменениями и дополнениями);

-Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.;

-Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального Проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 30.04.2021 N 127-ФЗ»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

-Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.;

-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;

-Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2024 г.;

-Устав МАУ ДО СШ ст. Выселки и локальные акты.

Новизна данной образовательной программы заключается в том что она нацелена на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития обучающихся, развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной деятельности. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Актуальность занятий гандболом со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний. Актуальность данной Программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что гандбол, как командная игра способствует развитию у обучающихся многих весьма ценных качеств и навыков, необходимых им в дальнейшей жизни. Игра учит думать и принимать решение за доли секунды - ведь летящий тебе мяч можно сыграть по-разному. К принятию правильного решения ребенок придет путем многих проб и ошибок, а этот опыт пригодится в жизни.

Все движения в гандболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях, что способствует развитию силы, ловкости, выносливости, гибкости. Игра вызывает качественные изменения в

двигательном аппарате. Прыжковые игровые действия укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Игровая деятельность способствует совершенствованию всех функций организма. Постоянные упражнения с мячом способствуют улучшению периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Подвижные игры развивают реакцию на зрительные и слуховые сигналы. Необходимость многократного выполнения приемов, доведение их до автоматизма требует от обучающегося проявления выносливости, т.е. умения противостоять утомлению. В связи с этим важное значение имеет воспитание волевых качеств, умение заставлять себя продолжать работу с заданной интенсивностью, несмотря на трудности. Овладение основами техники и тактики гандбола, правилами игры позволяет обучающимся добиться повышения показателей уровня физической подготовленности, приобрести необходимые знания, умения и навыки, используемые и во многих других спортивных дисциплинах. Занятия гандболом обладают большим оздоровительным эффектом, так как в упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает гармоничное физическое развитие обучающихся. Динамика движений положительно влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Регулярные занятия гандболом укрепляют и сердечно-сосудистую систему. Во время учебных занятий тренер постоянно осуществляет педагогический контроль реакции организма детей на физическую нагрузку, следит за их самочувствием. Программа предполагает формирование у детей необходимых навыков гигиены, самоконтроля за состоянием своего здоровья, соблюдения техники безопасности при самостоятельных занятиях.

Отличительные особенности программы «Гандбол» заключаются в изменении количества учебного времени, соотношении теоретической и практической части, сочетании этих компонентов в одном занятии, создания в учреждениях образования детей условий для разностороннего физического развития обучающихся.

Адресат программы: На обучение по данной программе зачисляются дети в возрасте с 5 до 17 лет желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача. Планирующих в дальнейшем обучаться на программах спортивной подготовки. Программа предназначена для обеспечения физического и психологического развития детей, с любым видом и типом психофизиологических особенностей (в том числе детей с ОВЗ), с разным уровнем интеллектуального развития (в том числе и одаренных, мотивированных), имеющими разную социальную принадлежность (в том числе детей, находящихся в трудной жизненной ситуации).

Набор в группу осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей), в соответствии с локальным актом (правилами приема, перевода, отчисления и восстановления учащихся), согласия родителей (законных представителей) на обработку персональных данных,

копии свидетельства о рождении или паспорта, медицинской справки об отсутствии медицинских противопоказаний.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы, 5 – 17 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки при наличии интереса и мотивации к данному виду спорта.

Условия приема детей: запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Гандбол»- физкультурно- спортивной направленности осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>

Уровень программы: ознакомительный.

Объём учебного времени программы рассчитана на 36 недель обучения (144 часа) предусмотренных учебным планом образовательной организации.

Сроки реализации образовательной программы: программа рассчитана на 1 год, с 1 сентября по 31 мая.

Форма обучения: занятия проходят в очной форме, возможно в дистанционном режиме, включают в себя теоретический и практический материал изучаемый параллельно.

Режим занятий: продолжительность занятий составляет по 45 - 90 минут 2 - 4 раза в неделю по очной форме обучения, при организации 2 часовых занятий, перерыв внутри занятия составляет 10 минут; 15 - 30 минут 4 - 6 раз в неделю в дистанционном режиме.

Особенности организации образовательного процесса. Программа разработана с учетом возрастных особенностей учащихся. Набор в группу осуществляется на добровольной основе. На данном уровне осуществляется ознакомительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами игры в гандбол. Идет знакомство с историей гандбола. Учащийся изучает правила игры.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 12 и не более 30 человек.

В соответствии с учебным планом группа «Гандбол» формируется из детей разного возраста.

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу можно использовать в работе с детьми ОВЗ, посредством разработки индивидуального образовательного маршрута. На занятиях подбирается нужный темп, нагрузка для таких обучающихся. Индивидуальный подход к каждому обучающемуся, позволяет быстро скорректировать и выявить ошибки и своевременно исправить их. В программе предусмотрено обучение обучающихся по индивидуальной образовательной траектории. (Приложение 1).

Возраст: 5-17 лет.

Наполняемость групп: 12-30 человек.

Занятия: групповые.

Виды занятий: Основной формой организации деятельности являются – игровая и учебно-тренировочная деятельность, направленная на освоение базовых навыков гандбола, развитие физических качеств и формирование интереса к спорту.

Направленность на социально- экономическое развитие муниципального образования и региона в целом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гандбол» в Выселковском районе играет важную роль в социально-экономическом развитии муниципального образования, соответствуя стратегическим целям Краснодарского края по созданию условий для всестороннего развития подрастающего поколения.

Реализация данной программы способствует поддержке самореализации и индивидуального развития детей с 5 лет, позволяя выстраивать персональные траектории физического и личностного роста. Через систему соревнований и фестивалей выявляются и поддерживаются спортивно одарённые дети, одновременно формируя у всех участников ценности здорового образа жизни, дисциплины и командного взаимодействия.

Важным аспектом является развитие человеческого капитала - систематические занятия спортом снижают уровень правонарушений среди молодёжи, воспитывают лидерские качества и социальную ответственность через участие в мероприятиях и волонтерских проектах. Программа также способствует формированию патриотического сознания, пропагандируя российские спортивные традиции.

Особое внимание уделяется доступности спортивного образования. Программа включает детей с ограниченными возможностями здоровья через адаптивный гандбол и инклюзивные тренировки, предоставляет бесплатные и льготные занятия для детей из малообеспеченных семей, может реализовываться в рамках муниципального социального заказа с использованием социальных сертификатов.

Реализация программы укрепляет имидж Выселковского района через популяризацию гандбола как массового вида спорта, стимулирует развитие спортивной инфраструктуры (ремонт залов, строительство площадок), проводит межрайонные турниры, повышающие престиж территории.

Программа полностью соответствует запросам населения на доступное и качественное спортивное воспитание, способствует выполнению задач демографической политики и укрепления здоровья, может быть интегрирована в систему муниципальных услуг дополнительного образования.

Данная программа становится важным инструментом социально-экономического развития Выселковского района, формируя здоровое поколение, снижая социальные риски, развивая инфраструктуру и повышая привлекательность территории для жителей и инвесторов, что в конечном итоге укрепляет позиции района как территории гармоничного развития детей и молодёжи.

Использование сетевой формы реализации программы.

Программа может быть реализована на основе заключения договора о сетевой форме взаимодействия с образовательными организациями ст.

Выселки и Выселковского района.

Организация-участник предоставляет ресурсы, необходимые для реализации данной программы такие как: спортивный зал, инвентарь. При этом программа для обучающихся реализуется на бюджетной основе за счет субсидий, предусмотренных базовой организацией. При реализации данной программы ресурсы организации участника используются базовой организацией на безвозмездной основе.

Использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Гандбол» предусматривает активное использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия, что позволяет обеспечить непрерывность образовательного процесса в различных условиях.

В программе применяются несколько моделей организации занятий, включая смешанное обучение, сочетающее очные и дистанционные формы, что особенно актуально при введении карантинных мер или неблагоприятных погодных условиях. Для детей с ограниченными возможностями здоровья или временно находящихся за пределами района предусмотрена возможность полностью дистанционного освоения программы. Дифференцированный подход реализуется через кейс-технологии, где электронные ресурсы используются для индивидуальной работы с обучающимися разного уровня подготовки - как для углубленного изучения материала продвинутыми спортсменами, так и для дополнительных разъяснений начинающим, с обязательными онлайн-консультациями тренеров и системой контроля.

Особое место занимает модель видеоконференцсвязи, максимально приближающая дистанционные занятия к очным тренировкам через платформу «Сферум», позволяющая проводить занятия в реальном времени для удаленных участников. В образовательном процессе активно используются различные формы дистанционной работы: видеотренировки с авторскими методиками тренеров и профессиональными ресурсами, онлайн-разборы технических и тактических элементов игры, индивидуальные видеоконсультации, дистанционные соревнования и конкурсы, а также вебинары по теоретическим основам гандбола и физической подготовки. Для технической организации дистанционного обучения задействованы современные цифровые платформы и инструменты, включая образовательную платформу «Сферум» для проведения онлайн-занятий, популярные мессенджеры для оперативной связи, облачные хранилища для обмена учебными видео материалами и социальные сети для создания тематических сообществ. Гибкое сочетание традиционных очных тренировок с инновационными дистанционными формами работы делает программу более доступной и эффективной для различных категорий обучающихся, обеспечивая непрерывность тренировочного процесса в любых условиях и позволяя реализовывать индивидуальный подход к каждому юному спортсмену, что особенно важно для комплексного развития их спортивного потенциала.

Доступность реализации программы для различных категорий обучающихся.

При реализации программы для обучающихся с ОВЗ должны предусмотрены следующие моменты:

1. Своевременное выявление трудностей при обучении детей, имеющих ограничения здоровья.
2. Организация образовательного процесса с учетом индивидуальных особенностей и возможностей отдельного обучающегося, а также характера и степени выраженности нарушения развития.
3. Предоставление всех необходимых средств и условий, которые помогут обучающимся с ОВЗ адекватно освоить программу по предоставлению дополнительной образовательной услуги. Тренера-преподаватели, непосредственно участвующие в реализации программы, ответственны за составление индивидуальных планов занятий на основе возможностей и особенностей каждого обучающегося с особыми образовательными потребностями. Кроме того, особое значение имеет наличие психолого-педагогических условий, учитывающих индивидуальные возможности и особенности обучающегося с ОВЗ, позволяющих по мере необходимости проводить коррекцию учебно-воспитательного процесса с целью создания комфортного психоэмоционального режима. В стремлении оптимизировать образовательный процесс, повысить его эффективность и сделать его более доступным, педагоги повсеместно используют современные педагогические технологии, в том числе информационные и компьютерные. Наконец, здоровьесберегающие технологии носят важный характер при реализации программы по предоставлению дополнительной образовательной услуги. Требуется создание оздоровительного и охранительного режима, условий укрепления физического и психического здоровья, возможностей профилактики физических, умственных и психологических перегрузок у обучающихся с особыми образовательными потребностями, а также четкое следование санитарно-гигиеническим правилам и нормам. Занятия с обучающимися с ОВЗ должны разрабатываться и реализовываться на индивидуальном уровне.
4. Планирование системы мероприятий по социальной адаптации обучающихся с ОВЗ. При разработке мероприятий следует учитывать обязательность участия в них каждого обучающегося, независимо от характера и степени выраженности нарушений развития. Принципы инклюзивного образования позволяют таким обучающимся полноправно участвовать в воспитательных мероприятиях, а также в конкурсах, наравне с остальными участниками образовательного процесса.
5. Предоставление консультативной и методической поддержки родителям (или законным представителям) обучающихся с ОВЗ по вопросам развития и обучения, правового обеспечения и иным вопросам.

1.2 Цель и задачи

Цель: формирование у детей приоритета здорового образа жизни, развития навыков физических двигательных способностей.

Задачи:

предметные

- познакомить с историей развития гандбола как вида спорта;
- обучить основам техники гандбола и широкому кругу двигательных навыков;
- познакомить с правилами игры в гандбол.

метапредметные

- развить устойчивый интерес к занятию спортом;
- способствовать социализации личности в коллективе;
- совершенствовать коммуникативные и двигательные навыки.

личностные

- способствовать развитию у детей разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитывать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера;
- воспитать чувство самостоятельности, ответственности за результаты своей деятельности;
- воспитать трудолюбие, последовательность и упорство в достижении цели.

1.3 Содержание программы Учебный план

Таблица № 1.

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	20	20		наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	55		55	Практические задания
3.	Специальная физическая подготовка	35		35	Практические задания
4.	Подготовка по виду спорта (техническая и тактическая подготовка)	30		30	Практические задания
5.	Промежуточная и итоговая аттестация	4		4	Практические задания
6.	ИТОГО	144	20	124	

1. Теоретические основы физической культуры и спорта (20 часов)

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая

часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья и физического развития.

Состояние и развитие гандбола в России.

История развития гандбола в мире и в нашей стране. Достижения гандболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий гандболом и их состояние.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении.

Причины утомления.

Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

Гигиенические требования занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Травматизм в процессе занятий гандболом: оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноколясок, видеозаписей игр.

Основы тактики игры и тактическая подготовка.

Основные сведения о тактике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы тактической подготовки. Классификация приемов техники игры. Методические приемы обучения тактики игры.

Правила игры и спортивные соревнования.

Правила игры и соревнований по гандболу. Судейская терминология.

2. Общая физическая подготовка (ОФП) (55 часов)

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие гандболиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям гандбола, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

ОФП включает в себя:

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- ходьба и бег по пересеченной местности;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров;
- подвижные игры и эстафеты;
- сопутствующие виды спорта: пляжный гандбол;
- спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол, теннис.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)(35 часов)

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей гандболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Ведется она в процессе овладения навыками и умениями в гандболе и их совершенствования с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке. Невысокий уровень физической подготовки гандболиста сдерживает развитие его способностей при овладении технико-тактическим арсеналом и его совершенствовании. СФП включает в себя:

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств (ускорения на отрезках, челночный бег, бег за лидером, разновидности прыжков);
- упражнения для выполнения бросков (ходьба и прыжки на руках в упоре лежа, имитация броска с амортизатором, метание мячей различного веса и размера на дальность и точность, броски в ворота в различных вариантах);
- упражнения на развитие ловкости (подбрасывание и ловля мяча, жонглирование мячами, прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета,
- комбинированные упражнения с бегом, прыжками и работой с мячом);
- упражнения для развития специальной выносливости (многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха), учебные игры с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно, круговая тренировка (скоростносиловая, специальная);
- развитие силы (упражнения со штангой, толкание, броски ногами тяжелых набивных мячей на дальность, перетягивание, вытеснение или выталкивание партнеров из обозначенного пространства, вырывание мячей из рук соперников, элементы вольной борьбы и самбо);
- развитие прыгучести (разнообразные прыжки вверх и в длину с места и короткого разбега, серийные прыжки, прыжки через гимнастические снаряды, различные упражнения с отягощениями).

4. Подготовка по виду спорта. (30 часов)

Техническая подготовка (15 часов)

Эффективность процесса обучения технике гандбола в значительной мере зависит от умения тренера-преподавателя выстроить весь материал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности в обучении и учета возрастных особенностей обучающихся. Программный материал по технической подготовке:

Техника нападения

- Стойка нападающего
- Бег с изменением направления и скорости
- Смена бега (спиной-лицом)
- Бег челночный, зигзагом, с подскоками
- Прыжки вверх, в стороны, вперёд, на одной и двух ногах

- Ловля двумя руками в прыжке, справа и слева
- Ловля с недолётом и перелётом мяча
- Ловля мячей высоких и низких
- Ловля катящего мяча
- Ловля с отскока от площадки
- Ловля мяча в движении бегом
- Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении
- Ловля одной рукой без захвата
- Передача мяча хлестом сверху, сбоку с последующим перемещением
- Передача мяча с разбега обычными шагами
- Передача мяча со с крестным шагом в разбеге
- Передача мяча при движении партнёров в одном направлении
- Передача по навесной траектории
- Передача в прыжке с поворотом
- Передача мяча с преодолением помех
- Ведение мяча многоударное со сменой направления
- Ведение мяча со сменой скорости и высоты отскока
- Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении
- Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча
- Бросок с нисходящей траекторией
- Бросок с отражённым отскоком, со скользящим отскоком
- Бросок с разбега со с крестным шагом (вперёд)
- Бросок в опорном положении с подскоком в разбеге
- Бросок хлестом сбоку с места
- Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом
- Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой
- Бросок в прыжке, отталкиваясь разноимёнными ногами
- Бросок в прыжке-мяч по навесной траектории
- Бросок в падении с приземлением на руки
- Штрафной бросок в двухопорном положении
- Штрафной бросок водно-опорном положении

Техника защиты

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

Блокирование мяча двумя руками сверху
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу
Блокирование при параллельном перемещении с нападающим
Блокирование игрока без мяча, с мячом

Техника вратаря

Стойка вратаря

Передвижение в воротах
Задержание двумя руками на месте
Задержание одной рукой сверху на месте
Задержание одной рукой сверху в прыжке
Задержание одной рукой сбоку, снизу
Задержание ногой в выпаде
Задержание мяча двумя ногами смыканием ног, скачком вперед
Задержание мяча одной ногой махом
Задержание мяча в «шпагате»
Отбивание мяча за ворота
Отбивание мяча в площадку двумя руками
Ловля мяча с отскока от площадки
Техника полевого вратаря

Тактическая подготовка. (15 часов)

Тактическая подготовка - это процесс овладения теоретическими основами тактики и навыками их использования в игровой деятельности. Основой тактической подготовки игрока является овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями. Тактические навыки - это автоматизированные компоненты сознательного действия во время игры. Выбор соответствующего тактического навыка и его применение требует творческого мышления. Способность быстро ориентироваться в выборе самого подходящего способа борьбы называется тактическим мышлением. Базой тактического мышления является способность быстро и правильно воспринимать складывающуюся игровую ситуацию.

Основными средствами тактической подготовки являются:

1. Быстрый отрыв. Основным условием обучения быстрому отрыву является четкое освоение передач и ловли мяча. Вначале отрабатываются действия в индивидуальном быстром отрыве, затем вдвоем, втроем.
2. Индивидуальная и коллективная тактика нападения. Обучение ведется согласованно и одновременно. Выбор позиции на площадке, получение мяча в движении, передачи партнерам по команде и броски в ворота, а также персональная опека одного из соперников.
3. Индивидуальная и коллективная тактика защиты. Обучение индивидуальной тактике защиты. После освоения техники и при наличии удовлетворительной подвижности можно переходить к выполнению специальных оборонительных взаимодействий - разбор и подстраховка при персональной опеке.

Последовательность обучения тактическим действиям:

1. Рассказ и показ на схеме или макете.
2. Разучивание упрощенной схемы действия непосредственно на площадке

с пассивным противником, то же, но с активным противником, действующим по определенным заданиям.

3. Разучивание схемы действия непосредственно на площадке с активным противником

Закрепление в учебной игре.

5. Аттестация (4 часа)

Для оценки результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы могут быть использованы следующие формы аттестации, однако итогов:

Контрольные упражнения и тесты:

- Выполнение базовых элементов (передачи, ведение, броски) с оценкой техники
- Контрольные игры и соревнования

1.4 Планируемые результаты

предметные

- обучающиеся должны познакомиться с историей и спецификой гандбола как вида спорта;
- обучиться основам техники гандбола и широкому кругу двигательных навыков;
- познакомиться с правилами игры в гандбол и применять их на практике.

метапредметные

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятию спортом;
- социализация личности в коллективе;
- приобретение обучающимися коммуникативных навыков.

личностные

- развитие физической подготовленности: аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- формирование морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- воспитание у обучающихся чувства самостоятельности, ответственности за результаты своей деятельности;
- воспитание трудолюбия и упорства в достижении цели.

15

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
включающий в себя формы аттестации.**

2.1 Календарный учебный график

Таблица № 2

№ п/п	Дата		Тема занятия	кол-во часов	время проведения занятия	форма занятия	мест проведения	форма контроля
	планируемая	фактическая						
Раздел 1.: Теоретические основы физической культуры и спорта (20 часов)								
			Физическая культура и спорт в России.	2		групповая		наблюдение
			Состояние и развитие гандбола в России.	2				
			Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	2				
			Гигиенические требования занимающимся спортом.	2				
			Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2				
			Основы техники игры и техническая подготовка.	2				
			Основы тактики игры и тактическая подготовка.	4				
			Правила игры и спортивные соревнования.	4				
Раздел 2. Общая физическая подготовка (55 часов)								

	строевые упражнения		0,5		групповая	
	разновидности ходьбы, бега, прыжков;		0,5		групповая	
	общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;		4		групповая	
	лазание по гимнастической стенке и скамейке		2		групповая	
	ходьба и бег по пересеченной местности;		2		групповая	
	легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров;		4		групповая	практические задания
	подвижные игры и эстафеты;		12			
	сопутствующие виды спорта: пляжный гандбол;		10			
	спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол, теннис.		20			

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (35 часов)

	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (ускорения на отрезках, челночный бег, бег за лидером, разновидности прыжков);		6		групповая	
	Упражнения для выполнения бросков (ходьба и прыжки на руках в упоре лежа, имитация броска с амортизатором, метание мячей различного веса и размера на дальность и точность, броски в ворота в различных вариантах;		6		групповая	
	Упражнения на развитие ловкости (подбрасывание и ловля мяча, жонглирование мячами, прыжки вперед и вверх с подкидного		8		групповая	

108

Тактическая подготовка		15	групповая	
Раздел 5. Промежуточная аттестация (4 часа)				
	Контрольные игры и соревнования.	4	групповая	соревнования, нормы и ИВЫ

2.2 Условия реализации программы

Таблица 3

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота гандбольные	штук	2
2.	Гандбольная мастика (500 г)	штук	8
3.	Гантели массивные (от 1 до 10 кг)	комплект	6
4.	Конус разметочный	штук	20
5.	Мат гимнастический	штук	10
6.	Мяч гандбольный облегченный (до 100 г)	штук	16
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
8.	Мяч футбольный	штук	2
9.	Насос с иглами для накачивания мячей	комплект	1
10.	Свисток	штук	1
11.	Секундомер	штук	2
12.	Сетка для ворот гандбольных	штук	2
13.	Сетка для переноски мячей	штук	2
14.	Сетка заградительная для зала (6x15 м)	штук	2
15.	Информационные стенды с правилами игры и техникой безопасности		

Информационное обеспечение:

- Методические пособия по обучению гандболу детей младшего возраста
- Видеоматериалы с упражнениями и примерами техники
- Обучающие плакаты и схемы тактических построений
- Карточки с комплексами упражнений и игровыми заданиями
- Электронные ресурсы:
 - База данных упражнений для разных возрастных групп
 - Онлайн-платформы для анализа техники (видеоразборы)

Кадровое обеспечение:

- Тренер с высшим или средним специальным физкультурным образованием
- Наличие квалификации по гандболу или игровым видам спорта
- Знание возрастной психологии и физиологии
- Владение современными методиками обучения спортивным играм
- Для работы с детьми с ОВЗ - дополнительная подготовка по адаптивной физкультуре

Дополнительные условия:

- Наличие душевых и раздевалок
- Система вентиляции и отопления в спортивном зале
- Оборудование для хранения инвентаря
- Возможность проведения занятий на свежем воздухе
- Доступ к воде для питья во время тренировок

Методическое сопровождение:

- Разработанная система контроля и оценки результатов
- Индивидуальные карты развития юных спортсменов
- Журнал учета посещаемости и динамики показателей
- Система мониторинга физического развития учащихся
- Программа взаимодействия с родителями (открытые уроки, консультации)

2.3 Формы аттестации

Вводная аттестация проводится в форме собеседования в рамках первого занятия и направлена на изучение личностных особенностей учащихся, их интересов, мотивации посещения занятий и ожиданий от них.

Промежуточная аттестация проводится с целью выявления уровня освоения программы и корректировки процесса обучения. В качестве промежуточного контроля применяются такие его формы, как наблюдение за активной деятельностью обучающихся, состоянием их здоровья, проведением бесед.

Итоговая аттестация не является обязательной. Обучающиеся сдавшие итоговые контрольные нормативы в конце года при подаче заявления на образовательную программу спортивной подготовки по данному виду спорта, имеют преимущество на зачисление в группу спортивной подготовки при наличии мест и открытии такой группы.

2.4 Оценка планируемых результатов

Оценочные материалы. Контрольно-переводные нормативы отражены в

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 30 м со старта (не более 5,7 с)	Бег 30 м со старта (не более 5,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Метание гандбольного мяча (размер №2) на дальность с места одной рукой (не менее 12 м)	Метание гандбольного мяча (размер №2) на дальность с места одной рукой (не менее 10 м)
	Метание гандбольного мяча (размер №2) двумя руками сидя (не менее 6 м)	Метание гандбольного мяча (размер №2) двумя руками сидя (не менее 5 м)
Выносливость	Тройной прыжок (не менее 480 см)	Тройной прыжок (не менее 460 см)
Координация	Челночный бег 3 x 10 (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 x 10 (не более 10,2 с)

2.5 Методические материалы.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Подготовительная часть. Продолжительность подготовительной части занятия составляет 10-15 минут. Ее содержание должно обеспечивать выполнение двух «частных» задач: подготовить организм обучающихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части тренировки, и частично, сопряжено обеспечить развития физических качеств, в основном силы и выносливости. Для этого после объявления тренером поставленных задач на тренировку, команда выполняет программу двигательных действий.

Основная часть. После завершения подготовительной части тренировки следует перестроение занимающихся в две шеренги, лицом друг к другу. В первой половине основной части занятия проводится обучение технико-тактическими двигательными действиями, чаще всего в парах. Два игрока образуют пару, стоя друг перед другом, они получают мяч и выполняют задания тренера-преподавателя.

Во второй половине основной части занятия проводят двусторонние игры или игры, закрепляющие полученные навыки. Двусторонние игры следует проводить лишь в том случае, когда обучающиеся владеют технико-тактическими действиями на уровне двигательного умения. Двусторонние игры следует проводить по программе гандбола по

упрощенным правилам.

При проведении основной части урока желательно ориентироваться на следующие методические рекомендации.

1. Во время обучения технико-тактическим действиям в парах и тройках большое значение имеют выбор оптимальной дистанции между партнерами и определение траектории полета мяча. Например, при обучении передач мяча расстояние между партнерами составляет от 2 - 5 м: оно тем больше, чем выше рост игроков и лучше их подготовленность и, наоборот, тем меньше, чем хуже подготовленность и меньше рост. Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от задач, поставленных тренером.

2. В основной части занятия **главное внимание уделяется обучению**. Качественное обучение, особенно в начальный период, сопряжено с невысокой физической нагрузкой. Овладение навыками и их закрепление не требуют предельных силовых напряжений, здесь необходима высокая точность движений. Время, отведенное на одном занятии на становление технического мастерства, надо использовать по назначению. Конечно, величина нагрузки должна быть достаточной и соответствовать требуемым параметрам, что достигается в основном за счет реализации двигательной программы подготовительной и заключительной части занятия.

Во второй половине занятия обычно проводят двусторонние игры. Одновременно с программой таких встреч предусматривают специальные задачи для «остаточных» обучающихся, по той или иной причине не попадающих в команду. В связи с эмоциональным напряжением при проведении двусторонних встреч обучающиеся часто допускают технические ошибки при выполнении тех приемов, которые они выполняли успешно в процессе обучения. Также и во время соревновательных игр учащиеся совершают технические и тактические ошибки, которых не было во время встреч, проводимых не в соревновательной обстановке. Такие сбивающие факторы нужно учитывать и упреждать их в тренировочном процессе.

В содержании основной части занятия для разучивания, совершенствования и освоения включают двигательные действия, различные по сложности, а также по степени овладения ими обучающимися. Нельзя планировать для разучивания сразу несколько незнакомых обучающимся двигательных действий. Кроме двигательного действия, которое обучающиеся только начинают разучивать, в тренировку включают также действия и навыки, которые хорошо освоены. Следующие, подлежащие разучиванию двигательные действия, вводят в тренировку только через определенный промежуток времени.

Определенную программой совокупность игровых навыков и умений включают в тренировочный процесс не одновременно, а последовательно.

Заключительная часть. Традиционно в конце тренировки подводят итоги. В данной части тренировки предлагается резко

уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач тренировки. Таким образом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для восприятия последующих задач будущей тренировки.

Необходимость указанных действий бесспорна, но только в тех случаях, когда физическая нагрузка на тренировке была достаточно высокой, и обучающиеся в конце основной части испытывали выраженное утомление. Но если в основной части в силу специфики тренировки нагрузка была невысокой, то специально выполнять восстанавливающие упражнения не имеет смысла. Наоборот, следует довести физическую нагрузку до должного уровня, предлагая обучающимся выполнить интенсивные эстафеты, комплексы силовых упражнений и др.

Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Общие требования

К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя.

Строго соблюдать правила проведения подвижной игры.

Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков

При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

2.6. Раздел воспитания, календарный план воспитательной работы

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим.

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебно-тренировочных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в тренировочном процессе, в подготовке и проведении календарных праздников.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского спортивного коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в группе, их отношением к тренерам-преподавателям, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём

опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт,
1	Спортивные соревнования, посвященные Дню тренера	30 октября	Спортивно-массовое	Фото- и видеоматериалы,
2	Новогодняя Ёлка	Декабрь	Утренник в каждой группе	Фото- и видеоматериалы,
3	Участие в торжественном спортивном мероприятии, посвященном Дню неизвестного солдата	03 декабря	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
4	Участие в торжественном спортивном мероприятии, посвященном «Дню завершения выполнения боевой задачи Ограниченным контингентом советских войск в Афганистане»	15 февраля	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
5	Участие в онлайн-акции «День героев», посвященной Дню защитника Отечества	21 февраля	онлайн	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях

6	Онлайн-мероприятия, посвященные Международному женскому дню: «Для тебя, милая!»	7 марта	Онлайн	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
7	Участие в соревнованиях, посвященных Дню Победы в Великой Отечественной войне	02-08 мая	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях
8	Участие в акции, посвященной Дню защиты детей	01 июня	Спортивно-массовое мероприятие	Фото- и видеоматериалы, размещение информации в социальных сетях

2.7. Список литературы

Литература для тренера:

1. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. *Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ.* – М.: Советский спорт, 2003.
2. Игнатьева В.Я. *Гандбол. Азбука спорта.* – М.: ФиС, 2001.
3. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. *Травматизм гандболисток высокой квалификации в годичном цикле подготовки.* – М.: Союз гандболистов России, 2001.
4. Клусов Н.П. *Ручной мяч в школе: Пособие для учителя.* – М.: Просвещение, 1986.
5. Клусов Н.П. *Тактика гандбола.* – М.: ФиС, 1986.
6. Корх А.Я. *Тренер: деятельность и личность.* – М.: Терра-спорт, 2000.
7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. *Методы отбора в игровые виды спорта.* – М.: ИКА, 1998. – 320 с.
8. Ратианидзе А.Л., Маришук В.В. *Игра гандбольного вратаря.* – М.: ФиС, 1981.
9. Башкиров В.Ф. *Профилактика травм у спортсменов.* – М.: ФиС, 1987.
10. Дембо А.Г. *Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов.* – М.: ФиС, 1981.
11. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 1991. – 560 с.
12. Журналы: *«Теория и практика физической культуры»*, *«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»*.

Литература для родителей:

1. Игнатьева В.Я. *Гандбол. Азбука спорта.* – М.: ФиС, 2001. *(Основы гандбола для понимания тренировок ребенка)*

2. Башкиров В.Ф. *Профилактика травм у спортсменов.* – М.: ФиС, 1987. *(Как избежать травм у юных спортсменов)*
3. Дембо А.Г. *Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов.* – М.: ФиС, 1981. *(Здоровье ребенка в спорте)*
4. Клусов Н.П. *Ручной мяч в школе: Пособие для учителя.* – М.: Просвещение, 1986. *(Понятное объяснение основ гандбола)*
5. Правила по мини-гандболу, гандболу 7х7 и пляжному гандболу. *(Официальные правила для понимания игры)*

Литература для обучающихся:

1. Игнатьева В.Я. *Гандбол. Азбука спорта.* – М.: ФиС, 2001. *(Простая книга о правилах и технике игры)*
2. Правила по мини-гандболу, гандболу 7х7 и пляжному гандболу. *(Краткие и понятные правила для детей)*
3. Журналы: *«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»* (раздел для юных спортсменов).

Индивидуальный образовательный маршрут обучающегося по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Гандбол»

Ф.И. обучающегося: _____

Тренер-преподаватель: _____

Цель индивидуального образовательного маршрута:

Постепенное освоение технических и тактических навыков гандбола с учетом индивидуальных возможностей ребенка, развитие физических качеств и формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом.

Целевые ориентиры:

- Освоение 3-5 базовых элементов техники гандбола
- Улучшение координации, ловкости и скорости на 15-20%
- Развитие командного взаимодействия в мини-играх 2×2, 3×3
- Формирование положительной мотивации к занятиям спортом

Этапы образовательного маршрута

I этап: Диагностика и постановка целей

Цель: Выявление исходного уровня физической и технической подготовки.

Методы:

- Тестирование:
 - Челночный бег 3×10 м
 - Броски мяча в цель с 3-4 м
 - Ведение мяча на скорость
- Анкетирование родителей (интересы ребенка, медицинские показания)
- Наблюдение тренера за координацией и взаимодействием в группе

Ожидаемый результат:

Индивидуальная карта развития с выделением:

- Сильных сторон (например, быстрота реакции)
- Зон роста (например, точность передач)

II этап: Базовая техническая подготовка

Цель: Освоение основ гандбола через игровые методы.

Содержание занятий:

1. Упражнения для развития координации:
 - Эстафеты с элементами ведения мяча
 - Ловля/передача в парах с постепенным увеличением расстояния
2. Игровые задания:
 - «Гонка мячей» (командные перепасовки)
 - «Снайпер» (броски по мишеням)
3. ОФП:
 - Прыжки через скакалку
 - Полоса препятствий

Ожидаемый результат:

- Ребенок выполняет 70% передач партнеру с 3 м
- Контролирует мяч при ведении 10 м без потерь

III этап: Тактическая подготовка

Цель: Научить применять навыки в игровых ситуациях.

Содержание:

- Мини-игры 2×2 с упрощенными правилами
- Комбинации: «отдача-рывок», «передача в движении»
- Анализ ошибок через видеоразборы (записи тренировок)

Ожидаемый результат:

- Участвует в 50% атакующих комбинаций
- Соблюдает расстановку в защите

IV этап: Контроль и коррекция

Цель: Оценка динамики и корректировка плана.

Методы:

- Повторное тестирование (сравнение с исходными показателями)
- Открытое занятие для родителей с демонстрацией навыков
- Анкета обратной связи (самооценка ребенка + мнение родителей)

Ожидаемый результат:

- Рост скорости выполнения упражнений на 20%
- Умение применять 3-4 технических элемента в игре

Оценочные материалы

1. Технические нормативы:
 - Количество точных передач за 1 мин
 - Время прохождения дистанции с ведением мяча
2. Наблюдение тренера:
 - Работа в команде
 - Стабильность посещения

Заключение

Реализация ИОМ позволит:

- Обеспечить постепенное освоение программы с учетом индивидуального темпа
- Сформировать устойчивый интерес к гандболу
- Подготовить базу для перехода в спортивную школу (при желании ребенка)

Рекомендации родителям:

- Ежедневно выполнять 2-3 упражнения на координацию (например, жонглирование мячом)
- Посещать школьные или районные турниры для мотивации

Примечание: Для детей с ОВЗ маршрут дополняется адаптивными упражнениями (например, использование облегченных мячей).