



Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования
«ПАВЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
Павловского муниципального района Воронежской области
396420 г.Павловск, Проспект Революции - 102 «А», тел./факс (47362) 2-68-80,
e-mail: sportschoolpavlovsk@yandex.ru; ИНН 3620007298; ОГРН 1023601078412; ОКПО 44748353.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ГАНДБОЛУ

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Срок реализации образовательной программы: 1 год
Возраст учащихся: 7-17 лет

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»
_____ В.А.Рясин
Приказ № ОС 4-2 от «01» сентября 2023 г.

МП

Разработчики программы:
- тренеры-преподаватели:
Д.И.Грушин
Ю.М.Куценко
- методист Е.П.Чаркина
- методист В.И.Липлявкина

г. Павловск, 2023

Пояснительная записка

I. Уровневая дифференциация дополнительной общеразвивающей программы

Программа «Гандбол» является модифицированной дополнительной общеразвивающей программой *физкультурно-спортивной направленности* и предназначена для обучения детей в учреждении дополнительного образования. *Уровень освоения программы* – стартовый, так как у обучающихся формируется мотивация к занятиям физической культурой и спортом, и гандболом - как избранным видом спорта.

Программа «Гандбол» разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ (далее – ФЗ № 273 «Об образовании в РФ»);
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 года № 329-ФЗ (далее - № 329-ФЗ);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 года №1726-р);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 года «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ»;

II. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей

Актуальность программы заключается в популярности гандбола как вида спорта, имеющего воспитательное и оздоровительное значения. Занятие этим видом спорта решает проблему укрепления здоровья детей и молодежи, воспитания и развития важнейших физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности, целеустремленности, трудолюбия, дисциплинированности, коллективизма. Гандбол – олимпийский вид спорта, культивирован во многих странах мира.

Отличительная особенность программы в сравнении с близкими по тематике программами командных игровых видов спорта заключается в широком применении подвижных игр как средства обучения общим и специальным физическим действиям, основам технико-тактической подготовки обучающихся, что способствует выявлению способных детей и определению их амплуа в игровом виде спорта. Программа отличается свободным выбором стартового возраста обучающихся, желающих начинать заниматься гандболом, с 7-8 лет, в применении предлагаемых средств подготовки для массового обучения гандболу детей, применении спортивно-оздоровительных технологий, подвижных игр для укрепления здоровья и формирования понятий гигиены и здорового образа жизни.

В основу программы положены *ведущие идеи и принципы образования*:

- гуманизма - отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития; осуществление педагогом целостного подхода к обучению, воспитанию и развитию обучающегося;

- природосообразности – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;
- культуросообразности – воспитание на общечеловеческих ценностях в соответствии с нормами национальной культуры и региональными традициями; воспитание разносторонней личности, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;
- комплексности - тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- преемственности - последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его нормативным требованиям;
- вариативности - разнообразие средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач;
- эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности обучающегося в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем.

Программа адресована обучающимся 7-17 лет, для которых она является средством разностороннего физического и личностного развития, укрепления здоровья, приобретения навыков двигательной деятельности.

Объем и срок освоения программы, наполняемость групп. Программа рассчитана на один год обучения; количество часов в год – 216; количество детей в группе определяется из расчета 4 кв. метра площади зала на одного ребенка: минимальное – 10, оптимальное – 15; количество учебных недель – 36.

Основными формами обучения являются групповые учебно-тренировочные занятия, где используются физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр, тестирование и анкетирование, самостоятельная деятельность обучающихся, участие в соревнованиях в игровой форме.

Режим занятий: количество часов в неделю – 6; продолжительность одного занятия – 2 часа.

II.2. Цель и задачи программы

Основная цель программы – формирование потребности обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, развитие двигательных способностей и устойчивого интереса к занятиям гандболом.

Основные задачи:

- создать условия для развития основных физических качеств, двигательных умений и навыков;
- обучить основам техники и тактики гандбола с помощью подвижных игр;
- обучить теоретическим основам физического воспитания и гандбола;
- обучить понятиям гигиены и здорового образа жизни человека;
- формировать личностные и морально-волевые качества обучающихся.

II.3. Содержание программы

| № п/п | Перечень разделов и тем | Количество часов | | |
|-----------|--|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Теоретические основы физического воспитания | 10 | 10 | - |
| 1.1. | Физическая культура человека и общества. | 2 | 2 | - |
| 1.2. | Гигиенические требования к занимающимся спортом. | 2 | 2 | - |
| 1.3. | Режим и питание. | 2 | 2 | - |
| 1.4. | Профилактика заболеваемости и травматизма в | 2 | 2 | - |

| № п/п | Перечень разделов и тем | Количество часов | | |
|-----------|--|-------------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| | спорте. | | | |
| 1.5. | Основные теоретические сведения по гандболу. | 2 | 2 | - |
| 2. | Физическое совершенствование обучающихся | 200 | - | 200 |
| 2.1. | Общая физическая подготовка. | 100 | - | 100 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка. | 30 | - | 30 |
| 2.3. | Техническая подготовка. | 40 | - | 40 |
| 2.4. | Тактическая подготовка. | 20 | - | 20 |
| 2.5. | Способы самостоятельной деятельности. | 10 | - | 10 |
| 3. | Аттестация. Контрольные испытания. - тестирование теоретических знаний и физической подготовленности | 6 | - | 6 |
| 4. | Участие обучающихся в соревнованиях | в сетку часов не входит | | |
| | Итого: | 312 | 10 | 212 |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ В СООТВЕТСТВИИ С УТП

1. Теоретические основы физического воспитания

1.1. Физическая культура человека и общества.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья и физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

1.2. Понятие о гигиене и санитарии.

Личная гигиена, предметы гигиены. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к питанию, одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи, значение сна, утренней зарядки в режиме дня. Врачебный контроль и самоконтроль.

1.3. Режим и питание.

Требования к режиму дня спортсмена, режим питания, регулирование веса. Режим учебы, отдыха, занятий спортом. Значение витаминов и минеральных веществ, их нормы. Понятие о рациональном питании. Режим дня во время соревнований. Профилактика «вредных» привычек (курение, алкоголь), их негативное влияние на здоровье спортсмена.

1.4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Меры личной и общественной профилактики заболеваемости и травматизма. Травматизм в спорте. Виды и способы оказания первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях. Техника безопасности на занятиях физической культуры.

1.5. Основные теоретические сведения по гандболу.

Развитие гандбола в России. Правила игры в гандбол. Правила соревнований по гандболу. Значение общей и специальной физической подготовки гандболиста. Основы техники и тактики игры в гандбол. Ознакомление с терминологией гандбола.

2. Физическое совершенствование обучающихся

2.1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения

- построение
- расчёт
- изменение скорости, направления движения

Общие развивающие упражнения:

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- из различных и.п. (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа, во время ходьбы)
- сгибание и разгибание рук
- вращения
- махи
- отведение и приведение
 - рывки одновременно двумя руками

Упражнения для ног:

- на укрепление стопы
- сгибание ног в тазобедренных суставах
- приседания
- отведения
- приведения
- махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях
- выпады
- прыжки со скакалкой
- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.д.)
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах
- прыжки (на одной, на двух ногах, в длину)

Упражнения для шеи и туловища:

Быстрота

- повторный бег по дистанции от 10-30 метров со старта
- бег за лидером
- бег с различных стартов
- бег на скорость (на различные дистанции от 3 до 20 метров)
- подвижные игры для развития быстроты, эстафеты

Гибкость

- индивидуальные упражнения (ОРУ) с большой амплитудой движений
- индивидуальные упражнения с использованием предметов
- групповые упражнения (в парах)

Ловкость

- разнонаправленные движения рук и ног
- наклоны, выпады
- стойки на лопатках
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке
- жонглирование и его разновидности
- подвижные игры: «охотники и утки», эстафеты, игры в кругу с мячом

Скоростно-силовые качества

- прыжки в длину
- перепрыгивание предметов (полоски, скакалки)
- эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метанием

Выносливость

- бег равномерный

Техника защиты

- стойка защитника
- перемещения приставным шагом боком
- перемещения вперёд-назад в стойке защитника
- выбивание при многоударном ведении на месте

2.4. Тактическая подготовка

Тактика нападения

- уход от защитника
- применение передачи при движении в одном направлении

- применение броска с открытой позиции
- выбор места для взаимодействия

Тактика защиты

- опека игрока без мяча не плотная
- опека игрока с мячом не плотная
- опека нападающего далеко от ворот
- личная защита по всему полю

2.5. Способы самостоятельной деятельности

- разработка режима дня
- освоение комплексов общеразвивающих упражнений
- освоение основ техники броска
- освоение основ техники защиты
- освоение основ тактики нападения и защиты
- освоение теоретических знаний и особенностей игры в гандбол

3. Аттестация. Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов на основе комплекса стандартных упражнений (сентябрь, май).

4. Участие в соревнованиях

Организация и проведение соревнований в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

II.4. Планируемые результаты

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного процесса, обучающиеся спортивно-оздоровительных групп должны

Знать:

- об истории развития физической культуры, ее значении для укрепления здоровья человека;
- о гигиене и санитарии, их значении в жизни человека;
- о значении режима труда и отдыха, питания и регулирования веса;
- о профилактике простудных заболеваний, о значении закаливания организма;
- понятие о спортивной тренировке гандболиста;
- терминологию игры в гандбол.

Уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для развития специальных качеств;
- освоить элементы техники игры в гандбол;
- самостоятельно проводить разминку;
- играть в мини-гандбол.

III. Комплекс организационно-педагогических условий

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3)

Ежегодно: Начало учебных занятий – 1 сентября

Окончание учебных занятий – 31 августа

3.1. Календарный учебный график

3.2. Условия реализации программы

Условия реализации программы ориентированы на разностороннее развитие обучающихся.

Материально-техническая база включает спортивный зал, гандбольные мячи, ворота, спортивную форму, обувь и инвентарь. Дети в группы зачисляются на основании справки врача-педиатра и согласия родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

Игровая площадка имеет форму прямоугольника, длина которого составляет 40 м, а ширина — 20 м.

В размер включены две зоны ворот и сама игровая зона. Площадка полностью размечена линиями. Две длинных — боковые линии, две коротких — линии ворот и наружные. Так выглядит схема разметки поля для гандбола, приведены размеры разных элементов площадки. Вокруг игровой площадки обязательно должна быть безопасная зона. Она нужна, чтобы случайно заброшенный мяч не нанёс травмы зрителям и болельщикам.

3.3. Формы аттестации

Отслеживание результатов и эффективности деятельности обучающихся осуществляется в начале и окончании учебного периода (*промежуточная и итоговая аттестация*):

- тестирование теоретических знаний, обучающихся;
- тестирование и оценка показателей развития физических качеств - сдача контрольных

| № п/п | Год обучения | Объем учебных часов в год | Всего учебных недель в год | Режим работы | Количество учебных часов в неделю |
|-------|-------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| 1 | один год обучения | 312 | 52 | 3 раза в неделю по 2 часа | 6 |

нормативов по общей физической подготовке на основе комплекса стандартных и специальных упражнений;

- оценка индивидуального развития, обучающегося – на основании карты критериев развития личностных и морально-волевых качеств с помощью метода педагогического наблюдения;

3.4. Оценочные материалы

Результаты аттестации заносятся в журнал учебных занятий:

- **тесты по теории:** из представленных тренером тестов теоретической подготовки обучающихся по проверке знаний тренером основных понятий физического воспитания и избранного вида спорта;
- **результаты контрольных нормативов** по общей физической подготовке на основании оценки тренера по пятибалльной шкале;
- **карта индивидуального развития ребенка** на основании показателей оценки тренером по трехбалльной шкале динамики личностных качеств обучающихся;

3.5. Методическое обеспечение программы

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебный материал, предусмотренный настоящей программой, должен распределяться с последовательным и постепенным расширением теоретических знаний, практических умений и навыков в соответствии с общей подготовленностью обучающихся. Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 15-20 минутных бесед,

которые проводятся, как правило, в начале занятия. Кроме того, может быть организовано теоретическое занятие.

Приобретение необходимых теоретических знаний позволит обучающимся правильно оценивать социальную значимость физической культуры и спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий педагога, проявлять самостоятельность и творчество на занятиях и соревнованиях. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны обладать обучающиеся. Одним из главных методических правил в работе с юными гандболистами является дифференцированный подход к определению содержания, объёма и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста и индивидуальных способностей обучающихся.

Общая физическая подготовка направлена на развитие физических возможностей организма, его разностороннее развитие. Специальная физическая подготовка направлена на развитие функциональных, физических, психических и социальных способностей обучающихся. Все занятия носят воспитывающий характер: воспитание уважения к товарищам, привитие коллективных навыков, умения преодолевать трудности. Если в занятие включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Предпочтение следует отдавать упражнениям динамического характера и приучать обучающихся к различному темпу их выполнения. Целесообразно применять соревновательный метод. Силовые упражнения рекомендуется выполнять только с собственным весом. В процессе обучения и совершенствования техники необходимо добиваться выполнения технических приёмов правой и левой рукой. Необходимо учитывать использование спортивного инвентаря в зависимости от возраста обучающихся. Для обучающихся в возрасте 5 – 8 лет предпочтительнее занятия в игровой форме. Для определения уровня технической подготовки обучающихся и их физического развития проводится сдача

контрольных нормативов (два раза в год – осень, весна).

Методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и др.);
- наглядный (показ отдельных упражнений, их элементов). Показ обязательно сопровождается подсчетом и методическим комментарием, музыкальным сопровождением;
- метод практических упражнений:
 - разучивание упражнения в целом и по частям;
 - линейный, пирамиды, добавления, соединения;
 - разучивание упражнений в медленном темпе;
 - повторный, переменный, интервальный, направленные на развитие двигательных качеств.

Методы воспитания: убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, способствующие формированию нравственной и физически развитой личности.

Методы контроля:

- *визуальный* контроль тренера за обучающимися (карта индивидуального развития ребенка);
- *тестирование физической подготовленности* обучающихся посредством контроля динамики развития физических качеств (контрольные нормативы) и *теоретических знаний* основ физической культуры и легкоатлетических упражнений.

Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного занятия.

Практические занятия проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике, подразделяются на части:

- в **подготовительной части** занятия выполняются упражнения в среднем темпе, подготавливающие опорно-двигательный аппарат для дальнейшей нагрузки.

- в **основной части** занятия выполняются упражнения соответствующие теме занятия, и могут включать в себя как упражнения на развитие физических качеств, так и на освоение технических приемов.

- **заключительная часть** занятия включает расслабляющие упражнения с элементами стретчинга, применением игр на расслабление, дыхательных упражнений, способствующих восстановлению организма.

При проведении занятий тренер должен контролировать функциональное состояние организма обучающихся, прежде всего по их самочувствию и пульсу, ориентируясь на внешние признаки (цвет кожи, потоотделение, дрожание конечностей, настроение, мимика) и на показатель ЧСС в минуту.

Для определения уровня физического развития и двигательных навыков, обучающихся производится сдача контрольных нормативов на основе комплексов стандартных упражнений и характерных для гандбола тестов.

1. В учреждении используется в основном **очная форма** обучения, так как спортивная деятельность связана с практическими методами обучения, воспитания и контроля.

2. **Очно-заочная** форма обучения организуется посредством **домашнего задания** в целях самостоятельного освоения режима занятий спортом, организации своего личного времени, освоения комплексов упражнений и др.

3. **Дистанционно возможна** проверка теоретических знаний обучающихся, в условиях сетевого взаимодействия - возможна рекомендация тренера (ссылки на сайты) для изучения и освоения особенностей вида спорта, анализа возможных ошибок в сравнении с правилами, характеристик личностных качеств спортсмена в целях совершенствования собственных и др.

4. **Форма организации образовательного процесса** для физкультурно-спортивного учреждения в основном групповая, возможны фронтальная и поточная для организации воспитательно-досуговой деятельности, для подготовки к соревнованиям - возможна как индивидуально-групповая, так и индивидуальная.

5. Для физкультурно-спортивных учреждений характерны **педагогические технологии**, направленные на воспитание нравственной, физически развитой и здоровой личности:

- **физкультурно-спортивные** технологии способствуют физическому развитию детей и молодежи, укреплению здоровья, воспитывают целеустремленность, коллективизм, дисциплинированность, морально-волевые качества, устойчивость в экстремальных ситуациях и др.;

- **здоровьесберегающие** технологии – используются на основании СанПин-ов: устанавливаются рациональные требования к учебно-тренировочному процессу (нагрузки, время и др.), спортивному инвентарю и оборудованию, наполняемости спортивного зала, освещенности и др.;

- **личностно-ориентированные** технологии используются на основании инновационных практик тренеров-преподавателей по видам спорта - способствуют индивидуальному развитию личности, самостоятельности мышления, самовоспитанию;

- **воспитательно-развивающие** технологии формируют разносторонне развитую личность, способствуют духовно-нравственному развитию, правильной организации досуга, приобретению навыков здорового образа жизни, развитию ответственности за себя и за коллег в команде. С помощью культурно - и спортивно-массовых мероприятий воспитываются и развиваются физические и морально-волевые качества, осуществляется приобщение к волонтерскому движению, показательным выступлениям и акциям и др.;

- **игровые** технологии способствуют повышению эффективности образовательного процесса: за счет использования подвижных игр непринужденно и легко осваиваются детьми трудные технико-тактические действия и физические упражнения, формируются личностные качества – коммуникативность, коллективизм, стремление к успеху.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бутин, И.М. Физическая культура в начальных классах / И.М. Бутин, И.А. Бутина. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 176 с. (Библиотека учителя начальной школы) – ISBN 5-305-00002-5
2. Гарбалаюскас, Ч. Играем в ручной мяч: для учащихся сред. и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 76 с.: ил.
3. Игнатьева, В.Я. Гандбол / В. Игнатьева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 192 с.
4. Игнатьева, В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах. Методическое пособие / В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
5. Игнатьева, В.Я. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.Я. Игнатьева и др. – М.: Советский спорт, 2004. – 116 с.

Приложение 1

Тестирование теоретических знаний обучающихся

1. Что такое физическая культура?

- 1) *Физическое развитие человека.*
- 2) Психическое (духовное) развитие человека.
- 3) Умственное развитие человека.

2. Для чего нужна физическая культура?

- 1) Для того чтобы получать оценки.
- 2) Для укрепления здоровья.
- 3) Для того чтобы выявлять самого сильного ученика.

3. Подбери правильно определения к словам «спортсмен»:

- 1) *Человек, который участвует в соревнованиях по различным видам спорта.*
- 2) Человек, занимающийся физическими упражнениями.

4. Физическая культура это:

- 1) Строительство спортивных сооружений;
- 2) *Оздоровление человека;*
- 3) Создание книг, фильмов о спорте.

5. Личная гигиена - это ...

- 1) *гигиенические правила.*
- 2) Водные процедуры.
- 3) Наука о танцах.

6. Закаливающие процедуры:

- 1) Ходить в холодное время года без головного убора;
- 2) После физкультурных занятий пить холодную воду;
- 3) *Обливаться холодной водой.*

7. Режим дня это:

- 1) *Распорядок твоей жизни на протяжении суток;*
- 2) Понедельник, вторник, четверг, суббота;
- 3) Утро, день, вечер, ночь.

8. Что такое пульс?

- 1) Моргание глаз;
- 2) Количество вдохов и выдохов;
- 3) *Удары сердца.*

9. Что такое закаливание:

- 1) Купание в холодной воде и хождение босиком;
- 2) *Приспособление организма человека к окружающей среде;*
- 3) Загорание на солнце.

10. Что называется осанкой:

- 1) Высокий рост;
- 2) Красивая походка;

3) *Правильное положение тела человека в покое и при движении.*

11. Главной причиной нарушения осанки является:

- 1) Привычка к определённым позам;
- 2) Слабость мышц;
- 3) Отсутствие движений во время школьных занятий.

12. Укажите вид спорта, который развивает гибкости больше всего:

- 1) Тяжёлая атлетика;
- 2) Гимнастика;
- 3) Гандбол.

13. Первая помощь при ушибах заключается в том, что повреждённое место следует:

- 1) Охладить;
- 2) Туго перемотать бинтом;
- 3) Нагреть, положив тёплый компресс.

14. Что такое здоровый образ жизни?

- 1) Занятия физическими упражнениями;
- 2) Режим дня;
- 3) *Всё вместе: закаливание, режим, смена труда и отдыха, движение, отказ от вредных привычек.*

15. Питание спортсменов должно быть:

- 1) 2-х разовое;
- 2) 4-х разовое;
- 3) 3-х разовое.

16. Сосуды, которые несут кровь от сердца, называются:

- 1) Венами;
- 2) Артериями.

17. Утренняя зарядка должна длиться:

- 1) 12-15 минут;
- 2) 1 час;
- 3) 2-3 минуты.

Тестирование и оценка показателей развития физических качеств.

Тестирование физической подготовленности обучающихся проводится ежегодно – два раза в учебный год (сентябрь, май). Результаты тестирования заносятся тренером в журнал учета групповых занятий, служат основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения.

Краткая инструкция выполнения контрольных нормативов

1. *Челночный бег 3 x 10 м, с.* Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке, длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см³). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

2. *Прыжок в длину с места, см.* Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

3. *Наклон вперед, см.* Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком +,

если выше – со знаком – (минус). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

4. *Прыжки на скакалке за 30 с, количество раз.* Упражнение выполняется в течение 30 секунд.

5. *Метание резинового мяча в цель за 1 минуту, количество раз.* На расстоянии 3 метра до стены, круглая мишень диаметром 1 метр. Передавать мяч одной рукой с последующей ловлей отскочившего мяча. Время выполнения 1 минута

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей

| Упражнение | баллы | 7 лет | | 8-9лет | |
|---|-------|-----------|----------|-----------|----------|
| | | девочки | мальчики | девочки | мальчики |
| 1. Челночный бег, 3 x 10, с | 5 | 10,2 | | 9,7 | |
| | 4 | 10,6-11,3 | | 10,1-10,7 | |
| | 3 | 11,7 | | 11,2 | |
| | 2 | 11,9 | | 11,4 | |
| | 1 | 12,1 | | 11,6 | |
| 2. Прыжок в длину с места, см | 5 | 120 | | 135 | |
| | 4 | 115 | | 120 | |
| | 3 | 105 | | 115 | |
| | 2 | 95 | | 105 | |
| | 1 | 80 | | 95 | |
| 3. Наклон вперед, см | 5 | 5 | | 7 | |
| | 4 | 4 | | 5 | |
| | 3 | 3 | | 4 | |
| | 2 | 2 | | 3 | |
| | 1 | 1 | | 2 | |
| 4. Прыжки на скакалке за 30 с, кол-во раз | 5 | 25 | 20 | 28 | 25 |
| | 4 | 20 | 15 | 23 | 20 |
| | 3 | 15 | 10 | 18 | 15 |
| | 2 | 10 | 5 | 13 | 10 |
| | 1 | 5 | 3 | 8 | 5 |
| 5. Метание резинового мяча в цель за 1 минуту, кол-во раз | 5 | 11 | | 12 | |
| | 4 | 10-8 | | 11-9 | |
| | 3 | 7-5 | | 8-6 | |
| | 2 | 4-2 | | 5-3 | |
| | 1 | 1 | | 2 | |

Оценка индивидуального (личностного) развития ребенка

С помощью оценки качеств личности обучающегося в соответствии с картой индивидуального развития ребенка можно наблюдать положительную (или отрицательную) динамику наличия (или отсутствия) развития исследуемых качеств. В процессе физкультурно - спортивной деятельности осуществляется воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений в спортивной группе. Поэтому для тренера очень важно использовать методы и средства психолого-педагогического воздействия на обучающихся: *убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие.* На основании полученных данных педагогического наблюдения анализируется полученный результат воспитательной работы в процессе физического воспитания.

Карточка индивидуального развития ребенка

Фамилия, имя _____

Возраст _____

Группа _____

Руководитель _____

Дата начала наблюдения _____

| Блоки качеств | Качества | Оценка качеств (в баллах) во времени | | | | |
|---------------------------|--|--------------------------------------|---------------|-----------|----------------|--------------|
| | | Исходное состояние | Через полгода | Через год | Через 1,5 года | Через 2 года |
| 1. Психофизические | Физическая активность | | | | | |
| | Психическая активность | | | | | |
| | Ведущий тип мышления: наглядно-действенное наглядно-образное логическое | | | | | |
| 2. Организационно-волевые | Терпение | | | | | |
| | Воля | | | | | |
| | Самоконтроль | | | | | |
| 3. Ориентационные | Тип установки: на процесс на результат | | | | | |
| | Тип самолюбия (через уровень гордости) | | | | | |
| | Интерес к занятиям | | | | | |
| 4. Поведенческие | Уровень конфликтности | | | | | |
| | Тип сотрудничества | | | | | |

Расчет балльной оценки индивидуальных качеств

| Блок | Качества | Степень выраженности | Кол-во баллов |
|--------------------------------|---|-----------------------------|---------------|
| I блок психофизические | Физическая активность | Внешне побуждаемая | 3 |
| | | Стихийная | 4 |
| | | Самоуправляемая | 5 |
| | Психическая активность | Внешне побуждаемая | 3 |
| | | Стихийная | 4 |
| | | Самоконтролируемая | 5 |
| Ведущий тип мышления | Обозначается знаком «+» в соответствующей графе | | |
| II блок организационно-волевые | Терпение | Меньше, чем на ползанятия | 3 |
| | | Больше, чем на ползанятия | 4 |
| | | На все занятие | |
| | Воля | Постоянно побуждается | 3 |
| | | Иногда внутренними усилиями | 4 |
| | | Всегда внутренними усилиями | 5 |
| | Самоконтроль | Контроль постоянно извне | 3 |
| | | Периодически сам | 4 |

| | | | |
|---------------------------------|--|--------------------------------|-------------|
| | | Постоянно сам | 5 |
| | | | |
| блок III ориентационные | Тип установки | На процесс | «+» или «0» |
| | | На результат | «+» или «0» |
| | Тип самолюбия (определяется через уровень гордости) | Завышенный | 3 |
| | | Заниженный | 4 |
| | | Нормальный | 5 |
| | Интерес к занятиям | Навязан извне | 3 |
| Иногда поддерживает сам ребенок | | 4 | |
| Поддерживается самостоятельно | | 5 | |
| IV поведенческие | Уровень конфликтности | Провоцирует конфликты | 3 |
| | | Не участвует в конфликтах | 4 |
| | | Старается улаживать конфликты | 5 |
| | Тип сотрудничеств а | Избегает участия в общем деле | 3 |
| | | Участвует при побуждении извне | 4 |
| | | Инициативен в общих делах | 5 |

Приложение 2

ПЕРЕЧЕНЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Перечень подвижных игр*, используемых в процессе реализации программы:

Ловля и передача мяча:

«Передал – садись», «Котёл», «Самый меткий», «Передача после определённого движения», «Не дай мяча водящему», «Защита укрепления», «Пионербол».

Ведение мяча:

«Проведи мячи», «Движения по «змейке», «Эстафета с ведением».

Броски мяча:

«Охотники и утки», «Перебрось мячи», «Выбей цель».

2. Врачебный контроль и самоконтроль

3. Специальные упражнения гандболиста

4. Словарь гандбольных терминов

**Примечание:* описание подвижных игр в соответствии с подготовкой гандболиста представлено в методическом пособии «Использование подвижных игр в соревновательно -игровой деятельности гандболиста»

