

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 4 поселка городского типа Афипского муниципального образования Северский район имени четырежды героя Советского Союза маршала Г. К. Жукова

Принята на заседании
педагогического совета
от «28»августа 2023 года
протокол № 1



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 4
С. Н. Семенякина
«30»августа 2023 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ГАНДБОЛ»**

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: один год (76 часов)
Возрастная категория: 11-14 лет
Состав группы: до 20 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID- номер Программы в Навигаторе: #48302

Автор-составитель:
Шушарина Александра Владимировна
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 Комплекс основных Характеристик образования.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Направленность и вид программы.....	4
1.1.2. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы.....	4
1.1.3. Отличительные особенности программы от уже существующих.....	5
1.1.4. Адресат программы.....	5
1.1.5. Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.....	6
1.1.6. Форма обучения.....	6
1.1.7. Режим занятий.....	6
1.1.8. Особенности организации учебного процесса.....	6
1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы.....	7
1.3. Содержание программы.....	8
1.3.1. Учебный план.....	8
1.3.2. Содержание учебного плана.....	8
1.3.3. Планируемые результаты.....	13
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации.....	13
2.1. Календарный учебный график программы.....	14
2.2. Условия реализации программы.....	15
2.3. Форма аттестации.....	15
2.4. Оценочный материал.....	16
2.5. Методические материалы.....	17
2.6. Нормативно-правовые документы и список литературы.....	18
2.6.1. Нормативно-правовые документы.....	18
2.6.2. Список рекомендуемой литературы педагогу.....	19
2.6.3. Список рекомендуемой литературы учащимся и родителям.....	19
2.6.4. Интернет- ресурсы.....	20

Раздел 1. Комплекс основных Характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1.1 Пояснительная записка

Настоящая модифицированная образовательная программа составлена «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2014г.).

Данная модифицированная образовательная программа по дополнительному образованию детей разработана в соответствии с требованиями: Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ, приказа Минобрнауки России «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013г. №1008, санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 4.07.2014г. №41, письма Минобрнауки России «Примерные требования к образовательным программам дополнительного образования детей» от 11.12.2006г. №06-1844ФГОС. Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения

В программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития, определено оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей оздоровительный эффект.

Гандбол объединяет большинство общедоступных упражнений, которые сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта.

Занятия гандболом имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат).

Таким образом, с помощью занятий гандболом, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп.

Гандбол имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности.

Во время занятий гандболом приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

Люди, которые занимаются спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное). Кроме этого, гандбол способствует популяризации здорового образа жизни. Данная программа является основным документом тренировочной и воспитательной работы.

1.1.1. Направленность и вид программы

Направленность программы дополнительного образования.

Программа дополнительного образования «Гандбол» – имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа модифицирована, т.к. в ее основу положены образовательная программа: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2014г.).

1.1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные 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.

Актуальность 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.

Педагогическая целесообразность. В данной программе представлен вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

1.1.3. Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы от уже существующих.

Данная программа предполагает гармоничное сочетание на занятиях различных методов обучения (объяснительно-иллюстрированный, репродуктивный, метод практических упражнений и поисковых решений), чаще всего в их гармоничном сочетании. Каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую часть, большая часть занятия отводится практике.

1.1.4. Адресат программы.

Программа рассчитана на работу с детьми с 7-14 лет. В этом возрастной период закладывается ценностные ориентации, развивается личность ребенка. Время наиболее самостоятельности, находить интересные решения в спорте.

1.1.5. Уровень программы, объем и сроки реализации.

Продолжительность образовательного процесса – 34 недели. Данная программа реализуется на базовом уровне. Общее количество учебных часов 68 часов. Срок освоения программы 9 месяцев.

1.1.6. Форма обучения

Групповая форма с индивидуальным подходом. Образовательные технологии: личноно - ориентированные.

1.1.7. Режим занятия.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут.

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса.

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, подготовки обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах страны, формируют навыки собственной безопасности в экстремальных ситуациях современного мегаполиса. Состав группы постоянный. Учебные занятия проводятся группами. Программа предусматривает чередования различных приемов обучения:

формы дополнительного образования представляют собой специально организованную деятельность педагога дополнительного образования и учеников. Она направлена на и изучение и развитие личностных качеств. Самая эффективная форма работы с детьми – игра. В игре ребенок свободнее и быстрее запоминает и с удовольствием выполняет упражнения, не задумываясь о том, что с игрой усваивает необходимые для дальнейшего обучения знания. На занятиях применяются такие формы как: наблюдение, спортивные соревнования, эстафеты.

Алгоритм учебного занятия.

Названия этапа	Содержание деятельности педагога	Содержания деятельности обучающихся	Результат
Вводная часть	Построение, приветствие, проверка готовности необходимых материалов, сообщить цель занятия, напоминание ТБ		Организация внимания
Подготовительная часть	Разминка, подготовка учащихся к основной части	Вспоминают ранее обученные элементы и настраиваются на изучение нового материала	Эмоциональный настрой на восприятие, готовность к занятию.
Основная часть	Повторение ранее изученного материала ,изучение новых упражнений акробатик	Выполняют задания тренера	Правильное выполнения данного задания
Заключительная часть	Построение, Подведение итогов, разбор ошибок, домашнее задание и самостоятельные работы дома	Слушают тренера, обсуждают ошибки	Задачи занятия выполнены.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы - 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».

Задачи программы на спортивно - оздоровительном этапе для вновь зачисленных:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития гандбола в частности;
- формирование общих представлений о гандболе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- 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;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «гандбол»;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно - познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Для учащихся переведённых с других этапов подготовки основными задачами являются задачи того этапа подготовки, с которого они переведены.

1.3 Содержание программы.

1.3.1. Учебно- тематический план.

	Тема	Количество часов
1. Разделы подготовки обязательная предметная область		
1.1	Теоретические сведения	4
1.2	ОФП	10
1.3	Избранный вид спорта	30
2. Разделы подготовки вариативная предметная область		
2.1	Подвижные игры	10
2.2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности и психологическая подготовка	10
2.2.4.	Страховка и самостраховка	2
2.2.5.	Соревнования	Согласно календарному плану физкультурных и спорт-массовых мероприятий
2.2.6.	Система контроля и зачетные требования	2
	Общее кол-во часов в год	68

1.3.2. Содержание учебного плана

Теоретические сведения- 4 часа

История и современное развитие физической культуры

История Олимпийских игр и олимпийского движения. История олимпийского движения в России (СССР). Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе.

История развития гандбола в мире и России. Успехи российских гандболистов на мировой арене.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Основные принципы культуры здорового образа жизни.

Оптимальная двигательная активность, как профилактика заболеваний, укрепление здоровья и профилактика вредных привычек.

Понятие о технико-тактических особенностях вида спорта «гандбол».

Физическая культура человека

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры (в том числе гандбола).

Положительное влияние занятий гандболом на разностороннее развитие, двигательную активность, психологическую устойчивость, физическую выносливость, а также коммуникативные качества характера человека.

Двигательный режим. Формы индивидуальных занятий физическими упражнениями из арсенала элементов и техники гандбола.

Возможности организации занятий гандболом во время досуга.

Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом (в том числе, гандболом), гигиенические требования к организации этих занятий.

Оборудование и инвентарь для занятий

Для проведения занятий необходимо следующее спортивное оборудование и инвентарь:

1. Ворота,
2. Гандбольные мячи
3. Стойки конусы
4. Гимнастическая стенка
5. Мячи набивные
6. Рулетка
7. Секундомер
8. Гимнастические скамейки
9. Гимнастические маты
10. Скакалки
11. Аптечка

Общая физическая подготовка -10 часов.

- Гимнастические упражнения. Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, выносливости, гибкости.
- Подвижные спортивные игры из различных базовых видов спорта, эстафеты, игры с элементами гандбола, пр.
- Упражнения и комплексы из различных видов спорта (фитнес-аэробики, гимнастики, плавания, зимних видов спорта, пр.) для занятий в целях общего оздоровления и реабилитации.
- Занятия гандболом, как средство активного отдыха и укрепления здоровья.
- Восстановительные мероприятия (массаж). Техника выполнения простейших приемов массажа и самомассажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание).
- Правила и гигиенические требования к проведению сеансов массажа.
- Упражнения для общей физической подготовки.
- Упражнения и комплексы для коррекции веса, фигуры и нарушений осанки.
- Упражнения на развитие силы мышц различных частей тела (спины,

груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Упражнения на развитие основных качеств игрока в гандбол.

- Специальные упражнения на развитие силы мышц кистей рук и укрепление мышц стоп.

- Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него.

- Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Избранный вид спорта - 30 часов.

Технико-тактическая подготовка

- Подбор и выполнение различных вариантов комплексов упражнений специальной подготовки для совершенствования технико-тактических действий игры в гандбол в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Совершенствование тактики игры в гандбол:

- тактика нападения;

- тактика защиты;

- тактика вратаря.

Техническая подготовка (техника нападения)

- Обманные действия (ускорения, развороты, оббегание и т.п.) без мяча и с мячом.

- Жонглирование в парах и тройках мячами одной рукой, попеременно правой и левой рукой.

- Ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями.

- Передачи мяча правой и левой рукой, при параллельном и встречном движении.

- Ловля летящего мяча с последующим броском по воротам.

- Броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.

- 7-метровый штрафной бросок (пенальти).

- Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение – передача, ловля – ускорение – передача, ведение – ускорение – бросок по воротам, ловля – обманные действия – бросок по воротам, остановка – ускорение – передача.

- Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, введение мяча в игру броском одной рукой.

- Игра в гандбол 6х6, 7х7.

Тактическая подготовка (тактика защиты)

- Защита 4х2(зональная защита) игра два на три; три на два;

- Защита 1х5(зональная защита) игра три на три; четыре на четыре.

Технико-тактические действия вратаря с игроками в защите и в нападении

- Передача мяча вратарём в отрыв.

- Отбивания мяча вратарем, подбор.
- Установка «стенки» при штрафном броске.
- Обводящий «стенку» бросок по воротам.
- Ловля и отбивание вратарем мяча.
- Страховка вратаря при отбивании им мяча (подбор).
- Передача вратарем мяча для быстрой контратаки.
- Передача мяча через нападающих игроков соперника для быстрой контратаки.

Соревновательная деятельность

- Правила игры в гандбол.
- Практика судейства и правила судейства игры в гандбол.
- Игра в гандбол 6х6, 7х7.
- Игра на стандартной площадке полными составами.
- Подготовка и участие в матчевых встречах между классами, первенствах школы, межшкольных соревнованиях по гандболу.
- Правила безопасности в соревновательной деятельности по гандболу.

Раздел подготовки вариативная предметная область

Подвижные игры -10 часов.

Подвижные игры и эстафеты:

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием.

Комбинированные эстафеты.

Плавание:

Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорости на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности и психологическая подготовка -10 часов.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельное составление индивидуальных комплексов для проведения утренней гимнастики.

Обучение умению вести наблюдения за своим здоровьем и индивидуальными показателями физической подготовленности.

Правила самостоятельного подбора упражнений, определение последовательности их выполнения, дозировка.

Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием.

Организация самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Самостоятельная организация досуга со сверстниками средствами

физической культуры и спорта.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Навыки определения степени освоения знаний по технике владения двигательными умениями в области физкультурно-оздоровительной деятельности.

Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, физической подготовленностью обучающихся. Психологическую подготовку обучающегося осуществляет главным образом педагог дополнительного образования.

В психологической подготовке лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психологические особенности обучающегося. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от обучающихся спортивных результатов.

Страховка и самостраховка- 2 часа.

Выполнения элементов только с помощью педагога, со страховкам и самостраховкой.

Соревнования - согласно календарному плану физкультурных и спортивно-массовых мероприятий.

Система контроля и зачетные требования - 2 часа

Проводятся тестирования и соревнования для определения уровня подготовки.

1.3.3. Планируемые результаты.

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

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 в гандбол, 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.

Предметные результаты:

– знать об особенностях зарождения, истории гандбола;

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами гандбола;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях гандболом и правила его предупреждения;

– владеть основами судейства игры в гандбол

-знать гандбольные термины

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации.

2.1. Календарный учебный график программы.

	Содержание	Период занятий									
		часы	сент	окт	нояб	дек	янв	фев	март	апр	май
	Теоретические сведения по виду спорта	4	1	1		1				1	
	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	1		2	1	1	1	2	2	
	Избранный виде спорта	30	4	5	4	3	4	4	1	3	3
	Подвижные игры	10		2	2	1	1	1	2	1	
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности и психологическая подготовка	10	1	2		2		1	2	1	
	Страховка и самостраховка.	2	1						1		

Контрольные испытания, тестирование	2									2
Соревнования	Согласно календарному плану физкультурных и спортивно-массовых мероприятий									
<i>ИТОГО ЧАСОВ</i>	68	8	10	8	8	6	7	8	8	5

2.2. Условия реализации программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с гандбольной разметкой площадки, гандбольными воротами.

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
- гандбольные ворота;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастических матов;
- гантелей;
- футбольных, баскетбольных и теннисных мячей.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка – 15 пролетов

Информационное обеспечение:

- интернет – источник
- видео и фото материалы

Кадровое обеспечение:

В реализации программы участвует педагог дополнительного образования Шушарина Александра Владимировна

2.3. Формы аттестации и подведение итогов.

1. Формы отслеживания образовательных результатов: соревнования, тестирование.

2 Формы фиксации образовательных результатов: протоколы соревнований, фото, отзывы родителей и преподавателей.

3. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: итоговая аттестация.

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
Входная диагностика В начале учебного года	Определить уровень развития деятельности в спортивной акробатике.	Беседа, опрос, тестирование.
Текущий контроль В течение всего учебного года	Определение усвоение тренировочного материала. Определить готовность учащихся к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Подбор наиболее эффективных методов тренировки и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, устный опрос, тестирование .
Итоговая аттестация. В конце учебного года с занесением результатов в протоколы)	Определение изменения уровня развития детей. Определение результатов тренировочного занятия. Ориентирование учащихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Участие в соревнованиях, самостоятельная работа , тестирование.

2.4 Оценочные материалы.

Цель проведения итоговой аттестации — учет результатов освоения общеразвивающей Программы. Итоговая аттестация проводится 1 раз в год в мае в форме выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовленности. Результаты итоговой аттестации заносятся в протокол. Программа считается успешно освоенной при положительно сданных нормативах не менее 80%.

Контрольные нормативы.

№ п/п	Контрольные нормативы	юноши	девушки
1.	Гладкий бег 30м	Не более 5,5 сек	Не более 5,6 сек
2.	Ведение мяча 30м	Не более 5,6 сек	Не более 5,9 сек
3.	Метание мяча 1кг на дальность одной рукой	Не менее 10 м	Не менее 8 м
4.	Метание мяча 1 кг на дальность двумя руками сидя	Не менее 5,2 м	Не менее 4,2 м
5.	Тройной прыжок	Не менее 550 см	Не менее 500 см
7.	Комплексное упражнение (кол-во передач)	Не менее 40 раз	Не менее 35 раз

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Оценка общей физической подготовленности

Бег по дистанции 30 м

Выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению игрока. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

Прыжок в длину с места

Прыжок выполняется толчком двух ног. Для большей точности пяточный край подошвы смазывают мелом. Оставленный на полу след фиксирует место приземления.

Тройной прыжок с места

Первый прыжок выполняется от линии толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняется второй прыжок с приземлением на маховую ногу, третий прыжок совершается толчком маховой ноги с последующим приземлением на обе ноги.

Метание мяча (массой 1 кг или гандбольного №2) на дальность одной рукой

Метание производится стоя, с места, поочередно правой и левой руками в коридор шириной 5 м. Фиксируется лучший результат

Метание мяча (массой 1 кг или гандбольного №2) на дальность сидя

Из исходного положения сидя у стены на расстоянии 30 см, вытянув ноги вперед метание производится двумя руками из-за головы.

Оценка специальной подготовленности

Ведение мяча 30 м

Выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению игрока. Ведение выполняется удобной для спортсмена рукой. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

Комплексное упражнение для полевого игрока (дистанция 88-90 м)

У обеих зон вратаря, на разных сторонах площадки, на 6- и метровых линиях ставятся в ряд по 2 стойки. Игрок из исходного положения у 6-метровой линии три раза обегает 2 стойки: до 6-метровой - рывок лицом вперед, а к 6-метровой - рывок спиной, далее бежит к противоположной зоне вратаря, выполняет такое же упражнение у стоек, берет лежащий на 6-метровой линии мяч, ведёт его до противоположной 9-метровой линии и выполняет бросок в прыжке. Время фиксируется в момент пересечения мячом линии ворот

2.5. Методические материалы.

Программа рассчитана на один год обучения. Учебные занятия проводятся согласно расписанию.

В соответствии с возрастными особенностями детей, а также различным темпом обучения учащихся используются определенные формы и методы занятий в кружке.

На занятиях используется групповая и индивидуальная работа под руководством педагога. В этих условиях педагог в доступной форме объясняет, что и как надо делать, учащиеся выполняют задания. Занятие состоит из теоретической и практической частей.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные педагогические принципы:

- принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.
- принцип дополнительности. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

□ принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

□ принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

□ принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание

условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

□ принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

□ принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

□ принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

2.6. Нормативно-правовые документы и список литературы.

2.6.1. Нормативно-правовые документы.

- Федеральным Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;

-Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.10.2014г. № 1726-р;

- На основании Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2019г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.01.2014г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской

Федерации от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ от 18.11.2015г. Министерство образования и наук РФ;

- Краевыми методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения от 15.07.2015г.

2.6.2. Список рекомендуемой литературы педагогу дополнительного образования.

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, СДЮШОР» 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 спортивно-оздоровительных 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.

2.6.3. Список рекомендуемой литературы для учащихся и родителей.

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС,1987.
2. Дембо А. Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья

- спортсменов. - М.: ФиС, 1981.
3. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Под ред. СБ.
 4. Тихвинского, СВ. Хрущева. - М.: Медицина, 1991. - 560 с.
 5. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
 6. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. - М.: Советский спорт, 2003.
 7. Игнатъева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
 8. Игнатъева В.Я., Петрачева И.
 - В. Травматизм гандболисток высокой квалификации в годичном цикле подготовки. - М.: Союз гандболистов России, 2001.
 9. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1986.
 10. Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: ФиС, 1986.
 11. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Terra-спорт, 2000.
 12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М.: ИКА, 1998. - 320с.
 13. Правила по мини-гандболу, гандболу 7х7 и пляжному гандболу.
 14. Ратианидзе А.Л., Марищук В.В. Игра гандбольного вратаря. - М. ФиС, 1981.

2.6.4. Интернет-ресурсы:

- 1 rushandball.ru;
- 2 olympic.ru;
- 3 ihf.info;
- 4 ru.wikipedia.org;
- 5 handball.in.ua;
- 6 sportcom.ru.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что
Шушарина Александра Владимировна

с «24 октября 2024» (фамилия, имя, отчество) Г. по «30 октября 2024» Г.

прошел(а) повышение квалификации в
ГБОУ ИРО Краснодарского края
(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)
по теме: «Деятельность учителя по достижению результатов
(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)
обучения в соответствии с ФГОС с использованием цифровых
образовательных ресурсов» (физическая культура)

в объеме 48 часов
(количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Государственная политика в сфере образования: Внедрение обновленных ФГОС	6 часов	Зачтено
Цифровые образовательные ресурсы как средство реализации ФГОС	14 часов	Зачтено
Специальный урок с использованием ЦОР-технологические особенности проектирования и проведения в условиях внеурочной деятельности ФГОС: общедидактические и предметные особенности	28 часов	Зачтено

Прошел(а) стажировку в (на) (наименование предмета, организации, учреждения)



И.о. Ректор а И.В. Лихачева
Секретарь Е.Н. Головкин

Город Краснодар Дата выдачи 30 октября 2024 г.

УДОСТОВЕРЕНИЕ
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231201768882

Регистрационный номер № 3387/24

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231500005917

Регистрационный номер № 20775/22

Настоящее удостоверение выдано Пуняриной Александре Владимировне

с « 11 » июля 2022 г. по « 16 » июля 2022 г.

прошел (а) повышение квалификации в

ГБОУ ИРО Краснодарского края
«Реализация требований обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в
работе учителя»
(наименование проблемы, темы, рабочие учебники)

в объеме: 36 часов
(количество часов)

За время обучения сдал (а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программ:

Наименование	Объем	Оценка
Нормативное и методическое обеспечение внедрения обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО	13 часов	зачтено
Внедрение обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в предметном обучении	23 часа	зачтено

Прошел (а) стажировку в (на)
(наименование предмета,

организации, учреждения)

Итоговая работа на тему:



И.о. директор а И.В. Лихачева

Секретарь А.М. Зверко

Город Краснодар

Дата выдачи 16 июля 2022 г.