

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ ШКОЛА «КАИССА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК**

Принято на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2022 года
Протокол № 1

«Утверждаю»
Директор
МБУ ДО ДЮСШ «Каисса»
МО г.Новороссийск
О.А.Комерзан
Приказ № 30/К
от «30» августа 2022 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности**

«ГАНДБОЛ»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы 1 год (184 часа)

Возрастная категория 6-18 лет

Вид программы модифицированная

Авторы-составители:

Трошина И.Н. – заместитель директора по УВР МБУ ДО ДЮСШ «Каисса.

Громадский А.В. – тренер-преподаватель по гандболу МБУ ДО ДЮСШ «Каисса».

г.Новороссийск 2022год

ID номер программы в АИС «Навигатор» 20258

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность программы	3
1.2.	Педагогическая целесообразность, новизна, актуальность	4
1.3.	Отличительные особенности программы	6
1.4.	Цель и задачи программы	6
1.5.	Уровень программы, объем и сроки	6
1.6.	Адресат программы	7
1.7.	Формы обучения и режим занятий по программе	7
1.8.	Учебный план	7
1.9.	Содержание программного материала	7
1.10.	Содержание программного материал.....	8
1.11.	Планируемые результаты	20
1.12.	Система контроля и зачетные требования	21
2	Комплекс организационно – педагогических условий	23
2.1.	Календарный учебный график	23
2.2.	Методическое обеспечение программы	23
2.3.	Условия реализации программы	25
2.4.	Список литературы	27

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общефизической подготовке с элементами гандбола (далее – Программа) составлена для тренеров- преподавателей отделения гандбола МБУ ДО ДЮСШ «Каисса».

Программа составлена в соответствии:

- с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.11.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014);

- приказом Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- концепцией развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р);

- приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и соответствует Правилам ПФДО в Краснодарском крае;

- Устава МБУ ДО ДЮСШ "Каисса";

- локальных нормативных актов МБУ ДО ДЮСШ "Каисса".

Гандбол - одна из самых молодых спортивных игр. Участвующие в игре команды стремятся овладеть мячом и забросить его в ворота противника. В состав команды входит вратарь, в основном располагающийся в своей зоне, и шесть полевых игроков, которые поочередно выполняют функции то нападающих, то защитников, когда мяч переходит к противнику. Все действия с мячом выполняются только руками. Борьба за мяч протекает в строгих рамках правил, предусматривающих наказание за грубость и неспортивное поведение. Побеждает команда, сумевшая забросить большее число мячей в ворота соперника. Достижение успеха обеспечивается подготовленностью спортсменов команды и согласованностью их действий.

Соревновательная деятельность в гандболе включает в себя два компонента: атаку ворот соперника и защиту собственных ворот.

В общей системе физического воспитания детей спортивные игры занимают особое место. Занятия и соревнования воспитывают у мальчиков и девочек сознательное отношение к спортивной и общественной деятельности, спортивное трудолюбие, настойчивость, смелость, решительность, умение преодолевать трудности, развивает умение детей работать в коллективе, в единой команде, способствует формированию чувства ответственности перед коллективом, высокую организованность,

дисциплину и волю. Вышеуказанные особенности гандбола создают благоприятные условия для воспитания обучающихся, умению управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Овладение основами техники и тактики гандбола, правилами игры позволяет обучающимся добиться повышения показателей уровня физической подготовленности, приобрести необходимые знания, умения и навыки, используемые и во многих других спортивных дисциплинах. Гандбол – универсальная спортивная игра.

Основные технические приемы гандболистов – это бег, ускорения, перемещения, отрывы, броски по воротам, передача и ловля мяча самыми различными способами, борьба за мяч и позицию и т. д., а также игра гандбольного вратаря. Все они тесно связаны с такими видами спорта, как легкая атлетика, гимнастика, борьба и акробатика. Занятия гандболом обладают большим оздоровительным эффектом, так как в упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает гармоничное физическое развитие обучающихся. Динамика движений положительно влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Регулярные занятия гандболом укрепляют и сердечно-сосудистую систему.

1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная, которая заключается в следующем:

- формирование и развитие спортивных способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения обучающихся.

1.2. Педагогическая целесообразность, новизна, актуальность.

Новизна Программы состоит в том, что впервые в ДЮСШ «Каисса» разработана программа по гандболу, рассчитанная на детей младшего возраста (с 6 лет), которые в процессе реализации Программы приобретут общефизические навыки, необходимые в дальнейшем для плодотворных занятий гандболом: мышечную силу, скорость, вестибулярную устойчивость, выносливость, гибкость, координацию.

Актуальность Программы основана на потребности школы в подготовке резерва для комплектования групп, осуществляющих предпрофессиональную и спортивную подготовку.

Своевременность программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение детей 6-18 лет. Обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности.

Необходимость программы заключается в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения личностно значимых способов, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности;

Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами гандбола.

Педагогическая целесообразность Программы состоит в единстве принципов комплексности, преемственности и вариативности тренировочных процессов:

- 1) *Принцип комплексности* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- 2) *Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала на этапе обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) *Принцип вариативности* - предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1.3. Отличительные особенности программы

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей

1.4. Цель и задачи программы.

Цель программы – создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся с командно-игровым видом спорта «Гандбол».

Задачи Программы:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- создание условий, способствующих успешной физкультурно-спортивной ориентации;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- формирование интересов и склонностей к определённым видам физической активности, выявление специфики индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта;
- овладение основными техническими приемами игры;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

1.5. Уровень программы: ознакомительный.

Объем и сроки реализации. Срок реализации программы – 46 недель с общим объемом - 184 часов (4 часа в неделю).

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастными принципами комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

1.6. Адресат программы. Зачисляются дети с блет желающие заниматься спортом. На обучение зачисляются все желающие заниматься спортом (не имеющие медицинских противопоказаний) по персонифицированному индивидуальному сертификату (ПФДО). Группы формируются из детей и подростков обоего пола. Если есть возможность, то при формировании групп учитывается, что разница в возрасте не должна превышать 5 лет.

1.7. Форма и режим занятий – очная групповая.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные занятия; теоретические занятия; восстановительные мероприятия; совместные походы, викторины, конкурсы; сдача текущих и итоговых нормативов.

1.8. Учебный план

Успешное решение задач в спортивно-оздоровительных группах предполагает грамотное планирование тренировочной работы на основе нормативно-методических требований и закономерностей становления спортивного мастерства юных гандболистов.

Программа носит ознакомительный характер.

№ п/п	Программа	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общефизической подготовке с элементами гандбола	184	22	162

Реализация этой программы направлена на создание представления об избранном виде деятельности, приобретения первичных навыков ловле, передаче, ведении и бросков мяча, применяемые в гандболе.

Осуществление обучения детей по данной программе дает им возможность познакомиться с гандболом, получить первичные представления о гандболе и о двигательных действиях используемых в игре.

Программа разработана с учетом возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

1.9. Календарно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	-	Лекции, наблюдение, беседа, анкетирование
2.	Общая физическая подготовка	40	-	40	Выполнение контрольных упражнений
3.	Специальная физическая подготовка	35	5	30	Выполнение контрольных упражнений
4.	Техническая подготовка	39	3	36	Выполнение контрольных упражнений
5.	Тактическая подготовка	14	2	12	Наблюдение, беседа Выполнение контрольных упражнения
6.	Игровая подготовка	24	1	23	Наблюдение, беседа
7.	Соревнования по ОФП	5	-	5	Диагностика навыков, зачеты
8.	Контрольные испытания	6	-	6	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
9.	Восстановительные воспитательные мероприятия	13	3	10	Наблюдение, беседа
ИТОГО:		184	22	162	

1.10. Содержание программного материала Тематический план по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1
2	Инвентарь и оборудование мест занятий.	1
3	Физические упражнения и их влияние на организм	2
4	Основы личной и спортивной гигиены	2
5	Режим дня и питание юных спортсменов	2
	ВСЕГО	8

Тренировочный процесс предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами избранного вида спорта.

Учебный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных занятиях, так и в ходе освоения других разделов подготовки юных спортсменов.

Тематический план по общей физической подготовке

№ п/п	Двигательные способности	Кол-во часов
1	Силовые	4
2	Скоростные	4
3	Координационные	8
4	Общая выносливость	4
5	Гибкость	4
6	Скоростно-силовые	8
7	Скоростная выносливость	8
Всего:		40

Общая физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья и опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей организма, улучшение двигательных способностей, расширение двигательного арсенала и способствующий более быстрому и качественному освоению специальных игровых умений и навыков.

Под физическими качествами понимают определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К физическим (двигательным) качествам относят силу, выносливость, гибкость, быстроту, ловкость. Применительно к динамике физических качеств употребляют термины «развитие» и «воспитание».

Термин «развитие» характеризует естественный ход изменений качества, а «воспитание» предусматривает активное и направленное воздействие на рост его показателей.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Режимы проявления: преодолевающий, уступающий и статический.

В качестве базовых средств воспитания используются:

- упражнения, выполнения которых отягощено массой собственного тела;
- статические упражнения на удержание заданной позы.

Дополнительным средствам относят:

- упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по песку, в гору ит.п.);
- упражнения с противодействием партнера.

Основным методом воспитания силовых способностей служит метод динамических и непредельных усилий. Воспитание силовых способностей следует предусматривать в основной части занятия и сочетать со стретчингом и упражнениями на гибкость.

Под скоростными способностями понимаются возможности человека, обеспечивающие выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают следующие элементарные формы проявления скоростных способностей:

- быстрота реакции;
- быстрота одиночного движения;
- частота (темп) движений.

Средствами воспитания быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью. Их принято объединять в три основные группы:

1 упражнения, направленные воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции, скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшение стартовой скорости; скоростной выносливости.

2 Упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства).

3 Упражнения сопряженного воздействия:

- на скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость);
- на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

Основными методами воспитания скоростных способностей служат:

- методы строго регламентированного упражнения;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают:

- методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений;
- методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Выносливость – это способность противостоять утомлению в процессе какой либо, в данном случае мышечной деятельности. Выносливость в мышечной работе характеризует степень работоспособности и сопротивляемости организма развитию утомления. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера, интенсивности и эффективности.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Факторами, ее обеспечивающими, служат возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация.

Развитие выносливости связано с увеличением диапазона физиологических резервов и большими возможностями их мобилизации.

Средствами воспитания общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут. Основное средство для детей 7-9 лет – любая двигательная активность продолжительностью 10-15 минут. В случае использования ходьбы и бега на преодоление 1 км дистанции отводится 5-7 минут.

Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность согласно требованиям изменяющейся обстановки. Выделяют следующие составляющие, характеризующие уровень координационных способностей детей:

- согласованность движений и их рациональная последовательность при выполнении двигательного задания;
- точность соответствия пространственных, временных и силовых характеристик движений решаемой двигательной задаче;
- время освоения нового движения или исправления уже освоенного.

Косвенной характеристикой ловкости может служить способность к расслаблению мышц и сохранению равновесия.

Важной предпосылкой ловкости служит имеющийся двигательный запас.

Каждое изучаемое движение опирается на уже освоенные координационные сочетания. В возрасте 7-12 лет приобретается до 90 % общего объема двигательных навыков. Ловкость – качество комплексное,

поэтому при его воспитании может использоваться широкий круг разнообразных упражнений. Главное требование к ним – наличие элементов новизны.

К основным методическим приемам воспитания координационных способностей относятся:

- усложнение ранее освоенных упражнений новыми исходными положениями, изменение скорости и темпа их выполнения;
- введение новых двигательных заданий и дополнительных условий (пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки с ее вращением вперед, назад, с ускорениями ит.п.);
- жонглирование предметами (мячами) и введение в упражнение нескольких мячей;
- ограничение пространства выполнения двигательного задания;
- использование инвентаря и покрытие площадки различного качества;
- зеркальное выполнение упражнений;
- ограничение и подвижность площади опоры при выполнении двигательных заданий;
- вращение в различных плоскостях головы, конечностей, туловища – кувырки, перевороты или комбинированные упражнения, сочетающие перечисленные.

Воспитание ловкости лучше проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха между повторениями должны быть достаточными для относительно полного восстановления.

Под физическим качеством гибкость понимается как способность выполнять движения с большой амплитудой. Данное физическое качество оценивается по суммарной подвижности в составах тела. Выделяют активную и пассивную гибкость, которые в зависимости от возраста имеют определенные особенности развития. Активная гибкость определяется максимальной амплитудой в суставе при выполнении какого-либо движения без внешнего воздействия. Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы.

Средствами воспитания гибкости служат упражнения на растягивание, среди которых различают активные (баллистические), пассивные и статические.

Активное растягивание подразумевает выполнение баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища и т.п.). При этом они могут выполняться с различной амплитудой, скоростью и, иногда, с отягощением.

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения,

выполняемые под внешним воздействием. Это может быть партнер, различные амортизаторы и тренажеры, вес собственного тела.

Статистическое растягивание заключается в удержании определенной позы с предельной амплитудой в течение заданного времени. После чего следует расслабление, а затем повторение упражнения. Такие упражнения в последние годы принято называть «стретчинг».

Основные правила применения упражнений на гибкость заключаются в недопустимости болевых ощущений, выполнение движений в медленном темпе с постепенным увеличением их амплитуды. Упражнения на гибкость следует включать в подготовительную и заключительную часть занятий.

В отдельном занятии рекомендуется следующая последовательность упражнений на гибкость: суставы верхних конечностей, туловище, суставы нижних конечностей. Три занятия в неделю на гибкость вполне достаточно для ее воспитания на начальном этапе работы и для поддержания уже достигнутого уровня.

В качестве основных средств воспитания скоростно-силовых способностей на данном этапе подготовки служат всевозможные прыжковые упражнения и упражнения с передачами двумя руками утяжеленных мячей (до 1 кг) и метанием одной рукой мячей, массой до 300гр.

Воспитание скоростной выносливости предполагает повторные (2-5 раз) пробегания коротких дистанций (от 6 до 30 метров) через временной интервал 10- 30 с. При этом следует помнить, что организм детей 7-9 лет весьма чувствителен к недостатку кислорода. Органы кардиореспираторной системы развиты у них слабо, вследствие чего работа гликолитической направленности может отрицательно сказаться на функциях нервной системы и привести к снижению физической работоспособности. Поэтому объем таких заданий должен быть невелик, со значительными паузами восстановления.

Тематический план по специальной физической подготовке

№ п/п	Виды упражнений	Кол-во часов
1	Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	7,5
2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	7,5
3	Упражнения для развития игровой ловкости	7,5

4	Упражнения для развития специальной выносливости	7,5
Всего:		30

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей гандболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Ведется она в процессе овладения навыками и умениями в гандболе и их совершенствования с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке.

Тематический план по технической подготовке

№ п/п	Приемы игры	Кол-во часов
1	Стойка	1,5
2	Перемещение	6
3	Ловля мяча	6
4	Передача мяча	6
5	Ведение мяча	7,5
6	Броски мяча	7,5
7	Блокирование мяча	1,5
8	Тематика по технике	3
Всего:		39

Техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на овладение игровыми приемами. На данном этапе подготовки изучается стойка полевого игрока и происходит ознакомление со стойками голкипера.

Освоению подлежит техника следующих вариантов перемещения:

- ходьбы по прямой и с изменением направления с различной длиной шага и скоростью;
- ходьбы и бега спиной вперед с различной длиной шага и скоростью;
- ходьбы приставными шагами с различной длиной шага и скоростью;
- ходьбы скрестным шагом;
- легкоатлетического бега с различной длиной шага и скоростью;
- бега с изменением направления и скорости передвижения;
- прыжков на двух и одной ноге вверх, вперед, в стороны и назад на различные расстояния;
- прыжков с ноги на ногу вперед, из стороны в сторону и назад на различные расстояния.

Помимо держания мяча двумя руками, на данном этапе подготовки осваивается техника ловли двумя руками мячей, летящих навстречу и сбоку: на уровне груди, высоко и низко летящих, катящихся.

На данном этапе изучается техника передач мяча двумя руками от груди, сверху или из-за головы, сбоку и снизу; а также передач одной рукой сверху. Данный игровой прием осваивается на месте, после разбега, в ходе и беге.

Освоению подлежит также техника одноударного и многоударного ведения мяча, стоя на месте и в сочетании с перемещением шагом и бегом.

Из нескольких вариантов завершения атаки на данном этапе подготовки изучается техника бросков мяча сверху с различных позиций с места и после разбега.

Понятие «техника» употребляется в гандболе в нескольких значениях. Прежде всего, техника игры – это совокупность приемов и способов их выполнения, используемых в процессе соревновательной деятельности. Во-первых, техника выполнения приема – наиболее рациональная структура движений, направленная на решение конкретной игровой задачи, например: преодолеть расстояние, передать мяч партнеру, заблокировать мяч, летящий в ворота и т.д. Под термином «технический прием» подразумевается система движений, направленная на решение однотипных игровых задач. Участие в игре гандбол предполагает владение широким комплексом технических приемов. В число основных технических приемов игры гандбол входят: стойки, перемещения, ловля, передачи, владения, выбивания, броски мяча и блокирования.

Разнообразие игровых условий, в которых применяется тот или иной прием, обуславливает наличие различных способов выполнения практически всех технических приемов.

Обучение технике игры начинается с изучения оптимальной позы игрока. После создания представления о стойке гандболиста посредством демонстрации занимающимся предлагается самостоятельно принять данную позу и удерживать ее определенное время, в течение которого отмечаются и устраняются имеющиеся ошибки. В следующих упражнениях стойка принимается по определенному сигналу на месте и при остановках после перемещения. Ее следует использовать в качестве исходного положения в различных эстафетах и подвижных играх.

Перемещением гандболиста обучают в последовательности: ходьба, бег, прыжки. При этом каждый их вариант изучается в отдельности и в различных сочетаниях. На начальном этапе все перемещения выполняются в медленном темпе, что облегчает формирование верных двигательных

ощущений у занимающихся.

Ходьба изучается в последовательности: обычная, с изменением направления, приставными шагами, скрестным шагом, спиной вперед. В ходе выполнения занимающимися соответствующих упражнений с использованием естественных навыков ходьбы уточняется техника отдельных движений, акцентируется внимание на положение головы, туловища, рук. В ряде случаев целесообразно использовать специальную разметку для правильной постановки ног.

Порядок обучения вариантам бега следующий: обычный, с изменением скорости, с изменением направления, скрестным шагом, спиной вперед. Процесс овладения техникой бега основывается на имеющихся у занимающихся естественных навыках.

В ходе прыжковой подготовки вначале изучаются прыжки толчком двух ног и одной с места, затем толчком одной и двумя ногами после разбега. Особое внимание при этом обращается на мягкое и устойчивое приземление после прыжка, его направление вверх или вверх-вперед и правильную постановку толчковой ноги.

При обучении и совершенствовании в технике перемещений целесообразно использовать как можно большее число разнообразных упражнений.

Обучение ловле мяча следует начинать с выполнения упражнений, направленных на воспитание «чувства мяча». Ведущая цель таких практических заданий заключается в привыкании занимающихся к форме, весу, упругим качествам мяча.

Непосредственно изучать ловлю целесообразно одновременно с овладением техникой основных передач. Они изучаются в очередности: двумя руками от груди и сверху, одной рукой сверху. Сначала на месте, а затем в сочетании с различными способами перемещения.

В процессе обучения ловле и передачи мяча важное место отводится подводимым упражнениям и использованию специальных тренажерных устройств. При выполнении специальных упражнений используются различные построения: в шеренге, встречные колонны, круг, треугольник, квадрат ит.д.

Ведение мяча сначала изучается на месте, затем при различных вариантах перемещения. Упражнения, направленные на совершенствование в технике многоударного ведения, должны способствовать выработке навыка мягкого сопровождения мяча кистью руки и умения управлять им при толчке зрительного контроля.

Техника броска мяча сверху изучается на месте, затем после разбега, в

движении шагом и бегом, а в заключение уделяется правильному расположению мяча при замахе и последовательности движений при его разгоне. Сначала все броски производятся в стену или специальный щит с расстояния, обусловленного возрастом и уровнем подготовленности занимающихся (как правило, оно составляет 4-6 метров). В дальнейшем устанавливаются ориентиры для попадания мячом, размер которых постепенно уменьшается, а расстояния, с которого выполняются броски, наоборот – увеличивается. Изменяются так же позиции бросающих относительно ворот от центра к флангам.

После овладения обучающимися основ техники бросков мяча в ворота, они изучаются в сочетаниях, а также в ходе выполнения комплексных и игровых упражнений, включающих уже освоенные приемы.

Процесс обучения способам отражения мяча гандбольным вратарем имеет ряд существенных особенностей. Прежде всего, это относится к необходимости тщательной предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата занимающихся (укрепления и повышения эластичности мышц и связок, увеличения подвижности в суставах) и созданию у них соответствующей психологической готовности к болевым ощущениям, которые возникают при преграждении траектории полета брошенного в ворота мяча. Эти вопросы решаются посредством широкого использования разнообразных подготовительных и подводящих упражнений и четкого соблюдения оптимальной последовательности в обучении и совершенствовании.

Тематический план по тактической подготовке

№ п/п	Разделы тактики	Кол-во часов
1	Индивидуальная	4
2	Групповая	4
3	Командная	4
4	Теория по тактике	2
ИТОГО:		14

Под тактикой понимается система знаний о закономерностях ведения спортивной борьбы в масштабе конкретного матча. Она находит свое практическое воплощение в целесообразных игровых действиях спортсменов и носит ситуационно-обусловленный характер. Тактическое мастерство проявляется через рациональные для конкретных обстоятельств действия спортсменов.

По степени сложности тактика подразделяется на индивидуальную,

групповую и командную. По направленности – на тактику нападения и защиты. По принадлежности – на тактику защитника и вратаря.

Обучению тактике гандбола должно предшествовать общее ознакомление игрой: ее основными правилами, стоящими перед играющими задачами, ведущими игровыми приемами. Одновременно с овладением техникой их выполнения изучается индивидуальная тактика – сначала нападающего, затем защитника и вратаря.

Прежде всего, обучают выбору места для получения мяча и целесообразным способам передачи его партнеру. При этом используется широкий круг различных строго регламентированных и игровых упражнений.

Изучение индивидуальной тактики защитника начинается с обучения грамотному выбору позиции при персональной опеке нападающего без мяча, а затем с мячом.

Процесс овладения данным умением осуществляется в ходе регламентированных и игровых упражнений, а также специальных подвижных игр, в которых усложнение практических заданий проводится посредством постепенного снятия ограничений с вариативности и площади действий опекаемого нападающего.

В качестве примера можно привести следующие практические задания:

- сохранение заданного расстояния и позиции перед перемещающимся нападающим;
- быстрое перемещение из обусловленной позиции и перехват мяча, летящего к опекаемому нападающему;
- противодействие получению мяча нападающим в определенной зоне.

Тактика выбора позиции в воротах гандбольным вратарем изучается после овладения техникой перемещения. Для создания у голкипера навыка выбора оптимального месторасположения и позы на начальных этапах обучения применяются упражнения с передачами мяча в заданных направлениях между нападающими, располагающимися в определенных построениях.

Обучение командной тактике сводится к ознакомлению занимающихся с базовыми вариантами расстановки игроков на площадке. Ведущими средствами обучения командной тактике служат теоретические занятия на макете площадки, регламентированные упражнения, выполняемые в соответствии со схемами взаимодействий, специальные игровые задания, учебные матчи.

Учебный материал по игровой подготовке

Игра – это сознательная деятельность, направленная на достижение

условно поставленной цели в соответствии с установленными правилами.

Игры, связанные с двигательной деятельностью, подразделяют на подвижные и спортивные. Принципиальное различие между ними заключается в возможности изменения правил в зависимости от условий проведения и решаемых задач в подвижных играх и строго регламентированных правилах в спортивных.

Игровая подготовка направлена на изучение детьми базовых двигательных умений и навыков и формирования способности применения их в различных игровых условиях. Ее содержание, помимо учебных игр в гандбол, составляют подвижные игры: «Космонавты», «Два мороза», «Передача мяча в колоннах»,

«Заяц без логова», «День и ночь», «Белые медведи», «Волк во рву», «Защита укреплений», «Салки-догонялки» и другие.

Выбор игры обуславливается поставленными задачами, возрастными особенностями детей, их количеством и уровнем подготовленности, условиями проведения.

Предварительное разъяснение относительно содержания игровой деятельности должно содержать: название игры, роль играющих и места их расположения, цель и ход игры, а также основные правила.

Каждая игра требует объективного и беспристрастного судейства.

Дозировка нагрузки во время игры осуществляется использованием кратковременных перерывов, увеличением или уменьшением размеров площадки, числа играющих, преодолеваемых дистанций, количества используемого инвентаря.

Для детей 6-9 лет используются игры, основанные на интересном сюжете с распределением ролей, можно с речитативами. Они характеризуются простыми правилами и содержат пробежки, увертывания, прыжки, движения, метания и другие простые движения. Значительное место на данном этапе следует отвести и играм-эстафетам.

Соотношение основных видов подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Распределение нагрузки
1	Теоретическая подготовка	3%
2	Общая физическая подготовка	40%
3	Специальная физическая подготовка	11%
4	Техническая подготовка	26%
5	Тактическая подготовка	8%
6	Игровая подготовка	2%
7	Соревнования по ОФП	2%

8	Контрольные испытания	2%
9	Медицинское обследование	2%
10	Восстановительные и воспитательные мероприятия	4%
ИТОГО:		100%

Наполняемость групп, результаты текущих и контрольных нормативов и другие факторы влияют на годовое распределение часов, поэтому каждый тренер в праве сам планировать и распределять тренировочные часы по неделям, разделив нагрузку по своему усмотрению. Но общее количество часов тематического плана должно соответствовать программному материалу.

1.11. Планируемые результаты и способы их проверки

Предметные

- владеют техническими приёмами и правилами игры;
- владеют тактическими действиями;
- регулярно участвуют в соревнованиях и контрольных играх, успешно сдают контрольно-переводные испытания по ОФП;
- являются призёрами различного уровня соревнований: товарищеские встречи, внутришкольные, городские;

Метапредметные

- владеют навыками и умениями анализа игры с использованием ИКТ для повышения технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- самостоятельно работают над совершенствованием физических качеств, укреплением здоровья, расширением функциональных возможностей организма;
- имеют опыт организации соревнований и спортивных игр;
- умеют действовать в коллективе;

Личностные

- развиты чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- устойчивая привычка к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- устойчивая потребность к ведению здорового образа жизни.

В результате освоения программного материала обучающиеся должны знать:

- о правилах поведения и техники безопасности на занятиях;
- об инвентаре и оборудовании мест для занятий гандболом;
- о роли занятий физической культурой для укрепления здоровья и повышении физической подготовленности;
- о строении и функциях организма человека;
- об основах личной гигиены, рациональном режиме дня и питании;
- о правилах игры в гандбол;
- об основах игры в нападении без мяча и с мячом, а также о персональной опеке при игре в защите;

уметь:

- выполнять физические упражнения, направленные на овладение игровыми приемами и воспитание двигательных способностей;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения приставными и скрестными шагами в ходьбе и беге, а также прыжки различными способами;
- ловить мячи двумя руками, высоко, низко и летящие на уровне груди навстречу и сбоку;
- передавать мячи двумя руками из-за головы, от груди и снизу; одной рукой сверху на ближнее расстояние;
- выполнять одноударное и многоударное ведение;
- бросать мяч сверху в ворота;
- демонстрировать уровень подготовленности в соответствии с требованиями.

1.12. Система контроля и зачетные требования

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт по общей и специальной физической подготовленности гандболистов путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Уровень сформированности компетентности по данному виду спорта определяется процентом освоения программы:

0% – 40% - низкий уровень

40%- 80% - средний уровень,

80% - 100% - высокий уровень.

Модельные результаты общей физической подготовленности

Двигательное задание	Пол	Возраст			
		6-10 лет	11-13 лет	14-15 лет	16-18 лет
Подтягивание на низкой перекладине	ж	10	12	15	16
Подтягивание на высокой перекладине	м	2	3	6	7
Бег 30 м (сумма двух попыток)	м	11,5	10,5	10,0	9,5
	ж	12,0	11	10,5	10,0
Бег 1200 м (с)	м	450	415		
	ж	480	450		
Бег 1800 м (с)	м			500	480
	ж			600	560
Челночный бег 50м	м	15,0	14,5		
	ж	15,5	15,0		
Челночный бег 100м	м			28,0	27,0
	ж			29,0	28,0
Наклон вперед стоя	м	7	8	10	11
	ж	9	9	11	12
Прыжок вперед с места	м	150	160	180	190
	ж	145	155	175	185
Бросок н/мяча 1 кг двумя из-за головы	м	300	350		
	ж	250	300		
Бросок н/мяча 2 кг двумя из-за головы	м			450	500
	ж			250	300

Модельные результаты специальной подготовленности

Двигательное задание	Пол	Возраст			
		6-10 лет	11-13 лет	14-15 лет	16-18 лет
Ведение мяча «змейкой» 30 м	м	9,5	9,0	8,2	7,8
	ж	10,0	9,5	8,5	8,2
Ведение мяча по прямой	м	7,5	7,0	6,0	5,8
	ж	8,0	7,5	6,5	6,0
Выполнение 20 передач в паре	м	23,0	21,0	19,5	19,0
	ж	25,0	23,0	20,5	20,0
Выполнение 5 бросков в ворота с линии свободных бросков	м	23,0	22,0	20,0	19,0
	ж	24,0	23,0	21,0	20,0

2.2. Методическое обеспечение программы

Методы обучения:

По источнику знаний: *словесные* (краткое словесное изложение основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений), *наглядные* (используются в виде показа выполнения упражнений педагогом), *практические* (во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки).

По уровню познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично – поисковый (эвристический), исследовательский

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: занятия проводятся в групповой и индивидуальной формах.

Форма занятия:

- встреча с интересными людьми;
- игра;
- конкурс;
- мастер-класс;
- открытое занятие;
- праздник;
- представление;
- соревнование;
- турнир.

В теоретических занятиях используются формы: лекции, беседы, зачеты.

Педагогические технологии: технологии группового обучения, технология проблемного обучения, коммуникативная технология обучения, здоровье сберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия: продолжительность одного занятия - 45 минут.

Рекомендуемая структура занятий:

- разминка (упражнения для настроения) - 5 мин.;
- завязка (проблемная ситуация) - 5 мин.;
- основная часть (изучение теоретического материала) -15 мин.;
- актуализация (практические навыки) - 15 мин.;
- подведение итогов. Рефлексия - 5 мин.;

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты, таблицы, схемы, карточки.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях

Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка

гандболиста, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях;
- нарушении правил проведения игры;
- при падении на мокром, скользком полу или площадке.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

2.3. Условия реализации программы

Для реализации данной Программы необходим спортивный зал для занятий площадью 40 м. X 20 м. (минимум 36 м. X 18 м.).

Спортивный инвентарь и оборудование

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для гандбола	комплект	2
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	10
3.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5

4.	Мяч гандбольный	штук	16
5.	Сетка гашения для ворот гандбольных	штук	4
6.	Сетка для переноски мячей	штук	2
7.	Сетка заградительная для зала (6 x 15 м)	штук	2
8.	Скакалки	штук	12
9.	Обручи	штук	12
10.	Скамейки	штук	2
11.	Мячи баскетбольные	штук	6
12.	Мячи футбольные	штук	6
13.	Набивные мячи	штук	6
14.	Ноутбук	штук	1
15.	Мультимедийный проектор	штук	1
16.	экран	штук	1

Требования к экипировке

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Манишка гандбольная	штук	12
2.	Спортивные трусы	штук	12
3.	Футболки	штук	12
4.	Кроссовки	штук	12

Требования к кадрам

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку по дополнительной общеразвивающей образовательной программе, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником :

- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

Информационное обеспечение:

- Схемы и плакаты освоения техники гандболиста.
- Правила гандбола.
- Учебники по физической культуре.
- Методические рекомендации: Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале; Инструкции по охране труда.

Список литературы

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 198-ФЗ от 23.07.2013г.
3. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ОО ДОД» от 4.07.2014 г. №41.
4. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения (письмо Министерства образования и науки КК от 10.07.2015 г. № 47-10164/15-14 «О направлении методических рекомендаций»).
5. Шиян В.М., Хрыпов А.Б. «Гандбол: учебно-методическое пособие для учителей общеобразовательных школ, преподавателей колледжей», г.Краснодар, 2007 г.
6. В.И.Тхорев, Н.Ю.Анисимова, А.В.Проскура, В.С.Будагов, Е.Ю.Барсукова, Е.С.Потакова, А.Ф.Долгий «Гандбол. Примерная программа для спортивно- оздоровительных групп ДЮСШ системы ДОД» - Краснодар, 2010г.