

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Гранит»
городского округа Тольятти



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО «Гранит»
П.А.Завьялов

Принята на методическом совете
Протокол № 1 от «26» 08 2016 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
«Гандбол»
адаптированная

Срок реализации программы: 4 года
Возраст обучающихся: 10 - 17 лет

Составитель:
педагог дополнительного образования
Расчислова Вера Алексеевна

г.Тольятти - 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Гандбол» предусматривает физическую подготовку детей с использованием элементов гандбола, составлена на основе программы по гандболу для ДЮСШ, СДЮШОР, ДЮКПФ, утвержденной Министерством Образования Российской Федерации, Программа соответствует современным требованиям приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Федеральному Закону РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ; Концепции развития дополнительного образования от 04.09.2014 года; Постановлению государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14».

В целях наибольшего охвата детей количество часов в неделю (объем часов) может варьироваться, соответственно поставленной задаче группы. Если группа набрана для оздоровления детей, то количество часов по 3 часа в неделю, в год 108 часов. Если же группа набрана с целью глубокого изучения данного вида спорта, то количество часов может быть 4 или 6 часов в неделю. Соответственно занятия два или три раза в неделю.

Дополнительная общеобразовательная программа «Гандбол» общеразвивающая, физкультурно-спортивной направленности, адаптированная, рассчитана на обучение и воспитание детей основного и среднего (полного) общего образования, по степени реализации программы полностью реализованная. При ее разработке использованы передовой опыт обучения и тренировки гандболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Актуальность программы диктуется высоким темпом, характерным для данной игры, быстротой игровой обстановки и разнообразием действий играющих. Что отвечает современному темпу жизни. Учит детей быть гибкими стратегами, мобильными. Особенность игры заключается в возможностях разностороннего воздействия на занимающихся гандболом детей. В процессе обучения учащиеся развивают такие физические качества как быстроту, ловкость, силу, выносливость и гибкость – необходимые для всестороннего развития человека. Гандбол – коллективная игра, где действия игрока подчинены интересам коллектива и в то же время требуют проявления таких качеств, как: сознательность, активность, ответственность, дисциплинированность,

выдержка, самообладание. У детей, занимающихся гандболом, развивается острая наблюдательность, внимание, творческое воображение, быстрота мышления.

Срок реализации программы 4 года. Количество часов 1,2,3,4 года обучения при 36 недельном курсе 108 часов (3 часа в неделю), при 36 недельном курсе - 6 часов в неделю соответственно 216 часов; Программа рассчитана на школьников 10 – 17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все учащиеся в спортивно-оздоровительном объединении делятся в зависимости от возраста на четыре учебных группы:

1 год обучения – 10-11 лет, 2 год обучения – 12-13 лет, 3 -год обучения – 14 -15 лет;
4 –ый год обучения – 16 - 17 лет

Цель: Способствовать физическому совершенствованию, стремлению укрепить здоровье личности посредством гандбола.

Задачи спортивно-оздоровительных групп:

СОГ 1 года обучения:

- Привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям.
- Формирование установки на здоровый образ жизни.
- Понимание роли и значения занятий спортом в физическом развитии.
- Ознакомление с основами гандбола.
- Обучение основам техники и тактики.
- Развитие физических качеств личности.

СОГ 2 года обучения:

- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.
- Владение основами гандбола, обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха в игре.
- Формирование готовности конструктивно сотрудничать в команде.

СОГ 3 года обучения

- Повышение уровня общей физической подготовленности.
- Повышение уровня специальной физической подготовленности.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-гандбола, гандбола.
- Формирование умения использовать занятия гандболом для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

СОГ 4 года обучения:

- Повышение уровня общей физической подготовленности.
- Владение техническими приемами и двигательными действиями гандбола, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- Повышение уровня специальной физической подготовленности.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с международными правилами гандбола.
- Привитие навыков судейской практики.

**План теоретической подготовки по годам обучения
при 6 часовой нагрузке в неделю**

№ п/п	Год обучения Содержание	СОГ - 1	СОГ - 2	СОГ- 3	СОГ- 4
1	Инструктаж по технике безопасности	1	1	0,5	0,5
2	Физическая культура и спорт в России	0,5	0,5	0,5	0,5
3	Развитие гандбола в России	0,5	0,5	0,5	0,5
4	Воспитание нравственных и волевых качеств у обучающихся	0,5	0,5	1	1
5	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	0,5	0,5	0,5	0,5
6	Гигиена и врачебный контроль	0,5	0,5	0,5	0,5
7	Профилактика травматизма	0,5	0,5	1	1
8	Основы техники приемов	1	1	1	1
9	Основы тактики приемов	1	1	0,5	0,5
всего		6	6	6	6

Примерное распределение нагрузки в неделю

Этап подготовки	Год обучения	Возраст учащихся для зачисления (лет)	Кол-во часов в неделю	Длительность занятий (час)
Спортивно-	1-ий	10 - 11	3	1, 2

оздоровительные группы	2-ой	12 -13	3, 4, 6	1, 2
	3 -ий	14 - 15	6	2
	4-ый	16 -17	6	2

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования.

На каждый учебный год составляются планы-графики подготовки. Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные гандболисты могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

Во всех периодах годичного цикла в гандболе присутствуют все виды подготовки, но их соотношение, а главное формы значительно отличаются. Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Кроме знания величины и направленности нагрузки необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если в занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывающие скоростную выносливость, а уж потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

При проведении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру, так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество гандболистов, участвующих в поточных упражнениях, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями.

Летом в спортивном лагере планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решить вне спортивного зала.

В связи с задачами, которые ставятся на определенных этапах многолетней подготовки, предлагаем распределение компонентов подготовки по годам. Количество учебных часов на 42 недели.

Учебно-тематический план

занятий спортивно-оздоровительных групп первого, второго года обучения

(108 часов в год, 3 часа в неделю)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		всего	теория	практик	
1	ТБ и ПБ	1	1	0	Опрос. наблюдение
2	Физическая культура и спорт в России, история	1	1	0	
3	Воспитание нравственных и волевых качеств. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	1	
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика травматизма	1	1	0	

5	Общая физическая подготовка.	30	0	30	Наблюдение, игра, сдача
6	Специальная физическая подготовка.	26	0	26	
7	Основы техники	12	0	12	
8	Основы тактики	8	0	8	
9	Игровая подготовка	20	0	20	Соревнования, сдача КПН
10	Контрольные и календарные игры	4	0	4	
11	Инструкторская и судейская практика	2	0	24	
12	Контрольные испытания.	2	0	2	
	Итого:	108	4	104	

**Учебно- тематический план занятий
второго года обучения (12-13 лет)
(6 часов в неделю 216 часов в год)**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			контроль
		всего	теория	практик	
1	ТБ и ПБ	1	1	0	Опрос, наблюдение
2	Физическая культура и спорт в России	1	1	0	
3	История развития гандбола в России	1	1	0	
4	Воспитание нравственных и волевых качеств	0,5	0,5	0	
5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	0,5	0,5	0	
6	Гигиена врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	0	
7	Профилактика травматизма	1	1	0	
10	Общая физическая подготовка.	50	0	50	Наблюдение, соревнования, сдача
11	Специальная физическая подготовка.	50	0	50	
12	Техника	30	0	30	
13	Тактика	20	0	20	
14	Игровая подготовка	30	0	30	
15	Контрольные и календарные игры	10	0	10	
16	Инструкторская и судейская практика	8	0	8	
17	Массовые мероприятия	6	0	6	
18	Контрольные испытания.	6	0	6	Сдача
	Итого:	216	6	210	

**Учебно - тематический план занятий спортивно-оздоровительной группы
третьего года обучения (14-15 лет)**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			контроль
		всего	теория	практик	
1	ТБ и ПБ	1	1	0	Опрос, наблюдение
3	Физическая культура и спорт в России, за рубежом История развития гандбола в России и за рубежом	1	1	0	

4	Воспитание нравственных и волевых качеств Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	0 0	
5	Гигиена врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика травматизма	1	1	0	
6	Общая физическая подготовка.	14	0	14	Наблю дение, соревн ования
7	Специальная физическая подготовка.	20	0	20	
8	Техника приемов в гандболе	20	0	20	
9	Тактика игры в гандбол	14	0	14	
10	Игровая подготовка	20	0	20	
11	Контрольные и календарные игры	6	0	6	
12	Инструкторская и судейская практика	6	0	6	
13	Контрольные испытания.	4	0	4	Сдача
1	Итого:	108	4	104	

**Учебно- тематический план
третьего года обучения (14-15 лет)**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			контр оль
		всего	теория	практик	
1	ТБ и ПБ	0,5	0,5	0	Опрос, наблюден ие
2	Физическая культура и спорт в России, за рубежом	0,5	0,5	0	
3	История развития гандбола в России и за рубежом	1	1	0	
4	Воспитание нравственных и волевых качеств	1	1	0	
5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	0	
6	Гигиена врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	0	
7	Профилактика травматизма	1	1	0	
	Общая физическая подготовка.	40	0	40	Наблю дение в ходе игры
	Специальная физическая подготовка.	40	0	40	
	Техника	30	0	30	
	Тактика	30	0	30	
	Игровая подготовка	30	0	30	Соревн ования, сдача КПН
	Контрольные и календарные игры	10	0	10	
	Инструкторская и судейская практика	14	0	14	
	Массовые мероприятия	10	0	10	
18	Контрольные испытания.	6	0	6	
	Итого:	216	6	210	

**Учебно - тематический план занятий спортивно-оздоровительной группы
четвертого года обучения (16-17 лет)**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			контр оль
		всего	теория	практик а	
1	ТБ и ПБ	0,5	0,5	0	Опрос, наблюдени е
2	Физическая культура и спорт в России, за рубежом	0,5	0,5	0	
3	История развития гандбола в России и за рубежом	1	1	0	
4	Воспитание нравственных и волевых качеств	1	1	0	
5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	0	
6	Гигиена врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика травматизма	1	1	0	
7	Общая физическая подготовка.	10	0	10	Соревно вания, сдача КПН
8	Специальная физическая подготовка.	14	0	14	
9	Техника	15	0	15	
10	Тактика	20	0	20	
11	Игровая подготовка	16	0	16	
12	Контрольные и календарные игры	10	0	10	
13	Инструкторская и судейская практика	10	0	10	
14	Контрольные испытания.	6		6	
	Итого:	108	0	105	

**Учебно - тематический план
четвертого года обучения (16-17 лет)**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			контро ль
		всего	теория	практик а	
1	ТБ и ПБ	0,5	0,5	0	Опрос, наблюдени е
2	Физическая культура и спорт в России, за рубежом	0,5	0,5	0	
3	История развития гандбола в России и за рубежом	0,5	0,5	0	
4	Воспитание нравственных и волевых качеств	1	1	0	
5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	0	
6	Гигиена врачебный контроль и самоконтроль.	0,5	0,5	0	
7	Профилактика травматизма	2	2	0	Наблюд ение, соревно вания, сдача
8	Общая физическая подготовка.	30	0	30	
9	Специальная физическая подготовка.	40	0	40	
10	Техника	30	0	30	
11	Тактика	40	0	40	Соревно вания, сдача КПН
12	Игровая подготовка	30	0	30	
13	Контрольные и календарные игры	10	0	10	
14	Инструкторская и судейская практика	18	0	18	
15	Массовые мероприятия	6	0	6	
16	Контрольные испытания.	6	0	6	
	Итого:	216	6	210	

СОДЕРЖАНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебный материал

Техника нападения

Приемы игры	Спортивно - оздоровительные группы			
	Год обучения			
	1	2	3	4
Стойка нападающего	+	+	+	
Бег с изменением направления	+		+	
Бег с изменением скорости	+	+	+	
Бег спиной вперед	+	+		
Смена направления бега и способа (лицом вперед и спиной)	+	+	+	
Бег челночный	+	+	+	
Бег зигзагом (с выпадом в сторону)		+	+	
Бег с подскоками		+	+	
Прыжки вверх, в сторону, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+	
Падение на руки с переходом на грудь				+
Падение на бедро с перекатом на спину				+
Ловля мяча двумя руками на месте	+			
Ловля мяча двумя руками в прыжке	+	+	+	
Ловля мяча справа и слева		+	+	+
Ловля с недолетом и перелетом мяча		+	+	+
Ловля мячей высоких, низких	+	+	+	
Ловля катящегося мяча	+	+	+	
Ловля мяча с отскока от площадки		+	+	
Ловля мяча в движении шагом	+	+		
Ловля мяча в движении бегом	+	+	+	
Ловля мяча, летящего навстречу	+	+		
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении		+	+	+
Ловля мяча, летящего с большой скоростью			+	+
Ловля мяча одной рукой без захвата			+	+
Ловля мяча одной рукой захватом пальцами				
Ловля мяча двумя руками с полу-отскока на месте и в движении				+
Передача толчком двумя руками с места	+			
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места	+	+		
Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением	+	+	+	
Передача мяча хлестом сбоку с последующим перемещением		+	+	
Передача мяча с разбега обычными шагами	+	+	+	
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	+	+	+	
Передача мяча при движении партнеров в одном направлении	+	+	+	
	+	+		

Передача по прямой траектории				
Передача по навесной траектории		+	+	
Передача с отскоком от площадки		+	+	
Передача мяча после ловли с полу-отскока				+
Передача толчком одной рукой			+	+
Передача кистевая за спиной				+
Передача кистевая, держа мяч захватом сверху				+
Передача в прыжке с поворотом			+	+
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)		+	+	+
Ведение мяча одноударное на месте	+			
Ведение мяча многоударное на месте	+	+		
Ведение мяча многоударное в движении по прямой	+	+		
Ведение мяча многоударное с изменением направления	+	+	+	+
Ведение мяча многоударное с изменением скорости	+	+	+	
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+		
Ведение мяча с низким отскоком		+	+	+
Ведение мяча с переводом из одной руки в другую за спиной				+
Ведение с обводкой нескольких активных защитников				+
Ведение подбрасыванием		+	+	+
Бросок хлестом сверху с места	+	+		
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	+	+	+	+
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	+	+	+	
Бросок с нисходящей траекторией			+	+
Бросок с восходящей траекторией полета мяча				
Бросок с отраженным отскоком	+	+	+	
Бросок со скользящим отскоком			+	+
Бросок с отскоком с вращением				
Бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед)	+	+	+	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг назад)				+
Бросок в опорном положении с подскоком в разбеге			+	+
Бросок в опорном положении с приставным шагом в разбеге				
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо			+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища влево			+	+
Бросок хлестом сбоку с места		+	+	
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом		+	+	+
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90°				+
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной	+	+	+	+

ногой				
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименной ногой			+	+
Бросок в прыжке – мяч по навесной траектории			+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо				+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за голову)				+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за спину)				
Бросок после ловли в безопорном положении («парашют») без помех				
Бросок после ловли в безопорном положении, прорвавшись в зону			+	+
Бросок в падении с приземлением на руки		+	+	
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки		+	+	
Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги				+
Бросок в падении, отталкиваясь вправо				
Бросок в падении, отталкиваясь влево				
Бросок в падении с поворотом в разбеге в сторону бросающей руки				+
Штрафной бросок в двухопорном положении	+	+	+	+
Штрафной бросок в одноопорном положении			+	+
Штрафной бросок в падении			+	+
Штрафной бросок в падении с двух ног				+
Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа			+	+

Стойка вратаря	+	+	+	
Передвижение в воротах		+	+	+
Задержание двумя руками на месте	+	+		
Задержание одной рукой сверху на месте	+	+	+	+

Стойка защитника	+	+	+	
Перемещения приставным шагом боком	+	+	+	
Перемещения вперед-назад в стойке защитника	+	+	+	+
Выбивание при одноударном ведении на месте	+	+	+	
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом		+	+	+
Выбивание при ведении в параллельном движении		+	+	+
Выбивание при ведении на большой скорости передвижения				
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	+	+	+	
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке		+	+	+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+	+	+
Блокирование при параллельном перемещении с нападающим			+	+
Блокирование игрока без мяча	+	+	+	+
Блокирование игрока с мячом		+	+	+
Блокирование игрока туловищем			+	+
Отбор мяча при броске в опорном				+
Задержание одной рукой сверху в прыжке		+	+	+

Задержание одной рукой сбоку без замаха	+	+	+	+
Задержание одной рукой сбоку с замахом			+	+
Задержание одной рукой снизу	+	+	+	
Задержание ногой в выпаде		+	+	+
Задержание мяча двумя ногами смыканием		+	+	+
Задержание мяча двумя ногами скачком вперед			+	+
Задержание мяча одной ногой махом		+	+	+
Задержание мяча в «шпагате»			+	+
Отбивание мяча за ворота			+	+
Отбивание мяча в площадку двумя руками		+	+	+
Отбивание мяча в площадку одной рукой				+
Ловля мяча с отскока от площадки	+	+	+	
Техника полевого игрока	+	+	+	+

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебный материал

Тактика нападения	Спортивно-оздоровительные группы			
	Года обучения			
	1	2	3	4
Групповые действия				
Уход от защитника	+	+		
Открытый уход от защитника для стягивания защитников, для увода за собой		+	+	+
Скрытый уход для создания численного преимущества		+	+	+
Применение передачи при встречном движении партнеров	+	+		
Применение передачи при движении в одном направлении	+	+		
Применение сопровождающей передачи		+	+	+
Применение передачи скрытно (не смотреть, не двигаться к партнеру)			+	+
Применение броска с открытой позиции	+	+	+	+
Применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника после финта произвести бросок)			+	+
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от защитника)				+

Общая физическая подготовка

Задачи:
1. ук
ре
пл

ение здоровья, содействие правильному физическому развитию, формированию осанки;

2. развитие основных двигательных качеств (быстроты, силы, координационных способностей, выносливости, гибкости);
3. совершенствование жизненно-важных двигательных навыков и умений (в беге, метании, прыжках и плавании);
4. укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата и групп мышц, несущих главную нагрузку в спортивной игре при выполнении специальных задач на тренировке и в соревнованиях.

Средства, которые используются для решения задач общей физической подготовки, можно разделить на группы: обще-развивающие упражнения (ОРУ), занятия другими видами спорта (по отношению к выбранному).

Обще-развивающие упражнения направлены на развитие быстроты, силы, координационных способностей, выносливости, гибкости; на совершенствование навыков в ходьбе, беге, метании, прыжках и плавании; на укрепление связочного аппарата голеностопных, коленных, плечевых и лучезапястных суставов, определенных групп мышц и т. д.; на формирование правильной осанки у детей.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Перестроения в шеренгу, в колонну. Сомкнутый и разомкнутый строй. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты в строю на месте.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки обеими руками и разноименно.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренном суставе, приседания, отведения, приведения, махи ногой в переднем и заднем и боковом направлении, выпады, пружинистые покачивания в выпадах, подскоки, сгибание и разгибание.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, круговые вращения, повороты головы и туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении спиной и лицом, угол из исходного положения лёжа.

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

Упражнения для развития силы. Подтягивания, отжимания в упоре. Приседания на одной и двух ногах, лазание по канату, перетягивание каната, упражнения со штангой, набивными мячами, борьба, гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров с различного старта. Бег за лидером. Бег с гандикапом. Обще-развивающие упражнения в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад и в стороны. Стойки на голове, руках и лопатках. Перевороты в сторону, вперед и назад. Прыжки опорные через коня и козла, на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; катание на коньках и лыжах. Упражнения с одним, двумя и тремя мячами. Метание в подвижную и неподвижную цель. Метание или ловля мяча после кувырков и поворотов. Различные спортивные и подвижные игры.

Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный бег 500, 800 и 1000 метров. Кросс и кросс - походы 3-5 км, туристические походы.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Бег на месте и перемещаясь, с максимальной частотой шагов. Старт из различных положений. Бег на различные отрезки и со сменой направления. Прыжки в глубину, в сторону, вперед, назад, через скамейку, с подтягиванием коленей к груди, в приседе, на одной и двух ногах, с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых для развития 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, ходьба на руках, отталкивание руками от пола из положения в упоре лёжа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами.

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 лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса на точность, дальность, быстроту. В летнее время метание камней с отскоком от поверхности воды. Игра в городки (метание палок). Удары по летящему мячу 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, приседа, прыжка, седа. Броски в стену (батут) с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку, высокое, низкое, с изменением направления, с обводкой стоек, левой и правой рукой, одновременно двух мячей. Салки с ведением мяча, с выбиванием мяча. 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.

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. Круговые тренировки.

Теоретическая подготовка

Инструктаж по технике безопасности

Инструктаж по технике безопасности во время занятий, в пути следования от дома до центра и обратно. Правила поведения на занятиях, соревнованиях. Противопожарная профилактика.

Физическая культура и спорт в России

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья и общего физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Спортивные разряды и звания. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Достижения российских спортсменов – гандболистов.

История развития гандбола в России.

История развития гандбола в мире и в России. Достижения российских гандболистов на мировой арене. Спортивные сооружения для гандбола. Итоги и анализ выступлений команд. Союз гандболистов. Права и обязанности спортсмена.

Воспитание нравственных и волевых качеств

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

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. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Спортивный самомассаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Гигиена и врачебный контроль

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Понятие о рациональном питании. Режим питания. Гигиенические требования по уходу за телом. Значение сна, утренней гимнастики.

Профилактика травматизма.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины, профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий гандболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр киноколясок, видеозаписей игр.

Основы тактики и тактической подготовки.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой игры. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. На протяжении многолетней подготовки педагог формирует у обучающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества в сочетании с волевыми качествами, эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

1. личный пример и педагогическое мастерство тренера;
2. высокая организация учебно-тренировочного процесса;
3. дружный коллектив;
4. система морального стимулирования;
5. наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

1. торжественный прием вновь поступивших в группу;
2. проводы выпускников;
3. просмотр соревнований;
4. регулярное подведение итогов;
5. встречи со знаменитыми спортсменами;
6. экскурсии, культпоходы;
7. трудовые сборы и субботники;
8. туристические походы;
9. оформление стендов и газет;
10. совместные мероприятия;
11. учебно-тренировочные сборы в летних лагерях

Контрольные нормативы по гандболу (для девочек)

Виды упражнений	Возраст (лет)											
	10-11			12-13			13 - 15			16-18		
ОФП:												
оценка	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6,6	6,3	6,0	6,2	6,0	5,2	6,1	5,9	4,9	6,0	5,6	4,7

Прыжок в длину с места	120	140	170	140	150	190	150	170	200	160	180	210
Метание теннисного мяча на дальность (м)	15	20	25	20	25	30	25	30	35	-	-	-
Отжимание	10	15	20	10	15	20	15	20	30	15	20	30
Подтягивание	-	-	-	1	2	3	1	3	5	1	2	3
Тест Купера (12 минут)	-	-	-	-	-	-	1550	1700	2000	1950	2100	2200
Бег на выносливость 1000 метров (мин)	-	-	-	Без времени			5,0	4,5	4,3	4,3	4,2	4,0
СФП:												
Метание гандбольного мяча на дальность (м)	4	6	8	10	15	20	23	25	27	27	30	33
Тройной прыжок с места	400	420	480	480	500	520	550	570	590	570	590	610
Челночный бег 100 метров	-	-	-	28,0	27,0	26,0	27,4	26,4	25,4	26,0	25,6	25,0
Метание набивного мяча (1 кг)	2	2,5	3	3	3,5	4	5	5,5	6	6	6,5	7
Броски мяча на точность	2	3	4	4	5	6	6	7	8	7	8	9
Ведение гандбольного мяча	7,0	6,7	6,5	6,4	6,3	6,2	6,2	6,1	6,0	6,0	5,8	5,6
Обводка на дистанции 30 метров	14	13	12	12	11	10	10	9	8	8	7	6

**Контрольные нормативы по гандболу
(для мальчиков)**

Виды упражнений	Возраст (лет)											
	10-11			12-13			13 - 15			16-18		
ОФП:												
оценка	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6,6	6,2	5,2	6,0	5,8	5,1	5,8	5,5	4,7	5,4	5,2	4,4
Прыжок в длину с места	130	150	185	150	185	200	170	180	210	180	195	230

Метание теннисного мяча на дальность (м)	20	25	30	25	35	39	35	40	46	-	-	-
Отжимание	10	15	20	15	20	30	20	30	40	-	-	-
Подтягивание	-	-	-	3	4	5	5	8	10	5	10	15
Тест Купера (12 минут)	-	-	-	-	-	-	1550	1700	2000	2100	2200	2500
Бег на выносливость 1000 метров (мин)	-	-	-	Без времени			4,5	4,3	4,2	4,2	4,0	3,5
СФП:												
Метание гандбольного мяча на дальность (м)	10	15	20	23	25	27	27	30	33	33	35	40
Тройной прыжок с места	480	500	520	550	570	590	570	590	680	690	700	720
Челночный бег 100 метров	-	-	-	27,4	26,4	25,4	27,0	27,6	4,7	24,6	24,3	24,0
Метание набивного мяча (1 кг)	3	3,5	4	5	5,5	6	6	6,5	7	8	9	10
Броски мяча на точность	2	3	4	4	5	6	6	7	8	7	8	9
Ведение гандбольного мяча	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,6	5,5	5,4	5,3	5,1
Обводка на дистанции 30 метров	13	12	12	11	10	10	9	8	8	7	6	5,5

Методические рекомендации

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60-70 % времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

Основной принцип тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах - всесторонняя дальнейшая подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

Занятия во всех группах проводятся 2-3 раза в неделю по 1, 2 часа. В группах 3 и 4 года обучения разрешается по 3 академических часа.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики - научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Каждый обучающийся должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Педагог дополнительного образования детей (тренер) должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классным руководителем. Он должен приучать юных спортсменов к сознательной дисциплине, к общественно полезному труду, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Для четкого планирования, учета, отчетности педагог дополнительного образования (тренер) должен иметь следующую документацию: годовой план учебно-тренировочной и воспитательной работы; график прохождения учебного материала; месячные и поурочные планы, составленные на основе учебной программы; журналы учета учебной работы, посещаемости, протоколы контрольных нормативов, годовой план мероприятий.

Литература

1. Игнатьева В. Я., Портнов Ю.М. Гандбол: учебник для физкультурных ВУЗОВ 1996г.
2. Игнатьева В. Я. Гандбол. Азбука спорта. 2001г.
3. Портнов Ю. М., Железняк Ю. Д. Спортивные игры. 2001г.
4. Игнатьева В. Я. «Юный гандболист» 1996г.
5. Игнатьева В. Я., Максимов В. С., Петрачева И. В. Программа по гандболу 2003г
6. Клусов Н. П. Ручной мяч в школе.1986г.
7. Клусов Н. П. Тренировка гандболиста. 1975г.
8. Игнатьева В. Я., Максимов В. С., Петрачева И. В., Лебедева А. М. Программа по гандболу 2001г
9. И. Г. Бердников. Педагогическое мастерство тренера. 2001г.

10. Ч. Л. Гарбальяускас. Играем в ручной мяч. 1988г.
11. Л. Лук всеобщая история физической культуры и спорта 1982г.
12. Клусов Н. П. Тактика гандбола. 1980г.
13. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Тера спорт, 2000.
14. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1987.
15. Кнышев А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу. – М.: ФиС, 1986.