

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 89 Г. СОЧИ  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЖИГУЛЕНКО ЕВГЕНИИ АНДРЕЕВНЫ

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2022г.  
Протокол № 1



Утверждаю  
Директор МОБУ СОШ №89  
Н.В.Лашаури  
«30» августа 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ГАНДБОЛ»

Уровень программы: ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ

Срок реализации программы: 1 год (108ч)

Возрастная категория: от 10 до 15 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на: бюджетной основе

ИД-номер Программы в Навигаторе: 12645

Автор-составитель: ПИТАВА Г.З.  
Учитель физической культуры

г. Сочи 2022 г.

## **Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

#### **1.1.1.Направленность программы**

Программа «Гандбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. В объединение гандбола принимаются девочки и мальчики в возрасте от 10 до 15 лет, допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре. По согласованию с преподавателями и врачом в отдельных случаях можно формировать дополнительные подготовительные группы для занятий гандболом из школьников 10-15 лет.

**1.1.2. Актуальность программы** состоит в том, что особое внимание уделяется укреплению здоровья и закаливанию, всесторонней физической подготовке, развитию координации движения, быстроты, ловкости, гибкости, овладению основами техники игры в гандбол учащихся. Учащиеся учебной группы активно участвует в товарищеских и контрольных играх, турнирах, матчах, соревнованиях.

Программа развивает двигательную активность, быстроту, точность, выносливость, ловкость у учащихся, основывается на тех знаниях, которые учащиеся получают на школьных уроках физкультуры и направлена на общее развитие детей и формирование умения играть в гандбол на любительском уровне, что позволяет привлечь к занятиям широкий круг учащихся.

#### **1.1.3.Новизна.**

Программа «Гандбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься с «нуля» тем детям, которые еще не начали проходить раздел «гандбол» в школе, заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой

и спортом. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в гандбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др., а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде.

В условиях небольшого школьного зала посредством гандбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей. Также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек

#### **1.1.4. Педагогическая целесообразность.**

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гандбол» ориентировано на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военнопатриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе; -формирование общей культуры учащихся.

**1.1.4.Отличительные особенности программы** заключается в том, что технологии вида спорта «Гандбол» позволяют успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в школе.

**1.1.5.Адресат программы:** учащиеся от 10-15 лет, группы разновозрастные

**1.1.6.Уровень программы, объемы и сроки реализации:**

Программа дополнительного образования по гандболу рассчитана на 1год обучения. Наполняемость группы 15-20 человек Включает в себя 108 часов учебного времени (3 часа в неделю). Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

**1.1.7. Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю 1, 5 часа

**1.1..8.Формы обучения**

ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ - групповая, индивидуальная.тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях и контрольных играх, просмотр и анализ учебных кино- и видеоматериалов, игр команд высокой квалификации, видеозаписей соревнований ведущих команд.

**1.2.Цель программы:** формирование интереса к занятиям спортом, а именно, гандболом и создать предпосылки для дальнейшего обучения и тренировки в спортивной школе.

**Задачи**

**•Обучающие:**

- сформировать знания и умения по основам гандбола.

**•Развивающие:**

- приобщить к всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

**•Воспитательные:**

- привлечь максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.

- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

### **1.3. Содержание программы**

#### **1.3.1. Учебный план**

№ п/п	Программный материал	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Теоретические сведения	11	8	3
2	Обучение техники и тактики навыков учащихся	21	2	19
3	Общефизическая подготовка	53	10	43
4	Специально физическая подготовка	11	1	10
5	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	12	1	11
	итого	108	22	86

#### **1.3.2. Содержание учебного плана**

Содержание курса структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

##### **Теоретическая подготовка**

Ознакомление с гандболом. Правила игры.

Появление и развитие гандбола. Гандбол в России и за рубежом.

Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков.

Значение спортивных соревнований.

Понятие о самоконтроле. Признаки утомления.

Основные причины, вызывающие травмы в гандболе.

Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде.

Общие понятия о гигиене спорта. Значение правильного режима для юного спортсмена. Понятие о диспансеризации.

## Техническая и тактическая подготовка

Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте

Техника передачи одной рукой от плеча

Передача двумя руками над головой

Передача двумя руками над головой

Техника передач двумя руками в движении

Техника броска после ведения мяча

Техника поворотам в движении. Техника ловли мяча, отскочившего от щита.

Техника броскам в движении после ловли мяча. Техника броскам в прыжке с места.

Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.

Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.

Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча.

Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча.

Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом.

Техника отвлекающих действий на бросок.

Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Техника выбивания мяча после ведения.

Техника атаки двух нападающих против одного защитника.

Передачи в движении в парах.

Передачи в тройках в движении.

Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита.

Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска.

Техника передач в движении, нападение через центрального игрока

Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки.

Закрепление через центрального, заслоны. Техника передач.

Разучивание нападения «тройкой».

Прием нормативов по технической подготовке.

Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Заслоны.

Закрепление техники и тактики в игре, бросков.

Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры.

Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника. Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока.

Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока

Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита

Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие

Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами.

Техника ведения на максимальной скорости

Техника добивания мяча в корзину. Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном. Техника бросков и передач в движении.

Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков. Техника

борьбы за мяч, отскочившего от щита Выбивания мяча при ведении. Передачи одной рукой с поворотом. Прием нормативов по технической подготовке

### **Общефизическая подготовка**

#### Упражнения для развития быстроты.

Рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмёрке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение мячом и т.п.). Бег с изменением направления.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору. Подвижные игры.

Упражнения для развития выносливости.

Длительный равномерный бег. Кроссы 3 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью.

Упражнения для развития ловкости.

Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Жонглирование мячом на месте. Эстафеты с элементами акробатики.

#### Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения для увеличения подвижности суставов и "растягивания" мышц, несущих основную нагрузку в игре. Стретчинг.

### **1.3.3. Ожидаемые результаты:**

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

#### Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Предметные результаты:
- формирование знаний о гандболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

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

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях.



## Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

### 2.1. Календарный учебный график (3 часа)

п/п	№ занятия	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	1-2	02.09.	Техника безопасности. Гандбол- история развития. Контрольные испытания.	2	14.30-16.30	теория	Спортивный зал	опрос
2.	3	04.09.	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест
3.	4-5	07.09.	Техника передачи одной рукой от плеча	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
4.	6	09.09.	Передача двумя руками над головой	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест
5.	7-8	14.09.	Техника передач двумя руками в движении	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
6.	9	16.09.	Техника броска после ведения мяча	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест
7.	10-11	21.09	Техника поворотам в движении	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
8.	12	23.09	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест
9.	13-14	28.09	Техника броскам в движении после ловли мяча	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
10.	15	30.10	Техника броскам в прыжке с места	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест
11.	16-17	05.10	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
12.	18	07.10	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест
13.	19-20	12.10	Учет по технической подготовке	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест

14.	21	14.10	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест
15.	22-23	19.10	Техника ведения и передач в движении	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
16.	24	21.10	Техника передач одной рукой с поворотом и	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест

			отвлекающим действиям на передачу				зал	
17.	25-26	02.11	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
18.	27	04.11	Техника отвлекающих действий на бросок	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест
19.	28-29	09.11	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
20.	30	11.11	Техника выбивания мяча после ведения	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест
21.	31-32	16.11	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
22.	33	18.11	Выбивания мяча при ведении	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест
23.	23-35	23.11	Передачи одной рукой с поворотом	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
24.	36	25.11	Прием нормативов по технической подготовке	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест
25.	37-38	30.11	Передачи в движении в парах	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
26.	39	02.12	Передачи в тройках в движении	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест
27.	40-41	07.12	Передачи в тройках в движении	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
28.	42	09.12	Передачи в движении	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест

29.	43-44	14.12	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
30.	45	16.12	Техника передач мяча	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест
31.	46-47	21.12	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
32.	48	23.12	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест
33.	49-50	28.12	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
34.	51	30.12	Закрепление через центрального, заслоны.	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест

35.	52-53	04.01	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
36.	54	06.01	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест
37.	55-56	11.01	Прием нормативов по технической подготовке	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
38.	57	13.01	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест
39.	58-59	18.01	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
40.	60	20.01	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест
41.	61-62	25.01	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
42.	63	27.01	Закрепление быстрого прорыва, заслона центральным игроком, техника игры	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест
43.	64-65	01.02	Закрепление быстрого прорыва, заслона центральным игроком, техника игры	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
44.	66	03..02	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест

45.	67-68	08.02	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
46.	69	11.02	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест
47.	70-71	15.02	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
48.	72	17.02	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест
49.	73-74	22.02	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
50.	75	24.02	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест
51.	76-77	01.03	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
52.	78	03.03	Техника высоко летящего мяча одной рукой,	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест

			нападение двумя центрами и их взаимодействие				зал	
53.	79-80	10.03	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
54.	81	15.03	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест
55.	82-83	17.03	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
56.	84	22.03	Закрепление пройденного материала	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	опрос
57.	85-86	24.03	Закрепление пройденного материала	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	опрос
58.	87	29.03	Техника ведения на максимальной скорости	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест

59.	88-89	31.03	Техника ведения на максимальной скорости	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
60.	90	05.04	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест
61.	91-92	07.04	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
62.	93	12.04	Техника ведения на максимальной скорости	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест
63.	94-95	14.04	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
64.	96	19.04	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест
65.	97	21.04	Техника добивания мяча в корзину	1	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
66.	98	26.04	Техника добивания мяча в корзину	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест
67.	99-100	28.04	Техника добивания мяча в корзину	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
68.	101	03.05	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест
69.	102-103	05.05	Техника бросков и передач в движении	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
70.	104	10.05	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	1	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест
71.	105-106	12.05 17.05	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	14.30-16.30	Практика	Спортивный зал	тест
72.	107-108	19.05	Броски в движении	2	16.00-17.00	Практика	Спортивный зал	тест

## 2.2. Условия реализации программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал и универсальная спортивная площадка с баскетбольной разметкой, баскетбольными кольцами.

### спортивный инвентарь:

- Гандбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастических матов;
- гантелей;
- футбольных, гандбольных и теннисных мячей. спортивные

### снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка

## 2.3. Форма аттестации и оценочные материалы

Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение тестов, во время которых каждый учащийся демонстрирует свои физические качества

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований □ Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

Тесты	результат

	высокий		средний		низкий	
	М	Д	М	Д	М	Д
Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
	5	5	4	4	3	3
	6	6	5	5	4	4
	6	6	5	5	4	4
Бросок в ворота после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
	6	6	5	5	4	4
	7	7	6	6	5	5

	8	8	7	7	6	6
Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
	20	19	19	18	18	17
	21	20	19	18	18	17
	22	20	20	19	19	19

- Результаты соревнований.

Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий

## 2.4. Методические материалы

### Литература:

1. Борисов Э.Л., Ратианидзе А.Л., Тузиков А.А. «Методические основы тренировочного процесса по гандболу в СДЮСШОР. Методическое пособие» М. 2013г.
2. Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. «Гандбол. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР» М., 2004г.
3. Игнатьева В.Я. «Юный гандболист», изд. «С.Принт», 1997г.
4. Клусов Н.П. «Тактика гандбола», изд. «Физкультура и спорт» 1980г.
5. Лавров А.К., Учебная программа Гандбол: для ДЮСШ и ДЮСШОР. 2004
6. Максимов В.С. «Пособие для тренеров, преподавателей и студентов ИФК», «МГДТДиЮ», 2000г
7. Ратианидзе А.Л., Борисов Э.Л. «Обучение и тренировка гандбольного вратаря» М. 2011г.
8. Ратианидзе А.Л., Марищук В.Л. «Игра гандбольного вратаря» М., ФиС 1981г.
9. Соколов В.Н. Методика начального обучения в гандболе. Издательство: РГПУ им. А.И. Герцена.1999г



10. Тхорев В.И., Максимов В.С. и др. «Примерная программа для спортивнооздоровительных групп ДЮСШ» М., 2012г.
11. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка. Издательство: М. СпортАкадем Пресс. 2001г.
12. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов средней общеобразовательной школы. М.: «Просвещение», 2010.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 класс. - М.: «Просвещение», 2012.

### **Нормативная база**

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
8. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ.