

Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 137 г. Челябинска»  
МАОУ «СОШ №137 г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от  
«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом директора № 46-В от «31»  
августа 2023 г.

Директор  
МАОУ «СОШ № 137 г. Челябинска»



Ф.В. Куравин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ГАНДБОЛ»**

Возраст обучающихся: 12-16 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Год разработки программы: 2023 г.

Автор-составитель:

Лысов Владимир Геннадьевич,  
учитель физической культуры,  
педагог дополнительного образования

г. Челябинск  
2023

## Содержание

Паспорт программы .....	3
Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы» .....	6-11
1.1. Пояснительная записка.....	6
1.2. Цель и задачи.....	8
1.3. Содержание программы.....	8
1.4. Учебный план.....	10
1.5. Планируемые результаты.....	11
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий» .....	12-20
2.1. Календарно-тематический план .....	12
2.2. Условия реализации программы. ....	12
2.3. Формы аттестации.....	13
2.4. Оценочные материалы.....	14
2.5. Методические материалы .....	14
2.6. Воспитательный компонент .....	15
2.7. Список литературы .....	19
Приложение 1.2	

## Паспорт программы

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная образовательная программа «Гандбол»
<b>Тип программы</b>	Модифицированная (адаптированная)
<b>Актуальность программы</b>	Актуальность программы «Гандбол» заключается в том, что гандбол, являясь действенным средством укрепления здоровья, подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО и к службе в Вооруженных Силах страны, формирования навыков собственной безопасности в экстремальных ситуациях современного мегаполиса. Основная группа здоровья. Профессиональное самоопределение (спорт).
<b>Цель программы</b>	является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «гандбол».
<b>Задачи программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;</li> <li>– укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях по Программе;</li> <li>- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития гандбола в частности;</li> <li>- формирование общих представлений о гандболе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;</li> <li>- формирование образовательного базиса, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;</li> <li>– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «гандбол»;</li> </ul>

	<p>– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;</p> <p>- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;</p>
<b>Возраст обучающихся</b>	12-16 лет
<b>Срок реализации программы</b>	1 год
<b>Степень реализации программы</b>	Программа находится в стадии реализации
<b>Ожидаемые результаты</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Научиться первоначальным навыкам технической подготовки по гандболу и игре в гандбол по упрощенным правилам игры;</li> <li>2. Знать общие основы мини-гандбола и гандбола;</li> <li>3. Знать правила техники безопасности во время занятий гандболом; <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Иметь начальное представление о технических приемах в гандболе;</li> <li>3. Научиться самостоятельно распределять свою физическую нагрузку;</li> <li>4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;</li> <li>5. Овладеть основными понятиями терминологии и жестикуляции;</li> <li>6. Получить первоначальные навыки технической подготовки гандболиста;</li> <li>7. Освоить простые техники перемещений, стоек игрока в нападении и в защите;</li> <li>8. Освоить технику верхних передач;</li> <li>9. Освоить технику передач снизу;</li> <li>10. Освоить технику верхнего опорного броска мяча;</li> <li>11. Освоить технику нижнего опорного броска мяча;</li> <li>12. Освоить базовую технику броска мяча в прыжке;</li> <li>13. Освоить базовые тактико-технические приёмы защиты и нападения;</li> <li>14. Иметь представление и освоить простые технические приёмы вратаря;</li> <li>15. Знать правила и уметь участвовать в спортивных играх с элементами гандбола.</li> </ol> </li> </ol>

<b>Принципы реализации программы</b>	1. Принцип модификации 2. Принцип сознательности и активности 3. Принцип последовательности, 4. Принцип доступности
<b>Язык, на котором осуществляется обучение</b>	Русский

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Гандбол» является программой физкультурно-спортивной направленности. Образовательная программа спортивной секции «Гандбол» составлена в соответствии с очной формы обучения, сроком реализации 1 год, для детей 12-16 лет уровень освоения Программы: базовый. Программа позволяет дать основные представления обучающихся о гандболе.

Гандбол – динамичная, быстрая, захватывающая игра. Он обладает возможностями разностороннего воздействия на организм занимающихся. Овладение различными навыками: быстрым бегом, хорошей прыгучестью, выносливостью, укреплением основных мышц, координацией движений, навыками броска мяча – можно с успехом сдавать учебные нормативы в процессе уроков в школе. Особенностью игры в гандбол является высокая скорость движения игроков, быстрые и внезапные действия с мячом, взаимодействие с партнерами по команде, своевременная реакция на быстро изменяющуюся ситуацию, ведение спортивного силового единоборства (за мяч, за игровую позицию). Сама игра проходит с высоким эмоциональным настроем. В ходе игры возникают факторы, требующие коллективного взаимодействия, создаются острые положения игровых ситуаций в динамике спортивной борьбы. Все это создает положительные условия для эффективного воспитания детей, их общего развития.

Образовательная программа спортивной секции «Гандбол» составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. Распоряжение Правительства РФ от 12.11.2020 N 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28, санитарно-эпидемиологических правилах (СанПиН) 2.4.3648-02 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

8. Устав МАОУ «СОШ № 137 г. Челябинска»;

9. Положение о дополнительном образовании в МАОУ «СОШ № 137 г. Челябинска»,  
Приказ директора от 31.08.2023, № 46-В.

**Актуальность** программы «Гандбол» заключается в том, что гандбол, являясь действенным средством укрепления здоровья, подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО и к службе в Вооруженных Силах страны, формирования навыков собственной безопасности в экстремальных ситуациях современного мегаполиса. Программа развивает двигательную активность, быстроту, точность, выносливость, ловкость у учащихся, основывается на тех занятиях, 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.

**Новизна** данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться гандболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «гандбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Отличительные особенности** данной программы заключаются в том, что технологии вида спорта «Гандбол» позволяют успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством укрепления здоровья детей в школе, подготовки обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

**Программа**, модифицированная.

Разработана в соответствии с ФГОС основного общего образования на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: «Просвещение», 2010.- (Программы общеобразовательных учреждений).

При реализации курса дополнительного образования использовался УМК: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / «Просвещение», 2016.

1. 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.

**Особенности возрастной группы**

Обучение рассчитано на детей 12-16 лет. По данной Программе могут заниматься дети с ОВЗ, если нет ограничений в занятиях этим спортом (по запросу родителей (законных представителей) обучающихся).

**Уровень освоения программы** базовый

**Объём программы** 162 часа в год

**Срок освоения программы** – 1 год

**Режим занятий:** три раза в неделю по 2 академических часа; перерыв между занятиями 10 мин. всего 162 часа (36 учебные недели).

**Условия реализации программы:** В группу зачисляются учащиеся в возрасте 12-16 лет, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. Оптимальное количество обучающихся по программе (в одной группе) – 15 человек. Основными формами организации образовательной деятельности при реализации программы «Гандбол» являются очная. Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

## 1.2. Цель и задачи

**Цель программы:** формирование условий для удовлетворения потребностей, обучающихся в двигательной активности через систему занятий гандболом.

Содействие физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся через обучение знаниям, умениям и навыкам, необходимым для игры в гандбол; формирование и совершенствование моральных и волевых качеств; воспитание трудолюбия и добросовестного отношения к труду, навыков общественного поведения.

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

### **Обучающие:**

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

### **Развивающие:**

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

### **Воспитательные:**

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

Данные цели сконцентрированы на достижение высоких результатов спортсмена, организацию досуга подростков и профилактику девиантного поведения, наркомании, алкоголизма и т.п. посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительное движение.

## 1.3. Содержание программы

Гандбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия гандболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем,



укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в гандбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

### **1. Тема. Гандбол- как вид спорта(4час)**

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

### **2.Тема. Общая и специальная физическая подготовка. (41ч)**

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

**Практика.** Общая физическая подготовка:

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

Специальная физическая подготовка:

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

### **3. Техническая подготовка.**

**Теория:**(12час)

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

**Практика.** Техническая подготовка:(55час)

Техника нападения:

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

Техника защиты:

Стойка защитника. Перемещения приставным шагом боком. Перемещения вперед-назад в стойке защитника. Выбивание при одноударном ведении на месте. Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом. Выбивание при ведении в параллельном движении. Блокировка мяча двумя руками сверху на месте, в прыжке. Блокировка мяча одной рукой сбоку, снизу. Блокирование игрока без мяча, с мячом. Блокирование игрока туловищем.

Техника вратаря:

Стойка вратаря. Передвижение в воротах. Задержание мяча двумя руками на месте, одной рукой сверху на месте, одной рукой сверху в прыжке. Задержание одной рукой сбоку без замаха, снизу. Задержание ногой в выпаде, двумя ногами смыканием ног, одной ногой махом. Отбивание мяча в площадке двумя руками. Ловля мяча с отскоком от площадки.

Техника полевого игрока.

### **3. Тактическая подготовка.**

*Теория.* Техника безопасности.

*Практика.* Тактическая подготовка:(41 час)

Тактика нападения и защиты:

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

Тактика вратаря:

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

### **4. Правила игры. Организация и проведение соревнований. (9час)**

*Теория.* Правила игры, новшества и спорные моменты. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды и тренера, их права и обязанности.

#### **1.4. Учебный план**

№	Раздел	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Итого	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Развитие гандбола в России и за рубежом и его история.	4	4	0	Опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка.	41	0	41	Тестирование
3	Техническая подготовка.	67	12	55	Тестирование
4	Тактическая подготовка.	41	0	41	Наблюдение, корректировка
5	Организация и проведение соревнований.	9	0	9	Наблюдение, корректировка
	Итого:	162	16	146	

## 1.5. Планируемые образовательные результаты:

### **Предметные результаты:**

#### **Обучающиеся будут знать**

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

#### **Обучающиеся будут уметь:**

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

### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия по гандболу, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по гандболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Год обучения -1год

Дата начала обучения по программе 01.09

Дата окончания обучения по программе 31.05

Всего учебных недель 36

Количество учебных часов 162

Режим занятий 3 раза в неделю по 1,5 часа с перерывом между занятиями 10 мин  
(Приложение 1)

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение**

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база. кадровый. ресурс

#### **Наличие:**

- игровой спортивный зал;
- пришкольный стадион (площадка), оснащенный игровым и спортивным оборудованием;
- кабинет физической культуры, оснащенный компьютером;
- секундомер;
- скакалки резиновые;
- набивные мячи;
- мячи гандбольные;
- теннисные мячи;
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- конусы спортивные;
- Кадровый ресурс:
  - педагог, реализующий программу, является компетентным в вопросах физического воспитания школьников;
  - уровень квалификации педагога соответствует задаче достижения планируемых результатов, организации эффективной деятельности, обучающихся в объединении ДО.

#### **Наглядное обеспечение**

-Видеоматериалы с записями игр по гандболу среди мужских и женских команд разного уровня

-Учебные фильмы: по гандболу

#### **Дидактическое обеспечение программы:**

Дидактический материал включает в себя специальную и дополнительную литературу

- Картотека упражнений по гандболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в гандбол
- Правила игры в гандбол.
- Правила судейства в гандболе.
- Положение о соревнованиях по гандбол

### 2.3. Формы аттестации

В течение года проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый.

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

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

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках, обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

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

Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются педагогом.

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

**Уровни освоения программы:**

Ф И ребенка	Уровни		
	высокий	средний	низкий


**Методы проверки:** наблюдение, тестирование.

## 2.4. Оценочные материалы

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

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

## 2.5. Методическое обеспечение

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

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы.

При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

**- методы обучения:**

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

– **методы воспитания:** убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.;

– **формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, массовая;

– **возможные формы организации учебного занятия:** тренировочное занятие, акция, аукцион, бенефис, беседа, вернисаж, встреча с интересными людьми, выставка достижений, галерея, гостиная, диспут, защита проектов, конференция, круглый стол, круиз, лабораторное занятие, лекция, мастер-класс, «открытое занятие, поход,

спортивный праздник, практическое занятие, представление, презентация, соревнование, тренинг, турнир, чемпионат, шоу, экзамен, эстафета;

– **педагогические технологии** – технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология программированного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология дистанционного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология развития критического мышления через поисковую деятельность, технология портфолио, технология педагогической мастерской;

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

## 2.6. Воспитательный компонент

Личностное развитие детей - одна из основных задач в реализации программы. Цель работы педагога в этом направлении - способствовать формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог проводит ее как во время учебных занятий, так и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На всём протяжении работы с детьми педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (доброжелательность, честность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

### *Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса,
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

### *Основные воспитательные мероприятия:*

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- просмотр соревнований (видео, телевидение) и их обсуждение;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки, туристические походы;
- тематические диспуты и беседы;

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия по программе воспитания	Дата проведения	Форма проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	<b>Профориентационная деятельность</b>			Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
1.1	Судейская практика	В течение года	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	
1.2	Инструкторская практика	В течение года	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве</li> </ul>	



			<p>помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	
2	<b>Здоровьесбережение</b>			Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	В течение года	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	
2.2	Режим питания и отдыха	В течение года	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного</li> </ul>	

			режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	В течение года	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Заметка на сайте школы
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и	В течение года	<b>Участие в:</b> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных	Заметка на сайте школы

	спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)		соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	
4	<b>Развитие творческого мышления</b>			Фото- и видеоматериалы с выступлением детей

## 2.7. Список литературы

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Вып. 5. Ручной мяч. – М.: Советский спорт, 2005. – 108 с.
2. Зайцев Ю.Г. Подготовка юных гандболистов /Зайцев Ю.Г., Драчев А.Н., Воронин Л.Г., Кириленко В.В., Шкробот И.Ф./ – М.: Спорт, 2020. – 192 с.
3. Игнатьева В.Я. Гандбол. Пособие для ин-тов физ. культ. – М., Физкультура и спорт, 1983, 200 с.
4. Игнатьева В.Я. Юный гандболист: практическое пособие. - М.: Союз Гандболистов России, 1991.- 218 с.
5. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол. Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 1996. – 314 с.
6. Игнатьева В.Я. Гандбол. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 192с.
7. Игнатьева В.Я. Гандбол: учебник / В.Я. Игнатьева. – М.: Физическая культура, 2008. – 384 с.
8. Игнатьева В.Я. Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2013. – 288 с.
9. Игнатьева В.Я. Техническое мастерство игроков в гандбол: Учебное пособие: Для самостоятельной работы студентов, спортсменов и тренеров по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт». – М.: Союз гандболистов России, 2013. – 120 с.
10. Игнатьева В.Я., Игнатьев А.В., Игнатьев А.А. Средства подготовки игроков в гандбол: Учебное пособие для преподавателей общеобразовательных школ, колледжей, вузов, тренеров ДЮСШ. – М.: «Спорт», 2015. – 160 с.
11. Игнатьева В.Я. Теория и методика гандбола: учебник / В.Я. Игнатьева. - М.: Спорт, 2016.- 328 с.
12. Клузов Н.П. Тренировка гандболиста. – М. Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.
13. Ратианидзе А.Л., Борисов Э.Л. Обучение и тренировка гандбольного вратаря. – Москва, 2011. – 96 с
14. Тимакова Т.С. Еще раз о биологическом возрасте / Т.С. Тимакова // Вестник спортивной науки. – М., ВНИИФК. – 2008. - №4. - С.55-60.
15. Тхорев В.И. Гандбол в школе: Учебно-методическое пособие. 2-е издание перераб. и доп. – Краснодар, 2018. – 98 с.

### Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

<http://spo.1september.ru/urok/> сайт «Я иду на урок физкультуры»

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: он-лайн справочник

сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы

<http://zdd.1september.ru/> Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»

<http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»

<http://www.karina-kazak.narod.ru/physiol/lectures/lec1/content.html> Утренняя гимнастика:

Лекции для студентов и не только

[http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\\_phis3.pdf](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf) Физическое воспитание и

физкультурно-оздоровительная работа в школе (из опыта работы учителя физической культуры):

Методические указания

<http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm> Уроки здоровья

[http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school\\_phis1.pdf](http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf)

Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания

<http://eidos.ru/olymp/sports/> Физкультура и спорт: Всероссийские дистанционные

эвристические олимпиады

<http://www.fismag.ru/> Журнал «Физкультура и спорт»

<http://www.olimpizm.ru/> Олимпийская энциклопедия

<http://slovari.yandex.ru/dict/olympic> Большая олимпийская энциклопедия.

## Календарно - тематический план

№	Наименование разделов и тем	Дата	часы
1-3	Гандбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания.		1,5
4-6	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка гандболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		1,5
7-9	Стойка игрока. Бег с изменением направления., передвижение. ОРУ Мини-гандбол.		1,5
10-12	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, Уход от защитника. Применение передачи при встречном движении партнёров.		1,5
13-15	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.		1,5
16-18	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол		1,5
19-21	Медленный бег, разновидность бега. Мини-гандбол. Применение передачи при движении в одном направлении.		1,5
22-24	Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		1,5
25-27	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук.		1,5
28-30	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.		1,5
31-33	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.		1,5

34-36	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, подвижные игры		1,5
37-39	Состояние и развитие гандбола в России.		1,5
40-42	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для рук и плечевого пояса.		1,5
43-45	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры		1,5
46-48	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.		1,5
49-51	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для ног, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.		1,5
52-54	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		1,5
55-57	Упражнения для развития игровой ловкости. Мини-гандбол.		1,5
58-60	Ловля мяча двумя руками на месте. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении. ОРУ.		1,5
61-63	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		1,5
64-65	Ловля двумя руками в прыжке. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в прыжке. Мини-гандбол.		1,5
66-68	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, передачи мяча. Специально беговые упражнения. Действия двух нападающих против одного защитника.		1,5
69-71	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ. Пионербол		1,5
72-74	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча		1,5
75-77	Тактика вратаря. Выбор позиции в воротах. Задержание мяча с отраженного отскока.		1,5
78-80	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		1,5
81-83	Медленный бег, разновидность бега.		1,5

84-86	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры. Соревнования по гандболу.		1,5
87-89	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.		1,5
90-92	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол.		1,5
93-95	Медленный бег, разновидность бега. Гандбол.		1,5
96-98	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.		1,5
99-102	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола. Контрольные испытания.		1,5
103-105	Обучение судейству игры. Обучающая игра		1,5
106-108	Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола. Мини- гандбол. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска		
	Итого:		162

### **Инструкции по правилам безопасности при выполнении физических упражнений.**

#### **В спортивном зале:**

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме и обуви, с фиксируемой пяткой.
2. Гимнастические снаряды должны быть хорошо укреплены и проверены перед занятиями.
3. В случае поломки снаряда нужно прекратить на нем занятия и сообщить об этом педагогу.
4. Занимающиеся должны соблюдать меры предосторожности при подвижных спортивных играх.
5. При проведении эстафет, передач мяча занимающиеся не должны двигаться навстречу друг другу.
6. Температурный режим и освещение в спортивном зале должно соответствовать установленным нормам.

#### **Правила безопасности на учебно-тренировочных занятиях:**

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме, соответствующей погодным условиям.
2. Педагог должен обеспечить правильную организацию занятий.
3. Должно быть создано положительное взаимодействие между занимающимися, что обеспечит взаимопомощь и предупреждение травматизма.
4. Педагог должен находиться в удобном для наблюдения и руководства занятиями на месте, он должен уметь предвидеть опасные для здоровья занимающихся ситуации.
5. Педагог выбирает игры в соответствии с возрастными особенностями, подготовкой и состоянием занимающихся.
6. Во время учебно-тренировочных занятий болельщики не должны находиться в спортивном зале, на площадке, когда идет игра.
7. Во время соревнований болельщики не должны находиться на спортивной площадке, когда идет игра, не разрешается выбегать на поле, всячески мешать играющим.

#### **Правила безопасности на соревнованиях, спортивных праздниках:**

1. Подготовка участников должна соответствовать характеру соревнований
2. Инвентарь, не соответствующий нормативным требованиям, сразу же изымается из употребления.
3. Соревнования должны обслуживать достаточное количество судей или привлеченных для этих целей лиц, знакомых с мерами безопасности.
4. Место соревнований должно быть тщательно проверено и подготовлено к проведению мероприятия. Организаторы должны ликвидировать опасные для жизни детей предметы.
5. Руководитель команды или ответственный за жизнь детей представитель должны обеспечить контроль за состоянием здоровья участников на соревнованиях, следить за дисциплиной. Если во время соревнований по какой-либо причине участник сходит с дистанции или получает травму, обязательно предупредить инструктора \ судью, медика и оказать первую доврачебную помощь.



**Техника безопасности при занятиях на стадионе: Во время занятий бегом на улице соблюдать следующие правила техники безопасности: Техника безопасности при беге:**

1. Спортсмен должен внимательно следить за командами педагога и четко их выполнять;
2. Бежать по кругу можно только в одном направлении – против движения часовой стрелки;
3. При групповом старте на короткие дистанции бежать необходимо только по своей дорожке;
4. Во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку.

**Техника безопасности: прыжки и спортивные снаряды:**

1. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом грунте, не приземляться при прыжках на руки;
2. При прыжках в длину, прежде чем выполнять разбег, следует проследить, чтобы яма приземления была свободна;
3. На снарядах можно делать упражнения только при наличии подложенных матов;
4. Обнаружив неисправность снаряда, надо немедленно прекратить упражнение.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ для воспитанников 1 год обучения**

ТЕСТЫ	Мальчики		
	высокий	средний	низкий
Бег 30м.	5.6	5.9	7.0
Бег с ведение мяча 30 м	5.7	6.0	7.1
Метание теннисного мяча на дальность с места, м	150	140	130
Пресс за 30 сек. за 1 мин.	28 43	18 35	11 27
Прыжок в длину с места	160	150	140
Прыжки ч/з скакалку за 1 мин.	105	100	95
Отжимание (раз)	29	16	8
Вис (сек.)	34	16	7
Подтягивание (раз)	6	4	2
Гибкость (см.)	10	6	3
3 кувырка вперед (сек.)	4.6	5.5	6.6

### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИКЕ ИГРЫ - ГАНДБОЛ**

№ п/п	ТЕСТ-упражнение	1 год обучения

1.	Броски одной рукой в прыжке по воротам.	5(10)
2.	Броски одной рукой с опорного положения по воротам.	5(10)
3.	7 метровые броски.	5(10)
4.	Ведение мяча на месте и в движении.	техника выполнения
5.	Передачи мяча на месте и в движении.	техника выполнения
6.	Ловля мяча с сопротивлением и без.	техника выполнения

### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТАКТИКЕ ИГРЫ - ГАНДБОЛ**

	<b>ТЕСТ-упражнение</b>	1 год обучения
1.	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	техника выполнения
2.	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении.	техника выполнения
3.	Действия против игрока без мяча и с мячом в защите.	техника выполнения
4.	Действия против игрока без мяча и с мячом в нападении.	техника выполнения