

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА №851» (ГБОУ Школа № 851)


«Утверждаю»
Директор ГБОУ Школа № 851
« 30 » 08 2017 Голова Е.В.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Гандбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: углублённый

Возраст учащихся: 15-17 лет

Срок реализации: 228 часов

Составитель:
Харин Сергей Николаевич,
педагог дополнительного образования

Москва 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

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.

В объединение гандбола входят мальчики в возрасте от 14 до 16 лет, допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре.

Основной формой работы в объединениях гандбола являются учебно-тренировочные занятия в учебных группах, участие в различных соревнованиях. Кроме этого, все занимающиеся обязаны ежедневно проводить утреннюю гимнастику, а также выполнять домашние задания преподавателя по совершенствованию своей физической подготовки и отдельным техническим действиям, приемам.

Для занятий гандболом комплектуются учебные группы с учетом возраста, пола и степени спортивной и общефизической подготовленности детей. Количество занимающихся — не менее 15 человек.

В каждой группе наряду с общими задачами кружка решаются и свои специфические, а занятия проводятся с учениками с учётом пола и возраста занимающихся. В соответствии с этим подбираются средства и методы обучения.

Группа основное внимание уделяет укреплению здоровья и закаливанию, всесторонней физической подготовке, развитию координации движения, быстроты, ловкости, гибкости, овладению основами техники игры в гандбол, дальнейшее укрепление здоровья и совершенствование физической подготовки, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, изучение более сложных технических приемов и тактических действий игры.

Подготовка судей и инструкторов-общественников, знакомство с основами методики тренировки. Программа рассчитана на 228 ч. Занятия проводятся 3 раза в неделю, их продолжительность 2 ч. Количество товарищеских и календарных игр не должно превышать 16—20 игр. Программа имеет спортивную направленность. За время обучения данная группа спортсменов неоднократно участвовала в первенстве г. Москвы (Школьная лига) и показала следующие результаты:

№	Год	Название соревнований	Место
1	2014-2015	Первенство ЮАО	I
2	2014-2015	Первенство г. Москвы	II
3	2015-2016	Первенство г. Москвы (Школьная спортивная лига)	II
4	2015-2016	Фестиваль Школьного спорта г. Москвы им Ирины Родниной.	II

Цель программы:

формирование интереса к занятиям спортом, а именно, гандболом и создать предпосылки для дальнейшего обучения и тренировки в спортивной школе, и участия в первенстве г. Москвы (Школьная лига)

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств;
- формирование понятия о том, что забота о своём здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- воспитание волевых, морально стойких граждан страны;
- развитие основных двигательных качеств.

Задачи третьего года обучения:

•Обучающие:

- обучить всем приемам техники на уровне умений и навыков
- обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.

- обучить основам тактики командных действий.

•Развивающие:

- развить специальную физическую подготовленность.

- развить общую физическую подготовленность (особенно гибкость, ловкость, скоростно-силовые способности)

•Воспитательные:

- воспитать навыки соревновательной деятельности по гандболу.

- воспитать индивидуализацию подготовки.

Ожидаемые результаты:

По окончании 3-го года обучения воспитанники должны знать:

- индивидуальные тактические действия;

- групповые тактические действия;

- командные тактические действия.

Должны уметь выполнять:

- ловлю мяча одной рукой, кистевую передачу без замаха, скрытые передачи, передачу мяча линейному нападающему (с отскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря), передачу мяча крайнему нападающему; - финты

- броски с закручиванием мяча, броски в опоре и в прыжке с разных точек;

- выходы с пересечением траектории передач мяча за спину защитника, опеку двух нападающих с переключением, блокирование на разных игровых местах, прессинг по всему полю, уход от заслона;

- вратарь должен отражать 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, играть в роли полевого игрока.

Способы проверки результатов

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

Методы учебно-воспитательного процесса:

- словесные;
- наглядные;
- упражнения:
 - а) направленного прочувствования;
 - б) ориентирования;
 - в) лидирования;
 - г) срочной информации;
 - д) варьирования.
- регламентирования;
- импровизирования;
- моделирования.

Программа разработана на основании примерной программы «Гандбол» для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I.	Основы знаний	8	8	-
II.	Общая физическая подготовка	42	2	40
III.	Специальная физическая подготовка	48	4	44
IV.	Техника игры в гандбол	51	3	48
V.	Тактика игры в гандбол	44	2	42
VI.	Контрольные игры и соревнования по гандболу	23	3	20
VII.	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры	12	-	12
Итого:		228		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Основы знаний

Теория-8 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 – 2 часа.

Организационно-методические указания по теме.

Практика – 40 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, 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. Пятерные и десятерные прыжки на одной ноге и со сменой ног. Метание гранаты, копья. Бег по песку, по воде, по снегу. Легкоатлетические эстафеты. Лыжная подготовка. Прогулки на лыжах на 5—10 км. Прохождение дистанций 2, 3, 5, 10 км на время. Изучение техники лыжных ходов. Горнолыжная подготовка: спуски, подъемы, прыжки с простейших трамплинов, проведение встречных эстафет с этапами 300—1000 м.

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. Повороты вправо и влево с места и с разбега, с вальсетами. Кувырки с прыжком через препятствие (после полета). Сальто с подкидного мостика в яму с поролоном. Стойки на голове, стойки на руках у стенки. Повороты-кульбиты на матах и на полу. Эстафеты с акробатическими упражнениями.

III. Специальная физическая подготовка.

Теория – 4 часа.

Организационно-методические указания по теме.

Практика – 44 часа.

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»,¹ «Кто дальше», «Перестрелка», «Догони мяч», эстафеты.

IV. Техника игры в гандбол.

Теория – 3 час.

Организационно-методические указания по теме.

Практика – 48 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 (бокком, 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. Тактика игры в гандбол.

Теория-2час

Организационно-методические указания по теме.

Практика-42 часа

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. Контрольные игры и соревнования по гандболу

Теория-3 часа

Практика-20 часов

Товарищеские игры. Игры на первенство района

VII. Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры

Практика-12 часов

Тесты по определению физической подготовленности (скорость, быстрота, координация)

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 (тренажеры) (см. приложение 1).

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. (см. приложение 1).

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.

Для организации занятий гандбольного кружка необходимо наличие следующего оборудования и инвентаря:

- площадка установленных правилами (гандбол или мини-гандбол) размеров для проведения занятий и соревнований в закрытом помещении;
- гандбольная площадка на улице;
- двое ворот с сетками на каждой площадке;
- доска демонстрационная (табло) для показа результатов хода игры;
- мячи гандбольные (не менее одного на двух занимающихся);
- 8—10 стоек для обводки;
- сетки амортизирующие (батут) для тренировки бросков;
- доска настольная магнитная с разметкой и фишками для изучения тактики и проведения установок на игры и их разборов;
- набивные мячи 1, 2 и 3 кг — по 10 штук;
- скамейки гимнастические для проведения игр и отработки прыгучести, плакаты по технике игры.

Желательно также иметь на каждого занимающегося скакалки, эспандеры, гантели 1—3 кг.

Для повышения эффективности обучения техническим приемам игры в учебном процессе необходимо широко использовать учебное оборудование:

- ребристые стенки,
- стойки,
- амортизационную стенку,
- переносные мишени,
- имитаторы-защитники,
- планки для бросков сверху,
- переносные ворота,

-утяжеленные мячи и др.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

1. Игнатьева В.Я., Портнов ЮМ. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. - М.:ФОН, 1996.
2. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1986.
3. Правила по мини-гандболу, гандболу 7х7 и пляжному гандболу.
4. Спортивные кружки и секции. - М., «Просвещение», 1986
5. «Гандбол», - М., «Советский спорт», 2003

6. Сухомлинский В. О воспитании.- М.,1979г.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ

1.Журналы «Физкультура и спорт»

2. «Физическая культура»: Учебное пособие Лях В. И. и др.

М.,«Просвещение», 1997 год.