

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
ШКОЛА № 814

---

"РЕКОМЕНДОВАНО"  
экспертным советом



2017 г.

"УТВЕРЖДАЮ"



Директор ГБОУ Школа № 814

М.Н. Иванцов

2017 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

### ГАНДБОЛ

Возраст обучающихся: 13 - 16 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Разработчик:  
Иваненков Александр Сергеевич,  
педагог дополнительного  
образования

Педагог, реализующий программу:  
Иваненков Александр Сергеевич

МОСКВА, 2017-2018 уч.г.

## **Пояснительная записка**

Направленность программы – физкультурно-спортивная, углубленный уровень. Затрагивает многие сферы жизни - спортивную, творческую, поскольку гандбол относится к группе сложно-координационных видов спорта. Выбирая гандбол как вид спортивной деятельности, обучающиеся развивают интеллектуальные и духовные качества, укрепляют психическое и физическое здоровье.

### **Актуальность программы.**

Современный гандбол - красивая, увлекательная игра. С каждым годом изменяются правила игры, гандбол становится все более скоростным видом спорта, тем самым предъявляет все большие требования к эмоциональной и физической готовности. Гандбол славится применением большого разнообразия двигательных действий, остроты игровых положений, динамики спортивной борьбы, коллективного характера игровых действий, зависимости действий игрока и команды, немедленной оценки результатов спортивной борьбы. Актуальность программы связана с использованием новых форм, методов и средств организации спортивно-физкультурной деятельности. Данная программа направлена на воспитание физически и нравственно здорового подрастающего поколения.

### **Цель программы:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма посредством занятий гандболом.

### **Задачи программы:**

Обучающие:

- Повышение общей физической подготовки, направленной на освоение, закрепление и совершенствование технических действий в игре, и выполнение специальных упражнений.

- Повышение специальной физической подготовки, направленной на освоение и закрепление технико-тактическим приемам игры.

- Дать знания о приемах техники, об индивидуальных и групповых тактических взаимодействиях.

Развивающие:

- Развитие общих физических способностей (быстроты, выносливости, силы, скоростно-силовых способностей)

- Развитие специальной физической подготовленности.

### Воспитательные:

-Воспитание навыков соревновательной деятельности по гандболу.

-Воспитание сплоченного коллектива.

В объединение гандбола принимаются девочки и мальчики в возрасте от 13-16 лет, допущенные врачом к занятиям по программе «Гандбол». Для занятий гандболом комплектуется учебная группа с учетом возраста, пола и степени спортивной и общефизической подготовленности детей.

### **Форма и режим занятий:**

Основная форма занятий – учебно-тренировочные занятия.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по два академических часа с общим количеством нагрузки 4 часа в неделю (1 академический час - это 45 минут + 15 минут для проветривания спортивного зала и подготовки спортивного инвентаря и оборудования для реализации задач занятия).

### **Сроки реализации программы:**

Программа составлена на 3 года из расчета: 1 год обучения – 144 часа.

### **Ожидаемые результаты:**

По окончании 1-го года обучения воспитанники знают:

- основные принципы нападения;
- расстановки;
- функции нападающих, индивидуальную тактику нападающего: общие требования, выбор места, освобождение от защитника, броски в ворота, взаимодействие с партнером, подбор мяча, использование финта;
- основные принципы защиты;
- расстановку, функции защитников.

Могут выполнять:

- стойку (вратаря, нападающего, защитника), перемещения, передачи и ловлю мяча, броски мяча в ворота, блокирование, персональную опеку.

По окончании 2-го года обучения воспитанники знают:

- характеристику игровых действий в нападении и защите;
- роль техники в развитии игры;
- установку и разбор игры;
- тактическую разведку противника;
- тактический план на игру.

Могут выполнять:

- ранее изученные действия с акцентом на скоростные действия;
- ловлю и передача мяча с сопротивлением;
- ведение мяча с сопротивлением;
- броски в опорном положении с места, в движении.
- бросок в прыжке;
- броски с линии 6 м с сопротивлением одного защитника;
- финты без мяча и с мячом;
- передачу и ловлю мяча в атаке с отрывом;
- бросок с хода.

По окончании 3-го года обучения воспитанники знают:

- индивидуальные тактические действия;
- групповые тактические действия;
- командные тактические действия.

Могут выполнять:

- финты
- броски с закручиванием мяча, броски в опоре и в прыжке с разных точек;
- опеку двух нападающих с переключением, блокирование на разных игровых местах, прессинг по всему полю, уход от заслона;
- дальние броски, отражать мячи после отскоков от площадки, играть на выходах при бросках с линии, отражать штрафной бросок, играть на перехват, взаимодействовать с защитниками, играть в отрыв.

### **Формы аттестации и способы определения результативности**

Программа предусматривает входное тестирование, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года (сентябрь) проводится входное тестирование (приложение 3).

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года.

Текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья), осуществляется педагогом в форме наблюдения и тестирования (приложение 3).

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года (май) в форме тестирования (приложение 1, 2) и зачета в форме контрольной игры в гандбол.

Итоговый контроль проводится с целью определения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Устный опрос, беседа
2.	Общая физическая подготовка	30	2	28	Устный опрос, Наблюдение, тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	26	2	24	Устный опрос, Наблюдение, тестирование
4.	Техническая подготовка	22	3	19	Устный опрос, наблюдение, тестирование
5.	Тактическая подготовка	18	2	16	Устный опрос, наблюдение, тестирование
6.	Игровая подготовка	20	3	17	Устный опрос, наблюдение, тестирование
7.	Соревнования	16	3	13	Наблюдение
8.	Контрольные нормативы	8	2	6	Наблюдение, тестирование
9.	Итоговое занятие	2	2	-	Подведение итогов (вручение удостоверений, свидетельств, дипломов)
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>21</b>	<b>123</b>	

### Содержание учебного плана 1 года обучения

#### 1. Вводное занятие

*Теория.* Инструктаж по т\б при проведении занятий по гандбол. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Основы игры в гандбол, правила игры.

## **2. Общая физическая подготовка**

*Теория.* Организационно-методические указания по теме.

*Практика.*

Строевые упражнения. Равнение. Размыкание и смыкание строя. Основная стойка. Движение в строю шагом и бегом. Изменение темпа движения. Бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагами, в переменном темпе. Остановка.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, спины, шеи, ног, живота. Упражнения в различных исходных положениях на месте и в движении: круговые движения рук, отведение рук назад с пружинящими движениями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг) стоя, лежа, сидя, на коленях; поднимание и опускание мяча в разных плоскостях, круговые движения, сгибания и разгибания рук, наклоны и т. д. Броски и ловля набивных мячей. Упражнения на гимнастической стенке: лазанье, подтягивание, держание угла, упражнения на растягивание связок. Упражнения с гимнастической скамейкой: приседания, прыжки, отжимания; упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения со скакалкой, на канате, с отягощением (в том числе с партнером на плечах), на гимнастических снарядах (отжимания, размахивание, соскоки). Прыжки через гимнастического коня и козла.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Повторный, интервальный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий (ямы, канавы, овраги, горы). Прыжки в длину и в высоту. Тройной прыжок с места и с разбега. Пятёрные и десятерные прыжки на одной ноге и со сменой ног. Метания. Легкоатлетические эстафеты.

Подвижные игры. Игры без мяча: «Мяч с четырех сторон», «Мяч капитану», «Гандбол с ограничениями». Эстафеты с мячом и без мяча, с ведением и передачами мячей, преодолением препятствий, бросками и т. д.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, одиночные и сериями. Перевороты вправо и влево с места и с разбега, с вальсетами. Кувырки с прыжком через препятствие (после полета). Стойки на голове, стойки на руках у стенки. Перевороты-кульбиты на матах и на полу. Эстафеты с акробатическими упражнениями.

## **3. Специальная физическая подготовка**

*Теория.* Организационно-методические указания по теме.

*Практика.*

Упражнения для развития быстроты: бег, старты из различных исходных положений (стоя, в приседе, наклонившись, боком, спиной вперед, на коленях, сидя, лежа) на дистанции 5-10-15 м, бег с ускорениями по заданию, бег спиной вперед на 10-30 м, скоростной бег с изменением направлений, челночный бег на дистанции 10-15 м, бег с переменной скоростью, повторный бег на 30-60 м, бег по заданию (с ускорениями, остановками, рывками), проведение различных эстафет (отрезка 5-20 м, паузы между 2-5 повторными стартами одного занимающегося 20-40 с).

Упражнения для развития прыгучести: приседания (и с отягощениями), выпрыгивания из приседа, Многоскоки на одной и двух ногах (вперед, боком, спиной вперед), прыжки в глубину с последующим рывком-ускорением, доставание высоких предметов в прыжке (веток деревьев, баскетбольный щит), прыжки со скакалкой, подскоки, эстафеты.

Упражнения для развития силы и быстроты мышц, участвующих в бросках мяча: броски набивного мяча одной рукой от плеча, прямой рукой сверху, сбоку и снизу, броски набивного мяча двумя руками от груди, из-за головы, снизу, через спину назад. Метания теннисного мяча с места и с разбега, в прыжке - на дальность. Упражнения с мячом: дриблинг без зрительного контроля за мячом, жонглирование 2-3 мячами, игры - футбол, волейбол, баскетбол, регби; подвижные игры - «Мяч в воздух», «Живая цель», «Кто дальше», «Перестрелка», «Догони мяч», эстафеты.

#### **4. Техническая подготовка**

*Теория.* Организационно-методические указания по теме. Техника, мощность, точность, дальность броска. Техника нападения.

*Практика.*

Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота, блокирование, персональная опека. Стойка нападающего, перемещения без мяча, бег с изменением направления и скорости, передвижения приставными шагами (боком, вперед-назад), остановка шагом, прыжком, повороты на месте и в движении, сочетание передвижений, остановок, поворотов, выходы на передачи. Передача мяча согнутой и прямой рукой сверху, сбоку, снизу. Передача мяча на разной высоте и с разной силой. Передача мяча с отскоком от площадки. Скрытые передачи. Кистевая передача, передача без замаха. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, после отскока от площадки. Обратный пас. Ловля мяча на скорости; при встречном движении, под углом, летящего со спины. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением

противника. Ведение мяча на месте, в движении: со средним, высоким и низким отскоком, ведение правой, левой рукой и переменное ведение, ведение с изменением направления и остановками, ведение мяча с обводкой и укрыванием мяча корпусом, ведение с сопротивлением, ведение и передача мяча, ловля с переходом на ведение мяча. Броски мяча в ворота: бросок согнутой рукой от плеча - с места, с разбега, в прыжке, согнутой и прямой рукой сбоку и сверху. Семиметровый штрафной бросок. Бросок с места и с хода с падением. Бросок без замаха. Бросок после ловли: на месте, в движении, в прыжке. Свободный бросок. Бросок с угла: с выпрыгиванием, с падением, перекидка. Эстафеты с бросками. Финты. Финты без мяча - ускорения, повороты, остановки, рывки, прыжки, выпады. Финты с мячом. Обыгрывание защитника вправо и влево. Ложные движения на передачу, бросок, проход. Финты с поворотом. Техника защитника. Стойка защитника, перемещения - выходы вперед и назад, смещения вправо и влево приставными шагами, блокирование бросков, персональная опека, обманные действия, перехват мяча. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах приставными шагами. Выходы вратаря. Ловля, гашение, отбивание мячей двумя руками. Отбивание мячей одной рукой. Отбивание мячей ногами. Отбивание мячей в верхних углах с толчком разноименной, одноименной ноги, выпады. «Полушпагаты». Введение мяча в игру.

## 5. **Тактическая подготовка**

*Теория.* Тактика нападения. Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих, индивидуальная тактика нападающего. Групповые тактические действия. Командные действия. Тактика стандартных положений. Тактика защиты. Основные принципы защиты. Расстановка, функции защитников. Индивидуальная тактика защитника. Групповые и командные действия. Защита против различных систем нападения.

### *Практика.*

Индивидуальная тактика нападающего: выбор места, освобождение от защитника, броски в ворота, взаимодействие с партнером, подбор мяча, использование финта. Взаимодействия двух и трех игроков, простейшие тактические комбинации - «двойка», «тройка», «обратный вход», «заслон центру». Командные действия: стремительное нападение, позиционное нападение с одним линейным, с двумя линейными нападающими. Тактика стандартных положений: разыгрывание свободного броска, угловой бросок, штрафной бросок, боковой бросок, окончание времени. 45 с. Ознакомление с общекомандными комбинациями. Индивидуальная тактика защитника: занятие позиции,



перемещения, опека нападающего без мяча, опека нападающего с мячом, перехваты мяча, блокирование бросков, блокирование бросающей руки, «связывание» нападающего, освобождение от заслона, пересечение траектории полета мяча.

Групповые действия: «разбор» игроков, смена подопечных, переключение защитников, подстраховка, групповое блокирование, взаимодействия с вратарем, действия в меньшинстве.

Командные действия: персональная защита в зоне свободных бросков, зонная защита 6-0, 5-1, комбинированная защита 5+1, защита при численном неравенстве. Защита при контратаке. Защита против различных систем нападения. Учебные односторонние и двухсторонние игры. Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке, технике игры. Передача и ловля мяча в движении, броски мяча на дальность, ведение мяча с препятствиями, участие в контрольной игре с исполнением рекомендованных функций (нападающего, защитника, вратаря).

## **6. Игровая подготовка**

*Теория.* Организационно-методические указания по теме.

*Практика.*

Комплексные упражнения. Подводящие игры: «Салки», «Где больше мячей», «Выбить цели». Игра «Перестрелка» - гандбольным мячом. Игра «Борьба за мяч». Пионербол.

## **7. Соревнования**

*Теория.* Организационно-методические указания.

*Практика.*

Контрольные и календарные игры. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам гандбола. Товарищеские игры с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры.

## **8. Контрольные нормативы**

*Теория.* Организационно-методические указания по теме.

*Практика.*

Тестирование (приложения 1,2,3)

## **9. Итоговое занятие**

*Теория.* Подведение итогов (вручение удостоверений, свидетельств, дипломов).

## Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Устный опрос, беседа
2	Общая физическая подготовка	30	2	28	Устный опрос, Наблюдение, тестирование
3	Специальная физическая подготовка	30	2	28	Устный опрос, Наблюдение, тестирование
4	Техническая подготовка	22	3	19	Устный опрос, наблюдение, тестирование
5	Тактическая подготовка	18	2	16	Устный опрос, наблюдение, тестирование
6	Игровая подготовка	16	3	13	Устный опрос, наблюдение, тестирование
7	Соревнования	16	3	13	Наблюдение
8	Тестирование	8	2	6	Наблюдение, тестирование
9	Итоговое занятие	2	2	-	Подведение итогов (вручение удостоверений, свидетельств, дипломов)
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>21</b>	<b>123</b>	

### Содержание учебного плана 2 года обучения

#### 1. Вводное занятие

*Теория.* Физическая культура и спорт в России. Развитие гандбола в России и за рубежом. Врачебный контроль. Правила игры, организация и проведение соревнований по гандболу. Инструктаж по т\б при проведении занятий.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

#### 2. Общая физическая подготовка

*Теория.* Организационно-методические указания по теме.

*Практика.*

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Круговые движения туловищем, повороты и наклоны, упражнения на координацию. Маховые движения рук и ног. Пружинистые приседания. Приседания на одной ноге. Прыжки. Упражнения на снарядах (гимнастическая

скамейка, шведская стенка). Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-3 кг). Броски мяча друг другу разными способами одной и двумя руками. Упражнения для ног и мышц брюшного пресса (стоя, сидя, лежа).

Легкоатлетические упражнения. Бег медленный, до 5-7 мин. Бег на время 300, 500, 800 м. Прыжки в длину. Тройной прыжок с разбега. Многоскоки. Метание мячей, толкание набивного мяча. Эстафеты. Подвижные игры. С бегом на скорость, единоборствами, прыжками, метаниями, ловлей и передачей мячей, бросками на дальность и точность. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис, футбол.

### **3. Специальная физическая подготовка**

*Теория.* Организационно-методические указания по теме.

*Практика.*

Упражнения для развития быстроты: бег на 10-30 м из различных стартовых положений, челночный бег, бег с хода на 10-20, 30 м, ведение мяча с максимальной скоростью на 20-30 м с обводкой препятствий, бег прыжками на одной и двух ногах, бег с изменением направлений, с прыжками на 90 и 180°, различные эстафеты. Упражнения для развития ловкости: акробатические упражнения в сочетании с перемещениями гандболиста, ловлей и передачей мяча, бросками в ворота, блокированием, прыжками с поворотами, падениями (на пол, на маты), преодоление препятствий в эстафетах: барьеры - под планкой, между ног гимнастического коня, через стол, стул, в прыжках с падениями и кувытками - выполнение элементов игры - передача и ловля мяча, ведение, бросок.

Упражнения для развития прыгучести: Многоскоки на одной и двух ногах, прыжки с места и в длину - тройные, многократные, прыжки в глубину и через препятствия, бег по «кочкам», песку, воде, снегу, упражнения со скакалкой, броски в прыжке, прыжки в высоту с доставанием предмета (многократно), эстафеты с прыжками.

Упражнения в бросках и ловле мяча для развития мышечной силы и быстроты: упражнения с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи и т. п., предметы) выполнять только в быстром темпе сериями по 8-10 повторений; броски набивного мяча, броски гандбольного мяча на дальность; броски мяча в стенку (сетку) и ловля — на быстроту, метание мяча на дальность.

Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры, эстафеты.

#### **4. Техническая подготовка**

*Теория.* Организационно-методические указания по теме.

*Практика.*

Техника нападения. Совершенствование ранее изученных действий с акцентом на скоростные действия. Передача мяча в прыжке с поворотом, в одно касание в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Броски в опорном положении с места, в движении. Броски с отклонением корпуса. Бросок в прыжке. Броски с линии 6 м с сопротивлением одного и двух защитников. Финты без мяча и с мячом. Передача и ловля мяча в атаке с отрывом. Бросок с хода. Эстафеты с перемещениями, ловлей, передачей, бросками мяча в ворота.

Техника защиты. Повторное выполнение выходов с блокированием, групповое блокирование бросков, блокирование нападающего, опека линейного нападающего, опека крайнего, техника выходящего защитника, спекание бьющей правой и левой руки, освобождение от заслона. Эстафеты.

Техника игры вратаря. Боковая стойка вратаря, выходы вратаря на фланге, обманные действия вратаря, «шпагаты», падения за мячами, отражение мячей в броске, организация «стенки», организация контратаки, отражение бросков в разные углы ворот.

#### **5. Тактическая подготовка**

*Теория.* Характеристика игровых действий в нападении и защите. Роль техники в развитии игры. Установка и разбор игры. Тактическая разведка противника.

Тактический план на игру. Тактика нападения. Крайние, полусредние, центральные и передние защитники

*Практика.*

Совершенствование изученных действий.

Индивидуальные тактические действия: ложные действия с мячом и без мяча, финты, действия на различных игровых местах - на краю, в линии, в центре, игра в отрыв, замены.

Групповые тактические действия: взаимодействия при позиционном и комбинированном нападении, с крестные и параллельные перемещения с поворотом мяча на другой фланг, тактические комбинации вдвоем и втроем, групповой отрыв. Командные тактические действия: позиционное нападение, поточные нападения, игра при численном большинстве и меньшинстве, общекомандные тактические комбинации, тактика окончания игры, эшелонированное стремительное нападение. Тактика защиты. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия: «персональная

опека» нападающего, выходы, блокирование бросков на выходах, взаимодействия с вратарем при блокировании, перехват мяча. Организация контратаки.

Групповые тактические действия: опека при контратаке противника, опека после потери мяча, действия в большинстве, стандартные связки, смена подопечных при заслоне, подстраховка.

Командные тактические действия: персональная защита на своей половине поля, зонная защита 4-2, 3-3, комбинированная защита 4 + 2. Защита в стандартных положениях. Защита против различных систем нападения. Защита при численном неравенстве.

## **6. Игровая подготовка**

*Теория.* Организационно-методические указания по теме.

*Практика.*

Комплексные упражнения. Подводящие игры: «Салки мячом», «Где больше мячей», «Борьба за мяч».

## **7. Соревнования**

*Теория.* Организационно-методические указания.

*Практика.*

Учебные игры. Участие в плановых товарищеских и календарных играх на первенство школы, города. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам гандбола. Товарищеские игры с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры.

## **8. Контрольные нормативы**

*Теория.* Организационно-методические указания по теме.

*Практика.*

Тестирование (приложения 1,2,3)

## **9. Итоговое занятие**

*Теория.* Подведение итогов (вручение удостоверений, свидетельств, дипломов).

### **Учебный план 3 года обучения**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	Устный опрос, беседа
2	Общая физическая подготовка	24	2	22	Устный опрос, наблюдение,

					тестирование
3	Специальная физическая подготовка	34	2	32	Устный опрос, наблюдение, тестирование
4	Техническая подготовка	24	4	20	Устный опрос, наблюдение, тестирование
5	Тактическая подготовка	20	4	16	Устный опрос, наблюдение, тестирование
6	Игровая подготовка	14	2	12	Устный опрос, наблюдение, тестирование
7	Соревнования	16	4	12	наблюдение
8	Тестирование	8	2	6	Наблюдение, тестирование
9	Итоговое занятие	2	2	-	Подведение итогов (вручение удостоверений, свидетельств, дипломов)
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	

### Содержание учебного плана 3 года обучения

#### 1. Вводное занятие

*Теория.* Инструктаж по т\б при проведении занятий по гандбол. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Врачебный контроль. Правила игры, судейство соревнований.

#### 2. Общая физическая подготовка

*Теория.* Организационно-методические указания по теме.

*Практика.*

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Парные упражнения. Маховые движения рук, ног, наклоны, вращения, повороты туловища.

Упражнения для развития быстроты. Преодоление коротких отрезков (до 30 м) из разных исходных положений. Совершенствование ранее отрабатываемого материала.

Упражнения для развития гибкости, наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Широкие маховые движения рук и ног в разных плоскостях, из разных исходных положений. Перемещения с глубокими выпадами. Упражнения на растягивание мышц и суставов: сидя, лежа и др.

Эстафеты с упражнениями на силу.

Упражнения для развития выносливости. Умеренный бег на заданное время (девочки - до 5 мин, мальчики - 8-10 мин). Кроссы: девочки - 500 м, мальчики - до 1000 м с ускорениями.

### **3. Специальная физическая подготовка**

*Теория.* Организационно-методические указания по теме.

*Практика.*

Подтягивания, отжимания. Упражнения с сопротивлением, переноска тяжестей. Упражнения с набивными мячами (мальчики – 3-4 кг, девочки – 1-2 кг). Использование метода круговой тренировки.

Элементы акробатики: кувырки, стойки, перевороты, сальто, падения с перекатом через спину. Сочетание акробатических упражнений с приемами игры в гандболе.

Подвижные и спортивные игры (по планам предыдущих лет), эстафеты.

Легкая атлетика. Челночный бег вперед, назад, в стороны (обычными и приставными шагами) на дистанции от 3 до 20 м, ведение мяча с максимальной скоростью последовательными передачами и ловлей мяча. Выполнение заданного количества передач (бросков) на время, парные упражнения с мячом на индивидуальное обыгрывание, выполнение элементов игры на ограниченных участках с заданной скоростью, в ограниченное время. Эстафеты. Упражнения для развития силы. Приседания на одной и двух ногах, с отягощением. Упражнения с набивными мячами, гантелями. Лазанье. Подтягивание, отжимания. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения с сопротивлением партнера. Броски игрового мяча на дальность. Игра в гандбол, 3 тайма по 15-20 мин, 6 таймов по 10 мин с интервалами 3 мин.

### **4. Техническая подготовка**

*Теория.* Организационно-методические указания по теме.

*Практика.*

Техника нападения. Ловля мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему (с отскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря), ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота. Совершенствование финтов. Броски с закручиванием мяча, совершенствование бросков в опоре и в прыжке с разных точек. Обыгрывание последовательно двух защитников в атаке с отрывом (с мячом). Совершенствование техники перемещений мяча в единоборстве, отработка мяча.

Техника защиты. Выходы с пересечением траектории передач мяча за спину защитника, опека двух нападающих с переключением, блокирование на разных игровых местах, прессинг по всему полю, уход от заслона, опека при контратаке противника при соотношениях игроков 1:1, 2:1, 2:2, 3:3, 2:3, 3:2 и т. д.

Техника игры вратаря. Отражение дальних бросков, отражение мячей после отскоков от площадки, техника игры на выходах при бросках с линии, отражение штрафного броска, игра на перехват, взаимодействия с защитниками, игра в отрыв, игра в роли полевого игрока.

## **5. Tактическая подготовка**

*Теория.* Организационно-методические указания по теме.

*Практика.*

Совершенствование изученных действий.

Индивидуальные тактические действия: совершенствование в действиях одного основного игрового амплуа и одного запасного.

Групповые тактические действия: отработка взаимодействий с ближними партнерами по нападению, разучивание тактических комбинаций с завершением атаки на фланге, с линии, по центру сзади, совершенствование действий стремительного нападения.

Командные тактические действия: позиционное нападение со сменой мест, поточное нападение - «большая восьмерка», комбинации с завершением определенными игроками, коллективная контратака с ходу, тактика стандартных положений.

Тактика защиты. Совершенствование изученных действий.

Индивидуальные тактические действия: «персональная опека» нападающего по всему полю, сопровождение нападающего при входах в линию, сочетание опеки с блокированием, взаимодействия с вратарем, участие в контратаке.

Групповые тактические действия: создание численного большинства; действия в меньшинстве, подстраховка при заслонах, взаимопомощь голосом, действия при штрафном броске. Командные тактические действия: персональная защита по всему полю, зонная защита 1-5, 3-2-1, зонная и смешанная защита 5+1 со смешанным передним защитником, защита при численном меньшинстве 4:6, 5:6, защита при контратаке противника, замены защитников.

## **6. Игровая подготовка**

*Теория.* Организационно-методические указания по теме.

*Практика.*



Упражнения в тройках. Подводящие игры. Пионербол. Круговой гандбол. Игра на одной стороне площадке. Игра «Борьба за мяч». Салки мячом».

Учебные игры. Соревнования по гандболу. Участие в товарищеских встречах на своем и чужом полях, ведомственные соревнования, календарные игры на первенство городов, района, области.

## **7. Соревнования**

*Теория.* Организационно-методические указания.

*Практика.*

Контрольные и календарные игры. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам гандбола. Товарищеские игры с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры.

## **8. Контрольные нормативы**

*Теория.* Организационно-методические указания по теме.

*Практика.*

Тестирование (приложения 1,2,3)

## **9. Итоговое занятие**

*Теория.* Подведение итогов (вручение удостоверений, свидетельств, дипломов).

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

#### **Учебно-методическое обеспечение программы**

Очень важно так проводить занятия, чтобы они приносили наибольшую пользу. Как бы ни были различны формы занятий физическими упражнениями, строятся они одинаково: имеют подготовительную, основную и заключительную части. Любая тренировка начинается с разминки. Она необходима для того, чтобы подготовить организм к предстоящей работе. Разминка бывает общей и специальной. Общая разминка разносторонне и постепенно воздействует на организм спортсмена. Это обычно ходьба, бег, различные гимнастические упражнения. Специальная разминка готовит занимающихся непосредственно к тем упражнениям, которые им предстоит выполнять в основной части занятия. Разминка длится 10-20 мин. Во время основной части, занимающиеся приобретают новые навыки или совершенствуют их, тренируются. Цель заключительной части - постепенно снизить нагрузки на организм. Помогают этому несложные, хорошо знакомые упражнения с небольшой нагрузкой, упражнения на расслабление. От соблюдения правил ведения занятий зависит успешное освоение физических

упражнений, развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, смелости и других качеств.

### **Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса**

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

1. словесный;
2. наглядный (показ видеоматериалов, наблюдение, показ (исполнение) педагогом.)
3. практический (тренировка);

Методы, в основе которых лежит организация деятельности обучающихся на занятии:

1. фронтальный - одновременная работа со всеми обучающимися;
2. коллективный - организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми;
3. индивидуально-фронтальный - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
4. групповой - организация работы по малым группам (от 2 до 7 человек);
5. коллективно-групповой - выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение;
6. в парах - организация работы по парам;
7. индивидуальный - индивидуальное выполнение заданий.

Методический приём - конкретное проявление определенного метода на практике: игры, упражнения, решение проблемных ситуаций, диалог, устное изложение, беседа, показ видеоматериалов, показ (исполнение) педагогом, наблюдение, тренинг.

### **Игровая подготовка**

#### **1 год обучения**

#### **Комплексные упражнения**

Задание 1. Нападающие с мячами располагаются справа у площади вратаря. У других ворот на линии свободных бросков устанавливают четыре стойки на расстоянии 3м. друг от друга. Нападающий выполняет ведение мяча вдоль боковой линии, затем обводит стойки, передает мяч вратарю и выполняет рывок к противоположным воротам. Вратарь возвращает мяч нападающему, который после ловли и ведения, бросает его в ворота.

Задание 2. На линии свободных бросков лежат 6 мячей на расстоянии 2,5 – 3м. друг от друга. Несколько мячей находятся на боковой линии. Каждый защитник, находясь на позиции левого крайнего у площади вратаря, выходит вперед последовательно к каждому мячу, касается его и возвращается к 6- метровой

линии. После касания всех мячей быстро подбирает мяч, лежащий на боковой линии, передает его вратарю, выполняет рывок к противоположным воротам, принимает передачу от вратаря и бросает мяч в ворота. То же в другую сторону.

### **Подводящие игры**

«Салки». Один водящий без мяча. У остальных играющих один мяч. Игрока, владеющего мячом, осалить нельзя. Поэтому игроки стремятся передать мяч тому, кого водящий хочет осалить. Игра «Где больше мячей» проводится на волейбольной площадке. У каждой команды по 2 мяча; по сигналу перебросить мячи через сетку на сторону противника. Побеждает команда, на стороне которой не осталось ни одного мяча. Игра «Выбить цели». Игра ведется на волейбольной площадке. На лицевых линиях положить мячи (булавы) с интервалом около 1м. В каждой команде по три игрока располагаются вдоль сетки в 3-метровой зоне, одни пытаются выбить цели, бросая мяч под сеткой, другие защищают их. Остальные играющие располагаются за пределами площадок, собирают мячи и передают в свои тройки для последующей атаки. Игра «Перестрелка» - гандбольным мячом. Игра «Борьба за мяч». Персональная опека игроков по всему полю, подстраховка при личной опеке. Пионербол.

## **2 год обучения**

### **Комплексные упражнения**

Задание 1. Игроки располагаются у средней линии. На месте правых полусредних на линии свободных бросков лежат мячи. Нападающий выполняет ускорение в сторону ворот, подбирает мяч и бросает его в ворота, после чего выполняет ускорение в сторону противоположных ворот, вновь подбирает лежащий мяч и бросает его в ворота. Способ выполнения броска указывает тренер. То же, но в центре площадки устанавливают 6 стоек (по средней линии) на расстоянии 3м. друг от друга. Игрок перемещается между стойками «змейкой».

#### **Задание 2**

1. Передачи мяча в парах в движении от ворот до ворот с броском в ворота.
2. Передача мяча в парах в движении с отскоком мяча от площадки.
3. Игроки в парах быстро перемещаются в сторону противоположных ворот, передавая друг другу и уменьшая расстояние между собой. После скрестного перемещения игроки увеличивают расстояние между собой, и один из них выполняет бросок мяча в ворота.
4. Игроки в парах располагаются на лицевой линии по углам гандбольной площадки, затем сходятся, передавая мяч друг другу. В центре площадки

выполняют скрестные перемещения и, продолжая передачи, бегут к противоположным углам площадки.

### **Подводящие игры**

«Салки». Игроки в парах держатся за руки. Одна пара водящих. Осаливать можно, не разнимая рук. Игра «Салки мячом». Игра ведется на одной половине площадки. Одна из двух команд владеет мячом. Задача нападающих – осалить мячом всех игроков противника. Разрешается передавать мяч, делать с мячом три шага. Осаливать разрешается, не выпуская мяча из рук. Осаленный покидает площадку. Когда все игроки будут осалены, команды меняются ролями.

Игра «Где больше мячей». На волейбольной площадке вместо сетки гимнастическая скамейка. У каждой команды по 2 мяча. По сигналу перебросить мячи на сторону противника с отскоком от своей площадки. Побеждает команда, на стороне которой не осталось ни одного мяча. Игра «Борьба за мяч». Персональная опека игроков по всему полю, подстраховка при личной опеке. Игра 3х3х3 или 4х4х4. Три тайма по 6 мин. С 3-минутными перерывами для отдыха.

## **3 год обучения**

### **Задание 1**

Упражнение в тройках. И.П. на лицевой линии. Игроки владеют двумя мячами. Игрок, стоящий впереди, выполняет ведение мяча с максимальной скоростью к средней линии. Двое других игроков, передавая мяч друг другу, стремятся догнать первого игрока.

Упражнение в тройках. Каждая тройка владеет одним мячом. Два игрока, передавая друг другу мяч различными способами, стремятся коснуться рукой третьего.

Упражнение в тройках. Игроки перемещаются вперед и, двигаясь по «восьмерке», передают мяч друг другу.

### **Задание 2**

#### **Упражнение в тройках**

Последовательные передачи в тройках в движении от ворот до ворот с броском в ворота. Крайние поочередно передают среднему мяч, а он передает его обратно обусловленным способом. То же упражнение, но за центральной линией поля нападающих встречают и персонально опекают три защитника, препятствуя розыгрышу мяча. Первую передачу делает средний игрок любому из партнеров, бежит за мячом. Партнер передает мяч третьему и бежит на его место. Третий передает первому.

## **Подводящие игры**

Пионербол. Круговой гандбол Игра 3х3х3 или 4х4х4. Три тайма по 6 мин. С 3-минутными перерывами для отдыха.

Игра на одной стороне площадке. Применяется личная защита без переключений; два тайма по 6 мин. С перерывом 3 мин. Игра «Борьба за мяч». Персональная опека игроков по всему полю, подстраховка при личной опеке. «Салки». Игроки в парах держатся за руки. Одна пара водящих. Осаливать можно, не разнимая рук. «Салки». Команда имеет нападающих и защитников. Водящий может осалить только нападающих. Защитники должны загораживать нападающего от водящего.

## **Материально-технические условия реализации программы**

Для проведения необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Спортивный зал с гандбольным оборудованием и разметкой.
2. Ворота для гандбола.
3. Мячи гандбольные - 10шт.
4. Гимнастическая стенка – 6-8 пролетов.
5. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
6. Гимнастические маты – 5шт.
7. Скакалки – 15шт.
8. Мячи набивные (масса 1кг.) – 5-10 шт.
9. Стойки разметочные – 15шт.
10. Утяжелители.
11. Спортивный инвентарь для занятий ОФП.
12. Спортивная форма для соревнования.
13. Конусы, не менее 15 штук.
14. Гимнастические скамейки.
15. Скакалки, не менее 15 штук.
16. Секундомер.
17. Свисток.
18. Аптечка.

Раздевалки и душевые комнаты

## **Учебно-информационное обеспечение программы**

### **Нормативно-правовые акты и документы**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительством РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р.

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минобрнауки России от 29 августа 2013 года № 1008.
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242.
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41
6. Приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 года № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 учебном году», с изменениями, внесенными приказами Департамента образования города Москвы от 07 августа 2015 года № 1308 и 08 сентября 2015 года № 2074.

#### **Основная и дополнительная литература:**

1. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Игнатьева В.Я. и др. – М., 2003.
2. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных ВУЗов. – М: ФОН, 1996.
3. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. - М., 2004.
4. Игнатьева В.Я. Максимов В.С. Петрачева И.В. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования. Методическое пособие.- М., 2004.
5. Бакширов В.Ф Профилактика травм у спортсменов. – М., 1987
6. Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. – М., 2001
7. Применение восстановительных средств в спорте. – М., 2000
8. Правила по мини – гандболу, гандболу 7х7 и пляжному гандболу.
9. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М, 1998.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://moshandball.ru/>- московская федерация гандбола
2. <http://www.rushandball.ru/> - федерация гандбола России
3. [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru) - РГУФКСМИТ/

### **Кадровое обеспечение программы**

Программа «Гандбол» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

## Контрольные нормативы

Год обучения и возраст обучающихся	Бег 20м, сек.	Ведение мяча 20м. сек.	Тройной прыжок см.	Прыжок см.	Метание мяча массой 1кг, м		Челночный бег(100м)	Бег 6(3) минут, м
					правой (левой)	двумя сидя		
	3.3 - 4.45	4.3 - 5.45	450 - 560	160 -200	10.0-20.0	5.5-10.5	24.8 - 28.8	500-1500
1 год (13-14 лет)	4.1 - 4.45	5.1 – 5.45	450 - 500 в конце учебн. года	160-180	12 - 17 гандбольный мяч	15-20 гандбольный мяч	27.8 - 29.8	500-800 3 мин.
2 год (14-15 лет)	3.7 - 4.1	4.7 – 5.1	480 - 530	170-190	10.0 – 13.0	5.5 – 8.0	26.8 -28.8	700-1100
3 год (15-16 лет)	3.3 - 3.7	4.3 – 4.7	510 - 560	180-200	12.0 – 15.0	8.1 – 10.5	24.8 – 26.8	1000-1500

## Контрольные нормативы

Год обучения и возраст обучающихся	Бег 30м, сек.	Ведение мяча 30м. сек.	Тройной прыжок см.	Прыжок см.	Метание мяча массой 1кг, м		Челночный бег(100м)	Бег 6(3) минут, м
					правой (левой)	двумя сидя		
	4.15-5.70	7.4-10.00	400 - 560	130 -190	7.0-15.0	5.5-10.5	26.0 - 31.0	400-1400
1 год (13-14 лет)	5.3-5.70	9.00-10.00	400 - 460 в конце учебного года	130-150	10 - 17 гандбольный мяч	12-18 гандбольный мяч	29.00-31.00	400-700 3 мин.
2 год (14-15 лет)	4.9-5.30	8.50-9.50	440 - 500	151-170	8.0 – 12.0	5.5 – 8.0	28.00-30.00	600-1100 6мин.
3 год (15-16 лет)	4.15-4.90	7.40-8.50	480 - 560	165-190	10.0 – 15.0	8.1 –10.5	26.00-28.80	900-1400 6мин.



## Вступительные и переводные нормативы

Год обучения и возраст обучающихся	Бег 30м, сек.	Тройной прыжок См.	Ведение мяча 30м. сек.	Прыжок см.	Метание мяча массой 1кг, м		Челночный бег(100м)	Бег 6(3) минут, м
					правой (левой)	двумя сидя		
1 год (13-14 лет)	5.90	_____	10.00	130	10 гандбольный мяч	12 гандбольный мяч	31.00	400 3 мин.
2 год (14-15 лет)	5.50	440	9.50	151	8.0	5.5	30.00	600 6мин.
3 год (15-16 лет)	5.10	480	8.50	165	10.0	8.1 –10.5	28.80	900 6мин.