

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детская юношеская спортивная школа города Пикалево имени Н.И. Жебко»

Принята на заседании
педагогического совета
от 19 апреля 2022 года
протокол № 4

Утверждена приказом МБОУ ДО
«ДЮСШ г. Пикалево имени Н.И.
Жебко»
от 19 апреля 2022 года
№ 39-о

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «Гандбол»

Срок реализации программы 1 год

Разработчики:
зам. директора по УСР Егорова Е.А.
тренер-преподаватель Беляев Ю.А.
тренер-преподаватель Кузьмина Т.А.
тренер-преподаватель Данилова Т.К.
тренер-преподаватель Петров Р.А.

г. Пикалево
2022 год

1. Пояснительная записка

1.1 Нормативные документы.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Гандбол» разработана на основе:

— Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

— Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ.

— Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

— Приказа Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

— Письма Министерства спорта Российской Федерации от 30 июля 2013 года № ЮН-04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта».

— Письмо комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 28 апреля 2014 года № 19-2400/14 «О соблюдении законодательства Российской Федерации в сфере образования при организации образовательного процесса в организациях дополнительного образования, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта».

— Устава МБОУ ДО «Детской юношеской спортивной школы города Пикалево имени Н.И. Жебко»»

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Гандбол» была использована «Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», допущенная Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, Москва 2003г.

1.2 Цели и задачи Программы.

Детская юношеская спортивная школа призвана удовлетворять потребности граждан и общества в области физкультуры и спорта, создавать условия для самоопределения и самореализации личности обучающихся, развития индивидуальных способностей каждого ребенка, выявления одаренных детей и целенаправленной спортивной подготовки детей и подростков.

Цель дополнительной общеразвивающей программы «Гандбол»:

Укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности

Задачи дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Гандбол»:

- расширение двигательных возможностей;
- общая физическая подготовка;
- формирование широкого круга двигательных умений;
- формирование интереса к занятиям спортом
- овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля

Программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- организацию свободного времени;

1.3 Направленность, актуальность, новизна.

Дополнительное образование детей в России ведётся по дополнительным общеобразовательным программам.

Обеспечение функционирования системы дополнительного образования детей в России ведёт Министерство образования и науки Российской Федерации по 6 направлениям дополнительного образования детей:

- естественнонаучное, включая эколого-биологическое
- техническое творчество, включая робототехнику
- туристско-краеведческое
- художественное
- социально-педагогическое.
- физкультурно-спортивное

Дополнительная общеразвивающая программа «Гандбол» имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Программа **разноуровневая**, описывающая систему разных уровней сложности и соответствующие им достижения участников программы, а также критерии, на основании которых ведётся индивидуальное оценивание достижений, обучающихся на конец учебного года.

Программа физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного образования ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Программа направлена на развитие творческих и физических способностей детей, обеспечивает эстетическое, физическое, нравственное, интеллектуальное развитие, познание жизни, самих себя, других людей с помощью активного вовлечения ребят в разнообразную спортивную деятельность, наряду с этим развиваются организаторские способности и

задатки, психические свойства личности.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Актуальность занятий гандболом со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

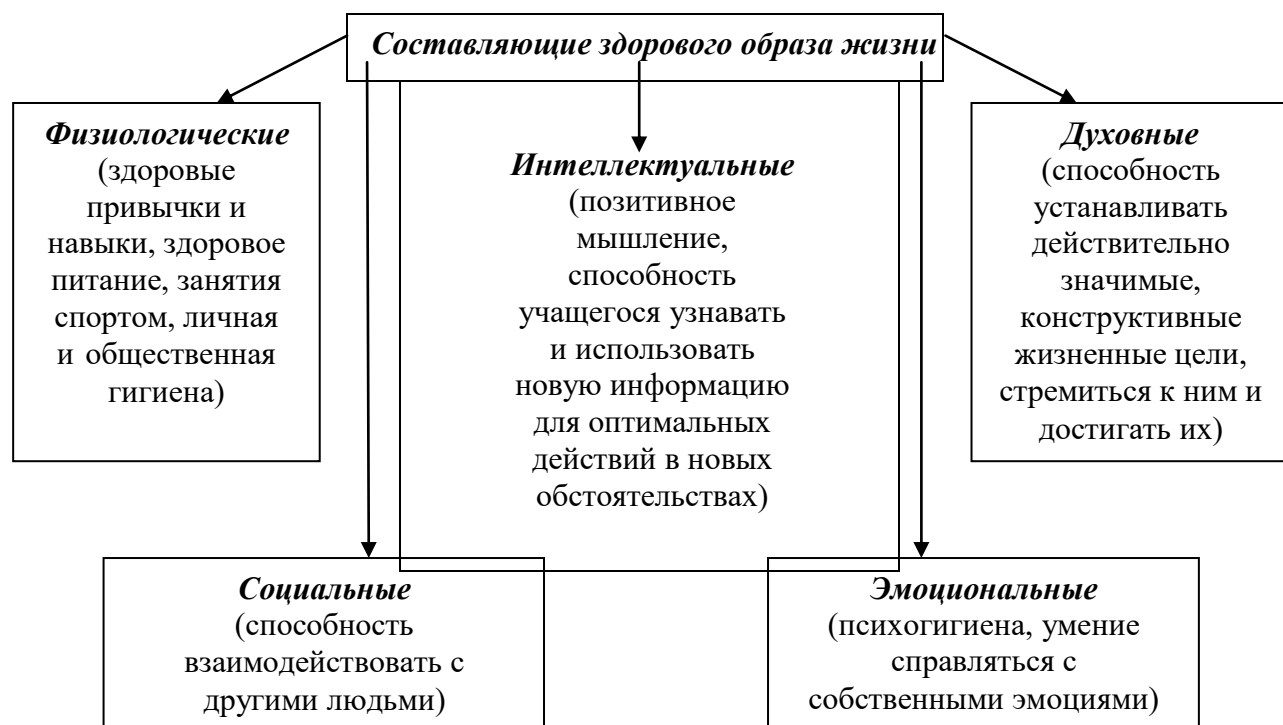
Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по гандболу является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях гандболом.

Главная идея программы – через обучение детей гандболу привлечь их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, *здоровому образу жизни*, а также помочь каждому ребенку раскрыть свой творческий потенциал и найти свой индивидуальный путь к самосовершенствованию.

Планируемые результаты по уровням:

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Должны знать: термины игры в гандбол, инвентарь и экипировку; Должны уметь выполнять: упражнения на развитие физических качеств, владеть ведение мяча, передача мяча, удар в створ ворот, контроль мяча	Должны знать: термины игры в гандбол, инвентарь и экипировку, простые правила соревнований. Должны уметь выполнять: упражнения на развитие физических качеств, владеть ведение мяча, передача мяча, отбор мяча, удар в створ ворот, контроль мяча, взаимодействия в парах, тройках, простые тактические действия в защите и нападении	Должны знать: термины игры в гандбол, инвентарь и экипировку, простые правила соревнований, правила защиты и нападения, технические и групповые приёмы. Должны уметь выполнять: Упражнения для развития физических качеств, упражнения для развития ловкости, стойки, перемещения, контроль мяча, отбор мяча, удары по воротам, перехват мяча, действия вратаря, амплуа

		игроков, действия в защите и нападении, ведение командной игры по амплуа игроков по правилам соревнований, участие в товарищеских играх
--	--	---



1.4 Характеристика избранного вида спорта.

Гандбол (ручной мяч) — широко распространенная спортивная игра. В соревновании участвуют две команды из семи игроков. Игровая площадка — прямоугольник, размером 40 X 20 м.

Участвующие в игре команды стремятся завладеть мячом и забросить его в ворота противника, защищаемые вратарем. Все действия с мячом выполняют только руками. Борьба за мяч протекает в рамках правил, разрешающих противодействие, но пресекающих грубость и неспортивное поведение. Продолжительность игры зависит от возраста и пола участников и составляет от 30 до 60 мин.

Основу гандбола составляют естественные движения — бег, прыжки, метания, которые способствуют гармоничному развитию занимающихся. Нагрузки оказывают положительное влияние на развитие всех функциональных систем организма. Под влиянием тренировок и соревнований совершенствуется психическая деятельность, улучшается быстрота реакций и ориентировки, развивается творческое мышление, решительность и инициативность, воспитывается коллективизм.

Гандбол — прекрасное средство общей физической подготовки. Он широко используется в физическом воспитании школьников, учащихся средних и высших учебных заведений, в системе профтехобразования. Популярен гандбол в Вооруженных Силах страны.

Годом рождения гандбола считается 1898-й. Учитель гимназии в Ордрупе Х. Нильсен (Дания) решил создать новую спортивную игру, отличную от футбола и поэтому пригодную для девочек, которой можно было бы заниматься в ненастную погоду в зале. Он решил оставить ворота, уменьшить команды и передавать и бросать мяч только руками. Так появился на свет «хаандболл», который быстро превратился в «гандбол» и стал популярен во всём мире.

В нашей стране гандбол известен с 1909 г. Первые крупные соревнования по гандболу были организованы в 1928 г. в рамках I Всесоюзной спартакиады. В 1955 г. была создана Всесоюзная федерация гандбола. С 1962 г. регулярно проводятся чемпионаты страны среди мужских и женских команд. Наши сильнейшие гандбольные команды стали постоянными участниками крупнейших международных соревнований и быстро вошли в число ведущих команд мира.

Гандбол - захватывающая, интересная и динамичная игра. Занятия гандболом содействуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию, воспитанию важнейших физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности, целеустремленности, трудолюбия, дисциплинированности.

Отличительной особенностью игры в гандбол является высокая скорость передвижения ее игроков, быстрые и внезапные действия с мячом, взаимодействия с партнерами по команде, своевременная реакция на быстро меняющиеся игровые ситуации, ведение спортивного единоборства — борьба за мяч, за игровую позицию, за более четкое исполнение технических и тактических действий. Игра в гандбол всегда ведется с высоким эмоциональным настроением, возникающим в результате большого разнообразия движений, остроты игровых положений, динамики спортивной борьбы, коллективного характера игровых действий, прямой зависимости действий игроков и команды, немедленной оценки результатов спортивной борьбы. Все это создает положительные условия для эффективного физического воспитания детей, для их общего развития.

2. Учебный план

2.1. Соотношение объемов тренировочного процесса.

Таблица 1 Соотношение объёмов предметных областей

№ п/п	Содержание предметной области	Соотношение объемов обучения	Спортивно-оздоровительный этап								
			1 год*			1 год*			1 год		
1	Теория и методика ФКиСп	10%	14	16	16	20	20	21	22	23	24
2	Общая физическая подготовка	25%	36	39	40	49	50	53	52	59	60
3	Специальная физическая подготовка	20%	29	31	32	39	40	42	45	47	48
4	Избранный вид спорта	45%	65	70	72	88	90	95	97	105	108
Недели			36	39	40	36	39	40	36	39	36
Количество часов в неделю			4	4	4	5	5	5	6	6	6
Всего часов		100%	144	156	160	195	200	210	216	240	234

Примечание:

*в группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

2.2 Учебно-тематический план.

Таблица 2

№ п/п	Содержание предметной области	Соотношение объемов обучения	Количество часов		Формы проведения промежуточной аттестации
1	Теория и методика ФКиСп	10%	14	22	
1.1	история развития избранного вида спорта	15%	2	3	КР
1.2	место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	5%	1	1	Т

1.3	основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	10%	2	3	КР
1.4	основы спортивной подготовки	15%	2	3	ТЗ
1.5	необходимые сведения о строении и функциях организма человека	15%	1	3	ТЗ
1.6	гигиенические знания, умения и навыки	5%	1	1	Т
1.7	режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	10%	2	3	КР
1.8	основы спортивного питания	5%	1	1	Т
1.9	требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	5%	1	1	Т
1.10	требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	15%	2	4	ТЗ
2	Общая физическая подготовка	25%	36	52	
2.1	развитие основных физических качеств	30%	15	15	КН
2.2	освоение комплексов физических упражнений	30%	15	15	КН, ПА
2.3	укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности	40%	16	22	КН
3	Специальная физическая подготовка	20%	29	45	
3.1	развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	25%	7	11	КТ
3.2	повышение индивидуального игрового мастерства	25%	7	11	КС
3.3	освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	25%	7	11	КС
3.4	повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	25%	8	12	КТ
4	Избранный вид спорта	45%	65	97	
4,1	овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	25%	16	25	КС
4,2	приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	20%	13	19	КС
4,3	развитие специальных психологических качеств	15%	10	15	КН, ПА
4,4	обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	20%	13	19	КН, ПА
4,5	освоение тренировочных и соревновательных нагрузок	10%	6	10	КС
4,6	выполнение требований и норм для присвоения спортивных разрядов по избранному виду спорта	10%	7	9	КвС
	Недели		36	36	
	Количество часов в неделю		4	6	
	Всего часов	100%	144	216	

2.3 Учебный план-график.

Таблица 3
для групп 6 часов в неделю

№ п/п	Содержание предметной области	Соотношение объемов обучения	Часы	ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ											ИТОГО
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
Количество недель в году – 36, количество часов в неделю – 6															
1	Теория и методика ФКиСп	10%	22	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
2	Общая и специальная физическая подготовка	25%	52	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	52
3	Другие виды спорта и подвижные игры	20%	45	5	5	5	5	3	4	4	4	5	5	45	
4	Избранный вид спорта	45%	97	12	13	11	14	9	10	12	13	11	0	97	
В том числе:															
	Основы техники и тактики	25%	25	4	3	3	3	3	3	2	2	2		25	
	Освоение соревновательных нагрузок	25%	25	2	2	2	3	3	3	3	4	3		25	
	Функциональная подготовка	20%	19	2	2	2	2	2	2	2	3	2		19	
	Текущая, промежуточная аттестация	15%	14	2	3	2	2	1		1	1	2		14	
	Участие в соревнованиях	15%	14	2	2	2	2		1	1	2	2		14	
	Всего часов		216											216	

2.3 Учебный план-график.

Таблица 3
для групп 4 часа в неделю

№ п/п	Содержание предметной области	Соотношение объемов обучения	Часы	ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ											ИТОГО
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
Количество недель в году – 36, количество часов в неделю – 4															
1	Теория и методика ФКиСп	10%	14	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	14	
2	Общая и специальная физическая подготовка	25%	36	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	36	
3	Другие виды спорта и	20%	29	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	29	

	подвижные игры													
4	Избранный вид спорта	45%	65	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	65
В том числе:														
	Основы техники и тактики	25%	15	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	15
	Освоение соревновательных нагрузок	25%	15	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	15
	Функциональная подготовка	20%	15	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	15
	Текущая, промежуточная аттестация	15%	10	1	2	1	1		2	1	1	1		10
	Участие в соревнованиях	15%	10	1	1	1	2		1	2	1	1		10
	Всего часов		144											156

Учебный план МБОУДО «ДЮСШ г. Пикалево» для общеразвивающей программы «Гандбол» составляется из расчёта не менее 36 недель.

3. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Программа предусматривает обучение детей с 7 лет. К занятиям допускается любой ребёнок или подросток не зависимо от уровня физической подготовки, при наличии справки от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям, личного желания ребёнка и его родителей (законных представителей).

Состав учащихся в группе непостоянный (может изменяться в течение года, так как принимать в такие группы можно в любое время по желанию родителя, законного представителя ребёнка), разнополый, разновозрастной.

3.1 Формы обучения и организации тренировочного процесса.

Обучение в Учреждении с обучающимися осуществляется в очной форме.

Основными формами организации тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;

- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация, тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, а также в спортивно-образовательных центрах;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

3.2 Наполняемость групп.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки (весь период).
Срок обучения по Программе – 1 год.

На спортивно-оздоровительный этап подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

Группы занимающихся для прохождения тренировочного процесса комплектуются по этапам (периодам) подготовки.

Наполняемость при формировании тренировочных групп и определении объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) определяется в таблице № 4.

Наполняемость групп, объём недельной нагрузки

Таблица 4

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем недельной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	15-20	30	до 6

Примечание:

*в группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

3.3 Продолжительность тренировочного занятия

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

— на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов;

Минимальный возраст обучающихся, допускаемых к освоению Программы – 7 лет.

Максимальный возраст – 18 лет

По решению учредителя в спортивной школе допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 18 лет.

Обучающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования Программы, до окончания освоения данной Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

Прием на обучение проводится на принципах равных условий приема для всех поступающих.

Зачисление для обучения по Программе осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию гандболом.

Поступающий и (или) его родители(законные представители) могут ознакомиться с Уставом, с лицензией на осуществление образовательной деятельности, с образовательными программами и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся.

3.4 Объем тренировочной нагрузки

Общеразвивающая Программа «Гандбол» соответствует Требованиям к минимуму содержания Программ по командным игровым видам спорта и содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;

Продолжительность и объемы реализации Программы

Таблица 5

Продолжительность и объемы реализации Программы	Спортивно-оздоровительный этап подготовки								
	Недели	36	36	36	39	39	39	40	40
Количество часов в неделю	4	5	6	4	5	6	4	5	6
Всего часов	144	180	216	156	195	234	160	200	240

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие детского, юношеского гандбола. Первенство области, чемпионаты России. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.

Костная система и ее развитие, связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение,

функции, сокращение и расслабление мышц. Краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы.

Понятие о массаже.

Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Курение и употребление спиртных напитков - враги здоровья и спортивных достижений.

Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства гандболистов.

Понятие о тактике. Взаимосвязь физической подготовки, техники и тактики. Анализ изучаемых приемов техники и тактических движений.

Понятие о специальной физической подготовленности.

Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований. Права и обязанности участников соревнования, капитана и представителя команды.

Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Общая физическая подготовка

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

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.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Челночный бег. Выполнения 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). Повороты туловища с различными положениями, перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.

Кувырки вперед, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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 на лестнице. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 7 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). 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 (набивные мячи).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, 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. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Броски мячей, через веревочку на точность попадания. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность, попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3м

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 удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения.

Перемещения. Совершенствование ранее изученных приемов. Бег широким и коротким шагом, переход с одного шага на другой, аритмичный бег. Рывки из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя).

Владение мячом. Ловля мяча двумя руками в непосредственной близости к противнику, при его активном сопротивлении.

Ловля мяча одной рукой без захвата пальцами, на месте, в прыжке, перемещаясь бегом. Передача мяча одной рукой хлестом сверху в прыжке с поворотом; передача мяча кистевая за головой, за спиной, назад, в сторону, с места, в прыжке, с разбега.

Ведение мяча с высоким и низким отскоком; ведение с переводом с одной руки на другую за спиной. Ведение с перешагиванием препятствий.

Бросок одной рукой хлестом сверху и сбоку с разбега обычными и с подскоком; бросок с разбега со скрестным шагом с поворотом на 90 градусов в опорном положении. Бросок одной в прыжке с различных позиций площадки; с левого края- прыжок в правую сторону, замах вверх- вниз и вперед- в сторону; с правого края- прыжок влево, замах вверх- назад. Бросок одной рукой сверху в падении в опорном положении с приземлением на руки и на ногу и руки.

Техника защиты.

Перемещения. Совершенствование ранее изученных приемов. Бег в стойке на согнутых ногах (с резкой сменой направления по сигналу) лицом, боком, спиной вперед. Противодействия. Выбивание мяча одной рукой при одноударном ведении противника на месте, перемещаясь шагом и бегом. Выбивание мяча при ведении в параллельном и встречном движении с нападающим. Блокирование мяча одной рукой сверху, сбоку, снизу на месте, в прыжке.

Техника вратаря.

Перемещения. Бег лицом, боком, спиной вперед. Прыжки вверх, вверх- в сторону с места и с разбега в один шаг. Перемещения. Стойка на согнутых и прямых (при броске с края) ногах. Ходьба приставным шагом.

Противодействия. Отбивание двумя руками снизу, сверху; одной рукой сбоку одной ногой (выпад).

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Комбинированные игровые упражнения в численном большинстве, равенстве и меньшинстве на ограниченном пространстве в позиционной атаке и в быстром переходе от обороны к нападению. Перемещения по схемам и игровые взаимодействия нападающих «стенка», «стяжка», «двойка», «восьмерка» и другие. Различные командные построения при позиционном нападении. Тактика быстрого прорыва и атаки с ходу. Тактика реализации численного большинства. Подвижная игра «Борьба за мяч» на ограниченной площади.

Завершение атак с различных секторов площадки без противодействия и с противодействием защитника. Получение мяча в движении для последующих атакующих действий в позиционном нападении. Выполнение функциональных обязанностей в соответствии с игровым амплуа.

Командные построения и действия в позиционном нападении и быстром прорыве. Командные построения при зонной, персональной и смешанной защите. Основные функции спортсменов различных игровых амплуа. Теоретические занятия

на макете площадки, регламентированные упражнения, выполняемые в соответствии со схемами взаимодействий.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для развития физических качеств, особенно ловкости, гибкости и способности к расслаблению (с использованием различных предметов, особенно мячей различного веса и объема).

2. Упражнения скоростно-силового характера в небольших дозах.

3. Упражнения в совершенствовании приемов техники посредством их многократного выполнения (с использованием подводящих и корректирующих упражнений).

4. Упражнения в сочетании приемов техники. Переключения в выполнении приемов техники нападения, защиты вратаря. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки; различные перестроения партнеров, использование зрительной сигнализации.

5. Подвижные игры, подводящие игры.

Подвижные игры: «Пятнашки мячом», «Борьба за мяч», «Пятнашки с ведением», «Сохрани мяч», «Защита укреплений», «Точно в цель» и др.

Игровые упражнения в различных секторах площадки. Игровые задания с численным преимуществом, равенством и меньшинством. Учебные игры с укороченным временем позиционной атаки.

Учебные игры, с задачами, включающие в себя пройденный материал по технической и тактической подготовкам.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Соревнования, являются неотъемлемой составной частью подготовки спортсменов, относятся к числу важнейших и наиболее сложных организационных форм спортивной подготовки. Они предусматривают определенную последовательность специальных мероприятий: установка на игру, разминка (самостоятельная или общая); разбор выступления, устранение ошибок и слабых мест в подготовке.

В соревновательной деятельности совершенствуется физическая, техническая и тактическая подготовленность занимающихся с целью достижения максимального спортивно-технического результата на соревнованиях.

Основные требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гандбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта гандбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется учреждением на спортивные соревнования в соответствии с Единым календарным планом физкультурных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Обучающиеся этой возрастной группы участвуют: в товарищеских матчах.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных гандболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

Восстановительные мероприятия разделяются на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием гандболистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных гандболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;

— специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы ит. д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных гандболистов необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

— создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;

— повышать спортивную работоспособность;

— воспитывать организованность и сознательную дисциплину;

В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

— выполнять различные виды деятельности в определенное время;

— правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;

— выбирать оптимальное время для тренировок;

— регулярно питаться;

— соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 час. И от 16 до 20 час.

Питание юных гандболистов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей игроков.

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена;

полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной.

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание. Принимать пищу следует через 2—2,5 часа до тренировки и спустя 30—40 мин после ее окончания.

Примерное распределение калорийности суточного рациона (%) при различном времени проведения тренировки представлено ниже:

Тренировка		
	В первой половине дня	Во второй половине дня
Завтрак	30-35	35-40
Обед	35-40	30-35
Полдник	5-10	5
Ужин	25-30	25-30

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюксидр.). 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, ванны и т. д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1—2 раза в неделю.

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

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Тренер в процессе подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных гандболистов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме

начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований.

Большое значение в системе воспитания гандболистов в мир спорта высших достижений.

В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований.

Квалифицированные юные гандболисты должны обладать высокой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связано с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

Большие успехи юных гандболистов обычно связаны с достижением намеченного результата или с победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена.

Квалифицированный юный спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учеба, отдых, сон, тренировки, соблюдение режима питания.

Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремление прославить свою страну, область, город. А также чувство долга перед коллективом - идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена.

Тренер должен постоянно приучать юных гандболистов не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировка и соревнование.

У юных гандболистов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность.

Воля к победе - ее воспитание и проявление неразрывно связано со всеми моральными и волевыми качествами.

Важную роль в воспитании воли к победе играют соревнования. Однако воля к победе в связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни.

Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешней средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов.

Следует отметить, что у спортсменов, добившихся высоких спортивных результатов, очень рано проявляются бойцовские качества и

спортивный характер. Следовательно, для того чтобы спортсмен мог успешно проявить себя в соревнованиях любого высокого ранга, необходимо уже в юношеском возрасте сформировать у него высокие морально-волевые качества и идейную убежденность. На этой основе решаются специальные задачи спортивного воспитания, интеллектуальной и специальной психической подготовки к высоким спортивным достижениям.

5. Планируемые результаты освоения Программы

Система оценки результатов освоения Программы

Система оценки результатов освоения общеразвивающей программы состоит из:

- текущего контроля;
- выпускной аттестации;

Основной формой оценки результатов освоения образовательной программы является — тестирование.

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным и воспитательным процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных тестов по ОФП.

В ходе реализации учебного плана в спортивно-оздоровительных группах предполагается проведения 2-х разового тестирования.

Приемные тесты проводятся после предварительной подготовки обучающихся по истечении 1-2-х месяцев занятий после набора.

Повторное тестирование в конце обучения проводится с целью отбора детей (учащихся начальной школы) на этап начальной подготовки (1-й год обучения по предпрофессиональным программам) без учета специализации.

Тестирование, формула оценки результатов.

Сроки сдачи выпускных нормативов - май месяц по программе общей физической подготовки.

Так как главной задачей данной программы является развитие физических качеств и оздоровление детей, то разработанных фиксированных контрольных нормативов быть не может. Тренер проводит контрольные проверки лишь для того, чтобы отслеживать положительную динамику в развитии физических качеств каждого ребёнка. Так же, это необходимо для родителей, которые всегда хотят видеть результат занятий.

Оценивая прирост по формуле и сопоставляя результаты ребёнка и нормативов по таблице, определяется рост физических качеств в процентах. Мониторинг физического развития ребёнка проводится в начале учебного

года и в конце.

Анализ динамики показателей физической подготовленности детей, его положительная динамика-один из основных критериев эффективности программы.

Формула для оценки прироста показателей физических качеств

$$W = \frac{200*(V2-V1)}{V1+V2}$$

где W- прирост показателей темпов в %; где V1 -исходный уровень; где V2- конечный уровень.

Шкала оценки темпов роста физических качеств.

Таблица 7

Темпы прироста в %	Оценка (критерии)	За счёт чего достигается прирост
8-10 %	низкий	За счёт естественного роста и роста естественной активности
10-15 %	средний	За счёт естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15 %	высокий	За счёт эффективного использования сил природы и физических упражнений.

Ожидаемые конечные результаты реализации программы

- укрепить здоровье детей и развить правильное отношение к здоровому образу жизни;
- сформировать нравственные ценности: доброты, милосердия, отзывчивости, дружбы;
- сформировать у детей навыки самостоятельной деятельности;
- повысить спортивные показатели юных спортсменов на соревнованиях различного уровня.

6. Дистанционное обучение

6.1. Реализация дополнительной общеразвивающей программы в дистанционном формате и в формате индивидуальных занятий проходят по утвержденному расписанию и в соответствии с "Положением о реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий".

Для работы в дистанционном режиме тренера-преподаватели используют разнообразные мессенджеры и программы для видеосвязи (выбор программ

осуществляется в зависимости от технических возможностей обучающихся).

7. Перечень информационного обеспечения

Список литературы.

1. В.Я. Игнатъева, Н.И. Хомутов – типовая программа «Гандбол» для

- детско-юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва, 1977 г.
2. В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева. – типовая поурочная программа «Гандбол» для детско-юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва, 1984 г.
 3. В.Я. Игнатьева, В.С. Максимов, И.В. Петрачева. – гандбол: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско-юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва, «Советский спорт» 2003 г.
 4. Ю.Д. Железняк, и др – спортивные игры: техника, тактика обучения Москва, «академия» 2001 г..
 5. Л.А. Латышкевич, И.Е. Турчин, Л.Р. Маневич. – «Гандбол» Киев, «Выща школа», 1988 г.
 6. М.П. Клусов – ручной мяч в школе – Москва, «Просвещение» 1978 г.
 7. В.Я. Игнатьева, Ю.М. Портных – «Гандбол» Москва, «Физкультура, образование и наука», 1996 г.
 8. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - Москва: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.
 9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - Москва: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
 10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - Москва: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
 11. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - Москва, 1995. - 37 с.
 12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - Москва: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.

3.1 Перечень интернет – ресурсов

- <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
<http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации
<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
<http://www.window.edu.ru/> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
<http://www.school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
<http://www.fcion.edu.ru/> - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830143

Владелец Краснова Юлия Владимировна

Действителен с 11.11.2025 по 11.11.2026