

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Ремонтненская районная детско-юношеская спортивная школа

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от 16.08.2021

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО Ремонтненской  
районной ДЮСШ  
*И.А. Исаев*  
приказ № 53/д от 16.08.2021



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «гандбол»**

**физкультурно-спортивной направленности**

**Возраст обучающихся: 8- 18 лет**  
**Срок реализации: 3 года**

Авторы-составители:  
Бондаренко Юлия Васильевна  
тренер-преподаватель  
Василенко Сергей Пантелеевич  
тренер-преподаватель  
Ищенко Владимир Александрович  
тренер-преподаватель

с. Ремонтное

2021

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Методическое обеспечение программы
4. Содержание и методика контрольных испытаний
5. Литература

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «гандбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ; Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)"; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», примерной программы по гандболу для спортивно-оздоровительных групп ДЮСШ .

**Вид программы: модифицированная.**

**Отличительной особенностью** данной программы является организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. Включение в каждое занятие подвижных игр и игровых моментов, соревновательных и игровых упражнений, формирование командной сплоченности и слаженности в действиях (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психологического переутомления).

В результате освоения программного материала у обучающихся формируется культура отношения к своему здоровью, происходит качественное изменение личности: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

**Новизна программы** в том, что она основана на понимании приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта учащихся, воспитании морально-волевых и нравственных качеств.

**Педагогическая целесообразность** - подчеркивает важность взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития и воспитания.

**Актуальность программы** в том, что она способствует формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля детей и подростков, и помогает им в профессиональном самоопределении. Подготовку гандболиста необходимо рассматривать как целостную систему. В ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов. В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать: - систему тренировочных мероприятий; - систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

**Цель программы:** привлечение к занятиям физическими упражнениями детей; сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий гандболом.

### **Задачи**

Обучающие:

- обучить основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности по гандболу.

Развивающие:

- формировать стойкий интерес к занятиям.
- развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;

Воспитательные:

- воспитать потребность в гармоническом развитии физических способностей, укрепления здоровья, закаливания организма.
- воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- воспитать индивидуальные психологические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

**Адресат программы.** На обучение по программе принимаются учащиеся в возрасте от 8 до 18 лет, проявляющие интерес к занятиям по гандболу.

Приём учащихся осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) и заключения о состоянии здоровья ребёнка (отсутствие медицинских противопоказаний). По окончании учебного года и результатам контрольно-переводных нормативов учащиеся переходят на следующий год обучения, либо остаются на повторное обучение.

**Объём и сроки реализации программы:** программа рассчитана на 3 года обучения, сроком 36 недель в год. Её объём 648 часов (216 часов в год).

**Форма обучения:** очная.

**Формы организации** занятий разнообразны: метод показа, метод рассказа, метод рассказа с показом, метод сравнения, метод анализа. Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, соревнования, тренировки. Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов. Условия реализации: наличие спортивного зала, оборудованного спортивным инвентарем для проведения занятий.

**Режим занятий** – 3 раза в неделю по 2 часа (академический час - 45 минут). Расписание занятий составляется и утверждается директором по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

**Ожидаемые результаты.**

По окончании обучения по данной программе учащиеся должны

**знать:**

- основные требования к занятиям в избранном виде спорта;
- историю развития гандбола;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики;
- способы проведения соревнований.

**уметь:**

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП;
- владеть основами техники и тактики гандбола;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

**Формы подведения итогов реализации программы:** является участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных); участие в спортивных праздниках, присвоение спортивных разрядов.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

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 год зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

## 2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тренировочная деятельность организуется в течение календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель (для тренеров-преподавателей по совместительству)

## Годовой учебный план на 36 недель

№	Разделы подготовки	1-й	2-й	3-й
1	Теоретическая подготовка	21	21	21
2	Общая физическая	54	54	54
3	Специальная физическая	14	14	14
4	Техническая подготовка (вид спорта)	68	68	68
5	Физкультурно-спортивные мероприятия	21	21	21
6	Различные виды спорта и подвижные игры	32	32	32
7	Аттестация	6	6	6
8	Всего за год (час)	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>
	Количество учебных недель	36	36	36

## Тематическое планирование программного материала (по месяцам) 36 недель

Разделы подготовки	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	Итог о
Теоретическая подготовка	3	10	1	2	1	1	1	1	1	21
Общая физическая	6	10	6	6	6	5	5	6	4	54
Специальная физическая		6	1	1	1	1	1	2	1	14
Техническая подготовка (вид спорта)	6		9	10	6	9	11	10	7	68
Физкультурно-спортивные мероприятия	3		2	3	2	3	2	3	3	21
Различные виды спорта и подвижные игры	2		5	4	2	5	6	4	4	32
Аттестация	2								4	6
Всего за год	22	26	24	26	18	24	26	26	24	<b>216</b>
Количество учебных недель										36

### Программный материал

#### Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.

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

Состояние и развитие гандбола в России.

Зарождение игры. Развитие игры в Европе. Зарождение игры в России, ее развитие. Права и обязанности спортсменов.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробные и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, наркотических средств. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсменов.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Возможности организма юного спортсмена. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у занимающихся. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Травматизм в процессе занятий гандболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма.

Физические способности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники и тактики гандбола

Техника гандбола и ее классификация. Техника выполнения игровых приемов. Структура и биомеханические характеристики приемов игры. Разнообразие и надежность техники. Просмотр видеозаписей выполнения приемов игры. Понятие, элементы и содержание тактики. Понятие игровой ситуации и их градация. Структура тактического действия. Классификация тактики. Оптимальные линии поведения в стандартных ситуациях. Основные тактические взаимодействия в нападении и защите. Расстановки и функции игроков в гандболе. Просмотр видеозаписей игры высококвалифицированных команд.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголизма и др.)

Понятия «физическая культура», «спорт», «здоровье», «образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры. Социальные функции спорта. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках. Возможности их развития и совершенствования средствами гандбола. Негативное влияние наркотических средств, табака и алкоголя на темпы развития и эффективность функционирования систем организма.

Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка

Двигательные умения и навыки: значение терминов, физиологические механизмы и закономерности формирования. Физические способности и физические качества. Понятие силы. Строение и функции мышц. Сила: статическая, динамическая, взрывная (скоростно-силовая). Понятие быстроты. Двигательная реакция. Быстрота одиночного движения. Частота движений. Понятие гибкости. Подвижность в суставах и факторы ее лимитирующие. Понятие ловкости (координационных способностей). Виды проявления ловкости (равновесие, точность, время овладения движением). Утомление и его типы. Понятие выносливости. Физиологическая основа выносливости. Общая и специальная выносливость. Понятие нагрузки. Тренировочные и соревновательные нагрузки гандболистов. Классификация нагрузок (специализированность, направленность, координационная сложность, величина). Компоненты нагрузки (характер упражнений, интенсивность их выполнения, продолжительность работы, длительность и характер

интервалов отдыха).

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежи) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с хода с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км па время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед, Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского гандбольного, набивного мяча весом 1 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и гандбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и гандбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, - седа. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м (тень).

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### **Техническая подготовка**

Техника нападения

Техника нападения.

Перемещения. Совершенствование ранее изученных приемов. Бег широким и коротким шагом, переход с одного шага на другой, аритмичный бег. Рывки из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя).



Владение мячом. Ловля мяча двумя руками в непосредственной близости к противнику, при его активном сопротивлении.

Ловля мяча одной рукой без захвата пальцами, на месте, в прыжке, перемещаясь бегом. Передача мяча одной рукой хлестом сверху в прыжке с поворотом; передача мяча кистевая за головой, за спиной, назад, в сторону, с места, в прыжке, с разбега.

Ведение мяча с высоким и низким отскоком; ведение с переводом с одной руки на другую за спиной. Ведение с перешагиванием препятствий.

Бросок одной рукой хлестом сверху и сбоку с разбега обычными и с подскоком; бросок с разбега со скрестным шагом с поворотом на 90 градусов в опорном положении. Бросок одной в прыжке с различных позиций площадки; с левого края- прыжок в правую сторону, замах вверх- вниз и вперед- в сторону; с правого края- прыжок влево, замах вверх- назад. Бросок одной рукой сверху в падении в опорном положении с приземлением на руки и на ногу и руки

Техника защиты.

Перемещения. Совершенствование ранее изученных приемов. Бег в стойке на согнутых ногах (с резкой сменой направления по сигналу) лицом, боком, спиной вперед. Противодействия. Выбивание мяча одной рукой при одноударном ведении противника на месте, перемещаясь шагом и бегом. Выбивание мяча при ведении в параллельном и встречном движении с нападающим. Блокирование мяча одной рукой сверху, сбоку, снизу на месте, в прыжке.

Техника вратаря.

Перемещения. Бег лицом, боком, спиной вперед. Прыжки вверх, вверх- в сторону с места и с разбега в один шаг. Перемещения. Стойка на согнутых и прямых (при броске с края) ногах. Ходьба приставным шагом.

Противодействия. Отбивание двумя руками снизу, сверху; одной рукой сбоку одной ногой (выпад).

### **Тактическая подготовка**

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. 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.

Комбинированные игровые упражнения в численном большинстве, равенстве и меньшинстве на ограниченном пространстве в позиционной атаке и в быстром переходе от обороны к нападению. Перемещения по схемам и игровые взаимодействия нападающих «стенка», «стяжка», «двойка», «восьмерка» и другие. Различные командные построения при позиционном нападении. Тактика быстрого прорыва и атаки с ходу. Тактика реализации численного большинства. Подвижная игра «Борьба за мяч» на ограниченной площади.

Завершение атак с различных секторов площадки без противодействия и с противодействием защитника. Получение мяча в движении для последующих атакующих действий в позиционном нападении. Выполнение функциональных обязанностей в соответствии с игровым амплуа.

Командные построения и действия в позиционном нападении и быстром прорыве. Командные построения при зонной, персональной и смешанной защите. Основные функции

спортсменов различных игровых амплуа. Теоретические занятия на макете площадки, регламентированные упражнения, выполняемые в соответствии со схемами взаимодействий.

### **Физкультурно-спортивные мероприятия**

При подготовке гандболистов по программе, предусматривается проведение соревнований

1. Внутригрупповые: Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры.
2. Межгрупповые: Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами
3. Районные и зональные: Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, межрайонной зоны.

Организация и проведение по КСММ спортивных конкурсов, мероприятий, эстафет.

### **План спортивных мероприятий**

	Наименования мероприятия	Сроки	программа
1	Гандбол (юноши). Первенство муниципального образования, в зачет XII Спартакиады учащихся ОУ Ремонтненского района	январь	ОП
2	Гандбол (девушки). Первенство муниципального образования, в зачет XII Спартакиады учащихся ОУ Ремонтненского района	январь	ОП
3	Региональный этап всероссийских соревнований среди ОУ	Апрель - май	ОП
4	Пионербол. Соревнования, посвященные Дню России.	Апрель - май	ОП
5	Спортивные эстафеты, посвященные Международному дню борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков	Апрель - май	ОП

### **Различные виды спорта и подвижные игры**

Спортивные и подвижные игры.

**Баскетбол.** Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Футбол.** Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Волейбол.** Различные способы перемещений и их сочетания составляют важную часть спортивно-технического мастерства. На начальном этапе акцент делается на развитии скоростных качеств, умении управлять скоростью в условиях, (ускорения и остановки, изменение направления движения, способы перемещения), сочетании различных способов перемещения, сочетании способов перемещения с остановками, прыжками, падениями, ловлей и бросками набивных мячей, с различными движениями рук (раздел физической подготовки).

**Бадминтон, н/теннис и др.** Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

### **Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми {настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

#### План воспитательной работы

Разделы плана	Содержание работы	Сроки
<i>Трудовое воспитание</i>	Помощь в оформлении наглядной агитации	В течение года
<i>Нравственное воспитание</i>	Беседы в группах по действиям в экстремальных ситуациях до прибытия службы спасения и МЧС (террористический акт, пожар, наводнение) - Беседы в группах по профилактике употребления подростками алкогольных напитков и наркотических средств: «Умей сказать нет» (о вредных привычках); «Курить – здоровье губить»	В течение года
<i>Безопасность жизнедеятельности</i>	Профилактические беседы, инструктажи в группах по вопросам: - по пожарной безопасности - об антитеррористической пропаганде - о правилах поведения учащихся на соревнованиях - профилактика коронавирусной инфекции - по вопросам профилактики травматизма - по вопросам соблюдения правил ПДД «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	В течение года
<i>Работа с родителями</i>	Проведение родительского собрания в группах.	По мере необходимости
	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью

воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

### 3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программный материал для групп состоит из теоретического и практического разделов. Занятия по теоретическому разделу проводятся в течение всего учебно-тренировочного года в виде бесед в процессе практических занятий.

Теоретический раздел включает сведения по основам гигиены и закаливания организма. В этом же разделе обучающиеся получают необходимые сведения об основах техники и тактики игры, правилам игры и основам судейства. Практический раздел программы включает общую, специальную физическую, техническую подготовку, тактическую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

Общая физическая подготовка юного гандболиста обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики и др. С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность детей и подростков.

Специальная физическая подготовка строится с учетом особенностей игровой деятельности гандболиста и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств юного гандболиста. Интенсивность и продолжительность упражнений, соотношение общей и специальной физической подготовки определяется возрастными особенностями воспитанников и уровнем их подготовки.

Одной из задач всесторонней подготовки подростков, занимающихся гандболом, является овладение основами техники. Техническая подготовка представляет собой процесс обучения юных спортсменов техники движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы в гандболе. Игра в гандбол требует умения владеть комплексом специальных приемов: ударов по мячу, остановок, ведения мяча, обманных движений, вбрасывание и отбора мяча, а также техникой игры вратаря. По мере освоения технической подготовки, усложняются условия выполнения упражнений: остановка мяча в движении, передача мяча с различной степенью силы и т.д. Увеличивается быстрота исполнения приема, вводится пассивное и активное сопротивление со стороны партнера. В ходе технической подготовки основное внимание уделяется правильности выполнения движений и приемов. Совершенствование владения основными техническими приемами проводится в игровых упражнениях и в процессе самой игры. Конкретный подбор упражнений определяется возрастом занимающихся, уровнем подготовленности и качеством материально-технической базы.

Важной составляющей учебно-тренировочного процесса является тактическая подготовка. В содержание тактической подготовки входит обучение воспитанников совокупности индивидуальных и коллективных действий направленных на преодоление сопротивления противника в ходе игры. Обучение тактики гандбола рассчитано на несколько лет обучения и основывается на технической подготовленности игроков. Тактическая подготовка проводится различными методами. Отрабатывается взаимодействие в парах и тройках. Индивидуальные и групповые тактические действия совершенствуются в игровых упражнениях на ограниченном участке поля, в игре в одни ворота, в игре в мини-футбол, непосредственно в игре. Программа подготовки юных гандболистов включает обучение основным навыкам судейства и инструктажа. Обучение этим навыкам проводится в ходе двусторонних игр.

Количество часов, отводимых на каждый вид подготовки, определяется учебным планом-графиком работы группы и зависит от возраста занимающихся и уровня их подготовленности.

Составной частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования юных гандболистов. Соревнование позволяет тренеру выявить эффективность методов обучения и содействуют формированию морально-волевых качеств юных гандболистов. Календарь соревнований составляется на каждый учебно-тренировочный год. В зависимости от уровня подготовленности команды могут принимать участие в соревнованиях различного уровня от внутриспоршкольного до районного и областного.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-

познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

### **Требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

К занятиям гандболом допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Занятия проводятся в зале согласно расписанию, утверждённому директором. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Учащиеся должны быть в спортивной форме установленного образца. Установка и переноска снарядов в зале осуществляется только по указанию тренера-преподавателя. Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи. В гандболе более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий (ахиллова сухожилия, головки двуглавой мышцы плеча), реже встречаются травмы мышц (спины, задней поверхности бедра).

Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок — кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

### **Чтобы избежать травмирования во время занятий гандболом, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:**

1. Места проведения занятий следует постоянно содержать в порядке.
2. Перед занятиями необходимо проверять исправность инвентаря и оборудования.
3. Следить, чтобы в зонах безопасности во время тренировки и соревнований не было посторонних предметов и людей.
4. Нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте.
5. Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, гандбол и метания, гандбол и бег и т. п.).

К занятиям подвижными и спортивными играми допускаются учащиеся, прошедшие медицинский контроль и инструктаж. Они должны иметь спортивную форму, предусмотренную правилами игры, и обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и порядок действий в случае эвакуации при возникновении пожара или стихийного бедствия.

Занятия должны проводиться с учетом возрастнo-половых особенностей и двигательной подготовленности учащихся. Занятие должно быть обеспечено аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

### **Диагностика результативности учебно-тренировочного процесса.**

В течение всего периода занятий ведется регулярный педагогический. Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики развития каждого воспитанника и группы в целом. Кроме того, контроль позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Диагностика проводится в форме сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Для каждой возрастной группы существуют свои величины показателей. Контрольные испытания проводятся 2 раза в год. Анализ показателей позволяет педагогу получить объективную картину уровня физической подготовки обучающихся и уровня освоения ими технических приемов.

Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности учебно-

тренировочного процесса является участие команд в соревнованиях различного уровня. В течение года проводятся регулярные контрольные игры. Так как одной из целей работы секции является достижение высоких спортивных результатов, то итоги соревнований предметно демонстрируют степень осуществления поставленной цели и, следовательно, показывает качество работы групп.

Согласно положению о единой Всероссийской спортивной классификации обучающимся присваивается спортивный разряд по результатам участия в соревнованиях разного уровня.

#### Дидактическое обеспечение программы:

- Карточка упражнений по гандболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в гандбол.
- Правила игры в гандбол.
- Правила судейства в гандболе.
- Положение о соревнованиях по гандболу.

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

##### *Контрольно-переводные нормативы по гандболу для групп ОП*

Общая физическая подготовка

1. Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с
2. Прыжок в длину с места(см)
3. Кросс без учета времени

Специальная физическая

- подготовка
1. Бег 30 м (6х5)сек.
  2. Бег 30м (с)

возраст	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с	Подтягивание на перекладине (раз) мальчики	Прыжок в длину с места(см) девочки	Прыжок в длину с места(см) мальчики	Кросс без учета времени	Бег 30 м (6х5)сек. девочки	Бег 30 м (6х5)сек. мальчики	Бег 92 м с изменением направления (с) девочки	Бег 92 м с изменением направления (с) мальчики
9-10 лет	5/9/12	1/2/3/	115/135 /160	125/140 /175	Кросс без учета времени	13.0/12.7 /12.5	12.9/12.7 /12.5	33.0/32.5 /32.0	32.2/31.6 /31.0
10-11лет	6/10/14	1/3/4	125/140 /170	135/145 /185		12.8/12.5 /12.3	12.7/12.5 /12.2	32.5/32.0 /31.5	31.5/31.0 /30.5
11-12лет	7/12/16	2/4/6	135/150 /185	145/160 /195		12.6/12.4 /12.2	12.5/12.3 /12.1	32.2/31.7 /31.2	31.0/30.5 /30.0
12-13лет	8/13/18	2/5/7	140/155 /190	150/165 /200		12.4/12.1 /11.8	12.0/11.8 /11.5	32.0/31.5 /31.0	30.5/30.0 /29.5
13-14лет	10/14/20	5/9/12	145/160 /195	155/170 /205		12.3/11.9 /11.6	11.8/11.6 /11.1	31.5/31.0 /30.5	30.0/29.5 /29.0
14-15лет	11/15/21	6/10/14	150/160 /200	165/180 /210		12.0/11.7 /11.4	11.6/11.3 /10.8	31.0/30.5 /30.0	29.5/29.0 /28.5
15-16лет	10/20/22	7/12/16	160/170 /205	180/190 /220		11.8/11.5 /11.2	11.1/10.8 /10.4	30.5/30.0 /29.5	28.5/28.0 /27.5
16-17лет	22/20/22	8/13/18	165/175 /210	185/195 /230		11.6/11.3 /11.0	10.8/10.6 /10.0	30.0/29.5 /29.0	28.0/27.5 /27.0

1. Бег 30 м: 5хбм. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. Подтягивание. Из виса на прямых руках, захват сверху, подтягивать туловище до положения:

подбородок над перекладиной. Туловище прямое, ноги не сгибать.

3. *Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.* Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

4. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. *Бег 30 м:* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка» волейболиста)

#### **5.ЛИТЕРАТУРА, ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ПРИ РАБОТЕ НАД ПРОГРАММОЙ.**

1. Типовая программа по гандболу для внешкольных учреждений. - М.: Просвещение, 1986.
2. Гандбол: примерная программа для спортивно-оздоровительных групп ДЮСШ ./Тхорев В.И. и др.- М.: Еврошкола, 2012.
3. Игнатьева В.Я. , Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. – М.:Советский спорт,2003.
4. Правила по мини-гандболу, гандболу 7\*7 и пляжному гандболу.
5. Игнатьева В. Я. Гандбол. Азбука спорта. – М.; ФиС, 2001.

#### **Литература, рекомендуемая тренеру-преподавателю.**

1. *Дембо А. Г.* Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: ФиС, 1981.
- 2.*Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М.* Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. - М.: ФОН, 1996.
- 3.*Клусов Н.П.* Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1986.
- 4.*Клусов Н.П.* Тактика гандбола. - М.: ФиС, 1986.
- 5.*Кнышев А.К.* Организация и судейство соревнований по гандболу. - М.: ФиС, 1986.

#### **Литература, рекомендуемая учащемуся.**

- 1.*Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта. - М.: ИКА, 1998. - 320 с.
- 2.Правила по мини-гандболу, гандболу 7х7 и пляжному гандболу.
- 3.*Кожухов А.Б., Плотников Л.А.* Организация и проведение массовых соревнований по ручному мячу в коллективах физической культуры районных и городских спортивных организаций. - М.: Госком-спорт СССР, 1988.

#### **Интернет - ресурсы**

- 1.Федерация гандбола России - <https://rushandball.ru/>
- 2.Ростов-Дон /Федерация гандбола России – <https://rushandball.ru/teams/115>