

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ ОКРУГ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19 им. М.Г. БОНДАРЕНКО  
с. ОЛЬГИНКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ  
ОКРУГ

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ СОШ №19  
им. М.Г. Бондаренко с. Ольгинка  
от «28» августа 2025 г.  
Протокол № 1

М. П.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №19  
им. М.Г. Бондаренко с. Ольгинка  
О.В. Мальцева  
Приказ от «28» августа № 97/1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«Гандбол – ручной мяч»**

(наименование объединения)

Уровень программы: ознакомительный  
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год (72 часа)  
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 11 до 16 лет

Форма обучения: очная  
(очная, очно-заочная, дистанционная)

Вид программы: модифицированная  
(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе  
(на бюджетной/внебюджетной основе)

ID-номер Программы в Навигаторе: 24708

Автор-составитель:

Абьян Сергей Киворкович  
педагог дополнительного образования  
(Ф.И.О. и должность разработчик)

с. Ольгинка, 2025г

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.</b>	<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цель и задачи программы.	6
1.3.	Содержание программы.	6
1.4.	Планируемые результаты.	8
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.</b>	<b>8</b>
2.1.	Календарный учебный график.	9
2.2.	Условия реализации программы.	12
2.3.	Формы аттестации.	13
2.4.	Оценочные материалы.	13
2.5.	Методические материалы.	15
2.6.	Список литературы.	17

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гандбол - ручной мяч» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на повышение физического развития, укрепление здоровья, закаливание, воспитание физических и морально-волевых качеств.

#### **Актуальность.**

Занятия по программе «Гандбол - ручной мяч» способствуют удовлетворению дефицита двигательной активности учащихся, формируют у них внутреннюю мотивацию для занятия данным видом спорта или другими командными спортивными играми. Занятия гандболом обладают большим оздоровительным эффектом, так как в упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает гармоничное физическое развитие учащихся. Динамика движений положительно влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

#### **Новизна и отличительные особенности программы.**

Новизной программы «Гандбол - ручной мяч» является то, что данная программа содержит раздел «Подвижные игры», которые позволяют в течение всего занятия сохранять положительный эмоциональный фон учащихся и поддерживать интерес к игре.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Педагогическая целесообразность занятий по данной программе объясняется тем, что игра гандбол – это яркая и динамичная командная игра, которая гармонично развивает физические данные ребёнка. Это одна из самых молодых спортивных игр. Участвующие в игре команды стремятся овладеть мячом и забросить его в ворота противника. Занятия по программе развивают у учащихся чувство команды, ловкость и быстроту реакции. Во время игры формируются не только необходимые двигательные навыки, но и умение взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости бросков, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, формирует у учащихся умение мобилизовать свои возможности и действовать с максимальным напряжением сил.

#### **Адресат программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гандбол - ручной мяч» разработана для учащихся в возрасте от 11 до 16 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом с

предоставлением медицинской справки вне зависимости от их способностей и уровня подготовки. Набор в объединение «Гандбол - ручной мяч» производится по желанию учащихся и их родителей. При наборе учитывается степень сформированности интересов к занятиям.

Возраст от 11 до 16 лет характеризуется развитием ловкости движений. Упражнения с ловлей различных предметов совершенствуют ловкость детей, таким образом игра в гандбол выполняет задачу: воспитание быстроты с помощью скоростно-силовых упражнений, пробег коротких отрезков дистанций с максимальной скоростью. Подростковый период 13 - 15 лет характеризуется максимальным темпом роста, усилением окислительных процессов, нарастанием функциональных резервов организма. Особое место подросткового периода определяются тем, что именно в это время происходит переход от характерного для раннего детства типа отношений взрослого и ребёнка. Определённого уровня достигает способность управлять своим вниманием: увеличивается объём внимания, вырабатывается умение концентрировать и распределять его. Создаются предпосылки для овладения любыми видами движений (А.А. Гужаловский, 1983). В возрасте 13-15 лет возрастает самостоятельность, происходит процесс познания себя через других, формирование «Я-концепции», закладываются основы моральных и социальных установок личности. Более серьезно, поэтому подготовка приобретает специализированный характер. В этом возрасте в приоритете участие в турнирных соревнованиях: первенство района, школы, города и др.

В юном возрасте сила и уравновешенность относительно невелики, преобладают процессы возбуждения. Высокая пластичность, возбудимость и реактивность создают предпосылки к быстрому и точному усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных рефлексов.

В период полового созревания есть необходимость в особом подходе при определении величин физической нагрузки в зависимости от степени половой зрелости. Продолжается формирование позвоночника, поэтому есть риск для возникновения нарушений различных форм сколиозов и нарушения осанки (Т.Ю. Логвина, 1991).

В подростковом возрасте наблюдается высокий темп роста в длину. С 15 лет до 16 лет длина увеличивается в среднем на 10 см. Темп роста резко падает к 17 годам. Наблюдается также увеличение мышечной массы. Рост темпа движений к 15 годам достигает близких к предельным значениям норм. Важным показателем двигательных способностей детей школьного возраста является моторная адаптация, т.е. умение приспосабливать структуру освоенных двигательных действий к различным условиям

В процессе взросления детей ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к позициям взрослого человека. Подростки по сравнению с младшими обладают большей потенциальной лабильностью нервных механизмов, регулирующих кровообращение. Особенно на этапе полового созревания значительны темпы развития сердечно-сосудистой

системы. Размеры сердца, его вес и объём систолического выброса на протяжении от 13 до 16 лет увеличиваются почти вдвое (И.А. Аршавский, 1981). У подростков отмечается более выраженной реакция пульса на нагрузки. Скорость восстановления организма после нагрузки имеет возрастные колебания. В 13-16 лет чрезмерные физические нагрузки могут замедлить рост развития подростка (К.М. Смирнов, А.Б. Гандельсан, 1982).

Систематические занятия спортом способствуют росту максимальной лёгочной вентиляции. У подростков быстрее, чем у взрослых развивается кислородная недостаточность и снижается содержание сахара в крови. Занятия детей физическими упражнениями вызывают самые различные изменения в их высшей нервной деятельности. Под влиянием систематических занятий спортом высшая нервная деятельность детей приобретает специфические черты: у тренированных все показатели её становятся относительно выше.

В 15 лет очень важно развить навыки межличностного общения, вхождения в группу сверстников, построить новые отношения в семье на основе эмоциональной независимости и автономии при сохранении материальной и психологической поддержки. В этом возрасте идёт развитие абстрактного мышления, системы ценностей и жизненной философии, самоопределение в области образования и профессии.

Таким образом, при построении тренировочного процесса с юными спортсменами, очень важным является учёт возрастных особенностей развития физических качеств и функциональных систем организма.

#### **Уровень программы, объем и сроки реализации программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гандбол - ручной мяч» имеет ознакомительный уровень, разработана на 1 учебный год, объем программы составляет 72 часа.

#### **Формы обучения.**

Форма обучения – очная. Форма организации деятельности – групповая с организацией индивидуальных форм, работа в парах, в подгруппах. Формы занятий: беседа, игра, самоподготовка, тренировочные и комбинированные занятия.

#### **Режим занятий.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа без 10 минутного перерыва. Продолжительность учебного часа - 40 минут.

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

В объединение принимаются учащиеся с 11 до 16 лет первой и второй группы здоровья с предъявлением медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям, вне зависимости от их способностей и степени подготовки. Состав групп – постоянный. Группы формируются с учётом возрастных особенностей, допускается разновозрастной состав.

## 1.2. Цель и задачи программы.

**Цель программы:** Формирование у учащихся устойчивой внутренней мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом средствами командной игры «гандбол».

**Личностные задачи:**

- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитать дисциплинированность;
- привитие навыков здорового образа жизни.

**Метапредметные задачи:**

- развивать координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности;
- развивать специальные двигательные способности.

**Предметные задачи:**

- дать представление о возникновении гандбола;
- обучить правилам игры в гандбол;
- обучить понятиям терминологии и жестикуляции в игре;
- обучить основам техники игры.

## 1.3. Содержание программы Учебный план.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. ТБ.	1	1	-	Беседа
2	Диагностика.	3	-	3	Сдача нормативов
3	Подвижные игры.	11	5	6	Беседа, наблюдение
4	Общая физическая подготовка.	14	-	14	Наблюдение, педагогический анализ
5	Специальная физическая подготовка.	15	-	15	Наблюдение, педагогический анализ
6	Технико- тактическая подготовка.	21	-	21	Наблюдение, педагогический анализ
7	Воспитательная работа	6	-	6	Беседа, педагогическое наблюдение, педагогический

					анализ
8	Итоговое занятие. ТБ.	1	-	1	Беседа, педагогический анализ
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	

### Содержание учебного плана.

#### Раздел 1. Вводное занятие.

**Теория:** Введение в образовательную программу. Инструктаж по ТБ.

#### Раздел 2. Диагностика.

**Практика:** Стартовая диагностика. Промежуточная диагностика. Итоговая диагностика.

#### Раздел 3. Подвижные игры.

**Теория:** История возникновения гандбола и развитие гандбола в России. Правила игры в гандбол. Терминология в гандболе. Жестикуляция в гандболе. Судейство соревнований по гандболу.

**Практика:** Подвижная игра «чей мяч быстрее». Подвижная игра «перехвати мяч». Подвижная игра «сбей мяч». Подвижная игра «охотники и зайцы». Подвижная игра «один против одного». Подвижная игра «без промаха».

#### Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП).

**Практика:** Бег в медленном темпе. Упражнения в ходьбе, беге, прыжках. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и быстроты реакции. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Бег с изменением скорости. Бег с изменением направления движения. Прыжки вверх, в стороны, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами. Упражнения на развитие координации движений, равновесия.

#### Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

**Практика:** Стойка игрока. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча справа и слева. Ловля с недолётом и с перелётом мяча. Ловля мячей высоких, низких. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча с отскока от площадки. Ловля мяча в движении шагом. Ловля мяча в движении бегом. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении. Разыгрывание мяча в комбинации. Штрафной бросок в двухопорном положении. Уход, скрытый для защитника.

#### Раздел 6. Техничко-тактическая подготовка.

**Практика:** Передача толчком двумя руками с места. Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места и с последующим перемещением. Передача мяча с разбега обычными шагами и скрещённым шагом в разбеге. Передача мяча при движении партнёров в одном направлении. Передача по прямой и навесной траектории. Передача с отскоком от площадки и с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки). Ведение мяча одноударное и многоударное на месте. Ведение

мяча многоударное в движении по прямой, с изменением направления и скорости. Ведение мяча с высоким и низкими отскоками. Ведение подбрасыванием. Бросок хлестом сверху с места. Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полёта мяча. Бросок с отражённым отскоком. Бросок с разбега скрещённым шагом (вперёд). Бросок хлестом сбоку с места. Бросок сбоку с разбега со скрещённым шагом. Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой. Бросок в падении с приземлением на ногу и руки. Уход от защитника. Открытый уход для стягивания защитников. Скрытый уход для создания численного преимущества. Применение передачи при движении в одном направлении. Применение сопровождающей передачи. Применение броска с открытой позиции. Финт перемещением без мяча при встречном и параллельном движении. Финт броском - выполнить уход. Выбор места для взаимодействия. Контрольные игры. Соревнования.

## **Раздел 7. Воспитательная работа.**

**Практика:** Эстафеты: «Осеннее настроение». Эстафеты: «Новогодний переполох». Эстафеты: «Служить России суждено тебе и мне!». Игровая программа: «Спортивные девчонки». Игровая программа: «Они сражались за Родину!». Веселые старты: «Ура! Каникулы!».

## **Раздел 8. Итоговое занятие. ТБ.**

**Практика:** праздник - подведение итогов года. ТБ.

### **1.4. Планируемые результаты.**

#### **Личностные результаты:**

- появится чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- появится дисциплинированность;
- появится мотивация к ведению здорового образа жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- разовьется координация движений и основные физические качества;
- повысится работоспособность;
- улучшатся специальные двигательные способности.

#### **Предметные результаты:**

- узнают о возникновении гандбола;
- узнают правила игры в гандбол;
- запомнят понятия терминологии и жестикуляции в игре;
- научатся основам техники игры.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.**

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

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	Форма контроля	Дата пла	Дата факт
----------	--------------	-----------------	---------------------	----------------	-------------	--------------



					н	
1.	Введение в программу. ТБ. Игры на общение	1	беседа	Беседа		
2.	Стартовая диагностика физической подготовленности	1	Контрольные нормативы	Тестирование		
3.	История возникновения гандбола и развитие гандбола в России.	1	беседа	педагогическое наблюдение		
4.	Подвижная игра «чей мяч быстрее».	1	игра	педагогическое наблюдение		
5.	Правила игры в гандбол.	1	беседа	педагогическое наблюдение		
6.	Подвижная игра «перехвати мяч».	1	игра	педагогическое наблюдение		
7.	Терминология в гандболе.	1	беседа	педагогическое наблюдение		
8.	Подвижная игра «сбей мяч».	1	игра	педагогическое наблюдение		
9.	Жестикуляция в гандболе.	1	беседа	педагогическое наблюдение		
10.	Подвижная игра «охотники и зайцы».	1	игра	педагогическое наблюдение		
11.	Судейство соревнований по гандболу.	1	беседа	педагогическое наблюдение		
12.	Подвижная игра «один против одного».	1	игра	педагогическое наблюдение		
13.	Подвижная игра «без промаха».	1	игра	педагогическое наблюдение		
14.	Бег в медленном темпе.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
15.	Эстафеты: «Осеннее настроение».	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
16.	Упражнения в ходьбе, беге, прыжках.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
17.	Упражнения для всех групп мышц.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
18.	Упражнения для развития силы.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
19.	Упражнения для развития быстроты и быстроты реакции.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
20.	Упражнения для развития гибкости.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
21.	Упражнения для развития ловкости.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
22.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
23.	Упражнения для развития общей выносливости.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
24.	Упражнения для укрепления мышечного корсета.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		

25.	Бег с изменением скорости.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
26.	Бег с изменением направления движения.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
27.	Прыжки вверх, в стороны, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
28.	Упражнения на развитие координации движений, равновесия.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
29.	Эстафеты: «Новогодний переполох».	1	Практическое занятие	педагогический анализ		
30.	Промежуточная диагностика физической подготовленности.	1	Контрольные нормативы	тестирование		
31.	Стойка игрока.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
32.	Ловля мяча двумя руками на месте.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
33.	Ловля мяча двумя руками в прыжке.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
34.	Ловля мяча справа и слева.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
35.	Ловля с недолётом и с перелётом мяча.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
36.	Ловля мячей высоких, низких.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
37.	Ловля катящегося мяча.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
38.	Ловля мяча с отскока от площадки.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
39.	Ловля мяча в движении шагом.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
40.	Ловля мяча в движении бегом.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
41.	Ловля мяча, летящего навстречу.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
42.	Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
43.	Разыгрывание мяча в комбинации.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
44.	Эстафеты: «Служить России суждено тебе и мне!».	1	Практическое занятие	педагогический анализ		
45.	Штрафной бросок в двухопорном положении.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
46.	Уход, скрытый для защитника.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
47.	Передача толчком двумя руками с места. Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места и с последующим перемещением.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
48.	Игровая программа: «Спортивные	1	Практическое	педагогическое		

	девчонки».		занятие	наблюдение		
49	Передача мяча с разбега обычными шагами и скрещённым шагом в разбеге.	1	Практическое занятие	тестирование		
50	Передача по прямой и навесной траектории. Применение передачи при движении в одном направлении.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
51	Передача с отскоком от площадки и с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки).	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
52	Ведение мяча одноударное и многоударное на месте.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
53	Ведение мяча многоударное в движении по прямой, с изменением направления и скорости.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
54	Ведение мяча с высоким отскоком и низкими отскоками. Ведение подбрасыванием.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
55	Бросок хлестом сверху с места. Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
56	Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полёта мяча.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
57	Бросок с отражённым отскоком. Бросок с разбега скрещённым шагом (вперёд).	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
58	Бросок хлестом сбоку с места. Бросок сбоку с разбега со скрещённым шагом.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
59	Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
60	Бросок в падении с приземлением на ногу и руки.	1	Практическое занятие	тестирование		
61	Уход от защитника. Открытый уход для стягивания защитников.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
62	Скрытый уход для создания численного преимущества. Контрольная игра.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
63	Применение передачи при движении в одном направлении.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
64	Применение сопровождающей передачи. Применение броска с открытой позиции. Контрольная игра.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
65	Финт перемещением без мяча при встречном и параллельном движении.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
66	Финт броском - выполнить уход. Выбор места для взаимодействия. Контрольная игра.	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		

67	Игровая программа: «Они сражались за Родину!».	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение		
68	Итоговая диагностика физической подготовленности.	1	Контрольные нормативы	тестирование		
69	Контрольная игра.	1	игра	педагогический анализ		
70	Соревнование.	1	соревнование	педагогический анализ		
71	Веселые старты: «Ура! Каникулы!».	1	Практическое занятие	педагогический анализ		
72	Подведение итогов. Инструктаж по ТБ.	1	Праздник здоровья	педагогический анализ		
	Итого:	72				

## 2.2. Условия реализации программы.

### Материально-техническое обеспечение программы:

Характеристика помещения, используемого для реализации программы объединения «Гандбол - ручной мяч», соответствует СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Перечень оборудования, инструментов, материалов из расчета на группу в количестве 15 человек:

мячи гандбольные	15шт.
ворота	2 шт.
скамейки	4 шт.
скакалки	15 шт.
стойки	4 шт.

### Кадровое обеспечение.

Для реализации программы «Гандбол - ручной мяч» педагог дополнительного образования должен иметь высшее образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы либо высшее образование или среднее профессиональное образование и ДПО по направлению деятельности в образовательном учреждении. Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Педагог, реализующий программу «Гандбол - ручной мяч» имеет высшее педагогическое образование. В 2004 году окончил «Ростовский государственный педагогический университет» специальность Физическая культура и спорт, педагог по физической культуре и спорт. Педагогический стаж – 14 лет.

Педагог прошёл курсы повышения квалификации по программам: «Реализация требований обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в работе учителя» ГБОУ ИРО Краснодарского края, 2022 год.

Основными направлениями деятельности педагога являются:

- ✓ организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- ✓ организация досуговой деятельности учащихся;
- ✓ обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- ✓ педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

- ✓ профессиональная компетентность;
- ✓ информационная компетентность;
- ✓ коммуникативная компетентность;
- ✓ правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- ✓ технологиями работы с одаренными учащимися;
- ✓ технологиями работы в условиях реализации программ инклюзивного образования;
- ✓ умением работать с социально запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.

### **2.3. Формы аттестации.**

Для отслеживания результативности обучения по программе «Гандбол - ручной мяч» используются следующие методы:

- *педагогическое наблюдение*;
- *педагогический анализ* результатов тестирования, бесед, участия в мероприятиях, активности учащихся на занятиях и т.п.;
- *педагогический мониторинг* журналов учета посещаемости, уровней усвоения учащимся ЗУН по программе – допустимый (1), общий (2), оптимальный (3), продвинутый (4).
- *мониторинг личностного развития*;

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля: с целью определения изменения уровня развития детей на начало, середину и конец срока реализации программы проводится тестирование физических качеств.

### **2.4. Оценочные материалы.**

**Диагностическая карта оценки ЗУН и социально-коммуникативного  
развития учащихся объединения  
«Гандбол - ручной мяч»**

№ п/п	Фамилия, имя	знание правил игры в гандбол, понимание	владение техникой игры	Ориентировка на ЗОЖ	умение быстро принимать решения во время игры	общая физическая подготовка	соблюдение нравственных норми правил поведения	дисциплинированность	доброжелательное взаимодействие в коллективе
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

**0 баллов** – критерий не проявляется; **1 балл** – критерий проявляется редко, в минимальном объеме; **2 балла** – критерий проявляется часто, в достаточном объеме; **3 балла** – критерий проявляется постоянно, в полном объеме.

#### Контрольные нормативы по физической подготовке учащихся 11-13 лет

№ п/ п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки и	Мальчики и
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,4	5,2
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2

3.	Челночный бег 3*10 м (с)	7,8	7,3
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	180
5.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами сразбега (см)	35	45
6.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками сидя (м)	5,0	6,0
7.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	7,5	9,5
8.	Тройной прыжок с места (м)	5,0	5,5
9.	Прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз)	115	115
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	30

### Контрольные нормативы по физической подготовке учащихся 14-16 лет

№ п/ п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,25	5,0
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,7	11,0
3.	Челночный бег 3*10 м (с)	7,6	7,0
4.	Прыжок в длину с места (см)	180	190
5.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами сразбега (см)	38	48
6.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками сидя (м)	5,5	6,5
7.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	8	10
8.	Тройной прыжок с места (м)	5,30	5,80
9.	Прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз)	125	125
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	21	32

### 2.5. Методические материалы.

№	Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
---	------------------	---------------	---	------------------------	-------------------------------	-------------------------

1	<b>Вводное занятие. ТБ</b>	беседа	вербальный	фотографии	скамейки	беседа
2	<b>Диагностика</b>	Практическое занятие	наглядный, вербальный, соревновательный игровой	таблицы, карточки	набивной мяч, скакалка, сантиметр, секундомер	Сдача нормативов
3	<b>Подвижные игры.</b>	Практическое занятие	наглядный, вербальный, игровой	картинки	скамейки, мячи, конусы, скакалки.	Наблюдение
4	<b>Общая физическая подготовка</b>	Практическое занятие	наглядный, вербальный, репродуктивный	-	маты, скамейки, мячи, скакалки.	Наблюдение
5	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Практическое занятие	наглядный, вербальный, репродуктивный	-	гандбольные мячи, ворота, конусы, секундомер	Наблюдение
6	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Практическое занятие, соревнование	наглядный, вербальный, соревновательный	схемы	гандбольные мячи, ворота	Наблюдение
7	<b>Воспитательная работа</b>	соревнование игра	игровой, соревновательный задание	-	мячи, конусы, мел, стойки, скамейки, корзины	беседа, наблюдение
8	<b>Итоговое занятие</b>	групповое, беседа	Словесный, вербальный	-	-	-

## **Подвижные игры.**

### **1. Подвижная игра «Чей мяч быстрее».**

В игре участвуют одновременно две команды по 4-5 человек. Игроки обеих команд выстраиваются за линией общего круга с чередованием через одного. Каждая команда имеет по одному мячу, который необходимо перебрасывать от игрока к игроку в одном направлении до тех пор, пока один мяч не перегонит другой. Мяч можно передавать из любого исходного положения, менять задание и увеличивать или уменьшать круг.

### **2. Подвижная игра «Перехвати мяч».**

Учащиеся образуют круг диаметром 6-8 м. Два игрока становятся в круг, игроки, стоящие за кругом, разыгрывают мяч между собой, игроки, стоящие в кругу, в это время стараются коснуться мяча или поймать его. Если один из игроков, стоящих в кругу, коснется мяча, он сменяет игрока, бросившего мяч последним.



### **3. Подвижная игра «Сбей мяч».**

На игровой площадке в центре на средней линии устанавливается набивной мяч. На расстоянии 1-2 м за лицевыми линиями проводятся финишные линии, до которых нужно докатить набивной мяч. По сигналу обе команды бросают гандбольные мячи в набивной мяч до тех пор, пока одной из команд не удастся выкатить набивной мяч за линию финиша соперника. Бросившие гандбольные мячи в мишень необходимо тут же подбирать и продолжать сбивать набивной мяч.

### **4. Подвижная игра «Охотники и зайцы».**

Обе команды «Охотники» и «Зайцы» располагаются на одном поле. Игроки «Охотников», разыгрывая мяч, стараются попасть им по убегающим «Зайцам». Если мяч попадает в игрока, он должен покинуть игровую площадку, если другой игрок «Заяц» поймал мяч, игрок, выбывший из игры, до этого вновь возвращается на площадку. После определенного времени игроки меняются ролями.

### **5. Подвижная игра «Один против одного».**

На площадке располагается 6-8 игроков. По сигналу в игровую площадку вбрасывается мяч. Игрок, поймавший мяч, старается попасть в любого из участвующих игроков. Тот игрок, который поймает мяч, должен остановиться, затем броском о поверхность площадки попасть в любого игрока. Если игрок, в которого бросали, мяч поймает его, попадание в него не засчитывается, а он получает очко.

### **6. Подвижная игра «Без промаха».**

На площадке за лицевыми линиями располагаются по 2-3 человека, часть игроков находится на площадке. Игроки, стоящие за линией площадки, получают мяч и после быстрых передач друг другу стараются попасть в убегающих игроков на площадке. Убегающие игроки не должны покидать игровое поле и касаться мяча.

## **2.6. Список литературы.**

**Действующие нормативно-правовые документы в области дополнительного образования детей:**

Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;

Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об

утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);

Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 1 декабря 2016 г. № 642; Концепция развития творческих (креативных) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки в крупных и крупнейших городских агломерациях до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2021 г. № 2613-р;

Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);

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

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

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

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным

- программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённый 30.11.2016 протоколом заседания президиума при Президенте РФ;
- 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности отдыха и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, утвержденные протоколом заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 г.;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского

края», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;

Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима «повышенная готовность», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;

Методические рекомендации «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей» Федерального государственного бюджетного учреждения культуры «Всероссийский центр художественного творчества и гуманитарных технологий», автор-составитель Жадаев Д.Н., заместитель директора ФГБУК «ВЦХТ» по научно-методической работе, 2023 г.;

Устав учреждения.

### **Литература для педагогов:**

1. Гивер Н.Е. Организация и судейство соревнований по гандболу: методические рекомендации / Н.Е. Гивер, М.Ф.Бура. – Гродно: ГрГУ, 2008. – 43 с. ISBN 978-985-515-019-1 <http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru>
2. Игнатъева В. Я. Гандбол: учебник для вузов. Издательство: Физкультура, образование и наука, 1996 г. ISBN 5-89022-037-3.  
<http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru>
3. Лавров А.К. Учебная программа Гандбол: для ДЮСШ и ДЮСШОР, 2004.
4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2010 г.
5. Рабочая программа по физической культуре. Лях В.И. - М.: Просвещение, 2014 г.
6. Соколов В.Н. Методика начального обучения в гандболе. Издательство: РГПУ им. А.И. Герцена, 1999 г.
7. Тюленьков С.Ю., Гомельский А.Я. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. - М.: Академия, 2008.  
<http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru>
8. Федоров А.В. Спортивные игры (гандбол). - Белгород: БелГУ, 2007.  
<http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru>
9. Физическая культура. Учебное пособие. Виленский М.Я. - М.: Просвещение, 2013 г.
10. Формирование культуры здоровья. Учебное пособие. Макеева А.Г. - М.: Просвещение, 2013 г.
11. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка. - М.: Издательство: СпортАкадемПресс, 2001 г.
12. <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/podvizhnyieighryseliemientamighandbola>
13. [https://knowledge.allbest.ru/sport/2c0b65635a3ac79a4c53a89421316c37\\_0.html](https://knowledge.allbest.ru/sport/2c0b65635a3ac79a4c53a89421316c37_0.html)

### **Литература для родителей (законных представителей):**

1. Байард Р.Т., Байард Д. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. Пер. с англ. С.Б. Орлова. (Школа для родителей) – М., «Семья и школа», 1995.
2. Дерябко Сергей, Ясвин Витольд. Гроссмейстер общения. Иллюстрированный самоучитель психологического мастерства. – М.: Изд-во «Смысл», 1996.
3. Некрасова З., Некрасова Н. Ври, да не завирайся! Зачем дети лгут и что с этим делать? – М.: Астрель: АСТ; Владимир: ВКТ, 2010.
4. Некрасова З., Некрасова Н. Дорастем до подростка. Что происходит с детьми от 9 до 16 лет. – М.: АСТ: Астрель, 2011.
5. Некрасова З., Некрасова Н. Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти. – М.: ООО Издательство «София», 2007.
6. Смирнова Е.О. Конфликтные дети. / Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова, - М.: Эксмо, 2010 г.
7. Шпаков А.О. Иллюзия рая. Семейный словарь-справочник. СПб.: «Татьяна», «Зенит», 1999. 368 с.; ил.
8. Юрченко О. Не хочу и не буду! Как бороться с детской ленью? – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011.

### **Литература для детей:**

1. Бэйли Д. Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида. Издательство: Клевер Медиа Групп, 2013.
2. Качур Е. Если хочешь быть здоров. Манн, Иванов и Фербер, 2014.  
<https://online-knigi.com/page/230412>
3. Лоу Ф. Все о моем здоровье: как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым. Клевер Медиа Групп, 2013.
4. Тюленьков С.Ю., Гомельский А.Я.: Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. - М.: Академия, 2008.
5. Федоров А.В. Спортивные игры (гандбол). Белгород: БелГУ, 2007.
6. Чуб Н. Азбука здоровья. Фактор, 2010 г.
7. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка. Издательство: М., СпортАкадемПресс, 2001 г.