Навчальна програма з позашкільної освіти

Фізкультурно-спортивного напрямку

**«Гандбол»**

1 рік навчання

Початковий рівень

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

 Програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності з гандболу складена авторським колективом: О.О.Данилов, О.Г.Кубраченко, С.Г.Кушнірюк, В.М.Маслов, (обговорена та ухвалена Федерацією гандболу України, отримала експертну оцінку Міністерства України у справах сім’ї, молоді та спорту, Вченої ради ДНДІФКС, 2010 р. ) на підставі передового досвіду роботи тренерів, фахівців і результатів наукових досягнень у галузі теорії та методики підготовки юних спортсменів.

 Навчальна програма реалізується в гуртку фізкультурно-спортивного напряму і спрямована на дітей віком від 9-12 років. У цьому віці спостерігається значна пластичність центральної нервової системи та інтенсивний розвиток рухових якостей, що сприяє засвоєнню техніки гри у сполученні зі спритністю та тактикою рухів спортсмена. Провідною формою навчальної роботи є групові та індивідуальні заняття. У процесі підготовки юних гандболістів потрібно дотримуватись таких дидактичних принципів: виховного навчання; науковості; систематичності та послідовності; наочності; індивідуалізації; доступності; сполученого впливу; міцності; складності;сумісності.

 **Мета** програми - формування морально-духовної життєво компетентної особистості засобами фізкультурно-спортивної діяльності.

 **Основні завдання:**

навчити принципам здорового способу життя та шляхам їх реалізації у повсякденному житті;

зміцнити здоров’я, сприяти правильному фізичному розвиткові та різнобічній фізичній підготовленості;

формувати самомотивацію на здоровий спосіб життя через усвідомлення цінності власного здоров’я та здоров’я оточуючих та на особистому прикладі дітей та педагогів;

прищепити сталий інтерес до занять гандболом;

навчити й опанувати техніку й тактику гри у гандбол;

призвичаїти до ігрових умов, розвинути рухливість;

засвоїти культуру рухів, розвинути гнучкість, спритність; розвинути загальні фізичні якості і творчі здібності гуртківців;

розвинути спеціальні фізичні якості та здібності, потрібні для удосконалення технічних та тактичних дій;

сприяти організації активного, творчого відпочинку і спілкування засобами фізкультурно-спортивної діяльності;

виховати у гуртківців впевненість у своїх силах, доброзичливість, самостійність, вольові якості, відповідальність, вміння працювати у команді, вміння запобігати конфліктам, спостережливість, кмітливість, ініціативність, виразність, пластичність, спритність.

 Навчальна програма початкового рівня, передбачає 1 рік навчання: 146 годин на рік, 4 години на тиждень.

 Заняття з дітьми проводяться в спеціально обладнаному приміщенні (проведення змагань, спортивних свят, рухливих ігор).

 У гурток приймаються діти, які не мають медичних протипоказань.

 Кількість дітей у групі - 18 вихованців.

 Формами контролю за результативністю навчання є стан здоров’я гуртківці, опитування, виконання контрольних вправ, участь у змаганнях.

 Основним критерієм оцінки є не спортивний результат, а функціональний стан учнів, а також формування системи цінностей, які складаються у гуртківців завдяки заняттям грою у гандболбол, усвідомлена потреба в регулярних фізичних вправах.

 Основними засобами спортивного тренування є вправи, спрямовані на формування належного рівня загальної фізичної підготовленості, та вправи з техніки та тактики гри. Теоретичний матеріал програми тісно пов'язаний із практичним. Заняття мають викликати позитивні емоції, враховуючи психологічні особливості школярів. Тому важливо творчо використовувати ігрові методи, сучасні комп’ютерні технології. Для проведення занять необхідний спортивний інвентар, гандбольні м’ячі, атрибути для проведення рухливих ігор, змагань та свят,. Спортивний зал повинен бути забезпечений аптечкою з набором медикаментів для надання першої медичної допомоги та засобами пожежогасіння. Для ефективної роботи гуртка «гандбол» важливою умовою є співпраця керівника гуртка, гуртківців та їх батьків. Протягом року здійснюється моніторингове обстеження дітей для визначення загального стану опорно-рухового апарату дітей. Це дає змогу відстежити особистісне зростання дитини протягом навчального року.

**НАВЧАЛЬНО\_ТЕОРЕТИЧНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кількість годин** |
| теоретичних | практичних | усього |
| 1. | Вступ | 2 |  | 2 |
| 2. | Моніторингове обстеження гуртківців | - | 6 | 6 |
| 3. | Правила гри у гандбол | 4 | - | 4 |
| 4. | Перша допомога при ушкодженнях | 2 | 2 | 4 |
| 5. | Загальна фізична підготовка | 2 | 20 | 22 |
| 6.  | Спеціальна фізична підготовка | 2 | 20 | 22 |
| 7. | Технічна підготовка | 4 | 36 | 40 |
| 8.  | Тактична підготовка | 4 | 36 | 40 |
| 9. | Змагання | 1 | 3 | 4 |
| 10. | Підсумок | 2 | - | 2 |
|  | Разом |  |  | 146 |

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

1. **Вступ (2 год.)**

*Теоретична частина.* Знайомство з гуртківцями. Знайомство з планом роботи гуртка, напрямками його діяльності. Техніка безпеки на заняттях гуртка.

1. **Моніторингове обстеження гуртківців (6 год**.)

*Практична частина.* Проведення моніторингового обстеження тричі на рік (вересень, грудень, квітень) для визначення загального стану фізичного і психічного здоров’я, стану опорно-рухового апарату дітей.

1. **Правила гри у гандбол (4 год.)**

*Теоретична частина.* Офіційні правила. Майданчик, інвентар для гри у гандбол, обладнання місць для занять і змагань. Ігрові дії, помилки; прийоми гри. Судді та їх обов’язки, офіційні жести.

1. **Перша допомога при ушкодженнях (4 год**.)

*Теоретична частина.* Ушкодження, їх причини, профілактика, перша допомога. *Практична частина*. Ситуаційно-рольові та сюжетно-рольові ігри: «Перша допомога від ударів та розтягнення зв'язок», «Рани та їх різновиди», «Засоби зупинення кровотеч», «Дія високої температури: опік, сонячний удар», «Дія низької температури: переохолодження, обмерзання», «Перша допомога потерпілим: перев’язки, застосування прийомів штучного дихання, переміщення потерпілих».

1. **Загальна фізична підготовка (22 год.)**

*Теоретична частина.* Розвиток фізичних якостей, потрібних для спортивної діяльності гандболістів.

*Практична частина:*

бігові вправи;

стрибкові вправи;

вправи на швидкість рухів;

вправи на гнучкість;

вправи на спритність.

1. **Спеціальна фізична підготовка (22 год.)**

*Теоретична частина.* Розвиток рухових якостей відповідно до специфіки гандболу, особливостей змагальної діяльності.

*Практична підготовка:*

розвиток швидкості бігу;

стрибкова підготовка;

вправи з гантелями;

розвиток сили та точності кидка.

1. **Технічна підготовка (40 год.)**

*Теоретична частина.* Ознайомлення дітей з правильною технікою виконання вправ.

*Практична частина:*

навчання переміщення гравців;

передачі, ловля та ведення м’яча;

кидки м’яча;

ознайомлення з технікою затримання м’ячів воротарем.

1. **Тактична підготовка (40 год.)**

*Теоретична частина.* Ознайомлення дітей з тактичними діями на майданчику.

індивідуальна тактика у нападі;

індивідуальна тактика у захисті;

командна тактика у нападі;

командна тактика у захисті;

ігрова підготовка.

1. **Змагання (4 год.)**

*Теоретична частина.* Техніка безпеки під час проведення змагань.

 *Практична частина.* Прийняття участі в обласних змаганнях з гандболу.

1. **Підсумок (2 год.)**

*Теоретична частина.* Підведення підсумків проведеної роботи. Оцінка засвоєних теоретичних і практичних знань за рік. Анкетування. Визначення перспектив для кожної дитини на наступний навчальний рік.

**ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

***Вихованці мають знати:***

* складові здоров’я та принципи здорового способу життя;
* правила, організацію і проведення гри в гандбол;
* завдання загальної, спеціальної, технічної та тактичної підготовки;
* види ушкоджень, їх причини, профілактику, першу допомогу.

***Вихованці мають вміти:***

* навички з техніки безпеки на заняттях;
* виконувати комплекси вправ на координацію, спритність, гнучкість, силу і витривалість;
* виконувати комплекс вправ на розвиток рухових якостей відповідно до специфіки гандболу, особливостей змагальної діяльності;
* навички самостійних занять фізичними вправами і спортом;
* організовувати і проводити рухливі ігри та спортивні змагання.

***Вихованці мають набути досвід:***

* виконання індивідуальної програми по корекції порушень постави та індивідуального режиму дня школяра;
* проведення моніторингу рухової активності протягом тижня;
* виконання вправ на розвиток процесів сприйняття, уваги, тактичного мислення, пам’яті та уяви, вольових якостей, здатність керувати своїми емоціями, інтелектуальний розвиток, виховання краси рухів у власному виконанні;
* вправ для розвитку швидкості, стрибучості, рухових якостей відповідно до специфіки гандболу і особливостей змагальної діяльності;
* надання першої медичної допомоги.