

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

"РЕКОМЕНДОВАНО"
экспертным советом

Протокол № _____
" _____ 2016 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ Школа № 814

М.Н. Иванцов

" _____ 2016 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ГАНДБОЛ»

Возраст обучающихся: 8 - 10 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Павлеско Сергей Викторович,
педагог дополнительного
образования

Педагог, реализующий программу:
Павлеско Сергей Викторович

МОСКВА, 2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность.

В современном обществе высоких технологий, глобальной компьютеризации, автоматизации многих процессов, большой умственной и психологической нагрузки, плохой экологии, нерационального питания и т.д. назрела огромная проблема дефицита двигательной деятельности, которая привела к нарушению здоровья, в первую очередь детей и подростков.

Политика нашего государства в сфере образования стратегически грамотно обращена на формирование культуры здоровья и навыков здорового образа жизни. Деятельность по сохранению и укреплению здоровья в настоящий момент приобретает значение необходимого условия обеспечения национальной безопасности и возрождения нации.

Формирование культуры здоровья и навыков здорового образа жизни должно начинаться сегодня именно со здоровья, и в первую очередь детей и молодежи. Остро назрела необходимость усиления роли дополнительного образования в решении проблемы.

Повышению уровня здоровья детей и подростков. Поскольку после школьных уроков появляется реальная возможность заняться активной двигательной деятельностью.

Поэтому в сложившихся социально-экономических условиях педагог и школа, имея возможности, могут принять активное участие в формировании активного субъекта путем развития его творческих способностей, воспитания у каждого ребенка ценностей физической и духовной культуры. что будет способствовать повышению уровня здоровья и формированию здорового образа жизни в частности и его социализации в целом.

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.

Педагогическая целесообразность.

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.

Новизна и отличительные особенности данной программы

Программа «Гандбол» адаптированная, составленная на основе «Примерной программы для систем дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. – М.; Советский спорт, 2004.) и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

При разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки гандболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

Цель программы:

Формирование интереса к занятиям спортом, а именно, гандболом и повышение мотивации для дальнейшего обучения.

Задачи первого года обучения:

Обучающие:

- сформировать знания и умения по основам гандбола.
- сформировать понятия о том, что забота о своём здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

Развивающие:

- развивать основные двигательные качества.
-развивать физические способности, содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма.

-укреплять здоровье, способствовать физическому развитию и повышению работоспособности учащихся.

Воспитательные:

- привлекать максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.

- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

-воспитать волевых, морально стойких граждан страны.

-мотивировать детей и подростков к систематическим занятиям спортом.

-воспитать у школьников высоких нравственных качеств;

ФОРМА И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:

2 раза в нед. – 72 часа;

- **Вид учебной группы** – постоянный состав.
- **Форма занятий** – групповые занятия с использованием индивидуального подхода к каждому ребенку.
- **Режим занятий** – 2 занятия по 1 часу в неделю с необходимыми оздоровительными перерывами – всего 2 часа в неделю.
- **Количество детей в группе** – до 15 человек.

Программа «Гандбол» ориентирована на возраст обучающихся 8 - 10 лет и рассчитана на период обучения 1 год.

Ожидаемые результаты и формы определения результативности.

1. Ожидаемые результаты и способы их проверки:

К ожидаемым результатам обучения детей первого года следует отнести:

- Устойчивый интерес к занятиям гандболом
- Выполнение не менее 50% тестовых упражнений по общей и специальной подготовке
- Овладение основами техники гандбола

2. Формы определения результативности и оценочные материалы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и

специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в гандбол. Итоговый контроль проводится с целью определения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Учебно-тематический план. 1 года обучения.

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	4	4	0	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	16	3	13	Устный опрос; наблюдение; тестирование; письменная работа
3.	Специальная физическая подготовка	12	2	10	Устный опрос; наблюдение; тестирование; письменная работа
4.	Техническая подготовка	14	3	11	Устный опрос;наблюдение; тестирование; письменная работа
5.	Тактическая подготовка	10	2	8	Устный опрос; наблюдение; тестирование; письменная работа
6.	Игровая подготовка	6	1	5	Устный опрос;наблюдение; тестирование; письменная работа
7.	Контрольные нормативы	8	2	6	Устный опрос;наблюдение; письменная работа
8.	Итоговое занятие.	2	2	0	вручение удостоверений, свидетельств, дипломов
Итого		72	21	51	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(первого года обучения)

I. Основы знаний.

- *Теория- 4 часов*

Инструктаж по технике безопасности на занятиях гандболом. Физическая культура и спорт в РОССИИ.

Развитие гандбола в РОССИИ. Гигиенические знания и навыки. Правила игры в гандбол.

II. Общая физическая подготовка.

- *Теория – 3 час.*
Организационно-методические указания по теме.
- *Практика – 16 часов.*

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, с отягощением (в том числе с партнером на плечах), на гимнастических снарядах (отжимания, размахивание, соскоки). Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.). Повторный, интервальный

бег. Прыжки в длину и в высоту. Тройной прыжок с места и с разбега. Пятёрные и десятерные прыжки на одной ноге и со сменой ног. Бег по песку, по воде, по снегу. Легкоатлетические эстафеты.

Подвижные игры. Игры без мяча: «Два лагеря», «День и ночь», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Мышеловка», «Удочка», «Не зевай», «Бездомный заяц», «Петушиная атака». Игры с мячом: «Морской бой», «Борьба за мяч», «Защита крепости», «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «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. Кувырки с прыжком через препятствие (после полета).

III. Специальная физическая подготовка.

- *Теория – 2 час.*
Организационно-методические указания по теме.
- *Практика – 10 часов.*

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.

IV. Техническая подготовка.

- *Теория – 3 час.*
- *Организационно-методические указания по теме.*
- *Практика – 11 часов.*

Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота, блокирование, персональная опека. Техника, мощность, точность, дальность броска.

Техника нападения. 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.

Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, в прыжке. 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. Откидки мяча. 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. Выбрасывание и ловля мяча после бокового и углового бросков. 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. Обучение одношажный, двухшажным, трехшажным финтам. 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.

V. Tактическая подготовка.

- *Теория - 2 часа*

Организационно-методические указания по теме.

- *Практика – 8 часов*

Тактика нападения. Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих, индивидуальная тактика нападающего: общие требования, выбор места, освобождение от защитника, броски в ворота, взаимодействие с партнером, подбор мяча, использование финта. Групповые тактические действия: взаимодействия двух игроков, взаимодействия 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.

Тактика защиты. Основные принципы защиты. Расстановка, функции защитников. 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.

Контрольные игры и соревнования по гандболу. Проводятся согласно плану работы кружка и календарному плану спортивных мероприятий. 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).

VI. Игровая подготовка.

- *Теория- 1 час*
Организационно-методические указания по теме.
- *Практика - 5часов*

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.

VII. Контрольные нормативы теория.

Тестирование (см. Приложение)

VIII. Итоговое занятие.

Подведение итогов (вручение удостоверений, свидетельств, дипломов).

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 (8-10 лет)	5.3-5.70	9.00-10.00	400 - 460 в конце уч. года	130-150	10 - 17 гандбольный мяч	12-18 гандбольный мяч	29.00-31.00	400-700 3 мин.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Во всех группах особое внимание надо уделять развитию таких физических качеств, как быстрота, выносливость, ловкость, прыгучесть, координация движений. При этом необходимо вовлекать в упражнения как можно большее количество мышечных групп, чередовать этапы максимальных напряжений с паузами отдыха, расслаблением. Для повышения тренировочного эффекта целесообразно чаще использовать соревновательный метод, больше проводить различных эстафет, подвижных игр (см. приложение 2). Освоение технических приемов следует давать параллельно с осмысливанием индивидуальной техники.

На занятиях по общей физической подготовке используются разнообразные средства (гимнастические, легкоатлетические упражнения и т.д.), знакомые детям по урокам физкультуры.

Специальная физическая подготовка всегда связывается с обучением занимающихся технике и тактике игры. Подводящими к овладению техникой гандбольных приемов упражнениями могут быть занятия с предметами: набивные мячи, теннисные и хоккейные мячи, баскетбольные и волейбольные мячи, скакалки, амортизаторы, гантели, различные приспособления.

Обучение технике игры в гандбол является наиболее сложным, трудоемким и важным процессом. Успех обучения и совершенствования навыков всегда зависит от методов работы преподавателя. Только правильное, гибкое и творческое сочетание методических приемов обеспечивает качественное овладение занимающимися программы материала, создается предпосылка и к росту чисто спортивных результатов. Так, при обучении техническим элементам игры в гандбол наиболее целесообразно применять методы разучивания приемов в целом и по частям, словесное объяснение и показ, повторение упражнений, анализ выполнения, исправление ошибок и т. д.

Важно довести до сознания каждого кружковца, что овладение техникой возможно только при условии глубоко сознательного отношения к ее освоению, при большом трудолюбии и прилежании. Обучение должно начинаться с выполнения основных приемов игры в наиболее простых условиях: передача, ловля, ведение мяча на месте, затем на малой скорости. Обучение передачи и ловле ведется одновременно. Одновременно обучают наиболее важной в гандболе технике передвижений. Все перемещения необходимо проводить преимущественно в стойках нападающего, защитника, вратаря. Затем переходят к сочетаниям технических приемов, наиболее часто встречающихся в игре: ведение и остановка — передача мяча — финт — выход на свободное место — ловля мяча — бросок и т. п. При этом основное внимание обращается на овладение правильной структурой двигательных действий, на умение согласовать свои действия с движениями других игроков (своих и противника), на поддержание заданного темпа выполнения задания (комплекса приемов). Для этого по мере возникновения прочных навыков условия выполнения приемов усложняются за счет увеличения скорости их исполнения и введения вначале пассивно, а затем активно действующего сопротивления (спарринг-партнеров, противников).

Дальнейшее совершенствование всех технических приемов проводится в групповых игровых упражнениях типа 2:2, 3:3, 4:4, 5:4 и т. д., а также в процессе игры в гандбол

Список используемой литературы

1. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Игнатъева В.Я. и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 116с.
2. Игнатъева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных ВУЗов. – М: ФОН, 1996. – 314 с.
3. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие.- М.: Советский спорт,2004.- 216с.

4. Игнатъева В.Я. Максимов В.С. Петрачева И.В. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования. Методическое пособие.- М.: Советский спорт,2004.- 112с.
5. Бакширов В.Ф Профилактика травм у спортсменов. –М .: Ф и С, 1987
6. Игнатъева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. – М.: Ф и С, 2001
- 7)Применение восстановительных средств в спорте. – М.: Спортакадемспорт, 2000
7. Правила по мини – гандболу, гандболу 7х7 и пляжному гандболу.
8. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М.: ИКА, 1998.- 320с.

