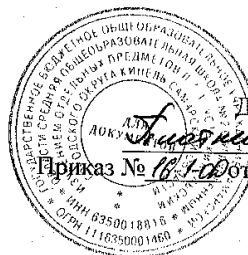


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов
структурное подразделение дополнительного образования детей «Вундеркинд»
п.г.т. Усть – Кинельский городского округа Кинель
Самарской области

СОГЛАСОВАНО:
Начальник СП ДОД «Вундеркинд»
Н.А. Оленина
« 14 » сентя 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ №2
Ю.А. Плотников
Приказ № 167-Д от « 14 » сентя 2022 г.

Принята на заседании педагогического
совета СП ДОД «Вундеркинд»
от « 14 » сентя 2022 г.
Протокол № 5

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

ПО ВИДУ СПОРТА

«ГАНДБОЛ»

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы 2 года

Разработчики:
Радченко Сергей Петрович,
Радченко Александр Петрович
педагог дополнительного образования

п.г.т. Усть-Кинельский 2022 г.

Оглавление программы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3	стр.
2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ И СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА ПРОГРАММЫ	13	стр.
3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	28	стр.
4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	30	стр.
5. ПРИЛОЖЕНИЕ	33	стр.

КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гандбол» физкультурно – спортивной направленности, предназначена для спортивно-оздоровительных групп объединения «Гандбол» СП ДОД «Вундеркинд». По уровню освоения является ознакомительной.

Разработана на основе программы для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Гандбол» под редакцией Игнатъевой В.Я. и др., 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, личный опыт работы педагога.

Программа содержит разделы, в которых освещён материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, восстановительные и воспитательные мероприятия.

По настоящей программе могут заниматься как мальчики, так и девочки 7-17 лет, продолжительность обучения 2 года - 252 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю, с общей продолжительностью 3,5 часа.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Гандбол – динамичная, быстрая, захватывающая игра. Особенностью игры в гандбол является высокая скорость движения игроков, быстрые и внезапные действия с мячом, взаимодействие с партнерами по команде, своевременная реакция на быстро изменяющуюся ситуацию, ведение спортивного силового единоборства (за мяч, за игровую позицию). Сама игра проходит с высоким эмоциональным настроем. В ходе игры возникают факторы, требующие коллективного взаимодействия, создаются острые положения игровых ситуаций в динамике спортивной борьбы. Все это создает положительные условия для эффективного воспитания детей, их общего развития. Гандбол можно организовать для мальчиков и девочек, как в зале, так и на открытых площадках. Площадки могут быть различными по размеру и по покрытию (грунт, асфальт, трава).

Дополнительная общеобразовательная *общеразвивающая* программа «Гандбол» (далее Программа) отнесена к программам *физкультурно – спортивной направленности*. Ее цель и задачи направлены на укрепление здоровья, формирования навыков здорового образа жизни и спортивного

мастерства, морально – волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья обучающихся.

Программа модифицирована к условиям образовательного процесса в структурном подразделении дополнительного образования детей «Вундеркинд» ГБОУ СОШ №2 п.г.т.Усть - Кинельский г.о. Кинель и с учетом тенденций развития мирового гандбола.

Новизна программы Программа основана на модульном принципе. Модульный подход в обучении позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваться под интересы и способности обучающихся, дает возможность ребенку выбора модулей. Программа имеет ознакомительный уровень - предполагает освоение общих теоретических знаний, физическую подготовку, знакомство с азами техники и тактики гандбола; систематические занятия спортом максимально возможного числа обучающихся, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально – этических и волевых качеств. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Актуальность программы во-первых, определяется запросом со стороны обучающихся и их родителей. Она позволяет решить проблему занятости свободного времени, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, что особенно актуально в условиях современной общеобразовательной школы. Т.к. у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся. Реализуется на принципах разумности, разнообразия, системности, опоры на интересы и потребности детей, добровольности участия в мероприятиях.

Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта гандбол в нашей стране, и совсем не развит в г.о.Кинель.

Нормативные основания для создания Программы: Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р); Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования

дополнительного образования детей в Самарской области на основе

сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242, а также иными документами, регламентирующими деятельность учреждений дополнительного образования по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Педагогическая целесообразность. Многолетняя практика показала, что даже из не очень одаренных детей можно готовить высококлассных спортсменов.

Предлагаемая методика, помимо индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся сам поставил перед собой цель своих занятий гандболом, т.е. создал отличную мотивацию. Чтобы достичь спортивного результата – необходима не только физическая работа, но и самое главное – мотивация, психологический настрой, что позволяет осуществлять становление личности через физическое самовыражение.

Программа «Гандбол» содержит теоретический и практический материал для подготовки гандболисток и гандболистов.

Основными задачами поэтапной спортивной подготовки являются следующие:

- привлечение максимального количества детей и подростков г.о. Кинель к систематическим занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- воспитание волевых, морально стойких граждан России.

В программу «Гандбол» входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., – направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению обучающихся в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

На занятиях используются электронные образовательные ресурсы,

информационно-коммуникационные технологии, что позволяет организовывать

учебный процесс на новом, более высоком уровне (повышение продуктивности труда педагога и обучающихся):

- мультимедийные презентации;
- видеоролики;
- просмотр игр.

Использование ЭОР и ИКТ на занятиях позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности обучающегося, расширять общий кругозор.

Освоив эту программу, обучающиеся получают набор знаний и умений в гандбольной сфере, которые в дальнейшем помогут в самоопределении личности в повседневной жизни и спортивной карьере.

Цель программы – формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, воспитание гармоничной, социально активной личности посредством занятий гандболом.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного процесса, в качестве которого выступает двигательная деятельность обучающихся, ориентированная на укрепление здоровья, развития физических качеств, приобретения определенных знаний, двигательных умений и навыков.

Достижение намеченной цели зависит от:

- уровня профессиональной подготовленности тренеров;
- наличия материально-технической базы;
- качества организации всего педагогического процесса.

При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

Цель раскрывается более полно в процессе обучения детей на основе поставленных **задач:**

Обучающие:

- ознакомление с историей развития гандбола;
- обучение основам техники и тактики игры в гандбол;
- обучение правилам игры в гандбол;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки;
- обучение регулировать свою физическую нагрузку;
- обучение навыкам самоконтроля, личной гигиены, закаливания.

Развивающие:

- развитие физических способностей, укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни;
- содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- развитие координации движения;
- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств;

Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям гандболом;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитание гармоничной, социально активной личности;
- воспитание чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
- воспитание культуры поведения и бесконфликтного общения;
- воспитание важнейших морально-волевых качеств: смелости, трудолюбия, целеустремленности, патриотизма.

Возраст обучающихся. Программа соответствует начальному общему образованию, рассчитана на детей 7-17 лет.

В настоящее время во многих соревнованиях по гандболу могут участвовать ребята уже с 8 лет. Такая современная тенденция «омоложения» гандбола учитывается при наборе детей в объединение.

Прием детей в объединения проводится в начале сентября по медицинским показаниям от врача и по результатам входной диагностики (оценка физического развития, физического и психологического состояния, уровня мотивации) (Приложения 2, 3, 4) определяется уровень готовности каждого обучающегося к освоению программы. Учебная группа формируется как из новичков, так из детей, имеющих минимальные навыки игры в гандбол.

В группе от 8 обучающихся. Образовательная деятельность осуществляется в учебных физкультурно – оздоровительных группах с постоянным составом.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 2 года обучения, основана на **модульном принципе**. Модульный подход в обучении позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваться под интересы и способности обучающихся, дает возможность ребенку выбора модулей. Программа имеет ознакомительный уровень-это минимальная сложность предлагаемого материала, систематические занятия спортом максимально возможного числа обучающихся, направленное на развитие их личности, привитие навыков

здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Работа ведется весь календарный год, включая каникулярное время, продолжительность образовательного процесса 36 недель учебно – тренировочных занятий.

Форма обучения по программе очная (Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»).

В ситуациях карантина, когда школьники не могут посещать учебное заведение, обучение продолжается в дистанционном режиме. Педагог высылает в чат родителей или подростков видео, где демонстрируются открытые занятия по физической подготовке; комплексы упражнений; отработку элементов игры в домашних условиях; режим дня; время отдыха и т.д.

Формы организации деятельности. Основными формами обучения игры в гандбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в гандбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также участие в соревнованиях. При начальном обучении используется фронтальный метод обучения (всем составом), так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

Режим занятий. Учебные занятия проводятся 1 и 2 год обучения по 3,5 часа в неделю, 126 часов в год. Продолжительность учебного занятия составляет: 3 раза в неделю 2 часа и 1 раз 1,5 часа. Общее количество обучения по программе 252 часа.

Режим тренировочной работы, распределение соревновательной нагрузки даны в соответствии с особенностями возрастной физиологии и психологии, научно-обоснованными методами физического воспитания.

Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке, в классе: при просмотре видеоуроков, разбор соревнований, товарищеских игр.

Ожидаемый результат. Формирование умения использовать занятия гандболом для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- формирование самостоятельности, ответственности, морально-волевых

качеств.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в положительной динамике личностного роста, обучающегося.

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к достижению уровня мастерства.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий, стремлением к совершенствованию, динамикой роста индивидуальных показателей.

Посредством занятий гандболом происходит развитие мышечной системы, благотворно действующей на сердечнососудистую, дыхательную, иммунную и другие жизненно важные системы. Увеличивает прочность костей и связок.

Ожидаемые результаты дополнительной общеобразовательной *общеразвивающей* программы «Гандбол»

Личностные результаты	Метапредметные результаты			Предметные результаты
	регулятивные универсальные учебные действия	познавательные универсальные учебные действия	коммуникативные универсальные учебные действия	
<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>проявлять</i> интерес и истории развития гандбола в России и мире; - <i>осознано выбирать</i> вид деятельности; - <i>выражать</i> положительное отношение к процессу познания: - <i>проявлять</i> внимание, желание больше узнать; - <i>способен</i> к волевому усилию при достижении поставленной цели; - <i>способен дать</i> адекватную самооценку и корректную оценку качества выполнения работ другими людьми; 	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>принимать и выполнять</i> поставленную задачу; - <i>удерживать</i> цель деятельности до получения её результата; - <i>планировать</i> свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - <i>корректировать</i> деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; - <i>анализировать</i> эмоциональные состояния, полученное от успешной (неуспешной) деятельности, <i>оценивать</i> их влияние на настроение человека; - <i>осуществлять</i> итоговый контроль деятельности («что сделано») и пооперационный контроль («как выполнена каждая операция, входящая в состав учебного действия»); - <i>оценивать</i> (сравнивать с эталоном) результаты деятельности (чужой, своей); <i>анализировать</i> собственную работу: соотносить план и совершенные операции, выделять этапы и оценивать меру усвоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины; - <i>оценивать</i> уровень владения тем или иным учебным действием (отвечать на вопрос «что я не знаю и не умею?»). 	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>выявлять</i> особенности (качества, признаки) разных объектов в процессе их (наблюдения); - <i>воспроизводить</i> по памяти информацию, необходимую для решения учебной задачи; - <i>сравнивать</i> различные объекты: <i>сопоставлять</i> характеристики объектов по одному (нескольким) признакам, - <i>выполнять</i> учебные задачи, не имеющие однозначного решения; - <i>исследовать</i> собственные нестандартные способы решения; - <i>высказывать</i> предположения, <i>обсуждать</i> проблемные вопросы, <i>составлять</i> план деятельности; - <i>выбирать</i> решение из нескольких предложенных, кратко обосновывать выбор. 	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>адекватно использовать</i> коммуникативные, речевые средства, строить монологические высказывания, владеть диалогической формой коммуникации в соответствии с требованиями речевого этикета; - <i>допускать возможность</i> существования у людей различных точек зрения, не совпадающих с его собственной; - <i>формулировать</i> собственное мнение и позицию; - <i>уметь задавать</i> вопросы; - <i>использовать речь</i> для регуляции своего действия; 	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>понимать сущность</i> выбранной дополнительной программы обучения, проявлять интерес к процессу тренировки; - <i>выполнять</i> основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом; - <i>владеть</i> системой практических умений и навыков обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; - <i>уметь</i> выполнять задания и установки педагога во время занятий, соревнований; - <i>использовать ЭОР, ИКТ</i>; - <i>работать</i> в коллективе и команде.

Критерии и способы определения результативности. Основной показатель работы по программе - это выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, технической, тактической, теоретической подготовленности. Два раза в год (октябрь, апрель) в группе проводятся контрольные тестирования по общей и специальной физической подготовке.

Педагогический контроль является неотъемлемой частью эффективного управления физической подготовленности обучающихся на всех этапах обучения. Под ним понимается система мероприятий, направленных на получение показателей, характеризующих уровень различных сторон подготовленности обучающихся. В практике физического воспитания выделяют следующие виды педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

Программа предполагает следующие формы и методы контроля:

1. Предварительный контроль: проводится в начале учебного года для получения исходных данных уровня подготовленности обучающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям и дифференцированного подхода в планировании физических нагрузок, составления комплексов общеразвивающих упражнений. Для этого педагог проводит тестирование (сдача приемных нормативов по ОФП).

2. Оперативный контроль предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха динамики результатов, демонстрируемых обучающимися при выполнении определенного

двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала.

3. Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности обучающихся, эффективность занятий и корректировка нагрузок на занятиях. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания.

4. Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов по ФП.

Указания к выполнению контрольных нормативов в Приложении №1

Формы подведения итогов:

- сдача контрольных нормативов;
- соревнования.

Обучения практически построены по общей схеме в возрастных группах, которая включает режимы:

а) теоретическая подготовка – изучение теории и практики ведения игры, правил соревнований, правил ведения судейства и т.д. Реализуется в виде бесед, схем, кинофильмов и т.д.;

б) практическая подготовка – включает в себя в себя общефизическую подготовку, силовую подготовку, спортивные игры. Практические занятия являются основным видом деятельности.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении всего периода обучения гандболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для гандболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных гандболистов.

Задачи:

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение основами гандбола.

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	1	1
2.	Теоритическая подготовка	6	6	-
3.	Общая физическая подготовка	26		26
4.	Специальная физическая подготовка	26		26
5.	Техническая подготовка	12		12
6.	Тактическая подготовка	12		12
6.	Игровая подготовка	38		38
7.	Контрольные нормативы	4		4
	Всего часов за учебный год:	126	7	119

2 год обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	1	1
2.	Теоритическая подготовка	4	4	-
3.	Общая физическая подготовка	26		26
4.	Специальная физическая подготовка	22		22
5.	Техническая подготовка	14		14
6.	Тактическая подготовка	14		14
6.	Игровая подготовка	40		40
7.	Контрольные нормативы	4		4
	Всего часов за учебный год:	126	4	122

Содержание программы спортивно – оздоровительного этапа

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема № 1. Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры.

Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по гандболу.

Тема № 2. Состояние и развитие гандбола в России.

История развития гандбола в мире и нашей стране. Достижения гандболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий гандболом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд гандболистов в соревнованиях.

Тема № 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема № 4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности

к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Тема № 5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий гандболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема № 6. Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки.

Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Тема № 7. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-эстетическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Тема № 8. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития гандболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Тема № 9. Физические способности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта

варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноколяцков, видеозаписей игр.

Основы тактики и тактическая подготовка

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой игры. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр

Спортивные соревнования

Планирование спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по гандболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по гандболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех возрастных групп)

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основном стойке, на коленях, сидя, лежа)

– сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц

могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления

партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»:

с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном

количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ногой. Прыжки в стороны (одиночные и сериями)

на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голеньях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского гандбольного, набивного мяча весом 1 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и гандбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча с прыжка с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в воротах.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и в беге, после поворота, кувырков, падения.

Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и гандбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни

точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м (тень).

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частные травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в гандболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствует специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические,

психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные *психологические* воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалификационные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимнее-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1 – 2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта ухудшению тренированности.

2.5. Содержание общеобразовательной программы - 2 этапа.

Для достижения спортивного мастерства требуется освоение определённых объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому обучающемуся.

Гандболиста – мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счёт комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних, в других – других качеств. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в гандболе. Для этого педагогу необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модели гандболиста высокой квалификации.

В гандболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, игрового амплуа, антропометрическим признакам,

биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится основе технического и тактического мастерства.

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного гандболиста необходимо вести в условиях перспективного

опережения формирования спортивно-технического мастерства, что предусматривает овладение умениями и навыками в режиме, который будет у игрока и в будущем. Следует пользоваться специальным, пригодным для определённого возраста инвентарём и оборудованием, чтобы в дальнейшем не пришлось переучивать игрока на другой темп, ритм и быстроту движений. Это позволит вести совершенствование приёмов и действий с первых шагов обучения в режиме близком к соревновательному.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учётом неравномерного нарастания их физических способностей в процессе развития. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Техника нападения

Приёмы игры	<i>спортивно – оздоровительной этап</i>	
	1-й	2-й
Стойка нападающего	+	+
Бег с изменением направления	+	
Бег с изменением скорости	+	+
Бег спиной вперед	+	+
Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот	+	+
Бег челночный	+	+
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)		+
Бег с подскоками		+
Прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+
Падение на руки с переходом на грудь		
Падение на бедро с перекатом на спину		
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+
Ловля двумя руками в прыжке	+	+
Ловля мяча справа и слева		+
Ловля с недолетом и с перелетом мяча		+
Ловля мячей высоких, низких	+	+
Ловля катящегося мяча	+	+
Ловля с отскока от площадки		+
Ловля мяча в движении шагом	+	+
Ловля мяча в движении бегом	+	+
Ловля мяча, летящего на встречу	+	+
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении		+
Приёмы игры	<i>спортивно – оздоровительной этап</i>	
	Год обучения	
	1-й	2-й
Ловля мяча, летящего с большой скоростью		
Ловля мяча одной рукой без захвата		
Ловля одной рукой захватом пальцами		
Ловля мяча двумя руками с полуотскока на месте и в движении		
Передача толчком двумя руками с места	+	
Передача мяча одной рукой сверху с места	+	+
Передача мяча сверху с последующим перемещением	+	+
Передача мяча сбоку с последующим перемещением		+
Передача мяча с разбега обычными шагами	+	+
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	+	+
Передача мяча при движении партнеров в одном направлении	+	+
Передача мяча по прямой траектории	+	+
Передача мяча по навесной траектории		+
Передача мяча с отскоком от площадки		+
Передача мяча после ловли с полуотскока		
Передача мяча толчком одной рукой	+	
Передача мяча кистевая за спиной		
Передача кистевая, держа мяч хватом сверху		
Передача в прыжке с поворотом		
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)		+

Ведение мяча одноударное на месте	+	
Ведение мяча многоударное на месте	+	+
Ведение мяча многоударное в движении по прямой	+	+
Ведение мяча многоударное с изменением направления	+	+
Ведение мяча многоударное с изменением скорости	+	+
Ведение мяча с высокими отскоками	+	+
Приёмы игры	спортивно – оздоровительной этап	
	Год обучения	
	1-й	2-й
Ведение мяча с низкими отскоками		+
Ведение мяча с переводом с одной руки на другую за спиной		
Ведение мяча с обводкой нескольких активных защитников		
Ведение мяча подбрасыванием		+
Бросок сверху с места	+	+
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	+	+
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	+	+
Бросок с нисходящей траекторией		
Бросок с восходящей траекторией полета		
Бросок с отраженным отскоком	+	+
Бросок со скользящим отскоком		
Бросок с отскоком с вращением		
Бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед)	+	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг назад)		
Бросок в опорном положении с подскоком в разбеге		
Бросок в опорном положении с приставным шагом в разбеге		
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо		
Бросок в опорном положении с наклоном туловища влево		
Бросок хлестом сбоку с места		+
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом		+
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90 градусов		
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименными ногами		
Бросок в прыжке - мяч по навесной траектории		
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо		
Приёмы игры	спортивно – оздоровительной этап	
	Год обучения	
	1-й	2-й
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за голову)		
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за спину)		
Бросок после ловли в безопорном положении («парашют») без помех		
Бросок после ловли в безопорном положении, прорвавшись в зону		
Бросок в падении с приземлением на руки		
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки		
Бросок в падении с приземлением на бедро одновременной ноги		
Бросок в падении, отталкиваясь вправо		
Бросок в падении, отталкиваясь влево		
Бросок в падении с поворотом в разбеге в сторону бросающей руки		
Штрафной бросок в двухопорном положении	+	+

Штрафной бросок в одноопорном положении		
Штрафной бросок в падении		
Штрафной бросок в падении с двух ног		
Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа		
Стойка защитника	+	+
Перемещение приставным шагом боком	+	+
Перемещение вперед-назад в стойке защитника	+	+
Выбивание при одноударном ведении на месте	+	+
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом		+
Выбивание при ведении в параллельном движении		+
Выбивание при ведении на большой скорости передвижения		
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	+	+
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке		+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+
а т а Приёмы игры	спортивно – оздоровительной этап	
	Год обучения	
	1-й	2-й
Блокирование мяча при параллельном перемещении с нападающим		
Блокирование игрока без мяча	+	+
Блокирование игрока с мячом		+
Блокирование игрока туловищем		
Отбор мяча при броске в опорном положении		
Отбор мяча при броске в прыжке		
Штрафной бросок в двухопорном положении	+	+
Штрафной бросок в одноопорном положении		
Штрафной бросок в падении		
Штрафной бросок в падении с двух ног		
Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа		
Стойка защитника	+	+
Перемещение приставным шагом боком	+	+
Перемещение вперед-назад в стойке защитника	+	+
Выбивание при одноударном ведении на месте	+	+
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом		+
Выбивание при ведении в параллельном движении		+
Выбивание при ведении на большой скорости передвижения		
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	+	+
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке		+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+
Блокирование мяча при параллельном перемещении с нападающим		
Блокирование игрока без мяча	+	+
Блокирование игрока с мячом		+
Блокирование игрока туловищем		
Отбор мяча при броске в опорном положении		
Отбор мяча при броске в прыжке		

3. Методическое обеспечение

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Общие основы гандбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по гандболу.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки.	Таблицы, схемы, карточки, мячи.	Тестирование, игра.
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки. Видеозаписи. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Тактическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия. Учебная игра.	Дидактические карточки. Видеозаписи. Терминология, жестикуляция.	учебная игра
6	Соревновательная деятельность (игровая подготовка)	групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, Видеозаписи.	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

1. Шестаков И.Г. Электронная библиотека «Международная академия гандбола»

2. Видеопросмотр и анализ учебных и календарных игр.

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал 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;
- гимнастические маты;
- гантели

спортивные снаряды:

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

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. *Архипова Л.А.* Методика преподавания физической культуры в начальной школе: учебное пособие. – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2015. – 264 с.

2. *Баженова Н.А.* Гимнастика, Строевые упражнения с методикой преподавания, 2012.

2. *Бар-Ор О., Роуланд Т.* Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / Пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с., ил. – С. 457–527.

3. *Бегун И.С., Грибачева М.А.* Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. – М.: Центр. Школьная книга, 2015.

4. *Василевская Е. С.* Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы; ИД "Белый Ветер" - Москва, 2014.

6. *Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д.* Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 класс. Методическое пособие; Просвещение - Москва, 2012.

7. *Защюрский В.М.* Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст]. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с., ил. (Серия. Спорт без границ.).

8. *Игнатьева В.Я.* Гандбол. Азбука спорта – М.: ФиС, 2014.

9. *Игнатьева В.Я., Петрачева И.В.* Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Светский спорт 2004. -216с.

10. *Кнышев А.К.* Организация и судейство соревнований по гандболу – М.: ФиС, 1986.

11. *Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С.* Физическая культура. Планирование и организация занятий. 6 класс; Дрофа - Москва, 2010.

12. *Кудрицкий В.Н.* Гандбол. Техника, тактика игры и методика обучения. –Брест,Ю БГТУ 2002 – 142 с.

13. *Макеева В.С.* Методы Педагогического Контроля на Уроках Физической Культуры; Высшая школа - Москва, 2016.

14. *Погадаев Г. И.* Техника безопасности на занятиях физкультурой и спортом (плакат); Дрофа - Москва, 2010.

15. *Ратианидзе А.Л., Маришук В.В.* Игра гандбольного вратаря –М.: ФиС, 1981.

16. *Тхорев В.И.* Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие- Краснодар, 1992.

Список нормативно – правовых документов

1. ФЗ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

2. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р) <http://legalacts.ru/doc/rasporjazhenie-pravitelstva-rf-ot-04092014-n-1726-r/>

3. План мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р <http://m.government.ru/all/17883/>

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 298н «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70424884/>

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных

6. образовательных технологий при реализации образовательных программ» <http://base.garant.ru/70634148/>

7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Р.Ф.от 29.05.2015 г. №

996-p)

<http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.25. № 09-3242

9. Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

Указания к выполнению контрольных нормативов

а) Оценка общей физической подготовленности

Бег по дистанции 30 м

Выполняется с высокого старта. Включение секундомера по первому движению игрока, а финиш по общепринятым правилам.

Прыжок в длину с места

Выполняется толчком двух ног. Для большей точности измерения пяточный край подошвы смазывается мелом. Оставленный на полу след фиксирует место приземления от обозначенной для прыжка линии.

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 одной маховой ноги с последующим приземлением на обе ноги.

Метание мяча (теннисного мяча) на дальность стоя

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

Челночный бег по дистанции 100м

От середины лицевой линии игрок должен выполнить рывок до 6-метровой линии, коснуться ее ногой, повернуться кругом, вернуться к месту старта. Далее рывок до центральной 20-метровой линии, вернуться в лицевой. Далее рывок снова до 9 и 6-метровой линий, каждый раз возвращаясь к лицевой. Упражнение считается выполненным, если занимающийся пробежит всю дистанцию, каждый раз касаясь ногой линии.

Метание мяча (массой 1 кг) на дальность сидя

Метание производится из и.п. – сидя у стены и вытянув ноги вперед двумя руками из-за головы.

Челночный бег 3x100м

От стартовой линии выполняется рывок до следующей линии на расстоянии 10м, затем необходимо вернуться к стартовой линии и выполнить еще один рывок. Необходимо каждый раз касаться одной из ног линий.

Челночный бег 2x100м

Аналогично тесту «челночный бег на дистанцию 100м». Занимающийся выполняет упражнение дважды, засчитывается лучший результат. Пауза между забегами 2 мин.

б) Оценка специальной подготовки

Броски мяча на точность

В течение не более 2 мин, с расстояния 6м от центра ворот, в мишени 40х40м, установленные в верхнем углу ворот, производятся 12 бросков мяча с места из опорного положения. Выполняется 6 бросков в одну и 6 бросков в другую мишень.

Передачи мяча в цель (стену)

В течение 30с передавать мяч одной рукой в круглую мишень диаметром 30см, расположенную на стене на расстоянии 3м и на высоте 2м, с последующей ловлей его двумя руками.

Обводка на дистанции 30м

От линии старта на расстоянии 7,5м ставится гимнастическая скамейка поперек, а на расстоянии 15м – стойка. Занимающийся по сигналу ведет мяч, перепрыгивает скамейку, обводит стойку, снова перепрыгивает скамейку и финиширует на месте старта. Стойка обводится сильнейшей рукой.

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

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

Комплексное упражнение для вратаря

Из центра ворот попеременно вратарь касается рукой стоек в верхних и нижних углах ворот в следующей последовательности: правый нижний угол, левый верхний угол, правый верхний угол, левый нижний угол (одна серия). Упражнение состоит из 5 серий.

Диагностика результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Гандбол»

Диагностика результатов обучения по программе

№ п/п	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностики
1.	Теоретическая подготовка				
1.1.	Теоретические знания (по основным разделам учебно – тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний обуч-ся программным требованиям	минимальный уровень (обучающийся овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой)	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
			средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½)	5	
			максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	10	
1.2.	Владение специальной терминологией по тематике программы	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	минимальный уровень (обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины)	1	
			средний уровень (обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой)	5	
			максимальный уровень (специальные термины употребляет осознано и в полном соответствии с их содержанием)	10	
2.	Практическая подготовка				
2.1	Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно – тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	минимальный уровень (обучающийся овладел менее чем ½ объема умений и навыков, предусмотренных программой)	1	Практические занятия, выставки, зачеты и т.д.
			средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½)	5	
			максимальный уровень (обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	10	
2.2.	Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием)	1	
			средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога)	5	
			максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	10	
2.3.	Творческие навыки (творческое отношение к делу и умение воплотить его в готовом продукте)	Креативность в выполнении заданий	начальный (элементарный) уровень развития креативности (обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1	Наблюдение, практические занятия, конкурсные и презентационные занятия
			репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца)	5	
			творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	10	
3.	Общеучебные умения и навыки				
3.1.	Умение подбирать и анализировать	Самостоятельность в подборе и анализе	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и	1	Творческие задания по

	специальную литературу	литературе	контроле педагога)		теории, конспекты, рефераты и т.д.
			средний уровень (работает с литературой с помощью педагога)	5	
			максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	10	
4.	Учебно – коммуникативные умения				
4.1.	Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	Наблюдение
			средний уровень (часто нуждается в помощи педагога)	5	
			максимальный уровень (не испытывает особых трудностей)	10	
4.2.	Умение конструктивно общаться со сверстниками	Сформированность умения конструктивно общаться со сверстниками	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения в общении, нуждается в постоянной помощи, периодически провоцирует конфликт)	1	
			средний уровень (часто нуждается в помощи педагога, сам в конфликтах не участвует, старается их избежать)	5	
			максимальный уровень (не испытывает особых трудностей, пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты)	10	
5.	Учебно – организационные умения				
5.1.	Умение организовывать свое рабочее место	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	Наблюдение
			средний уровень (часто нуждается в помощи педагога)	5	
			максимальный уровень (не испытывает особых трудностей)	10	
5.2.	Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	минимальный уровень (обучающийся овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой)	1	
			средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более ½)	5	
			максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период)	10	
5.3.	Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	удовлетворительно	1	
			хорошо	5	
			отлично	10	

Диагностика
личностного развития обучающихся в процессе освоения образовательной программы

№ п/п	Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностики
1. Организационно – волевые качества					
1.1	Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	терпение хватает меньше чем на ½ занятия	1	Наблюдение
			терпение хватает больше чем на ½ занятия	5	
			терпение хватает на все занятие	10	
1.2.	Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	волевые усилия обучающегося побуждаются из вне	1	
			иногда – самим обучающимся	5	
			всегда – самим обучающимся	10	
1.3.	Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводит к должному свои действия)	обучающийся постоянно находится под воздействием контроля из вне	1	
			периодически контролирует себя сам	5	
			постоянно контролирует себя сам	10	
2. Ориентационные качества					
2.1.	Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	завышенная	1	Наблюдение, собеседование с детьми, с родителями
			заниженная	5	
			адекватная	10	
2.2.	Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован обучающемуся извне	1	
			интерес периодически поддерживается самим обучающимся	5	
			интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	10	
3. Поведенческие качества					
3.1.	Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	периодически провоцирует конфликты	1	Наблюдение, собеседование с детьми, с родителями
			сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	5	
			пытается самостоятельно уладить возникшие конфликты	10	
3.2.	Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	избегает участия в общих делах	1	Наблюдение
			участвует при побуждении извне	5	
			инициативен в общих делах	10	

Сводная ведомость

результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы « _____ »

Объединение _____ Педагог _____

Год обучения _____ № группы _____

Вид диагностики (входящая, промежуточная, итоговая) _____

№	Ф.И обучающегося	Показатели																		Средний балл
		Результаты обучения									Личностное развитие									
		1. Теоретическая подготовка		2. Практическая подготовка			3. Общеучебные умения и навыки	4. Учебно-коммуникативные умения		5. Учебно-организационные умения			1. Организационно – волевые качества			2. Ориентационные качества		3. Поведенческие качества		
		1.1	1.2	2.1	2.2	2.3	3.1	4.1	4.2	5.1	5.2	5.3	1.1	1.2	1.3	2.1	2.2	3.1	3.2	
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
6.																				
7.																				
8.																				
9.																				
10.																				
11.																				
12.																				
Средний балл																				

Минимальный уровень	1-4 балла	- чел.	%
Средний уровень	5-8 баллов	- чел.	%
Максимальный уровень	9-10 баллов	- чел.	%