

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:* базовый

*Возраст учащихся:* 12-14 лет

*Срок реализации:* 114 часов

*Составитель:*

Сиротин Дмитрий Николаевич,  
педагог дополнительного образования

Москва 2017

## Пояснительная записка

Образовательная программа “Гандбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

В основу программы положена Учебная программа: Гандбол. Лавров А.К., для ДЮСШ и ДЮСШОР 2004 года.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она даёт возможность заняться гандболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «гандбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Гандбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия гандболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в гандболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности гандбола создают благоприятные условия для воспитания у ребят умения управлять эмоциями, контролировать свои действия, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, гандбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных гандболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории развития гандбола,
- сведения о современных передовых гандболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

### **Актуальность**

Программа для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

### **Педагогическая целесообразность**

позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Гандбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **ЦЕЛЬ:**

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

## ЗАДАЧИ:

### 1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам игры;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (гандбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам игры;
- научить грамотно, регулировать свою физическую нагрузку.

### 2. Развивающие:

- координацию движений и основные физические качества;
- повышению работоспособности;
- двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

### 3. Воспитательные:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;  
Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Особенностью данной программы является большее количество часов (114), не один год, а три и возможность заняться гандболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «гандбол» в школе, или у них в школе этого раздела нет.

Отличительные особенности данной ОП от уже существующей:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 3 лет, по следующим разделам:

1. Общие основы гандбола.
2. Изучение и обучение основам техники гандбола.
- 3 Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в гандболе.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 12-14 лет.

Сроки реализации программы 3 года:

Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 14 лет.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, 3ч. в неделю.

**Количество часов в год 114 ч.**

**Формы и режим занятий:**

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек,

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы гандбола;
2. Расширят представление о технических приемах в гандболе;
3. Научиться грамотно, распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки гандболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек игрока в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего опорного броска мяча;
11. Освоить технику нижнего опорного броска мяча;
12. Освоить технику броска мяча в прыжке;

По окончании второго года обучения, учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику скрытых верхних передач мяча;
3. Освоить технику скрытых нижних передач мяча;
4. Получить навыки судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях гандбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике гандбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

По окончании третьего года обучения, учащиеся должны:

1. Овладеть техникой прямой передачи в прыжке;
2. Уметь блокировать мяч в защите;
3. Овладеть контр - атакующим действиям в гандболе;
4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
5. Научиться делать отвлекающие действия при атаках;
6. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
7. Овладеть тактикой нападения;
8. Овладеть тактикой защиты;
9. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
10. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
11. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

### **ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

Основной показатель работы секции по гандболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные 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.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

#### **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

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.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

# Учебно-тематический план

3 часа в неделю (114 часов в год)

№ п/п	Название тем	1 год обучения		
		теор ия	практ ика	всего
1	Общие основы гандбола  ПП и ТБ Правила игры	4		4
2	Общefизическая подготовка	2	14	16
3	Специальная подготовка	2	14	16
4	Техническая подготовка	4	18	22
5	Тактическая подготовка	4	18	22
6	Игровая подготовка	4	16	20



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Теоретические сведения – 4 часа

- Правила поведения и ТБ на занятиях по гандболу;
- Последовательность обучения гандболистов;
- Становление гандбола как вида спорта; Общие основы гандбола;
- Правила игры и методика судейства соревнований;
- Эволюция правил игры по гандболу;
- Упрощенные правила игры;
- Действующие правила игры;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях гандболом;
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.

### 2. **Общепфизическая подготовка** – 16 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения

### 3. **Специальная физическая подготовка** – 16 часов

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения;
- Подбор упражнений для развития взрывной силы;
- Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

### 4. **Техническая подготовка** - 22 часа

#### Техника выполнения нижнего опорного броска

Совершенствование в технике передвижений в стойке гандболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу.

Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с гандбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего опорного броска. Поведение игрока при выполнении броска. Правила безопасного выполнения.

#### Техника выполнения верхнего опорного броска

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего опорного броска. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего опорного броска. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении элемента. Правила безопасного выполнения приема при игре в гандбол.

#### Техника выполнения нижней прямой передачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой передачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой передачи. Правила безопасного выполнения элемента. Использование нижней прямой передачи мяча на практике во время командной игры в гандбол.

#### Техника выполнения верхней прямой передачи

Правильное положение руки во время верхней прямой передачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой передачи мяча на практике во время командной игры в гандбол.

#### Техника выполнения передачи в прыжке

Правильное положение руки с мячом перед выполнением передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении упражнения. Использование данного типа передачи на практике во время командной игры в гандбол.

#### Техника выполнения опорных бросков из всех положений

Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя выполнения упражнения. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию бросков. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование опорных бросков на практике вовремя командной игры в гандбол.

#### Техника перемещений игрока в защите

Понятие выход на игрока перед броском. Упражнения на отработку приема «страховки» с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию работы игрока в защите. Правила безопасного выполнения упражнения.

### **5. Тактическая подготовка – 22 часа**

#### Обучение и совершенствование индивидуальных действий:

- Совершенствование тактики действий в защите и нападении;
- Бросковая подготовка;
- Действие игрока при «отрыве»;
- Скоростная выносливость;
- Силовая выносливость.

#### Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападении;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в нападении (и наоборот).
- Обучение групповым комбинационным действиям в нападении;

### **6. Игровая подготовка – 20 часа**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой передачи, передачи в прыжке, навесной передачи на практике во время командной игры в гандбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

#### **7. Контрольные и календарные игры - 14 часов**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам гандбола.
- Игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

### **Обеспечение программы методической продукцией**

#### *1. Дидактические материалы:*

- 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.

#### *1. Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с гандбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по гандболу.
- Инструкции по охране труда.

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.

В основу программы легли определенные **педагогические принципы**:

- *принцип субъектности познающего сознания.* Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.
- *принцип дополнительности.* Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
- *принцип открытости учебной и воспитательной информации.* Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.
- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.
- *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.
- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы,



позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

▪ *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ обеспечение образовательной программой**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с гандбольной разметкой площадки, гандбольными воротами.

### **спортивный инвентарь:**

- гандбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гандбольные ворота;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

### **Спортивные снаряды:**

- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка

### **Примечание:**

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 114 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.



### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Игнатъева В.Я., Портнов ЮМ. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. - М.: ФОН, 1996.
2. Евтушенко А.Н. С мячом в руке –М.: Молодая гвардия, 1986
3. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ –М.: Советский спорт, 2003
4. Клусов Н.П. Тактика гандбола –М.: ФиС, 1986
5. Никитушкин В.Г, губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта М.: ИКА, 1998
6. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка. Издательство: М. СпортАкадемПресс.2001г.
7. Соколов В.Н. Методика начального обучения в гандболе. Издательство: РГПУ им. А.И. Герцена.1999г.
8. Лавров А.К., Учебная программа Гандбол: для ДЮСШ и ДЮСШОР. 2004 г.