

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КИНГИСЕПСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»**

**Принята на заседании
Педагогического совета
МБУДО «КСШ «Юность»**

Протокол №4 от 28.08.2025 г

**«Утверждена»
Приказом директора
МБУДО «КСШ «Юность»**

№ 48-О.Д. от 29.08. 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«Юный гандболист»**

**срок реализации образовательной программы
весь период обучения**

**Составители программы:
Мансурова Фаиля Шагимятовна
Малинаускас Алла Леонтиусовна
тренеры-преподаватели МБУДО «КСШ «Юность»**

**г. Кингисепп
2025 год**

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Юный гандболист» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 14 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва 2021г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта»;
- Концепции развития дополнительного образования детей.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Юный гандболист» были использованы:

«Программа для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и детско-юношеских спортивных школ» /В.Я.Игнатьева Москва, 1977 г./, «Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва» /В.Я.Игнатьева и др. М.: Советский спорт, 2003/.

Характеристика, отличительные особенности гандбола.

В общей системе физического воспитания детей спортивные игры занимают особое место. Занятия и соревнования воспитывают у мальчиков и девочек сознательное отношение к спортивной и общественной деятельности, спортивное трудолюбие, настойчивость, смелость, решительность, умение преодолевать трудности, развивают умение детей работать в коллективе, в единой команде, способствует формированию чувства ответственности перед коллективом, высокую организованность, дисциплину и волю. Вышеуказанные особенности гандбола создают благоприятные условия для воспитания обучающихся, умению управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Овладение первоначальными основами техники и тактики гандбола, правилами игры позволяет обучающимся добиться повышения показателей уровня физической подготовленности, приобрести необходимые знания, умения и навыки, используемые и во многих других спортивных дисциплинах.

Гандбол – универсальная спортивная игра. Основные технические приемы гандболистов – это бег, ускорения, перемещения, отрывы, броски по воротам, передача и ловля мяча самыми различными способами, борьба за мяч и позицию и т. д., а также игра гандбольного вратаря. Все они тесно связаны с такими видами спорта, как легкая атлетика, гимнастика, борьба и акробатика.

Занятия гандболом обладают большим оздоровительным эффектом, так как в упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает гармоничное физическое развитие обучающихся.

Динамика движений положительно влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Регулярные занятия гандболом укрепляют и сердечно-сосудистую систему.

Во время учебных занятий тренер-преподаватель постоянно осуществляет педагогический контроль реакции организма детей на физическую нагрузку, следит за их самочувствием. Программа предполагает формирование у детей необходимых навыков гигиены, самоконтроля за состоянием своего здоровья, соблюдения техники безопасности при самостоятельных занятиях.

Программа разработана с целью создания условий для разностороннего физического развития обучающихся.

В Программе предусмотрены практические занятия, на которых обучающиеся имеют возможность проявить по своему желанию творческие и организаторские способности.

Цель программы: содействовать развитию способностей обучающихся, укреплению здоровья через повышение уровня физической подготовленности, овладению первоначальными основами теоретических знаний и технических элементов гандбола.

Реализация Программы предполагает решение следующих задач:

- общее укрепление организма;
- овладение жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- формирование правильной осанки;
- развитие и укрепление суставно-связочного аппарата;
- улучшение функций дыхания;
- улучшение работы сердечно-сосудистой системы;
- развитие физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, координационных способностей, гибкости, силы.
- формирование потребности в здоровом образе жизни.

Основные образовательные задачи Программы:

обучающие:

- Обучение навыкам игры в гандбол;
- Освоение навыков взаимодействия со сверстниками во время занятий подвижными играми с элементами соревнования.
- Формирование знаний о способах общей физической подготовки.
- Овладение навыками самоконтроля, личной гигиены и первой медицинской помощи.

развивающие:

- Повышение функциональных возможностей организма обучающихся посредством развития основных физических качеств;
- Развитие познавательных интересов в области физической культуры и вида спорта гандбол.

воспитательные:

- Воспитание личностно-значимых качеств - дисциплины, трудолюбия, чувства коллективизма.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Юный гандболист» выражается в следующем. За последнее десятилетие отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни в настоящее время отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Программа способствует вовлечению обучающихся в образовательный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Обучение по Программе позволит обучающимся подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)..

Образовательный процесс осуществляется по принципу «от простого к сложному».

Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься гандболом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта гандбол.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь поступающих, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься гандболом.

Обучающиеся, демонстрирующие высокие результаты (высокий результат говорит о перспективности обучающегося), могут быть зачислены на этап начальной подготовки.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности

Этап подготовки	Год обучения	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во уч. часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь период	15	25	4	Прирост показателей ОФП

Программа рассчитана на 46 учебных недель по 4 академических часа в неделю и составляет 184 часа в год. Продолжительность учебных занятий в группах составляет до 2-х академических часов.

II. Учебный план

Виды подготовки	Спорт. оздоровит этап
Теоретическая	12
Общая физическая	48
Специальная физическая	16
Техническая	16
Тактическая	8
Игровая подготовка	80
Контрольные испытания	2
Медицинский контроль	2
Всего часов за 46 недель	184

Примерный план-схема годового цикла подготовки игроков в спортивно-оздоровительных группах

№	Виды подготовки	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июнь	август	Всего
1	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Общая физическая	5	5	5	5	3	3	5	4	4	3	6	48
3	Специальная физическая	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	16
4	Техническая	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	16
5	Тактическая		1	1	1	1	1	1	1		1		8
6	Игровая	7	8	8	6	8	7	6	9	8	6	7	80
7	Контрольные испытания		1							1			2
8	Медицинский контроль	1								1			2
	Всего часов	18	19	18	16	16	16	16	18	18	13	16	184

III.Содержание программы

3.1.Программный материал по теоретической подготовке

Основные направления теоретической подготовки:

- Выполнение гигиенических требований при занятиях физической культурой и спортом.
- Предупреждение травматизма на тренировках и при самостоятельных занятиях.
- Правила закаливания.

Учебно –тренировочный процесс в спортивно – оздоровительных группах по теоретической подготовке предполагает знакомство с правилами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами гандбола.

Объём теоретических знаний, который осваивают обучающиеся по программе представлен в таблице.

Примерный учебный годовой план по теоретической подготовке

Темы	Кол-во часов
1.Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1
2. Роль и значение занятий гандболом. Гандбол в ЛО, в России, мире.	1
3.Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела. Упр.на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.	2
4.Спортивная одежда и обувь. Требования к спортивной одежде и обуви для занятий физ. упр. и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к спортивной одежде и обуви для занятий физ. упр.	1
5.Личная гигиена. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья).Закаливание. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.	2
6. Значение общей физической подготовки.	1
7 Правила игры в гандбол.	2
8 Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека	1
9.Органы дыхания. Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.	1
Итого часов	12

3.2. Программный материал по практической подготовке

3.2.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка имеет основополагающее значение для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем, воспитания двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости обучающихся.

Основными средствами общей физической подготовки являются:

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с гандбольными мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперёд в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

7. Спортивные игры. Футбол, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

3.2.2. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим броском по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

2. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 x 10 м, 4 x 10 м, 4 x 5 м, 2 x 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: смена направления ведения с последующим рывком в сторону и броском в ворота.).

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с бросками по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.).

4. Упражнения для развития ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, метание теннисного и гандбольного мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей после поворота. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цель удобной и неудобной рукой. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

3.2.3. Техническая подготовка

Главной целью технической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе является овладение игровыми приемами. Детей надо учить создавать из простых движений комбинации в нескольких вариантах. Основа «школы движений» - большое число повторений, при этом техника – это самые рациональные формы движений, выполненные красиво, доставляющие удовольствие и игроку и зрителю.

Обучение технике

Передача и ловля мяча

Обучение этим приемам всегда ведется одновременно, взаимосвязано. Вначале обучения ведется в облегченных условиях, затем обучающиеся выполняют ловлю и передачу мяча в движении с перемещениями.

Броски в ворота.

Обучение броскам ведется в следующей последовательности : опорные броски в движении, броски в прыжке, броски с флангов, различные броски с одного, двух, и трех шагов. Техника бросков в ворота во многом сходна с техникой передач мяча. При обучении и в тренировках бросков необходимо использовать различные упражнения для развития групп мышц рук, плечевого пояса, живота, туловища и ног.

Финты.

Обучение финтам следует начинать сразу же после овладения основными приемами передвижения, передач и бросков в ворота. Подбор финтов ведется индивидуально, а обучение проводится вначале в замедленном темпе. Первыми осваиваются финты на передачу, затем на проход и финты на бросок. Обучение проводится после овладения стойкой защитника и его перемещениями.

3.2.4.Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка– это процесс овладения теоретическими основами тактики и навыками их использования в игровой деятельности.

Основой тактической подготовки игрока является овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями.

Тактические навыки - это автоматизированные компоненты сознательного действия во время игры. Выбор соответствующего тактического навыка и его применение требует творческого мышления. Способность быстро ориентироваться в выборе самого подходящего способа борьбы называется тактическим мышлением. Базой тактического мышления является способность быстро и правильно воспринимать складывающуюся игровую ситуацию.

Основными средствами тактической подготовки являются:

1.*Быстрый отрыв.* Основным условием обучения быстрому отрыву является четкое освоение передач и ловли мяча. Вначале отрабатываются действия в индивидуальном быстром отрыве, затем вдвоем, втроем.

2.*Индивидуальная и коллективная тактика нападения.* Обучение ведется согласованно и одновременно. Выбор позиции на площадке, получение мяча в движении, передачи партнерам по команде и броски в ворота, а также персональная опека одного из соперников.

3.*Индивидуальная и коллективная тактика защиты.* Обучение индивидуальной тактике защиты. После освоения техники и при наличии удовлетворительной подвижности можно переходить к выполнению специальных оборонительных взаимодействий- разбор и подстраховка при персональной опеке.

Последовательность обучения тактическим действиям

1. Рассказ и показ на схеме или макете.
2. Разучивание упрощенной схемы действия непосредственно на площадке с пассивным противником, то же, но с активным противником, действующим по определенным заданиям.
3. Закрепление в учебной игре.

3.2.5.Игровая подготовка

Игровая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе направлена на изучение обучающимися базовых двигательных умений и навыков и формирования способности применения их в различных игровых условиях. Содержание игровой подготовки кроме учебных игр в мини-гандбол, составляют подвижные игры: «Заяц без логова», «Волк во рву», «Пустое место», «Салки» и другие.

3.3 Воспитательная работа

Воспитательная работа направлена на:

1. Гармоничное развитие личности ребенка.
2. На создание и воспитание патриотических качеств юных спортсменов.
3. Формирование и укрепление общешкольных традиций, подготовку и проведение коллективных творческих дел (КТД),
4. Сохранение и укрепление здоровья; формирование культуры здорового образа жизни.
5. Воспитанники возвращаются в прежнюю среду окрепшими, обретают нужную устойчивость поведения, начинают понимать такие ценности как:
 - «семья»,
 - «тренер»,
 - «природа»,
 - «дружба со сверстниками»,
 - «уважение к старшим товарищам и педагогам».

Дети учатся различать плохие и хорошие поступки, соблюдать порядок и дисциплину, обретают способность сопереживать, сочувствовать, проявлять внимание к другим людям, животным и природе. Соблюдение режима дня и правил личной гигиены способствует появлению стремления стать сильным, ловким и закаленным.

Основной составляющей воспитательной работы является участие детей во всех общешкольных мероприятиях и соревнованиях согласно годовому плану работы школы. Это позволяет четко определить место коллектива в общей системе учебно-воспитательного процесса в школе и способствует:

- повышению уровня общительности каждого ребёнка в отдельности;
- развитию личных качеств обучающихся, направленных на благо коллектива в целом;
- поможет рассмотрению коллектива как неотъемлемой части дружной и веселой семьи, название которой школа;
- формированию чувства коллективизма и гуманизма обучающегося.

Участие воспитанников в общешкольных мероприятиях помогает педагогу заполнить досуг ребенка интересными и познавательными, веселыми и развлекательными мероприятиями, тем самым, сведя к минимуму влияние улицы, что особенно важно для детей младшего школьного возраста.

Развертывание всех форм организации физической культуры и спорта рассматривается как приоритетное направление в создании и реализации воспитательных систем.

IV.Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

4.1.Обеспечение безопасности занятий

Правила

по предупреждению травматизма при проведении занятий для тренеров-преподавателей.

1. Перед занятием:
 - проверить надежность крепления ворот к полу (в спортивном зале) или к земле (на спортивной площадке)
 - осмотреть и проверить прочность сетки и надежность крепления к перекладине и стойкам ворот;
 - осмотреть поверхность покрытия в спортивном зале или на спортивной площадке (все посторонние предметы убрать).
 - проверить упругость мячей, деформированные и рваные мячи убрать.
2. Не допускать учащихся к занятиям без спортивной формы: трусы, футболка, спортивная обувь, спортивный костюм.
3. Начинать занятие организовано (построение).
4. Определить тему и задачи с целью повышения психологического настроения учащихся на определенный вид деятельности.
5. Тщательно проводить разминку.
6. Следить за соблюдением дистанции и интервала во время выполнения упражнений.
7. Следить за точным выполнением правил игры.
8. Немедленно пресекать проявление грубых приемов во время игры.
9. Следить за самочувствием учащихся, не давать запредельных нагрузок.
- 10.О несчастных случаях немедленно сообщать администрации, оказать первую помощь.
- 11.Иметь в спортивном зале медицинскую аптечку.
12. Применять систему восстановительных мероприятий в учебно-тренировочном процессе.
- 13.Участников, допустивших грубое нарушение правил техники безопасности, привлекать к дисциплинарной ответственности. осуществлять врачебный и педагогический контроль.

Правила

по предупреждению травматизма при проведении занятий для учащихся.

- 1.Иметь определенную тренером спортивную форму.
- 2.Не нарушать дисциплину, организацию учебного занятия.
- 3.Внимательно слушать команды, сигналы тренера и точно их выполнять.
- 4.Тщательно, достаточно интенсивно выполнять разминку.
- 5.Внимательно и сосредоточенно выполнять технические приемы и технико-тактические установки тренера.
- 6.Соблюдать достаточный интервал или дистанцию при выполнении упражнений, технических приемов.
7. Избегать столкновений с игроками,
 - не толкать в спину,
 - не хватать соперника за руки, футболку,
 - не выполнять отбор мяча прямой ногой,
 - не бить по ногам, особенно сзади,
 - не делать блокировку.
- 8.При падении сгруппироваться во избежание получения травм.
- 9.Строго выполнять правила игры.
- 10.О плохом самочувствии или травме немедленно сообщить тренеру. Во избежание травм рекомендуется прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах, применять упражнения на растягивание «стретчинг».

Признаки утомления на занятиях

Степени утомления Признаки	Небольшое. I степень	Значительное. II степень	Очень большое. III степень
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Неравномерное покраснение, бледность или синюшность
Потливость	Пот на лице, шее, ступнях	Пот в области плечевого пояса и туловища	Появление налёта соли на одежде и висках
Дыхание	Учащение дыхания, при сохранении относительной его глубины	Смешанный тип дыхания с сохраняющейся ритмичностью	Дыхание поверхностное, неритмичное
Движения	Бодрые, хорошо скоординированные	Неуверенные, с небольшими ошибками по пространственным и временным характеристикам	Вялые, с опущенными плечами, с существенным нарушением координации
Внимание	Концентрированное на заданиях учителя	Незначительные отвлечения, ошибки при выполнении команд и учебных заданий	Концентрация внимания при громких командах учителя, постоянные отвлечения, грубые ошибки при выполнении учебных заданий
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение и одышку	Жалобы на болезненные ощущения в ногах, головную боль, тошноту.

V. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки спортивной школы, образовательным процессом и системой оценки результатов Программы.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Результаты выполнения тестов для детей 8 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» и зачисления в группу начальной подготовки.

5.1. Требования к качеству освоения программного материала

Обучающиеся, успешно освоившие Программу, овладеют основными умениями и навыками выполнения комплексов физических упражнений, повысят уровень физической подготовленности, приобретут элементарные знания о человеческом организме и необходимости ответственного отношения к своему здоровью.

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы обучающийся должен продемонстрировать общие компетенции:

Знать и иметь представления:

1. О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
2. О способах изменения направления и скорости движения;
3. О режиме дня и личной гигиене;

4. О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.
5. О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).
6. О причинах возникновения травм во время занятий спортивными играми, о профилактике травматизма.
7. О разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
8. О правилах игры в гандбол, правилах соревнований.

Уметь:

Овладеть первоначальными навыками игры в гандбол в объеме Программы:

1. Выполнять технические приёмы игры в нападении;
2. Выполнять технические приёмы игры в защите;
3. Выполнять тактические приёмы игры в нападении;
4. Выполнять тактические приёмы игры в защите;
5. Самостоятельно выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации.

Форма подведения итогов:

1. Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке.
2. Спортивно-оздоровительные мероприятия.
3. Соревнования школьного и городского уровней.
4. Тестирование.

Способы проверки ожидаемых результатов.

1. Тестирование с целью определения уровня подготовленности обучающихся.
2. Анализ выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке.
3. Анализ работы по профилактике заболеваемости обучающихся и травматизма (отсутствие травм и медицинских противопоказаний для занятий).

VI. Система оценки результатов освоения Программы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости и итоговой аттестации обучающихся.

Основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролируемых действий.

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения
1	Быстрота	Бег 30 м
2	Гибкость	Наклон вперед из И.П. сидя (см)
3	Выносливость	Кросс 1 км
4	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места
5	Координационные способности	Челночный бег 3х10 м
6	Сила	Подтягивание

Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

Оценка текущего контроля успеваемости

Для определения эффективности образовательного процесса применяется следующая система оценки, контроля и учета результатов освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей Программы:

- **Теоретическая подготовка:** опрос, собеседование.
- **Общездоровьесберегающая подготовка:** тестирование.
- **Освоение предметных умений и навыков:** тестирование, педагогическое наблюдение.

Формы контроля: устный (индивидуальный), письменный (тесты, игровые задания), практические задания – контрольные игры, школьные соревнования, выполнение контрольных упражнений.

Текущий контроль успеваемости осуществляется путем проведения первичного, текущего и итогового мониторинга и анализа их результатов. Анализ результатов осуществляется по фиксированной схеме. Это позволяет определить действия тренера – преподавателя в отношении методики преподавания и успешности обучающихся.

Первичная диагностика проводится в сентябре месяце. Её цель – определение уровня знаний и умений обучающихся в начале учебного года.

Первичная диагностика проводится в форме игровых заданий. Анализ результатов первичной диагностики дает возможность тренеру – преподавателю выбрать методику обучения, сформировать мотивацию обучающихся.

Текущая диагностика.

Цель проведения текущей диагностики - оценка успешности продвижения обучающихся на данном этапе подготовки и подведение текущих итогов обучения.

Текущая диагностика проводится 1 раз в год в марте в форме выполнения контрольных упражнений (тестов) по физической подготовленности. Результаты текущей диагностики анализируются и обсуждаются с обучающимися.

Итоговая диагностика.

Цель проведения итоговой диагностики – подведение итогов учебного года.

Задачи, решаемые при проведении итоговой диагностики:

1. анализ результатов обучения;
2. подготовка к промежуточной аттестации.

Итоговая диагностика проводится в апреле месяце в форме групповых соревнований. Результаты выполнения контрольных нормативов заносятся в рабочий протокол.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проводится 1 раз в год в мае в форме внутригрупповых соревнований.

Программа соревнований включает контрольные упражнения по общей физической подготовке (см.таблицу) и технической подготовке с учетом возрастных особенностей.

Для сдачи **итоговых контрольных нормативов** обучающимся необходимо продемонстрировать положительный рост индивидуальных показателей развития основных физических качеств с учетом возрастных особенностей.

Результаты **контрольных нормативов** заносятся в протокол.

Нормативные требования по общей физической подготовке для обучающихся по окончанию обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6.0 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Метание гандбольного мяча (размер N 0) на дальность с места одной рукой (не менее 10 м)	Метание гандбольного мяча (размер N 0) на дальность с места одной рукой (не менее 8 м)
	Метание гандбольного мяча (размер N 0) двумя руками сидя (не менее 5 м)	Метание гандбольного мяча (размер N 0) двумя руками сидя (не менее 4 м)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11.0 с)

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Бег 30 м

С высокого старта, забеги проводятся не менее, чем для 2- ребят. Важно, чтобы результат в беге улучшался на фоне совершенствования техники. По команде «На старт!» учащиеся подходят к линии старта. По команде «Внимание!» принимают положение высокого старта и по команде «Марш!», максимально ускоряясь, пробегают дистанцию 30 метров. Беговая дорожка должна выходить не менее чем на 15 метров за финишную линию. Результат регистрируется с точностью до десятой доли секунды.

Кросс.

Бег на длинные дистанции выполняется с высокого старта. По команде «На старт!» обучающиеся подходят к линии старта и занимают наиболее выгодное положение для начала бега. При этом бегун ставит у стартовой линии толчковую ногу, отставляя другую ногу назад на расстоянии одной стопы от пятки впереди стоящей ноги. Противоположная выставленной вперед ноге согнутая рука выносится вперед. По команде «Марш!» бегун стартует. Начало бега выполняется так же, как и в спринте, только с меньшей интенсивностью усилий. Быстрее происходит выпрямление туловища, несколько увеличивается длина шагов, и ученик переходит к свободному бегу по дистанции.

Прыжок в длину с места.

Упражнение выполняется фронтальным или поточным способом. Учащийся подходит к линии, не заступая её. Готовится к отталкиванию в сочетании с маховым движением рук и сгибанием ног в коленных суставах. Максимально оттолкнувшись, приземляется на обе полусогнутые ноги. Плечи и руки посылаются вперед, чтобы избежать падения назад. Результат считывается от места приземления.

Челночный бег 3x10 метров зале или на беговой дорожке отмеряется отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде «На старт!» участник подходит к линии старта и ставит вперед одну (толчковую) ногу. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладет его за линию финиша; затем возвращается за вторым кубиком, брест его и бежит к линии финиша, финиширует (с кубиком в руках). Секундомер включают по команде «Марш!» Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается.

Подтягивание на высокой перекладине (мальчики). Упражнение выполняется в висе на перекладине. При выполнении подтягивания из виса на перекладине, руки сгибаются одновременно до положения «подбородок выше перекладины» (хват сверху) и, разгибая руки плавно опуститься в исходное положение. Разведение ног и размахивание во время выполнения упражнения считаются ошибками.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки) Высота перекладины должна быть такой, чтобы ученица, опираясь пятками в препятствие (приспособление на полу) и взявшись руками за перекладину (хватом сверху), могла, подтянувшись, «выйти» подбородком выше перекладины. Подтянувшись таким образом, участница должна полностью выпрямить руки, зафиксировать это положение и начать следующее подтягивание.

Оценка уровня технической подготовки.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

Бег 30 м с ведением мяча

Свысокого старта, забеги проводятся не менее, чем для 2- ребят. Важно, чтобы результат в беге улучшался на фоне совершенствования техники. По команде «На старт!» учащиеся подходят к линии старта. По команде «Внимание!» принимают положение высокого старта и по команде «Марш!», максимально ускоряясь с ведением мяча пробегают дистанцию 30 метров. Беговая дорожка должна выходить не менее чем на 15 метров за финишную линию. Результат регистрируется с точностью до десятой доли секунды.

Передачи мяча

Учащиеся выполняют 20 передач в паре. Расстояние между игроками 3 метра. Время выполнения фиксируется.

Броски мяча

Пять гандбольных мячей равномерно раскладываются по линии свободных бросков. Учащиеся последовательно выполняют 5 бросков по воротам, не наступая на линию.

Засчитываются попадания по воздуху.

Календарный учебный график

Начало учебного года 01 сентября – окончание 31 августа.

Образовательный процесс проводится на базе:

- Манеж, пр.Карла Маркса, д.3б

Продолжительность учебного года:

- **Спортивно-оздоровительный этап** - 46 календарных недель.
- **Каникулярными днями** являются: 31 декабря - 4 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая, 12 июня, 4 ноября, а также летние каникулы до 6-ти недель.

**Методические материалы,
обеспечивающие реализацию образовательной программы**

- 1.Игнатьева В.Я.,Петрачева И.В.- Типовая поурочная программа «Гандбол» для детско-юношеских школ и специализированных детско – юношеских спортивных школ Олимпийского резерва.- МЛ. 1984г.
2. ЖелезнякЮ.Д. и др. - Спортивные игры: Техника, тактика обучения. - М. Академия, 2001г.
- 3..Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. и др. - Гандбол: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М: Советский спорт. 2003г.
- 4.Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт,2004.
- 5.Лейфа А.В. Теоретический курс дисциплины «Физкультура»,- Благовещенск: изд-во АмГУ,2003 г.
- 6.Соколов В.Н. Методика начального обучения в гандболе: Учебное пособие. 2-е изд. исправ. и доп. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена,2003г.
- 4.Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Том 1. М.: ФиС, 1976.
- 5.Ратианидзе А.Л.,Марищук В.Л. Игра гандбольного вратаря.- М.: Физкультура и спорт,1981.- 112 с.,ил.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
- 3.Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php.
4. Официальный сайт Союза гандболистов России [Электронный ресурс]. -Режим доступа: <http://www.handball.ru>
5. Интернет-обозрение «Российский гандбол» Handball.revansh.com

