Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»

Комсомольского муниципального района

Снежненского сельского поселения

|  |  |
| --- | --- |
| Принято на заседании  Педагогического совета Протокол №\_1\_от 27.07.2020г | Утверждено приказом  директора МБУ ДО ДООСЦ  № 24-од от 27.07.2020 |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

**«Гандбол»**

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 7-18 лет

составитель: педагоги дополнительного образования

Лебедев Иван Дмитриевич

***Снежный 2020г.***

**Пояснительная записка**

**I. Уровневая дифференциация дополнительной общеразвивающей программы**

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

Программа **«Гандбол»** разработана на основе следующих документов:

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ (далее – ФЗ № 273 «Об образовании в РФ»);
* Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04. 12. 2007 года № 329-ФЗ (далее - № 329-ФЗ);
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 года №1726-р);
* Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 года «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
* Письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ»;

**II. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей**

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

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

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

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

- природосообразности – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;

- культуросообразности – воспитание на общечеловеческих ценностях в соответствии с нормами национальной культуры и региональными традициями; воспитание разносторонней личности, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;

- комплексности - тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);

- преемственности - последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его нормативным требованиям;

- вариативности - разнообразие средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач;

- эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности обучающегося в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем.

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

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

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

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

**II.2. Цель и задачи программы**

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

***Основные задачи:***

- создать условия для развития основных физических качеств, двигательных умений и навыков;

- обучить основам техники и тактики гандбола с помощью подвижных игр;

- обучить теоретическим основам физического воспитания и гандбола;

- обучить понятиям гигиены и здорового образа жизни человека;

- формировать личностные и морально-волевые качества обучающихся.

**II.3. Содержание программы**

| № п/п | Перечень разделов и тем | Количество часов | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего | | Теория | | Практика |
| **1.** | **Теоретические основы физического воспитания** | 10 | | 10 | | - |
| 1.1. | Физическая культура человека и общества. | 2 | | 2 | | - |
| 1.2. | Гигиенические требования к занимающимся спортом. | 2 | | 2 | | - |
| 1.3. | Режим и питание. | 2 | | 2 | | - |
| 1.4. | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. | 2 | | 2 | | - |
| 1.5. | Основные теоретические сведения по гандболу. | 2 | | 2 | | - |
| **2.** | **Физическое совершенствование обучающихся** | 200 | | - | | 200 |
| 2.1. | Общая физическая подготовка. | 100 | | - | | 100 |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка. | 30 | | - | | 30 |
| 2.3. | Техническая подготовка. | 40 | | - | | 40 |
| 2.4. | Тактическая подготовка. | 20 | | - | | 20 |
| 2.5. | Способы самостоятельной деятельности. | 10 | | - | | 10 |
| **3.** | **Аттестация. Контрольные испытания.**  - тестирование теоретических знаний и физической подготовленности | 6 | | - | | 6 |
| **4.** | **Участие обучающихся в соревнованиях** | в сетку часов не входит | | | | |
|  | **Итого:** | 216 | 10 | | 206 | |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ В СООТВЕТСТВИИ С УТП**

**1. Теоретические основы физического воспитания**

***1.1. Физическая культура человека и общества.***

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

**1*.2. Понятие о гигиене и санитарии.***

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

***1.3. Режим и питание.***

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

***1.4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.***

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

***1.5. Основные теоретические сведения по гандболу.***

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

**2. Физическое совершенствование обучающихся**

***2.1. Общая физическая подготовка***

|  |
| --- |
| *Строевые упражнения* |
| - построение |
| **-** расчёт |
| **-** изменение скорости, направления движения |
| *Общие развивающие упражнения:* |
| *Упражнения для рук и плечевого пояса:* |
| - из различных и.п. (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа, во время ходьбы)  - сгибание и разгибание рук  - вращения  - махи  - отведение и приведение  - рывки одновременно двумя руками |
| *Упражнения для ног:* |
| - на укрепление стопы  - сгибание ног в тазобедренных суставах  - приседания  отведения  - приведения  - махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях  - выпады  - прыжки со скакалкой  - подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.д.)  - сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах  - прыжки (на одной, на двух ногах, в длину) |
| *Упражнения для шеи и туловища:* |
| *Быстрота* |
| - повторный бег по дистанции от10-30 метров со старта  - бег за лидером  - бег с различных стартов  - бег на скорость (на различные дистанции от 3 до 20 метров)  - подвижные игры для развития быстроты, эстафеты |
| *Гибкость* |
| - индивидуальные упражнения (ОРУ) с большой амплитудой движений  - индивидуальные упражнения с использованием предметов  - групповые упражнения (в парах) |
| *Ловкость* |
| - разнонаправленные движения рук и ног  - наклоны, выпады  - стойки на лопатках  - упражнения в равновесии на гимнастической скамейке  - жонглирование и его разновидности  - подвижные игры: «охотники и утки», эстафеты, игры в кругу с мячом |
| *Скоростно-силовые качества* |
| - прыжки в длину  - перепрыгивание предметов (полоски, скакалки)  - эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метанием |
| *Выносливость* |
| - бег равномерный |
| *Техника защиты* |
| - стойка защитника  - перемещения приставным шагом боком  - перемещения вперёд-назад в стойке защитника  - выбивание при многоударном ведении на месте |
|  |
| **2.4. Тактическая подготовка** |
| *Тактика нападения* |
| - уход от защитника  - применение передачи при движении в одном направлении  - применение броска с открытой позиции  - выбор места для взаимодействия |
| *Тактика защиты* |
| - опека игрока без мяча не плотная  - опека игрока с мячом не плотная  - опека нападающего далеко от ворот  - личная защита по всему полю |
| **2.5. Способы самостоятельной деятельности** |
| - разработка режима дня  - освоение комплексов общеразвивающих упражнений  - освоение основ техники броска  - освоение основ техники защиты  - освоение основ тактики нападения и защиты  - освоение теоретических знаний и особенностей игры в гандбол |

**3. Аттестация. Контрольные испытания.**

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

**4. Участие в соревнованиях**

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

**II.4. Планируемые результаты**

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

**Знать**:

- об истории развития физической культуры, ее значении для укрепления здоровья человека;

- о гигиене и санитарии, их значении в жизни человека;

- о значении режима труда и отдыха, питания и регулирования веса;

- о профилактике простудных заболеваний, о значении закаливания организма;

- понятие о спортивной тренировке гандболиста;

- терминологию игры в гандбол.

**Уметь:**

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;

- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

- выполнять комплексы упражнений для развития специальных качеств;

- освоить элементы техники игры в гандбол;

- самостоятельно проводить разминку;

- играть в мини-гандбол.

**III. Комплекс организационно-педагогических условий**

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

Ежегодно: Начало учебных занятий – 1 сентября

Окончание учебных занятий – 31 мая

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Год обучения** | **Объем**  **учебных часов в год** | **Всего**  **учебных недель в год** | **Режим**  **работы** | **Количество**  **учебных**  **часов в неделю** |
| 1 | один год обучения | 216 | 36 | 3 раза в неделю по 2 часа | 6 |

***3.1. Календарный учебный график***

***3.2. Условия реализации программы***

Условия реализации программы ориентированы на разностороннее развитие обучающихся.

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

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

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

***3.3. Формы аттестации***

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

- тестирование теоретических знаний, обучающихся;

- тестирование и оценка показателей развития физических качеств - сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке на основе комплекса стандартных и специальных упражнений;

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

***3.4. Оценочные материалы***

Результаты аттестации заносятся в журнал учебных занятий:

***- тесты по теории:*** из представленных тренером тестов теоретической подготовки обучающихся по проверке знаний тренером основных понятий физического воспитания и избранного вида спорта;

- ***результаты контрольных нормативов*** по общей физической подготовкена основании оценки тренера по пятибалльной шкале;

- ***карта индивидуального развития ребенка*** на основании показателей оценки тренером по трехбалльной шкале динамики личностных качеств обучающихся;

***3.5. Методическое обеспечение программы***

*МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по реализации программы*

Учебный материал, предусмотренный настоящей программой, должен распределяться с последовательным и постепенным расширением теоретических знаний, практических умений и навыков в соответствии с общей подготовленностью обучающихся. Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 15-20 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятия. Кроме того, может быть организовано теоретическое занятие.

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

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

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

***Методы обучения:***

* словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и др.);
* наглядный (показ отдельных упражнений, их элементов). Показ обязательно сопровождается подсчетом и методическим комментарием, музыкальным сопровождением;
* метод практических упражнений:

- разучивание упражнения в целом и по частям;

- линейный, пирамиды, добавления, соединения;

- разучивание упражнений в медленном темпе;

- повторный, переменный, интервальный, направленные на развитие двигательных качеств.

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

***Методы контроля:***

*- визуальный* контроль тренера за обучающимися (карта индивидуального развития ребенка);

*- тестирование физической подготовленности* обучающихся посредством контроля динамики развития физических качеств (контрольные нормативы) и *теоретических знаний* основ физической культуры и легкоатлетических упражнений.

***Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного***

***занятия.***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**СПИСОК ЛитературЫ**

1. Бутин, И.М. Физическая культура в начальных классах / И.М. Бутин, И.А. Бутина. – М.:. Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 176 с. (Библиотека учителя начальной школы) – ISBN 5-305-00002-5

2. Гарбаляускас, Ч. Играем в ручной мяч: для учащихся сред. и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 76 с.: ил.

3. Игнатьева, В.Я. Гандбол / В. Игнатьева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 192 с.

4. Игнатьева, В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах. Методическое пособие / В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.

5. Игнатьева, В.Я. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.Я. Игнатьева и др. – М.: Советский спорт, 2004. – 116 с.

**Приложение 1**

*Тестирование теоретических знаний обучающихся*

1. Что такое физическая культура?

*1) Физическое развитие человека.*

2) Психическое (духовное) развитие человека.

3) Умственное развитие человека.

2. Для чего нужна физическая культура?

1) Для того чтобы получать оценки.

*2) Для укрепления здоровья.*

3) Для того чтобы выявлять самого сильного ученика.

3. Подбери правильно определения к словам «спортсмен»:

*1) Человек, который участвует в соревнованиях по различным видам спорта.*

2) Человек, занимающийся физическими упражнениями.

4. Физическая культура это:

1) Строительство спортивных сооружений;

*2) Оздоровление человека;*

3) Создание книг, фильмов о спорте.

5. Личная гигиена - это …

*1) гигиенические правила.*

2) Водные процедуры.

3) Наука о танцах.

6. Закаливающие процедуры:

1) Ходить в холодное время года без головного убора;

2) После физкультурных занятий пить холодную воду;

*3) Обливаться холодной водой.*

7. Режим дня это:

*1) Распорядок твоей жизни на протяжении суток;*

2) Понедельник, вторник, четверг, суббота;

3) Утро, день, вечер, ночь.

8. Что такое пульс?

1) Моргание глаз;

2) Количество вдохов и выдохов;

*3) Удары сердца.*

9. Что такое закаливание:

1) Купание в холодной воде и хождение босиком;

*2) Приспособление организма человека к окружающей среде;*

3) Загорание на солнце.

10. Что называется осанкой:

1) Высокий рост;

2) Красивая походка;

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

11. Главной причиной нарушения осанки является:

1*)* Привычка к определённым позам;

*2) Слабость мышц;*

3) Отсутствие движений во время школьных занятий.

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

1) Тяжёлая атлетика;

*2) Гимнастика;*

3) Гандбол.

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

*1) Охладить;*

2) Туго перемотать бинтом;

3) Нагреть, положив тёплый компресс.

14. Что такое здоровый образ жизни?

1) Занятия физическими упражнениями;

2) Режим дня;

*3) Всё вместе: закаливание, режим, смена труда и отдыха, движение, отказ от вредных привычек.*

15. Питание спортсменов должно быть:

1) 2-х разовое;

*2) 4-х разовое;*

3) 3-х разовое.

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

1) Венами;

*2) Артериями.*

17. Утренняя зарядка должна длиться:

*1) 12-15 минут;*

2) 1 час;

3) 2-3 минуты.

## Тестирование и оценка показателей развития физических качеств.

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

*Краткая инструкция выполнения контрольных нормативов*

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

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

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

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

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

**Нормативные требования к оценке показателей развития**

**физических качеств и двигательных способностей**

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

***Оценка индивидуального (личностного) развития ребенка***

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

**Карточка индивидуального развития ребенка**

Фамилия, имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

**Расчет бальной оценки индивидуальных качеств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Блок*** | ***Качества*** | ***Степень выраженности*** | ***Кол-во баллов*** |
| I блок - психофизические | Физическая активность | Внешне побуждаемая | 3 |
| Стихийная | 4 |
| Самоуправляемая | 5 |
| Психическая активность | Внешне побуждаемая | 3 |
| Стихийная | 4 |
| Самоконтролируемая | 5 |
| Ведущий тип мышления | Обозначается знаком «+» в соответствующей графе | |
| II блок – организационно-волевые | Терпение | Меньше, чем на ползанятия | 3 |
| Больше, чем на ползанятия | 4 |
| На все занятие |  |
| Воля | Постоянно побуждается | 3 |
| Иногда внутренними усилиями | 4 |
| Всегда внутренними усилиями | 5 |
| Самоконтроль | Контроль постоянно извне | 3 |
| Периодически сам | 4 |
| Постоянно сам | 5 |
| III блок ориентационные | Тип установки | На процесс | «+» или «0» |
| На результат | «+» или «0» |
| Тип самолюбия (определяется через уровень гордости) | Завышенный | 3 |
| Заниженный | 4 |
| Нормальный | 5 |
| Интерес к занятиям | Навязан извне | 3 |
| Иногда поддерживает сам ребенок | 4 |
| Поддерживается самостоятельно | 5 |
| IV поведенческие | Уровень конфликтности | Провоцирует конфликты | 3 |
| Не участвует в конфликтах | 4 |
| Старается улаживать конфликты | 5 |
| Тип сотрудничества | Избегает участия в общем деле | 3 |
| Участвует при побуждении извне | 4 |
| Инициативен в общих делах | 5 |

**Приложение 2**

***Перечень дополнительных методических материалов, используемых в процессе реализации программы***

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. Перечень подвижных игр\*, используемых в процессе реализации программы:  *Ловля и передача мяча:*  «Передал – садись», «Котёл», «Самый меткий», «Передача после определённого движения», «Не дай мяча водящему», «Защита укрепления», «Пионербол».  *Ведение мяча:*  «Проведи мячи», «Движения по «змейке», «Эстафета с ведением».  *Броски мяча:*  «Охотники и утки», «Перебрось мячи», «Выбей цель». |
|  | 2. Врачебный контроль и самоконтроль |
|  | 3. Специальные упражнения гандболиста |
|  | 4. Словарь гандбольных терминов |
|  | \**Примечание*: описание подвижных игр в соответствии с подготовкой гандболиста представлено в методическом пособии «Использование подвижных игр в соревновательно -игровой деятельности гандболиста» |

**Приложение 3**

**Примерные формы дневника самоконтроля**

Форма № 1

Форма №2

|  |  |
| --- | --- |
| ***Содержание самоконтроля*** | ***Месяц*** |
| ***Дни месяца (1-31)*** |
| настроение до тренировки |  |
| настроение на тренировке |  |
| травмы |  |
| питание |  |
| аппетит |  |
| самочувствие |  |
| боли |  |
| головокружение |  |
| перетренированность |  |
| восстановление |  |
| психологический настрой |  |
| желание тренироваться |  |
| сон |  |
| пульс (ЧСС) утром |  |
| до тренировки |  |
| вечером |  |
| вес до тренировки |  |
| вес после тренировки |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Объективные и***  ***субъективные данные*** | ***Дата*** | | |
| ***00.00.00*** | ***00.00.00*** | ***00.00.00*** |
| 1. | Самочувствие |  |  |  |
| 2. | Сон |  |  |  |
| 3. | Аппетит |  |  |  |
| 4. | Масса тела (кг) |  |  |  |
| 5. | Пульс (уд./мин):  лежа/стоя  разница  до тренировки  после тренировки |  |  |  |
| 6. | Тренировочные нагрузки |  |  |  |
| 7. | Нарушение режима |  |  |  |
| 8. | Болевые ощущения |  |  |  |
| 9. | Спортивные результаты |  |  |  |

Форма № 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Критерии самооценки | ***Содержание самоконтроля*** | ***Месяц*** | | | | | | | | |
| ***Дни месяца (1-31)*** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тренировка  Учеба  Режим дня  Режим питания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Причины снижения самооценки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |