

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
"Детско-юношеская спортивная школа" г. Волхов

Принята:  
на заседании  
педагогического совета

от 15 июля 2020 года  
Протокол № 01

Утверждена  
приказом

от 20 июля 2020 года  
№119



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Гандбол»  
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст детей: 9-18 лет  
срок реализации образовательной программы — 1 год

Программу разработал:  
Глазкин Е.В., тренер-преподаватель отделения гандбол

г. Волхов  
2020г.

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	
<b>1. Пояснительная записка</b>	3
1.1 Нормативные документы.	3
1.2 Цели и задачи Программы.	4
1.3 Направленность, актуальность, новизна.	4-6
1.4 Характеристика избранного вида спорта.	6-7
<b>2. Учебный план</b>	7
2.1 Соотношение объемов тренировочного процесса.	7
2.2 Учебно-тематическое планирование.	8
2.3 План-график на год.	9
<b>3. Организационно-педагогические условия реализации Программы</b>	9
3.1 Формы обучения и организации тренировочного процесса.	10
3.2 Требования техники безопасности	10-11
3.3 Наполняемость групп.	11-12
3.4 Продолжительность тренировочного занятия.	12
3.5 Объем тренировочной нагрузки.	13
<b>4. Планируемые результаты освоения Программы</b>	13
4.1 Система оценки освоения результатов Программы.	13
4.2 Тестирование, формула оценки результатов.	14-15
4.3 Ожидаемые результаты реализации программы.	15-24
<b>5. Перечень информационного обеспечения</b>	25
5.1 Список литературы.	25
5.2. Перечень аудиовизуальных средств	25
5.3 Перечень Интернет-ресурсов	26

## 1. Пояснительная записка

### 1.1 Нормативные документы.

Программа 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 образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «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».
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам».
- 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».
- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
- 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 МБУ ДО «Детской юношеской спортивной школы» города Волхов

При разработке Программы 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 учащихся, развития индивидуальных способностей каждого ребенка, выявления одаренных детей и целенаправленной спортивной подготовки детей и подростков.

### **Цель Программы:**

Укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности

### **Задачи Программы:**

- 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

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

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

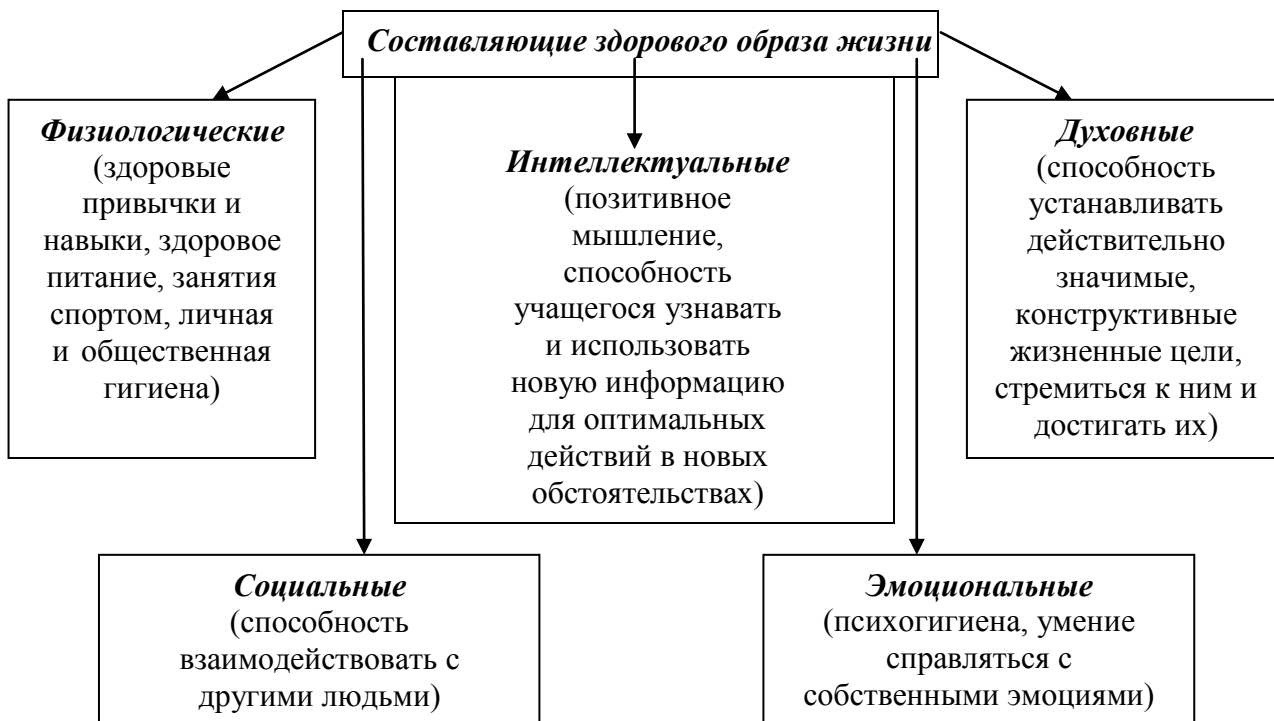
Программа направлена на развитие творческих и физических способностей детей, обеспечивает эстетическое, физическое, нравственное, интеллектуальное развитие, познание жизни, самих себя, других людей с помощью активного вовлечения ребят в разнообразную спортивную деятельность, наряду с этим развиваются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



#### 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.

Годом рождения гандбола считается 1898-й. Учитель гимназии в городе 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 движения, 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.

#### Соотношение объёмов предметных областей

Таблица 1

№ п/п	Содержание предметной области	Соотношение объемов обучения	Спортивно-оздоровительный этап									
			1 год*			1 год*			1 год			
1	Теория и методика ФКиС	10%	16	17	18	20	20	23	23	25	28	
2	Общая физическая подготовка	25%	39	42	46	49	50	57	59	63	69	
3	Специальная физическая подготовка	20%	31	34	37	39	40	46	47	50	55	
4	Избранный вид спорта	45%	70	75	83	88	99	104	105	114	124	
Недели			39	42	46	39	42	46	39	42	46	
Количество часов в неделю			4	4	4	5	5	5	6	6	6	
Всего часов			100%	<b>156</b>	<b>168</b>	<b>184</b>	<b>195</b>	<b>210</b>	<b>230</b>	<b>234</b>	<b>252</b>	<b>276</b>

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	<b>Теория и методика ФКиС</b>	10%	23	28	
1.1	история развития избранного вида спорта	15%	4	4	КР
1.2	место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	5%	1	1	Т
1.3	основы законодательства в сфере ФК и спорта	10%	2	3	КР
1.4	основы спортивной подготовки	15%	4	4	ТЗ
1.5	необходимые сведения о строении и функциях организма человека	15%	4	4	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
1.1 0	требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	15%	4	4	ТЗ
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	25%	59	69	
2.1	развитие основных физических качеств	30%	18	19	КН
2.2	освоение комплексов физических упражнений	30%	18	19	КН,ПА
2.3	укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности	40%	23	25	КН
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	20%	47	55	
3.1	развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	25%	12	13	КТ
3.2	повышение индивидуального игрового мастерства	25%	12	13	КС
3.3	освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	25%	12	13	КС
3.4	повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	25%	12	13	КТ
4	<b>Избранный вид спорта</b>	45%	105	124	
4.1	овладение основами техники и тактики	25%	26	28	КС
4.2	приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	20%	21	23	КС
4.3	развитие специальных психологических качеств	15%	16	17	КН,ПА
4.4	обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	20%	21	23	КН,ПА
4.5	освоение тренировочных и соревновательных нагрузок	10%	11	11	КС
4.6	выполнение требований и норм для присвоения спортивных разрядов по избранному виду спорта	10%	11	11	ЕСК
	<b>Недели</b>		39	46	
	<b>Количество часов в неделю</b>		6	6	
	<b>Всего часов</b>	<b>100%</b>	<b>234</b>	<b>276</b>	

### 2.3 Учебный план-график.

Таблица 3

№ 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 – 46, количество часов в неделю – 6															
1	Теория и методика ФКиС	10%	28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	28
2	Общая и специальная физическая подготовка	25%	69	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	69
3	Другие виды спорта и	20%	55	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	55

	подвижные игры													
4	Избранный вид спорта	45%	124	16	16	16	16	15	15	15	15	0	0	124
В том числе:														
	Основы техники и тактики	25%	31	4	4	4	4	3	3	3	3	3		31
	Освоение соревновательных нагрузок	25%	31	3	3	3	5	3	3	3	5	3		31
	Функциональная подготовка	20%	25	3	3	3	3	2	3	3	3	2		25
	Текущая, промежуточная аттестация	15%	19	2	3	2	2	2		2	3	3		19
	Участие в соревнованиях	15%	19	2	3	2	2	2	2	2	2	2		19
	Всего часов		276	30	32	30	32	27	26	28	31	27	14	276

Учебный план МБУ ДО «ДЮСШ» города Волхов для Программы «Гандбол» составляется из расчёта не менее 46 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 учебно-тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация, тестирование и контроль.

Непрерывность освоения учащимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- участие учащихся в учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

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

### 3.2 Требования техники безопасности.

Учащиеся, проходящие физкультурно-оздоровительную подготовку, обязаны:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с нормативными актами Учреждения,
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей физкультурно-оздоровительную подготовку, либо своему тренеру-преподавателю, о возникновении при прохождении физкультурно-оздоровительной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях, используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении физкультурно-оздоровительной подготовки;
- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;
- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

Тренер-преподаватель обязан:

- Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
- Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

- Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Допуск к занятиям осуществляется только через регистрацию по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий.

### 3.3 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	15	15-20	25	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.

### 3.4 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 учащихся, 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.

Учащиеся, 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.

### 3.5 Объём тренировочной нагрузки

Программа 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	39	39	39	42	42	42	46	46
Количество часов в неделю	4	5	6	4	5	6	4	5	6
Всего часов	156	195	234	168	210	252	184	230	276

### 4. Планируемые результаты освоения Программы

#### 4.1 Система оценки результатов освоения Программы

Система оценки результатов освоения Программы состоит из:

- текущего контроля;
- промежуточной аттестации;

Основной формой оценки результатов освоения 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.

Тестирование, с целью отбора детей на этап начальной подготовки для обучения по предпрофессиональным программам, проводится в конце учебного года по итогам обучения по общеразвивающим программам.

#### 4.2 Тестирование, формула оценки результатов.

Сроки сдачи контрольно-переводных нормативов октябрь-ноябрь и май по программе общей физической подготовки.

Комплекс контрольных нормативов для тестирования и проведения мониторинга физического развития, обучающегося:

Таблица 6

№ п/п	Упражнения	Оценка (критерий)	ВОЗРАСТ					
			7-8	9-10	11-12	13-15	16-17	
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	Н С В	<ИН =ИН >ИН					
2	Бег 30 метров (сек)	Н С В	<ИН =ИН >ИН					
3	Бег 60 метров (сек)	Н С В		<ИН =ИН >ИН	<ИН =ИН >ИН	<ИН =ИН >ИН		
4	Бег 100 метров (сек)	Н С В					<ИН =ИН >ИН	
5	Прыжок в длину (см)	Н С В	<ИН =ИН >ИН	<ИН =ИН >ИН	<ИН =ИН >ИН	<ИН =ИН >ИН	<ИН =ИН >ИН	
6	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	Н С В	<ИН =ИН >ИН	<ИН =ИН >ИН	<ИН =ИН >ИН	<ИН =ИН >ИН	<ИН =ИН >ИН	
7	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	Н С В	<ИН =ИН >ИН	<ИН =ИН >ИН	<ИН =ИН >ИН	<ИН =ИН >ИН	<ИН =ИН >ИН	
8	Сгибание разгибание рук в упоре (кол-во раз)	Н С В	<ИН =ИН >ИН	<ИН =ИН >ИН	<ИН =ИН >ИН	<ИН =ИН >ИН	<ИН =ИН >ИН	
9	Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 1 мин.)	Н С В	<ИН =ИН >ИН	<ИН =ИН >ИН	<ИН =ИН >ИН	<ИН =ИН >ИН	<ИН =ИН >ИН	

Н – низкий: С – средний: В – высокий: ИН – исходный норматив:

Так как главной задачей данной Программы является физическое развитие и оздоровление учащихся, то разработанных фиксированных контрольных нормативов быть не может. Тренер-преподаватель проводит контрольные проверки лишь для того, чтобы отслеживать положительную динамику в физическом развитии каждого учащегося. Так же, это необходимо для родителей, которые всегда хотят видеть результат занятий своих детей.

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 физического развития учащихся, его положительная динамика - один из основных критериев эффективности

программы.

### Формула для оценки показателей физического развития

$$W = \frac{(V2-V1)}{КУ}$$

где W- прирост показателей темпов в %;

V1 -исходный уровень; V2-конечный уровень; КУ-коэффициент упражнения.

### Шкала оценки темпов роста физических качеств.

Таблица 7

Темпы прироста в %	Оценка (критерии)	За счёт чего достигается прирост
-1 и более %	низкий	За счёт естественного роста и роста естественной активности
0-0 %	средний	За счёт естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
+1 и более %	высокий	За счёт эффективного использования сил природы и физических упражнений.

#### 4.3 Ожидаемые конечные результаты реализации Программы

##### Ожидаемые результаты освоения 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.



### **Учащиеся научатся:**

- руководствоваться правилами поведения и мерами безопасности на занятиях в спортивном зале;
- понимать, что такое гигиена при занятиях гандболом;
- понимать, как проводится закаливание организма;
- понимать влияние физических упражнений на организм человека;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять ловлю, передачу мяча двумя руками на месте;
- выполнять ловлю, передачу мяча двумя руками в прыжке;
- выполнять ловлю, передачу мяча с отскока от площадки;
- выполнять ловлю, передачу мяча в движении шагом, бегом;
- выполнять ведение мяча в движении по прямой;
- выполнять ведение мяча с изменением направления;
- выполнять ведение мяча с низкими, высокими отскоками;
- выполнять бросок хлестом сверху с места;
- выполнять бросок с разбега со скрестным шагом (вперёд);
- выполнять бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой;
- выполнять бросок в падении с приземлением на ногу и руки;
- выполнять командные действия зонной защиты 6:0;
- выполнять командные действия зонной защиты 5:1;
- выполнять стремительное нападение - отрыв;
- владеть индивидуальными и групповыми действиями в защите и нападении;

**Учащиеся получают возможность:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**У учащегося будут сформированы:**

- ориентация в системе моральных норм и ценностей;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях;
- знание основ здорового образа жизни и здоровые берегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях;
- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну, республику, город;
- уважение к другим народам России, межнациональная толерантность;
- уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей;
- потребность в самовыражении;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении;
- готовность и способность к участию в воспитательных мероприятиях ДЮСШ;
- готовность и способность к выполнению норм и требований Учреждения и обязанностей учащегося;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в ДЮСШ, школе, дома.

**Учащийся получит возможность для формирования:**

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к занятиям спортом;
- готовности к самообразованию и самовоспитанию;
- адекватной позитивной самооценки;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

**Учащийся научится:**

- целеполаганию, включая постановку новых целей;
- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия во время занятий, соревнований;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, уметь их исправлять;
- организовывать свою деятельность с учетом требований ее безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда;
- использовать в игровой и соревновательной деятельности двигательные навыки, полученные на занятиях.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- осуществлять рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

**Учащийся научится:**

- учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- - работать в группе, строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- осуществлять коммуникативную рефлексию;
- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к личности другого;
- оказывать помощь и эмоциональную поддержку сверстникам в процессе достижения общей цели совместной деятельности.

**Учащийся научится:**

- организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- использовать в игровой и соревновательной деятельности двигательные навыки, полученные на занятиях.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- ставить проблему, аргументировать её актуальность;
- расширять представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

**Учащиеся научатся:**

- руководствоваться правилами поведения и мерами безопасности на занятиях в спортивном зале;
- понимать, что такое гигиена при занятиях гандболом;
- понимать, как проводится закаливание организма;
- понимать влияние физических упражнений на организм человека;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять ловлю, передачу мяча двумя руками на месте;
- выполнять ловлю, передачу мяча двумя руками в прыжке;
- выполнять ловлю, передачу мяча с отскока от площадки;
- выполнять ловлю, передачу мяча в движении шагом, бегом;
- выполнять ведение мяча в движении по прямой;
- выполнять ведение мяча с изменением направления;
- выполнять ведение мяча с низкими, высокими отскоками;
- выполнять бросок хлестом сверху с места;
- выполнять бросок с разбега со скрестным шагом (вперёд);
- выполнять бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой;
- выполнять бросок в падении с приземлением на ногу и руки;
- выполнять командные действия зонной защиты 6:0;
- выполнять командные действия зонной защиты 5:1;
- выполнять стремительное нападение - отрыв;
- владеть индивидуальными и групповыми действиями в защите и нападении;

**Учащиеся получают возможность:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**У учащегося будут сформированы:**

- ориентация в системе моральных норм и ценностей;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях;
- знание основ здорового образа жизни и здоровые берегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях;
- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну, республику, город;
- уважение к другим народам России, межнациональная толерантность;
- уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей;
- потребность в самовыражении;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении;
- готовность и способность к участию в воспитательных мероприятиях ДЮСШ;
- готовность и способность к выполнению норм и требований Учреждения и обязанностей учащегося;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в ДЮСШ, школе, дома.

**Учащийся получит возможность для формирования:**

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к занятиям спортом;
- готовности к самообразованию и самовоспитанию;
- адекватной позитивной самооценки;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

**Учащийся научится:**

- целеполаганию, включая постановку новых целей;
- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия во время занятий, соревнований;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, уметь их исправлять;
- организовывать свою деятельность с учетом требований ее безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда;
- использовать в игровой и соревновательной деятельности двигательные навыки, полученные на занятиях.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- осуществлять рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

Коммуникативные действия	<p><b>Учащийся научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству;</li> <li>• формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>• задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</li> <li>• осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</li> <li>• работать в группе, строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.</li> </ul> <p><b>Учащийся получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);</li> <li>• осуществлять коммуникативную рефлексию;</li> <li>• вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем;</li> <li>• следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к личности другого;</li> <li>• оказывать помощь и эмоциональную поддержку сверстникам в процессе достижения общей цели совместной деятельности.</li> </ul>
Познавательные действия	<p><b>Учащийся научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);</li> <li>• соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;</li> <li>• использовать в игровой и соревновательной деятельности двигательные навыки, полученные на занятиях.</li> </ul> <p><b>Учащийся получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ставить проблему, аргументировать её актуальность;</li> <li>• расширять представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</li> </ul>



## 5. Перечень информационного обеспечения

### 5.1 Список литературы.

1. В.Я. Игнатьева, 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.

### 5.2 Перечень аудиовизуальных средств

Аудиовизуальные средства:

- кинофильмы,
- кинофрагменты,
- кинокольцовки,
- диафильмы,
- диапозитивы,
- транспаранты,
- записи на грампластинках и магнитной ленте, CD
- радио- и телепередачи и др.

### 5.3 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.ihf.info/> - Международная федерация гандбола
- <http://www.eurohandball.com/> - Европейская гандбольная федерация
- <http://www.rushandball.ru/> - Федерация гандбола России
- <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