

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования Динской район «Средняя  
общеобразовательная школа №20 имени Героя Советского Союза Жукова  
Василия Алексеевича»**

Принято на заседании  
педагогического совета  
от \_\_\_\_\_ 2022г  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор БОУ СОШ №20  
МО Динской район  
\_\_\_\_\_ С.А. Плакса  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ГАНДБОЛ»**

Уровень программы: Базовый  
Срок реализации программы: 1год  
Возрастная категория: от 7 до 18 лет  
Состав группы: до 20 человек  
Форма обучения: очная, дистанционная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID-номер Программы в Навигаторе: \_\_\_\_\_

**Автор - составитель:**  
**Дружинин Е.В.**  
инструктор-методист

## Содержание программы:

1. Пояснительная записка .....	3
2. Цель и задачи программы .....	6
3. Учебно-тематический план, содержание программы ....	7
4. Планируемые результаты .....	28
5. Условия реализации программы .....	29
6. Оценочные материалы .....	30
7. Формы аттестации .....	32
8. Методические материалы .....	34
9. Список литературы.....	42

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень программы- базовый.

Программа разработана с учетом следующей нормативно-правовой базы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
4. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Методические рекомендации МОиН РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. (№09-3242)

**Гандбол** - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным гандболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В гандболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, и направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

**Актуальность программы.** Необходимость разработки данной программы стала актуальной в связи с всё большим количеством детей, младшего школьного возраста, желающих заниматься гандболом.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для начальной спортивной подготовки детей младшего школьного возраста.

Для улучшения работы возникла необходимость разработки и создания общеразвивающей программы с детьми начиная с 7-летнего возраста. Это связано с более качественной подготовкой (развитие физических качеств и обучение техническим элементам) на основании индивидуального и психолого-педагогического подхода к занимающимся, что способствует ранней мотивации для занятий гандболом и формированию коммуникативных связей как -в ~ группе, так и занимающегося с тренером. В процессе изучения опыта работы конкретизирована структура подготовки

юных гандболистов в соответствии с современными тенденциями развития гандбола.

Практическая значимость программы для группы общефизической подготовки заключается в разработке и внедрении в практику общеразвивающей программы подготовки юных гандболистов и педагогического контроля за динамикой физической и технической подготовленности в соответствии с этапом подготовки. В данной программе, в отличие от стандартных, представлена методика построения тренировочного процесса для детей с 7 лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволяет придерживаться единого стратегического направления в учебном занятии. Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, преследует цель содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Приоритетным в содержании воспитательной работы будут задачи коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания, воспитания патриотизма, гармонизация физической и духовной сфер; формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье; расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности; использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации.

Развитие познавательных; физических, нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований. Это поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении. Овладение знаниями о гандболе, умениями в выполнении общеразвивающих и общеподготовительных упражнений на скорость, ловкость, быстроту, выносливость. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков учащиеся должны выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке; расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических

упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений.

Здоровьесберегающие технологии.

Их применение в процессе занятий гандболом в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса.

Технологии обучения здоровью.

Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиену тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях.

Технологии воспитания физической культуры и укрепление здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств.

Оздоровительные технологии.

Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся.

В качестве критериев оценки деятельности спортивных школ на спортивно-оздоровительном этапе используются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Отличительная особенность программы её социальной направленности. В данной образовательной программе представлен только спортивно-оздоровительных этап, так как отсутствуют этапы спортивной подготовки.

#### **Адресат программы.**

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп. Количественный состав групп 10-15 человек.

Наиболее успешные и одаренные дети имеют возможность перехода на этапы начальной подготовки или на тренировочный этап для дальнейшего обучения.

В учебные группы зачисляются все желающие по заявлению законного представителя (родителя, опекуна), и личному заявлению по достижению 14-летнего возраста самого обучающегося.

При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешения) к занятиям гандболом. Справка оформляется у участкового педиатра в детской/или подростковой поликлинике, с указанием прохождения консультативного обследования у кардиолога.

#### **Формы и режимы занятий**

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, открытые занятия, турниры, соревнования, самостоятельная работа учащихся контролируемая тренером-преподавателем (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, лекции и беседы; просмотры учебных кинофильмов и соревнований).

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: расписание занятий(тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов.

### **Срок обучения**

Срок реализации программы 1 год. Обучение составляет 46 учебных недель с 01 сентября по 31 августа. Количество часов-230ч.

## **2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Цель программы: возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по физкультурно-спортивной деятельности, развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, развитию детской одаренности в спортивной деятельности средствами гандбола.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- сформировать базовые знания по истории развития гандбола в Море, России, регионе;
- дать представление о методике формирования навыков технической подготовленности по дисциплине гандбол;
- раскрыть понятия, термины и определения гандбол;
- обучить техническим элементам и правилам;  
обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;
- создать представление и научить использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовки с элементами гандбола;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

#### **Развивающие:**

- развить общефизические и специальные качества гандболиста;
- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

-развивать средствами гандбола индивидуальные способности обучающихся;

-развивать уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения;

-способствовать раскрытию средствами гандбола спортивной одаренностью и таланта обучающихся;

-расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно- оздоровительных упражнений;

**Воспитательные:**

-формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

-воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности;

- воспитывать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;

- способствовать воспитанию социальных и гражданских качеств личности ребенка;

### 3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### Примерный учебно-тематический план на 46 недель

№ п/п	Раздел образовательной деятельности	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теория и методика ФКиС	10		
2	Общая физическая подготовка		92	
3	Специальная физическая подготовка		26	
4.	Технико-тактическая подготовка		98	
5	Игровая подготовка		40	
6.	Контрольно-переводные испытания		6	
7	Медицинское обследования		4	
8.	Количество часов в неделю			6
9	Количество тренировок в неделю			3
<b>ИТОГО:</b>		<b>10</b>	<b>266</b>	<b>276</b>

**Весь период обучения**

**Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана**

№ п/п	Раздел образовательной деятельности	% от общего количества часов в год
1	Теория и методика физической культуры и спорта	4
2	Общая физическая подготовка	44
3	Специальная физическая подготовка	30
4	Техническая подготовка	20
5	Контрольно-переводные испытания	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>100</b>

**Примерный учебно-тематический план для всех возрастных категорий**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			Опрос, беседа, экзамены по билетам
1	Физическая культура и спорт в России	1		
2	Краткий обзор развития гандбола в России и за рубежом	1		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	2		
4	Гигиена, закаливание, режим, питание	2		
5	Правила игры	2		
6	Оборудование и инвентарь	2		
	<b>Итого часов</b>	<b>10</b>		
	<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	Выносливость		29	Тестирование
2	Силовые способности		27	
3	Быстрота		21	
4	Ловкость		15	
	<b>Итого часов</b>		<b>92</b>	
	<b>Специальная подготовка</b>		<b>26</b>	
	Скоростно-силовая выносливость		16	



	Специальная ловкость		<b>10</b>	
	<b>Итого часов</b>		26	
	<b>Технико-техническая подготовка</b>		<b>98</b>	
1	Техника защиты		20	Тестирование наблюдения
2	Техника нападения		20	
3	Учебная игра		39	
4	Спортивные игры, эстафеты		19	
	<b>Итого часов</b>		<b>98</b>	
	<b>Контрольные испытания</b>		<b>6</b>	Тестирование
	<b>Медицинское освидетельствование</b>		4	
	<b>Итого часов</b>	<b>10</b>	<b>266</b>	
	<b>Всего часов</b>	<b>276</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Особенности содержания программы:

Модифицированная образовательная программа содержит ряд отличительных особенностей:

- обучение по программе начинается с 7 лет до 18 года;
- сокращена содержательная часть программы;
- уменьшен объем материала содержательной части программы для детей всех возрастов спортивно-оздоровительных групп(СОГ);
- изменено распределение количества часов по разделам программы в учебном плане;
- в связи с выше перечисленными изменениями, в программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Общеобразовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

- Теоретическая подготовка;
- Физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка;
- Контрольные испытания.

По каждому практическому разделу программы учащиеся получают теоретические сведения, что отражено в учебном плане.

### **Каждый раздел программы включает:**

- характеристик и содержание разделов программы;
- задачи обучения;

- способы работы и методические рекомендации;
- ожидаемые результаты;
- оценка результатов прописана в главе «Педагогический контроль»

### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка- обязательная часть общей подготовки гандболистов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях двигательной деятельности и содержании игры. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, докладов, обзорных лекций, рефератов, продолжительностью 15-30 минут.

Теоретические знания также приобретаются учащимися в ходе практических занятий.

Чтобы привить интерес к углублению теоретических знаний, целесообразно практиковать домашние задания с последующим опросом по материалам прочитанной специальной литературы. Желательно, чтобы у каждого занимающегося была своя спортивная библиотека.

### **Темы теоретической подготовки**

#### **1. Физическая культура и спорт в России**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании. Основные сведения о спортивной квалификации.

Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по гандболу.

#### **2. Обзор развития вида спорта.**

История развития гандбола в мире и в нашей стране. Развитие вида спорта в крае, городе, районе.

Лучшие достижения гандболистов на международной арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий гандболом и их состояние.

Достижение гандболистов России на мировой арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд гандболистов на соревнованиях.

#### **3. Анатомия и физиология человека**

Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения.

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.

Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

#### **4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятия о гигиене и санитарии. Гигиенических требованиях к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулировка веса.

Гигиеническое значение кожи. Правильный режим для спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - профилактика вредных привычек.

#### **5. Правила игры**

Костюм игроков. Состав команды. Основные правила игры в гандболе. Права и обязанности игроков.

Спорный мяч и спорный бросок. Штрафной бросок. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

#### **6. Оборудование инвентарь.**

Размеры площадки, баскетбольного оборудования.

Разметка площадки. Площадка на открытом воздухе. Гандбольный инвентарь, его хранение.

Спортивная форма. Специальный инвентарь.

#### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка гандболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата. Совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся общеразвивающие, гимнастические, акробатические упражнения, футбол, ручной мяч, плавание, легкая атлетика и др., а также целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

#### **Темы теоретической подготовки раздела ОФП**

##### **Быстрота:**

1. Что такое быстрота? Характеристика качества.
2. Воспитание и проявление быстроты.
3. Значение быстроты в игровой деятельности гандбола.

### **Сила:**

1. Что такое сила? Характеристика качества.
2. Способы развития силы.
3. Силовая подготовка гандболиста, ее значение.

### **Выносливость:**

1. Что такое выносливость? Характеристика качества.
2. Способы развития выносливости.
3. Значение выносливости в игровой деятельности гандболиста.

### **Гибкость:**

1. Что такое гибкость? Характеристика качества.
2. Способы развития гибкости.
3. Значение гибкости для успешной игры в гандбол.

### **Ловкость:**

1. Что такое ловкость? Характеристика качества.
2. Ловкость, как сложное комплексное качество. Измерители ловкости.
3. Значение ловкости для успешной игры в гандбол.

Средства физической подготовки

Общеподготовительные упражнения

#### **Строевые упражнения.**

- шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.
- перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.
- сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.
- построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте.
- переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.
- изменение скорости движения строя.

#### **Упражнения для рук и плечевого пояса.**

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

- сгибание и разгибание рук;
- вращение, махи;
- отведение и приведение;
- рыки одновременно обеими руками и одновременно, во время ходьбы и бега.

#### **Упражнения для ног.**

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

### **Упражнения для шеи и туловища.**

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

### **Упражнения для развития всех групп мышц.**

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Как средства общей физической подготовки, используются целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости), скоординированное развитие которых является необходимым условием успешной подготовки гандболиста.

Краткая характеристика основных физических качеств

**Сила** – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Максимальная сила, которую может проявить человек, зависит с одной стороны от биохимических характеристик движения, с другой от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

**Быстрота** - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают три формы проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость отдельного движения;
- частота движений.

Эти формы быстроты относительно независимы друг от друга. Сочетание трех указанных форм определяют все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно.

**Гибкость**- способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость подразделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, обеспечивающая выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость- гибкость для выполнения специальных двигательных действий.

**Ловкость** - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро выбирать и выполнять нужное действие исходя из требований быстро меняющейся обстановки. Измерители ловкости (координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения задания).

**Выносливость** - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Выносливость, это способность противостоять утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

**Упражнения для развития силы.**

-Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из веса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.

-Преодоление веса и сопротивления партнера.

-Переноска и перекладывание груза.

-Перетягивание каната.

-Упражнения на гимнастической стенке.

-Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

-Упражнения с набивным мячом.

**Упражнения для развития быстроты.**

-Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и сходу. С максимальной скоростью.

-Бег по наклонной плоскости вниз.

-Бег за лидером.

-Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.**

-Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

-Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).

-Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперед, вверх, за голову, за спину).

- Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

- Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

-Разнонаправленные движения рук и ног.

-Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка.

-Перевороты вперед, в сторону, назад.

-Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.

-Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами.

-Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:**

-с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием;

-кувырки с различными перемещениями;

-переноска нескольких предметов одновременно (четырёх гандбольных мячей), ловля и метание мячей;

-игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), волейбол и бадминтон.

### **Упражнения для развития общей выносливости:**

- Бег равномерный и переменный 1000, 1500, 2000 м.
- Дозированный бег по пересеченной местности от 3-х минут до 1 часа.
- Прохождение дистанции от 3-х до 10 км.
- Спортивные игры на время: гандбол, мини-футбол.

### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

- Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
- Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др), «чехарда». Прыжки в глубину.
- Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
- Игры с отягощениями.
- Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
- Метание малого мяча, толкание ядра.

### **Специальные упражнения:**

#### **Скоростно-силовая выносливость.**

Для развития скоростно-силовой выносливости применяются:

- упражнения в беге, прыжках, технико-тактические упражнения с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
- Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.
- круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

#### **Специальная ловкость.**

Используются упражнения:

- подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения, ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.
- Метание теннисного и гандбольного мяча во внезапно появившуюся цель.
- Броски мяча в стену, (батут) с последующей ловлей.
- Ловля мяча от стены (батута), после поворота, приседа, прыжка, 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 мяча с ударом о скамейку; ведение с ударом в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.
- Комбинирование упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).
- Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

-Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3метра.

### **Прыжковые упражнения.**

-Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх(одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м.). - Прыжки на одной ноге, на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.

-прыжки в сторону (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.

-Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

### **Быстрота и ловкость.**

-Ускорения, рывки на отрезках от 3-х до 40 м, из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.

-Бег с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь.

-Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.

-Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).

-Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

### **Специальные упражнения.**

-Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями.

-Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.

-Передвижения в упоре на руках лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

-Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание).

-Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке.

-Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг.) на точность, дальность, быстроту.

-Метание палок (игра в «городки»).

-Удары по летящему мячу(волейбольному и гандбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель).



-Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

-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.

### **Техническая подготовка.**

В основе игры в гандбол, как и любой другой спортивной игре, лежит техника. Чем совершеннее техника игроков, тем выше уровень их игры.

Гандбол располагает разнообразными техническими приемами. Чем выше класс игры гандболиста, тем большим количеством технических приемов он владеет и тем свободнее использует их в матче. Причем применяет он эти приемы не по отдельности, а в различных сочетаниях, в зависимости от игровой обстановки. Кроме того, технические приемы игроку чаще всего приходится выполнять на большой скорости, молниеносно.

Овладевать техническими приемами нужно с самого раннего возраста и в сочетании с элементами тактики.

Техническая подготовка гандболистов включает: **технику нападения и технику защиты.**

Техника нападения.

Процесс обучения технике нападения включает действия гандболиста без мяча (техника передвижений) и действия с мячом (техника владения мячом).

Без мяча:

-Перемещения различными способами (ходьба, бег).

-Прыжки, остановки, обманные движения (финты), заслоны, повороты.

**С мячом:**

-Бросок (с места, в движении, в прыжке одной и двумя руками);

-передача мяча (одной, двумя, с места и в движении)

-ведение мяча (правой, левой, на месте и в движении);

-повороты с мячом на месте (назад, вперед);

-обманные движения (на бросок, на передачу, на ведение, «финты»);

-ловля (одной, двумя).

Техника защиты.

Включает: **технику передвижений и технику овладения мячом и противодействия.**

Техника передвижений включает:

-стойки (противодействия игроку с мячом и без мяча).

-перемещения (правым, левым боком, скользящим шагом, продвинутым шагом, приближающим шагом, отступающим шагом)

-бег (бег лицом, спиной вперед, со сменой направления)

-прыжки(с одной, с двух ног, с поворотами в без опорном положении)

Техника овладения мячом и противодействия включает:

-борьбу за мяч (выбивание, вырывание, накрывание, перехват, блокирование игрока)

-защитные позиции, положение тела, работа ног, рук

Теоретические сведения раздела «Техническая подготовка»

Общие сведения обоснованных технических приема игры в нападении. Общие сведения об основных технических приемах игры в защите.

Владение техническими приемами нападения - условие успешной игры в гандбол. Владение техническими приемами защиты - условие успешной игры в гандбол. Применение технических приемов нападения в игре в гандбол.

Применение технических приемов защиты в игре в гандбол.

### Техническая подготовка.

Приемы игры	7-Юлет	11-13лет	14-18 лет
Прыжок толчком двумя ног	+	+	
Прыжок толчком одной ноги	+	+	
Остановка прыжком	+		
Остановка двумя шагами	+		
Повороты вперед	+		
Повороты назад	+		
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	
Ловля мяча двумя руками в движение	+	+	
Ловля мяча двумя руками в прыжке	+	+	
Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+	+	
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+	+	
Ловля мяча двумя руками при движение с боку	+	+	
Ловля мяча одной рукой на месте	+	+	
Ловля мяча одной рукой в движение	+	+	
Ловля мяча одной рукой в прыжке		+	
Ловля мяча одной рукой при встречном движении		+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении		+	+
Ловля мяча одной рукой при движение с боку		+	+
Передача двумя руками с верху	+	+	+
Передача двумя руками от плеча ( с отскоком)	+	+	+
Передача двумя руками от груди( с отскоком)	+	+	
Передача двумя руками снизу ( с отскоком)	+	+	
Передача двумя руками с места	+	+	
Передача двумя руками в движении	+	+	
Передача двумя руками в прыжке	+	+	
Передача двумя руками (встречные)	+	+	+
Передача двумя руками (поступательные)	+	+	+
Передача двумя руками на одном уровне	+	+	+

Передача двумя руками (сопровождающие)	+	+	+
Передача одной рукой с верху	+	+	+
Передача одной рукой от плеча ( с отскоком)	+	+	+
Передача одной рукой от груди( с отскоком)	+	+	+
Передача одной рукой снизу ( с отскоком)	+	+	
Передача одной рукой с места	+	+	+
Передача одной рукой в движении	+	+	+
Передача одной рукой в прыжке	+	+	+
Передача одной рукой (встречные)	+	+	+
Передача одной рукой (поступательные)	+	+	+
Передача одной рукой на одном уровне	+	+	+
Передача одной рукой (сопровождающие)	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	
Ведение мяча без зрительного контроля	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+	
Ведение мяча по прямой	+	+	+
Ведение мяча подугам	+	+	
Ведение мяча зигзагом	+	+	
Обводка соперника с изменением высоты отскока	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой	+	+	+
Обводкасоперниказаспиной	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетания)		+	+
Броски в корзину двумя руками (дальние)		+	
Броски в корзину двумя руками (средние)	+	+	
Броски в корзину двумя руками (ближние)	+	+	+
Броски в корзину двумя руками (добивание)		+	
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+		
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+		
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	+	+	
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	
Броски в корзину двумя руками в прыжке	+	+	
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+	

Броски в корзину двумя руками снизу	+		
Броски в корзину двумя руками от груди	+		
Броски в корзину двумя руками сверху вниз			+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита		+	+
Броски одной рукой в корзину (дальние)	+	+	+
Броски одной рукой в корзину (средние)	+		
Броски одной рукой в корзину (ближние)	+	+	
Броски одной рукой в корзину (добивание)			+
Броски одной рукой в корзину прямоперед щитом			+
Броски одной рукой в корзину под углом к щиту	+	+	
Броски одной рукой в корзину параллельно щиту	+	+	
Броски одной рукой в корзину с места	+	+	+
Броски одной рукой в корзину в движении		+	+
Броски одной рукой в корзину в прыжке		+	+
Броски одной рукой в корзину сверху	+	+	+
Броски одной рукой в корзину снизу	+	+	+
Броски одной рукой в корзину от груди	+	+	+
Броски одной рукой в корзину сверху вниз	+	+	+
Броски одной рукой в корзину под углом к щиту	+	+	+

### **Тактическая подготовка**

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план, организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет ее, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры

позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя ее формы и характер.

Тактическая подготовка юных гандболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический прием или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействий двух и трех игроков, характерными для тактических систем игры;
- овладение вариантами взаимодействия двух и трех игроков, характерными для тактических систем игры;
- овладение тактическими комбинациями в определенные моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой );
- освоение системы игры и типичных для них комбинаций;
- умение переключаться с одной системы игры на другую систему.

Тактические действия делятся на командные действия в нападении и защите.

#### Тактика нападения

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в ворота соперников. Чтобы добиться необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы. Тактика нападения дает возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки ворот.

В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные.

Групповые действия включают:

- взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков.
- взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, нападение, пересечение.
- взаимодействие трех игроков - треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на стремительное и позиционно нападение.

Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через разыгрывающего и система нападения без разыгрывающего.

Тактика защиты.

Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия:

Индивидуальные действия предполагают:

-своевременное переключение от нападения к защите;

-противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а так же игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в ворота.

.

-выбор места и способа единоборства защитника.

Групповые действия это:

-согласованные действия 2-3-4-5-6 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне,

-подстраховка,

-«ловушки»,

-смена игроков.

-Взаимодействие двух игроков (против тройки, против малой восьмерки, против скрестногохода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту. Концентрированная защита включает:

-систему личнойзащиты,

-систему зоннойзащиты,

-систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает:

-систему личногопрессинга,

-систему зонногопрессинга,

-систему смешанной защиты.

Теоретические сведения раздела «Тактическая подготовка».

Общие сведения о основных тактических приемах игры в нападении (индивидуальные и коллективные)

Общие сведения об основных тактических приемах игры в защите (индивидуальные и коллективные)

Тактические действия в нападении (групповые и командные)  
 Тактические действия в защите (групповые и командные)  
 Применение тактических приемов и действий нападения в игре в гандбол.

Применение тактических приемов и действий защиты в игре в гандбол.

### Тактика нападения (для всех возрастных групп)

Приемы игры	7-10 лет	11-13 лет	14-18 год
Выход для получения мяча	+	+	
Выход для отвлечения мяча	+	+	
Розыгрыш мяча	+	+	
Атака	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	
Заслон	+	+	
Наведение		+	+
Пересечение	+	+	+
Треугольник	+	+	+
Тройка	+	+	+
Малая восьмерка		+	+
Скрестный выход	+	+	+
Сдвоенный заслон		+	+
Наведение над двух игроков		+	+
Система быстрого прорыва	+	+	+
Система эшелонированного прорыва		+	+
Системам через центрального		+	+
Система нападения без центрального	+	+	+
Игра в числовом большинстве	+	+	+
Игра в меньшинстве	+	+	+

### Тактика защиты (для всех возрастных групп)

Приемы игры	7-10 лет	11-13 лет	14-18 лет
Противодействие получению мяча	+	+	
Противодействие выходу на свободное место	+	+	
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	
Противодействие	+	+	+
Подстраховка	+	+	
Переключение	+	+	+
Проскальзывание		+	+
Групповой отбор мяча	+	+	+
Против тройки		+	+

Противмалойвосьмерки		+	+
Противскрестноговыхода	+	+	
Противдвоенногозаслона		+	+
Противнаведениянадвух		+	+
Системаличнойзащиты	+	+	+
Системазоннойзащиты			+
Системасмешеннойзащиты		+	+
Системаличногопрессинга		+	+
Игра в большинстве	+	+	+
Игра в меньшинстве	+	+	+

Кроме освоения учебной игры на практике, учащиеся приобретают следующие теоретические знания:

- Учебная игра, как закрепление технических и тактических навыков.
- Односторонняя и двухсторонняя игра;
- Учебная игра 7x7;
- Учебная игра с ограничениями;
- Учебная игра с дополнительными условиями.

Спортивные игры:

Основным из средств подготовки юных гандболистов являются спортивные игры (футбол, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные).

Использование спортивных игр при подготовке юных гандболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Выбатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты.

Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств гандболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Теоретические знания по теме спортивные игры и эстафеты.

1. Основные сведения о спортивных играх и эстафетах.
2. Спортивная игра, как средство освоения игры в гандбол.
3. Эстафеты, как развитие ловкости и быстроты.
4. Согласованность коллективных действий в играх и эстафетах. Игровая подготовка:

Игровая подготовка включает учебные игры, спортивные игры (гандбол, футбол), эстафеты.



Научиться играть в гандбол совсем не сложно. Для этого нужно всего лишь познакомиться с его правилами и уметь ловить и бросать мяч. Однако для этого, чтобы побеждать на соревнованиях одного этого уже недостаточно. Участие в спортивных соревнованиях предъявляет гораздо более высокие требования к обучающимся. Каждый из них должен не только владеть всеми приемами техники, тактики игры, но обладать высоким уровнем развития психических и физических качеств, способностью настойчиво бороться за победу, преодолевая столь же энергичные противодействия соперника. Поэтому тренировка гандболистов должна носить комплексный характер и проводиться с помощью тех средств, которые лучше всего обеспечивают развитие необходимых качеств, приобретение специальных знаний, умений, навыков. В тренировочный процесс включаются игры с элементами гандбола:

- игры для обучения и совершенствования ведения мяча;
- игры для обучения и совершенствования передач (ловли) мяча;
- игры для совершенствования бросков мяча в корзину;
- игры с применением более одного технического элемента баскетбола.

Учебные игры:

Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля), предлагают одной команде в течение 5-10 минут только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные тренером технические и тактические приемы. Тренер следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его пол щитом после отскока, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забросившая больше мячей.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забросит в ворота мяч, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и исправлять ошибки. Остановив игру и указав на грубую ошибку, тренер тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Учебная игра 7х7. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после заброшенного в ворота их командой мяча. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.
  3. Учебная игра с ограничениями. Например, запрещается вести мяч или ударять его в пол больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит в овладение соперников.
  4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. Например, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мяча ближней к сопернику рукой.
  5. Могут находить верные решения в игре, тактически строить игру.
  6. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
  7. Осваивают систему личной и зонной защиты.
  8. Владеют навыками коллективно игры.
  9. Осуществляют практику судейств соревнований.
  10. Участвуют в соревнованиях на уровне района, города.
- У детей повышается уровень функциональной подготовки.

#### **Контрольные испытания:**

1. Перемещение 5х6 раз (лицом, правым боком, спиной; лицом левым боком, спиной);
2. Броски с точек (дистанционные - 10 бросков).  
Оценивается процент попадания;
3. 7 -е броски. (10 бросков). Оценивается процент попадания.
4. Ведение мяча 5х6 раз (лицом, правым боком, спиной; лицом левым боком, спиной);
5. Передача мяча выполняется в парах, в движении (фиксируется время, ошибки).
6. Комплексный тест (скоростное ведение). Оценивается время выполнения и количество попаданий.

#### **Соревнования:**

При подготовке гандболистов по программе предусматривается проведение соревнований:

1. Внутри групповые  
Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, по учебным играм .
2. Межгрупповые  
Проводятся между группами в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.
3. Товарищеские встречи и турниры (уровень района, города).

#### **Педагогический контроль.**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всем ее протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования(сентябрь-октябрь)
- промежуточный контроль (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования(декабрь)
- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков гандбола, а также теоретических знаний.
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

#### **Теоретическая подготовка:**

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется посредством использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

#### **Физическая подготовка:**

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);
2. бег на длинные дистанции (800, 1000, 2000м);
3. сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. поднимание туловища за 1 мин.

#### **Техническая подготовка:**

Техническая подготовленность учащихся проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

Формой контроля технической подготовленности гандбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Используются следующие тестовые задания:

Промежуточная аттестация (октябрь)

1. Перемещение 5х6 раз (лицом, правым боком, спиной; лицом левым боком, спиной);
2. Броски с точек (дистанционные - 20 бросков). Оценивается процент попадания;
3. 7-е броски (16 бросков). Оценивается процент попадания;
4. Комплексный тест (скоростное ведение). Оценивается время выполнения и количество попаданий.

#### **Тактическая подготовка:**

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается в вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учетом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования учащимися действий с мячом и без мяча в групповых командных действиях. Для гандболистов СОГ главной задачей в этом разделе считается:

- научиться правильно выбирать решение (бросить в ворота, делать передачу, вести мяч);

- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действие игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);

- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своем и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).

- уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2х2, 2х1, 1х2, 3х3, 3х2, 2х3, 3х1);

- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите (позиционное нападение: 3х2, 2х3, 1х3х1; 2х2х1; 1х2х1, 1х4) (защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);

- умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение

- КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени проведенного на площадке, перехваты мяча, потери, количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).

#### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Планируемые результаты освоения программы включают интеграционные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развития основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; повышение сопротивляемости организма к простудным и сезонным заболеваниям;

преодолению усталости, боли; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитает привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитает культуру поведения болельщика во время просмотра соревнований по гандболу различного уровня, а так же сформирует межчеловеческие отношения и нормы поведения, ему присущие.

По окончании года обучения уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольного тестирования.

По итогам обучения по программе базового уровня обучающиеся

**Должны знать:**

- состояние и развитие гандбола в России;
- правила техники безопасности;
- правила игры;
- терминологию.

**Должны уметь:**

- выполнять передачу, ведение, бросок мяча в ворота;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- обладать тактикой нападения и защиты;
- судить соревнования.

**Должны иметь навыки:**

- владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
- применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите;
- самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча;
- организовывать самостоятельные занятия по гандболу, а также с группой сверстников.

**5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

**Материально-технического обеспечение:**

- спортивный зал для занятий гандболом;
- спортивный инвентарь
- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для гандбола, футболки, майки, шорты).

**Кадровое обеспечение**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «гандбол» обеспечивается педагогическими

работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование. Преподавание осуществляют:

- тренер-преподаватель;
- старший тренер-преподаватель.

Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «гандбол» осуществляет инструктор-методист.

ДЮСШ №1 осуществляет обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий (по необходимости).

**Информационное обеспечение:**

использование интернетресурса;  
работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбол, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Контрольные нормативные требования**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды;
- Индивидуальных показателей;
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

**Цель:**

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СОГ.

**Задачи:**

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

**Программа тестирования:**

- Бег 30 м.- с высокого старта, сек.
- Челночный бег 3х10 м., сек.: Тест проводится на ровной дорожке отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линейей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде « марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта.

Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

- Прыжок в длину с места, см - выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

- Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрывает от поверхности.

- Подтягивание (мальчики), кол-во раз - выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года с 1 по 15 октября и в конце учебного года с 1 по 15 мая на тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

### Комплекс контрольных нормативов ОФП

ДЕВУШКИ												
№ п/п	Упражнение	оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
		4	7,5	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
		3	8,1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
2	Прыжок в длину, см	5	150	160	170	180	190	200	210	220	230	235
		4	140	150	160	170	180	190	200	210	220	225
		3	130	140	150	180	170	180	190	200	210	215
3	Челночный бег 3x10 м, сек	5	8,6	8,4	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6
		4	9,0	8,8	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0
		3	9,4	9,2	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4
4	Складка	5	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28

	за 30 сек, кол-во раз	4 3	8 6	10 8	12 10	14 12	16 14	18 16	20 18	22 20	24 22	26 24
--	--------------------------	--------	--------	---------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

### Комплексконтрольных нормативов ОФП

№ п/ п	Упражне ния	оц ен ка	ЮНОШИ									
			ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5 4 3	6,5 7,0 7,5	6,2 6,7 7,2	5,9 6,4 6,8	5,6 6,1 6,6	5,3 5,8 6,3	5,0 5,5 6,0	4,7 5,2 5,8	4,4 4,9 5,4	4,2 4,7 5,2	4,0 4,5 5,0
2	Прыжок в длину, см	5 4 3	160 150 140	170 160 150	180 170 160	190 180 170	200 190 180	210 200 190	220 210 200	230 220 210	240 230 220	250 240 230
3	Челночны й бег 3 x 10 м, сек	5 4 3	8,1 8,4 8,8	7,9 8,3 8,7	7,7 8,1 8,5	7,5 7,9 8,3	7,3 7,7 8,1	7,1 7,5 7,9	7,0 7,4 7,8	6,8 7,2 7,6	6,6 7,0 7,4	6,5 6,9 7,3
4	Подтягива ние, кол-во раз	5 4 3	6 4 2	8 6 4	10 8 6	12 10 8	14 12 10	16 14 12	18 16 14	20 18 16	22 20 18	24 22 20

Обучающиеся, прошедшие подготовку, освоившие программу на этапе СО и соответствующие возрасту могут быть переведены на обучение по предпрофессиональной программе на этапе начальной подготовки, 1 года обучения, при условии сдачи ними нормативов по ОФП соответствующим данному этапу.

7.

#### ФОРМА ТЕСТАЦИИ.

Аттестация - это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по гандболу (положение об учете индивидуальных достижений обучающихся)

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

**Задачи:** анализ полноты реализации образовательной программы секции гандбола; соотнесение прогнозируемых и реальных результатов; выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы; внесение необходимых корректив



Примерные виды аттестации: входной контроль и итоговое тестирование. Входной контроль (предварительная аттестация) это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса(ежегодно).

Итоговая аттестация - это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

Формы проведения аттестации определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень - успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень - успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: входной контроль - сентябрь-октябрь, итоговая аттестация - апрель-май и является обязательной для всех педагогов и обучающихся.

Проведение входного контроля (предварительной аттестации) осуществляется самим педагогом или оргкомитетом образовательной организации в состав которой могут входить представители администрации, педагоги дополнительного образования, тренеры-преподаватели из других объединений или секций, в виде соревнований (годовой календарный план спортивно-массовых мероприятий образовательной организации), данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (объединению) и сдаются методисту образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

#### **Анализ результатов аттестации**

Результаты аттестации обучающихся анализируются методической службой и представляются в администрацию образовательной организации, которая подводит общий итог.

Параметры подведения итогов:

-уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий);  
количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);

- совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);
- перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;
- перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;
- рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основной формой занятий в спортивных школах являются: групповые практические занятия.

Методы используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, так-как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстреее выполнение, что может привести к выполнению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретическая подготовка формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование занимающихся производится 1 раз в год.

Настоящие Методические рекомендации подготовлены с целью оказания методической помощи тренерам-преподавателям, осуществляющим тренировочный процесс, в организации спортивной подготовки на основе федеральных стандартов спортивной подготовки.

### **Требования к результатам освоения программы**

Для оценки эффективности деятельности рекомендуются критерии:

- состояние здоровья обучающихся;
- регулярность посещения ими тренировочных занятий;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

### **Критерии оценки эффективности деятельности в разных возрастных группах**

<b>Возраст (лет)</b>	<b>Задачи физического воспитания обучающихся направлены:</b>
<b>7-10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;</li> <li>- овладение школой движений;</li> <li>- развитие координационных и кондиционных способностей;</li> <li>- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;</li> <li>- выработку представлений об основных видах спорта;</li> <li>- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.</li> </ul>
<b>11-15</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;</li> <li>- на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной ориентации, на здоровый образ жизни;</li> <li>- на обучение основам базовых видов двигательных действий;</li> <li>- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;</li> <li>- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем</li> </ul>

	<p>организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на углубленное представление об основных видах спорта;</li> <li>- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;</li> <li>- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;</li> <li>- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.</li> </ul>
<p>развитию личности, выработке</p>	<p style="text-align: center;"><b>16-</b></p> <p><i>старше</i> - на содействие гармоничному развитию личности, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;</li> <li>- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;</li> <li>- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;</li> <li>- на углубленное представление об основных видах спорта;</li> <li>- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;</li> <li>- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.</li> </ul>

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей.

Выделяют следующие чувствительные фазы развития отдельных физических качеств:

### Примерные чувствительные периоды развития физических качеств

Физические способности		Возраст, лет									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Собственно-силовые способности					Д	Д		М			МД

	Скоростно-силовые способности			Д	М		Д	Д	М	М	
Физические способности	Частота движения	МД	МД		Д		М				
	Скоростно-одиночного движения			Д	М				М	М	
	Время двигательной реакции				Д	М				М	
Физические способности (Физическая подготовленность)	Статический режим	Д		Д	Д	Д		М	М		
	Динамический режим			Д	Д	МД	М			М	
	Зона максимальной интенсивности				Д			Д	М	М	
	Зона субмаксимальной интенсивности			Д	М			Д		М	М
	Зона большой интенсивности		М	МД	МД	Д		Д		М	М
	Зона умеренной интенсивности		МД		М				М	М	
Физические способности (Физическая подготовленность)	Простые координации	МД	МД				Д		М		
	Сложные координации			Д	М		Д		М		
	Равновесие	Д		Д		Д			М		
	Точность движения		МД				Д		М		
	Гибкость	Д	МД	Д			Д	МД	Д		Д

М - мальчики, Д - девочки, М Д - мальчики и девочки

### Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые				+	+	+	+	+			

качества											
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробныевозмо жности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развития тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е; тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Роста-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного - роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим, дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м. Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости.

### **Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

#### **Общие требования безопасности:**

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры;

К занятиям по виду спорта допускаются дети с 7 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

Спортивный зал для занятий должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

На занятиях возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

значительные статические мышечные усилия; неточное, не координированное выполнение упражнений; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки;

- для занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;

- в случае несчастного случая во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. Клицам, получившим средние и тяжелые травмы во время

занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

#### **Требования безопасности перед началом занятий:**

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17С, влажность - не более 30-40%;

- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

#### **Требования безопасности во время занятий:**

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,

- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу;

- на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.);

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.



### **Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, растяжения и разрывы сумочно- связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

### **Требования безопасности по окончании занятия:**

после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- проверить противопожарное состояние спортивного зала
- выключить свет.

## **Методическая литература**

- Гандбол: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ 2004.
- Игнатьева В.Я. , Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. –М.:Советский спорт,2003.
- Правила по мини-гандболу, гандболу 7\*7 и пляжному гандболу.
- Игнатьева В. Я. Гандбол. Азбука спорта. – М.; ФиС, 2001.
- Башкиров В. Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1987

- Дембо А. Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. – М.: ФиС, 1981
- Детская спортивная медицина: РУКОВОДСТВО ДЛЯ ВРАЧЕЙ / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева.- М.: Медицина, 1991.- 560 с.
- Дубровский В.И. Реабилитация в спорте.- М.: ФиС, 1991.
- Евтушенко А. Н. С мячом в руке.- М.: Молодая гвардия, 1986.
- Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
- Игнатьева В. Я., Портнов Ю. М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М.: ФОН, 1996.
- Игнатьева В. Я., Петрачева И. В. , Гусев А. В. Направленность подготовки гандбольных вратарей – женщин. – М.:Союз гандболистов России, 2001.
- Игнатьева В. Я., Петрачева И. В. Травматизм гандболистов высокой квалификации в годичном цикле подготовки. – М.: Союз гандболистов России, 2001.
- Клусов Н. П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. – М.6 Просвещение, 1986.
- Кнышев А. К. Организация и судейство соревнований по гандболу. – М.: ФиС, 1986.
- Клусов Н. П. Тактика гандбола. – М.: ФиС, 1986
- Корх А. Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-спорт, 2000.
- Мирзоев О. М. Применение воспитательных средств в спорте. – М.: Спортакадемпресс, 2000.
- Правила по мини-гандболу, гандболу 7х7 и пляжному гандболу.
- Ратианидзе А. Л., Марищук В. В. Игра гандбольного вратаря. – М.: ФиС, 1981.
- Тхорев В. И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 1992.

### **Перечень интернет ресурсов:**

- |                                                                 |                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1.Министерство спорта РФ                                        | <a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>     |
| 2.Министерство образования и науки РФ                           | <a href="http://минобрнауки.пф/">http://минобрнауки.пф/</a>      |
| 3.Министерство образования и науки Краснодарского края          | <a href="mailto:don@krasnodar.ru">don@krasnodar.ru</a>           |
| 4.Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края | <a href="http://www.kubansport.ru">www.kubansport.ru</a>         |
| 5.Федерация гандбола России                                     | <a href="mailto:info@rushandball.ru">info@rushandball.ru</a>     |
| 6.ГБУ КК «Центр развития физической                             | <a href="mailto:priemnaya@sportobr.ru">priemnaya@sportobr.ru</a> |

