



**РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ
СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ «СИРИУС 26»**

СОГЛАСОВАНО

Экспертным советом регионального центра выявления, поддержки и развития способностей и талантов детей и молодежи Ставропольского края «Сириус 26»,
протокол № 1/2025 от 03.02.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором Центра «Поиск»
Томилиной О.А.

приказ № 13/1 от 04.02.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ГАНДБОЛ»

Направленность:	физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся:	11-14 лет
Объем программы:	24 часа
Срок освоения:	6 дней
Форма обучения:	очная с применением дистанционных образовательных технологий
Авторы программы:	Афлитулина София Николаевна, КМС по гандболу, методист по физической культуре и спорту

Ставрополь
2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ	5
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	8
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	10
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	11
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА.....	12
СОДЕРЖАНИЕ КУРСА	13
Тема 1. Техничко-тактических элементов игры.....	13
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА.....	14
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	16
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	17
КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	21
ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРОГРАММЕ	21
НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	21
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	23
Приложение 1	25
.....	25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02 ноября 2022 г. № 902 «Права обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».

Программа спортивной подготовки по виду спорта гандбол (далее □ Программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02 декабря 2022 года № 902;
- Постановление 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»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- правила вида спорта гандбол;
- иных правовых актов Российской Федерации.

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствования спортивного мастерства учащихся, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой.

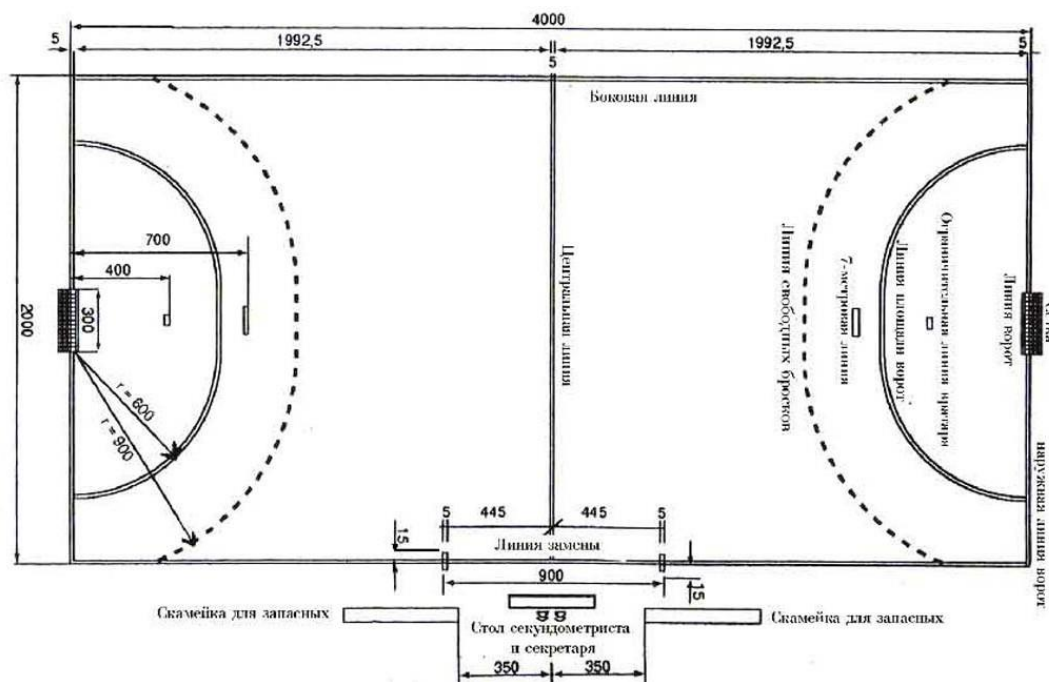
Программа предназначена для тренеров-преподавателей, учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и является основным государственным документом, регламентирующим учебно-тренировочную и воспитательную работу. Она раскрывает весь комплекс параметров обучения, и тренировки в спортивной секции.

При разработке программы использован передовой опыт обучения и тренировки гандболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Гандбол – командная спортивная игра с мячом, которая проводится на

специально оборудованной площадке между двумя командами по 7 игроков в каждой в течение 1 часа (2 тайма по 30 минут с перерывом 15 минут между таймами). Размер игрового поля 40х20 метров с воротами 3х2 метра. Основу игры составляют естественные движения – ходьба, бег, прыжки, метания, которые выполняются различными способами и во всевозможных сочетаниях.

Разметка игрового поля в гандболе.



Сущность гандбола заключается в стремлении игроков, встречающихся команд завладеть мячом и забросить его в ворота, защищаемые соперником.

Все действия с мячом выполняются руками. Игра проводится в рамках правил, разрешающих противоборство, но пресекающих грубость и неспортивное поведение. Побеждает команда, сумевшая забросить большее число мячей в ворота соперника. Достижение успеха обеспечивается подготовленностью спортсменов команды и согласованностью их действий.

Гандбол – Олимпийский вид спорта, включенный во Всероссийский реестр видов спорта.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапе начальной подготовки, распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах, участие в спортивных соревнованиях.

Программа разработана на основе принципов:

1. Комплексности, предусматривающей тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную).

2. Преемственности, определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки.

3. Вариативности, предусматривающей, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующие разнообразие средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Гандбол» предусматривает: последовательность и непрерывность многолетней подготовки гандболистов. Включает обучение, развитие и совершенствование техники и тактики движений гандболистов, сложных элементов и соединений. Воспитание волевых качеств, умение работать в команде, самостоятельно и на соревнованиях. Формирование спортивной мотивации на ведение здорового образа жизни, социального благополучия и успешности человека. Программа ориентирована на социализацию личности обучающегося, адаптацию к жизни в обществе, организацию свободного времени. Реализация программы содействует развитию детской социальной инициативы, овладению нормами и правилами поведения.

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гандбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, которая формирует интерес к занятиям спортом, а именно, гандболом и создает предпосылки для дальнейшего развития физических качеств.

1.2. Адресат программы

Программа адресована обучающимся в возрасте 11-13 лет.

Программа предназначена для одаренных школьников 5-6 классов, проявляющих повышенный интерес к гандболу, демонстрирующих высокую мотивацию к обучению и высокие спортивные способности.

1.3. Актуальность программы

Программа для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия.

1.4. Отличительные особенности/Новизна программы

К отличительным особенностям программы можно отнести то, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в гандболе.

Программа благотворно влияет на формирование здорового образа жизни у обучающихся, профилактику асоциального поведения, создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации личности ребенка во время игры, а также способствует укреплению психического и физического здоровья обучающихся.

Новизна программы заключается в том, что во время учебно-тренировочного процесса, обучающиеся помимо физической подготовки проходят и психологическую подготовку. Изучают теорию и методику физической культуры и спорта, получают большой объём теоретических знаний в области избранного вида спорта.

Уровень освоения программы:

Углубленный, предполагает освоение более сложных технических, тактических и комбинационных задач продвинутого уровня.

1.5. Объем и срок освоения программы.

Объем программы – 24 часа.

Срок реализации программы – 6 дней.

1.6. Цели образовательной программы

Целью программы является организация продуктивной деятельности одаренных школьников Ставропольского края, направленной на физическое развитие, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях круглогодичного процесса спортивной подготовки.

Задачи программы:

1) Обучающие:

- обучить сложным тактическим и техническим приемам игры, комбинационным движениям;
- научить основам построения коммуникации в команде, в межличностных контактах;
- повысить уровень командной деятельности и индивидуального исполнения задач на своей игровой позиции;
- формировать умение самостоятельно принимать решения в сложных игровых моментах, брать инициативу на себя.

2) Развивающие:

- развить интерес к систематическим занятиям спортом, потребности в саморазвитии и самосовершенствовании;
- содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся, проходящих спортивную подготовку;
- способствовать развитию игрового мышления, креативности и скорости принятия решения в гандболе;
- формирование выдержки, критического отношения к себе и к сопернику;

- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе, формирование общей культуры обучающихся.

3) Воспитательные:

- воспитать целеустремленность, дисциплину у обучающихся, а также волевые и нравственные качества;
- подготовить всесторонне развитых юных спортсменов;
- сформировать самооценку и умение личностно самоопределяться в игровой и спортивной деятельности;
- способствовать формированию коммуникативных навыков, развитию навыков эффективной командной работы, социализации и сохранении собственной индивидуальности в обществе;
- воспитывать высокие морально-нравственные качества, уважительное отношение к каждой личности, патриотические качества, терпимость;
- формировать спортивную культуру обучающихся в соревнованиях по гандболу.

Планируемые результаты освоения программы.

1) Предметные результаты:

- знает историю гандбола и его правила;
- знает технические и тактические элементы игры и их применение в соревновательной деятельности;
- знает правила проведения соревнований;
- умение работать на высоком уровне в команде и в индивидуальном исполнении задач на своей игровой позиции;
- умение самостоятельно выполнять упражнения и тренироваться, для поддержания физической формы и здоровья;
- знание комбинаций игры и их использование, отталкиваясь от игры соперника.

2) Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебно-тренировочном процессе, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение оценивать правильность выполнения техники движения;
- работать индивидуально и в команде формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение выполнять сложнокоординационные упражнения;
- оценивает игровую ситуацию и принимает решения;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебно-тренировочном процессе.

3) Личностные результаты:

- готов и способен к самообразованию, саморазвитию, личностному и профессиональному самоопределению;
- усвоил правила индивидуального и коллективного безопасного поведения на учебно-тренировочном процессе;
- приобрел важные физические навыки (сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость) и чувство ответственности;
- развивает аналитическое, логическое и абстрактное мышление.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Язык реализации программы.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Гандбол» осуществляется на государственном языке Российской Федерации (на русском языке).

2.2. Форма обучения: очная.

2.3. Условия набора и формирования групп.

Для участия в образовательной программе школьникам необходимо:

- подать заявку на официальном сайте регионального центра «Сириус 26»;
- пройти отборочное тестирование;
- наличие спортивного разряда по любому виду спорта;
- документально подтвердить высокие достижения в соревнованиях регионального, всероссийского и международного уровней по направлению программы (если имеются).

На обучение зачисляются учащиеся 5-6 классов общеобразовательных организаций Ставропольского края с повышенным уровнем мотивации к занятиям гандболом, для формирования 2 групп.

1) По результатам отборочного тестирования порог выполнения от 60 до 100 баллов.

2) По результатам участия в соревнованиях и турнирах по гандболу регионального и всероссийского уровней начисляются дополнительные баллы.

Количество обучающихся – 15 человек в группе (1 группа).

Условия конкурсного отбора гарантируют соблюдение прав обучающихся в области дополнительного образования и обеспечивают зачисление наиболее способных и подготовленных обучающихся к освоению программы.

Условия набора обучающихся

Отбор участников образовательной программы осуществляется Экспертным советом, формируемым руководителем регионального центра «Сириус 26».

Для участия в образовательной программе необходимо:

- 1) Явиться на отборочное тестирование физических навыков.
- 2) К участию к просмотрным тренировочным сборам допускаются обучающиеся:

– документально подтвердившие заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта. Справка для занятия в спортивной секции – это документ, который подтверждает отсутствие у ребенка противопоказаний к занятию спортом.

Оценка просмотрных тренировочных сборов осуществляется по 100-балльной шкале. Кандидатам, имеющим спортивный разряд, статусы участника, победителя и/или призера официальных спортивных соревнований по любому виду спорта регионального и всероссийского уровней, начисляются дополнительные баллы.

Отбор участников образовательной программы производится в соответствии с рейтингом, определяемым на основании суммы баллов.

2.4. Формы организации и проведения занятий

Командная (групповая), малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий – тренировочные занятия и сборы, беседа, соревнования, тестирования.

Формы организации деятельности обучающихся:

- фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося;
- индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для тактических и технических основ игры в гандбол.

Режим занятий:

Очная форма обучения: 4 урока в день в течение 6 дней. Программа реализуется в г. Ставрополе.

Продолжительность одного урока (академического часа) – 40 минут.

Учебное занятие состоит из двух уроков

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модуля, учебного курса	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов			Формы контроля / аттестации
		Теория	Практика	Всего	
Первый год обучения					
1.	Тема 1. Техничко-тактические элементы игры.	8	16	22	тестирование
ИТОГО:		8	16	24	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Наименование модуля, учебного курса	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Тема 1. Техничко- тактических элементы игры.	26.05.2025	31.05.2025	1	6	24	по 4 часа 6 дней

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА

Курс по гандболу предназначен для обучающихся 5-6 классов, прошедших отборочное тестирование.

В курсе рассматриваются: элементы техники, тактики и комбинационных взаимодействий повышенного уровня в избранном виде спорта.

В учебно-тренировочном процессе учащиеся научатся применять основы технических и тактических элементов игры, выполнять сложно-координационные упражнения, соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией.

Цель:

обучение сложных технико-тактических элементов игры в гандбол, формирование умений использовать различные комбинационные приемы и методы игрового взаимодействия для решения поставленных задач, совершенствование ОФП и СФП обучающихся.

Задачи:

1) Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества обучающегося.

2) Совершенствование функциональных возможностей организма; вариативность выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами.

3) Переход от общеподготовительных средств тренировочного процесса к наиболее специализированным для гандболиста.

4) Повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных гандболистов.

5) Обучение технико-тактическим приемам игры, игровым взаимодействиям.

6) Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного гандболиста.

По окончании курса обучающиеся

будут знать:

- правила игры в гандбол;
- как правильно технически выполнять упражнения, бросок по воротам, передачу мяча;
- теорию гандбола
- технику и тактику игры в гандбол;

- характеристику современных форм построения занятий по гандболу;
- основы игровых комбинаций, взаимодействий;
- какие задачи требует игровая позиция (амплуа).

будут уметь:

- играть в защите и нападении;
- применять основы технических и тактических элементов игры;
- выполнять сложно-координационные упражнения;
- проводить разминку гандболиста, организация и проведение подвижных игр;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- Игру в большинстве;
- игру в нападении при защите 4*2, 5*1, 6*0;
- персональная защита;
- индивидуальный обыгрыш;
- комбинации в нападение;
- взаимодействие с линией.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Тема 1. Техничко-тактических элементы игры. Рассчитана на углубленное изучение тактики, техники и комбинационных взаимодействий игры в гандбол, совершенствование своих физических кондиций, игровое мышление.

Теория: Объяснение и показ технико-тактических приемов игры гандболистов по амплуа, использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Практика:

- общефизические упражнения;
- специальная физическая подготовка: развитие физических качеств, необходимых для гандболиста;
- технико-тактическая подготовка: обучение техническим действиям, на основе знаний всей системы упражнений. Умение выбирать тактику действий с главной целью – выиграть или не дать победить сопернику;
- игровая подготовка: совершенствование знаний правил игры, соревнований, формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики и техники действий, выработка индивидуального подхода к разминке и настрою перед соревнованием;
- восстановительные мероприятия проводятся в качестве различных воспитательных и оздоровительных мероприятий во внеурочное время

(спортивные вечера с показательными выступлениями профессиональных гандболистов, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Основные методы и формы реализации содержания программы:

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Средства обучения:

- Общеподготовительные упражнения.
- Специально подготовительные упражнения.
- Соревновательные упражнения.

Форма подведения итогов: Соревнования.

Тематический план

№ темы	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теория гандбола (игровые комбинации, техника и тактика игры).	2		2
2	Просмотр и разбор учебно-тренировочного процесса на экране. Тестирование на знание теории гандбола, истории происхождения игры, комбинации, тактика передвижения в нападении и защите.	2		2
3	Тренировка на выносливость (общая физическая подготовка). Тест купера.		2	2
4	игра в нападении при защите 4*2, 5*1, 6*0;		2	2
5	Круговая тренировка по станциям		2	2
6	СФП, игровая тренировка - гандбол, с разбором игровых ситуаций (позиционное нападение, защита).		2	2
7	ОФП, кросс - 30 мин, прыжковая тренировка с барьерами.		2	2
8	Комбинации		2	2

9	Мини-турнир по гандболу		4	4
10	Товарищеский матч		4	4
Всего		4	20	24

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входной контроль проводится с целью выявления первоначального уровня физических навыков для дальнейшего участия в учебно-тренировочном процессе. Для входного контроля используется тестирование. Результаты входного контроля используются для принятия решения о зачислении школьника на профильную программу. Для оценивания используется 100-балльная система.

Входной контроль проводится с каждым обучающимся индивидуально.

Во время проведения входной диагностики тренер-преподаватель заполняет информационную карточку «Результаты входной диагностики», пользуясь шкалой «Оценка параметров входного контроля».

Формы: просмотрные тренировочные сборы (контрольное тестирование).

Оценка параметров входного контроля

Наименование уровня	Результат диагностики, %
Элементарный уровень	0 – 54%
Низкий уровень	55 – 69%
Средний уровень	70 – 84%
Высокий уровень	85 – 100%

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего обучения путем наблюдения тренера - преподавателя за тренировочным процессом обучающихся для отслеживания уровня освоения учебного материала программы.

Итоговое оценивание проводится с целью определения степени достижения результатов на соревнованиях.

Формы: Контрольные тесты.

Варианты контроля спортивной подготовки в Приложении 1.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

п/п	Название раздела, темы	Формы учебного занятия	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы контроля/ аттестации
«Основы гандбола»					
1.	Правила игры, история гандбола	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	Федерация гандбола России сайт: https://rushandball.ru/Files/Documents/rules_handball_01072016.pdf Игнатъева В.Я., Азбука спорта. Гандбол. Изд. Физкультура и спорт.- М, 2001. 192 с.	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». - М., ФОН. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. 116 с.	Контрольный тест
3.	Подвижные игры	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	1. Клусов НИ. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1986. 215 с. 2. Подвижные игры. Яковлев В. Г. и Ратников В. П. Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин- тов. М., «Просвещение», 1977.143 с.	Наблюдение
4.	Основы техники «Ловля-передача мяча»	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986. 120 с. Кудрицкий В.Н. - Минск: Полымя, 1980. 215 с.	Наблюдение
5.	Основы техники броска	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986. 120 с. Кудрицкий В.Н. - Минск: Полымя, 1980. 215 с.	Наблюдение

6.	Основы техники защиты-нападения	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986. 120 с. Кудрицкий В.Н. - Минск: Полымя, 1980. 215 с.	Наблюдение
7.	Товарищеские игры	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986. 120 с. Кудрицкий В.Н. - Минск: Полымя, 1980. 215 с.	Наблюдение
Основы технико-тактических элементов игры					
1.	Общая физическая подготовка	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». - М., ФОН. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно- методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. 116 с.	Контрольный тест
2.	Специальная физическая подготовка	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	Игнатьева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003. Игнатьева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.	Контрольный тест
3.	Техническая подготовка	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986. 120 с. Кудрицкий В.Н. - Минск: Полымя, 1980. 215 с.	Наблюдение
4.	Тактическая подготовка	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	1. Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986. 120 с. 2.Кудрицкий В.Н. - Минск: Полымя, 1980. 215 с.	Наблюдение

5.	Подвижные игры	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	Клусов НИ. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1986. 215 с. Подвижные игры. Яковлев В. Г. и Ратников В. П. Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин- тов. М., «Просвещение», 1977.143 с.	Наблюдение
6.	Комбинационные взаимодействия	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	Игнатьева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.	Наблюдение
7.	Игровая подготовка	Комбинированная	Соревновательный	Клусов НИ. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1986. 215 с.	Наблюдение
8.	Товарищеские игры	Комбинированная	Соревновательный	Кнышев А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу. - М.: ФиС, 1986.	Контрольные игры.
9.	Контрольные испытания	Комбинированная	Практический		Тестирование
Физическое совершенствование обучающихся					
1.	Общефизическая подготовка	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	1. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». - М., ФОН. 2. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно- методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. 116 с.	Контрольный тест
2.	Специальная физическая подготовка	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	1. Игнатьева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003. 2. Игнатьева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.	Контрольный тест
3.	Техническая подготовка	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	1. Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986. 120 с. 2. Кудрицкий В.Н. - Минск: Полымя, 1980. 215 с.	Наблюдение
4.	Тактическая подготовка	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный	1. Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986. 120 с.	Наблюдение

			Практический	2. Кудрицкий В.Н. - Минск: Полымя, 1980. 215 с.	
5.	Игровая подготовка	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	Игнатъева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.	Наблюдение Статистика
6.	Контрольные нормативы	Комбинированная	Практический		Тестирование
Технико-тактические приемы игры. Игровая подготовка					
1.	Специальная физическая подготовка.	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	1. Игнатъева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003. 2. Игнатъева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.	Контрольный тест
2.	Техническая подготовка	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	1. Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986. 120 с. 2. Кудрицкий В.Н. - Минск: Полымя, 1980. 215 с.	Наблюдение
3.	Тактическая	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	1. Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986. 120 с. 2. Кудрицкий В.Н. - Минск: Полымя, 1980. 215 с.	Наблюдение
4.	Комбинационные взаимодействия.	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	Игнатъева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.	Наблюдение
5.	Игровая подготовка	Комбинированная	Беседа Показ Наглядный Практический	Игнатъева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.	Наблюдение Статистика
6.	Контрольные нормативы	Комбинированная	Практический		Тестирование

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Преподавание данной программы могут осуществлять педагогические работники, владеющие набором профессиональных навыков в области физической культуры и спорта, а также члены экспертного совета регионального центра «Сириус 26» при наличии необходимых компетенций и уровня профильной подготовки.

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРОГРАММЕ

Для реализации учебно-тренировочного процесса по гандболу помещение должно соответствовать следующим характеристикам:

- закрытая спортивная площадка, размер игрового поля 40х20 метров с воротами 3х2 метра;
- спортивный инвентарь (гандбольные мячи, барьеры, скакалки, манишки, фишки).

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы содержит основные требования, обеспечивающие процесс подготовки. Это показатели по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, по физической, технико-тактической подготовке, перечень тренировочных и восстановительных сборов, перечень оборудования и инвентаря, которые необходимы для организации процесса.

Система многолетней тренировки в гандболе предоставляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов. Тренировочные занятия проводятся в группах, сформированных с учетом возраста, количественного состава занимающихся, становление их спортивного мастерства.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Перечень литературы, необходимой для освоения программы.

1.1. Перечень литературы, использованной при написании программы:

- 1) Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.
- Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: ФиС, 1981
- 2) Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. - М.: Медицина, 1991. - 560с.
- 3) Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991.
- 4) Евтушенко А.Н. С мячом в руке. - М.: Молодая гвардия, 1986.
- 5) Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». - М., ФОН.
- 6) Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.
- 7) Игнатьева В.Я. Азбука спорта. Гандбол. - М.: ФиС, 2001.
- 8) Игнатьева В.Я., Гусев А.В., Петрачева И.В. Подготовленность гандбольных вратарей женщин. - М.: Союз гандболистов России, 2001.
- 9) Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
- 10) Клусов НИ. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1986.
- 11) Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986.
- 12) Кнышев А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу. - М.: ФиС, 1986.
- 13) Кожухов А.Б., Плотников Л.А. Организация и проведение массовых соревнований по ручному мячу в коллективах физической культуры районных и городских спортивных организаций. - М.: Госкомспорт СССР, 1988.
- 14) Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. -М.: Терра-спорт, 2000.
- 15) Материалы Союза гандболистов России (Положение о соревнованиях чемпионата России).
- 16) Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадемпред, 2000.

1.2. Перечень литературы, рекомендованной обучающимся:

- 1) Тхорев В.И., Шиян В.М., Сидорчук С.А. Гандбол в школе: Учебнометодическое пособие. – Краснодар, КГАФК, 2008. – 64 с.
- 2) Допинг в спорте: риски, противодействие, профилактика. Итоговый сборник материалов, М., 2013. – 99 с.
- 3) Игнатьев В. С., Теория и методика гандбола – М.: Спорт, 2016. – 5-76 с.

4) Игнатьева В.Я. Юный гандболист: практическое пособие. - М.: Союз Гандболистов России, 1991. - 218 с.

5) Игнатьева В.Я. Техническое мастерство игроков в гандбол: Учебное пособие: Для самостоятельной работы студентов, спортсменов и тренеров по специальности «Физическая культура и спорт». – М.:Союз гандболистов России, 2013. – 120 с.

1.3. Перечень литературы, рекомендованной родителям:

1) Бочавер, Л.М. Довжика «Психология детско - юношеского спорта. Книга для родителей спортсмена и тренеров» – М.: Спорт, 2021. - 269 с.

2) Мельник Е.В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов. – М.: Спорт, 2020. - 192 с.

3) Родионов А.В., Родионов В.А. Физическое развитие и психическое здоровье. Программа развития личности ребенка средствами физической активности в 1-4 классах. - М.: ТЕИС, 1997.

4) Клусов Н.П. Тренировка гандболиста. – М. Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.

2. Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения программы.

1) Федерация гандбола России: <https://rushandball.ru/>

2) Программа спортивной подготовки: <https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-04/tpsp-handb-essm.pdf>

3) Федеральный стандарт по гандболу: <https://base.garant.ru/405875905/>

4) Основы годичного цикла тренировки: понимание структуры и принципов: <https://nauchniestati.ru/spravka/struktura-godichnyh-cziklov-sportivnoj-trenirovki/>

5) Гандбол. История и основные правила: <https://hbc-victor.ru/bolelshchikam/pravila-handball/>

Приложение 1

Входной контроль.

Входной контроль проводится с каждым обучающимся индивидуально, посредством просмотревых тренировочных сборов, где определяется общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка обучающегося в форме тестирования физических навыков, тестирование состоит из 5 заданий на общую физическую подготовку и из 3 заданий на специальную физическую подготовку ребенка.

Оценка параметров входного контроля.

Наименование уровня	Результат диагностики, %
Элементарный уровень	0 – 54%
Низкий уровень	55 – 69%
Средний уровень	70 – 84%
Высокий уровень	85 – 100%

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки «Гандбол».

п/п	Упражнение	Нормативы	Оценка в баллах
Нормативы общей физической подготовки			
1.	Челночный бег 3x10 м	от 7,3 до 9,2 с	10
		от 9,3 до 10,3 с	8
		от 10,4 до 14,3 с	6
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	От 3 до 5 раз	4
		от 6 до 8 раз	6
		от 9 и более	8
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	От -5 до +1 см	1

	скамьи)	от +1,5 до +3 см	3
		от +3,5 и более см	5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	От 90 до 100 см	5
		от 102 до 107 см	8
		от 108 и более	10
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	От 15 до 20 раз	3
		от 21 до 25 раз	5
		от 26 и более раз	7
Итого максимальное количество баллов			40
Нормативы специальной физической подготовки			
1.	Ведение мяча 20 м	0 потерь	20
		1 потеря	15
		2 и более	10
2.	Бег спиной вперед с ведением мяча 10 м	0 потерь	20
		1 потеря	15
		2 и более	10
3.	Бег с обеганием стоек слева-справа с ведением мяча 20 м	0 потерь	20
		1 потеря	15
		2 и более	10
Итого максимальное количество баллов			60
Итого по тестированию			100

Текущий контроль/Промежуточная аттестация

Осуществляется после каждой темы в форме наблюдения и тестирования. Основная задача которого — определить повседневные (текущие) колебания в состоянии спортсмена.

В процессе контроля нагрузки суммируют объем специализированных упражнений; объем упражнений, выполняемых в отдельных зонах интенсивности (мощности); объем упражнений, направленных на совершенствование общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности; объем упражнений восстановительного характера, выполненных в микроциклах, ежемесячно и в годичном цикле. Сравнение этих показателей с динамикой спортивных результатов позволяет тренеру выявить рациональные соотношения между отдельными типами тренировочных нагрузок, сроки достижения высших результатов после их пиковых значений, период запаздывающей трансформации тренировочных нагрузок в высокие спортивные результаты.

Текущий контроль осуществляется в форме тестирования, оценивается общая физическая подготовка, специальная физическая и техническая подготовка обучающихся.

Тестирование

п/п	Упражнение	Нормативы	Оценка +/-
1.	Тест Купера	>2000 м	
2.	Бросок мяча с каждой позиции (Л.К., Л.П., Р. П.П., П.К., линия)	не менее 4 голов	
3.	5 отрывов (бросок с 6 м линии)	не менее 3 голов	
4.	7-ми метровый бросок (пенальти) 3 броска	не менее 2 голов	
5.	Бросок мяча от ворот до ворот с одним отскоком (3 броска)	не менее 1 попадания	