Департамент образования
администрации городского округа Тольятти

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

Утверждаю
Директор
МБОУДО «Центр Гранит»
_____П.А. Завьялов
приказ № 133/ОД от "14" июня 2022 г.

Принята на основании
решения педагогического совета
протокол № 5
от "14" июня 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Гандбол»

физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации 2 года

Возраст учащихся 7-17 лет

МБОУДО «Центр Гранит»
Подписано цифровой подписью: МБОУДО «Центр Гранит»
12:00 +04:00
14.06.2022

Разработчики:
Расчислова В.А.,
педагог дополнительного образования
Методическое сопровождение:
Авдеева Л.А., методист

Тольятти, 2022

Введение

Гандбол (ручной мяч) - широко распространенная игра. В игре участвуют две команды из семи игроков. Игровая площадка — прямоугольник. Гандбол относится к видам спорта с так называемой конфликтной деятельностью. Цель игры: забросить мяч в ворота соперника. Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Одной из наиболее важных составляющих структуры гандбола является технико-тактическая подготовка. От уровня ее развития во многом зависит успешность выступления команды. Основной прием, обеспечивающий взаимодействие игроков - передача мяча. Все действия с мячом выполняют только руками. Основу гандбола составляют естественные движения: бег, прыжки, метания, которые способствуют гармоничному развитию личности. Таким образом, игрок в гандболе, выполняя естественные движения, производит сложнейшие мыслительные действия, пытаясь скрыть свои замыслы и угадать планы соперника.

Пояснительная записка

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», здоровье школьников относиться к приоритетным направлениям Государственной политики в сфере образования. Всестороннее развитие личности в условиях ускорения социально-экономического и научно-технического прогресса немыслимо без повышения уровня общей и физической культуры. Она играет важнейшую роль в процессе социального становления и формирования личности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Гандбол»** разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Концепции развития дополнительного образования до 2030 года утвержденной распоряжением правительства Российской Федерацией от 31 марта 2022 г. № 678-р; Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказа Министерства просвещения Российской федерации № 196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"; Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"; Письма Министерства образования и науки Самарской области № МО - 16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015; Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года № 443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в

городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам", а также иными документами, регламентирующими деятельность учреждений дополнительного образования, политики Правительства Российской Федерации в образовательной области и задачи департамента образования администрации городского округа Тольятти по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколенияПри разработке программы использованы передовой опыт обучения гандболистов, личный опыт педагогов дополнительного образования, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

По форме организации программа имеет 6 модулей. Три модуля в первый год обучения: **Первый модуль «Общая физическая подготовка»** - стартовый, направлен на общее физическое развитие и включает общую физическую подготовку детей с элементами гандбола.

Второй модуль «Специальная физическая подготовка» - ознакомительный.

Третий модуль «Игровой» предполагает отработку приемов, знаний правил игры непосредственно в товарищеских встречах между группами в учреждении.

Второй год обучения базовый, ориентирован на ознакомление детей с правилами игры, получение базовых знаний, овладение навыками игры в гандбол, участие в любительских турнирах среди групп в учреждении.

Второй год обучения: **первый модуль «Общая физическая подготовка»** направлен на дальнейшую общую физическую подготовку средствами гандбола.

Второй модуль - «Специальная физическая подготовка» ориентирован на получение базовых знаний и навыков игры в гандбол.

Третий модуль «Соревновательный» участие в более серьезных соревнованиях между учреждениями, районных, городских. Программа ориентирована на физическое развитие и укрепление здоровья детей. Под влиянием тренировок и соревнований совершенствуется психическая деятельность, улучшается быстрота реакций и ориентировки, развивается творческое мышление, решительность и инициативность, воспитывается коллективизм. Гандбол — прекрасное средство общей физической подготовки. При разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки гандболистов, теории и методики физического воспитания, педагогики, психологии. Программа имеет ознакомительный и базовый уровень освоения знаний по гандболу и помогает учащимся определиться с выбором вида спорта для дальнейших занятий.

Актуальность и новизна 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 и реакции, необходимое в современной жизни.

Цель программы: Способствовать физическому развитию, стремлению укрепить собственное здоровье посредством гандбола.

Задачи:

обучающие:

- сформировать установку на здоровый образ жизни.
- сформировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- освоить элементарные знания по анатомии, физиологии и гигиене человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- помочь овладеть навыками укрепления здоровья посредством спорта;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки;

развивающие:

- развить тактические навыки и умения;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;

воспитательные:

- сформировать организаторские навыки и умения действовать в команде;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Возраст детей: Программа «Гандбол» модульная ориентирована на детей 7-17 лет.

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 2 года обучения, на 36 недель, 108 часов в год.

Форма обучения очная.

Формы организации деятельности групповые, коллективные, индивидуальные, парные. В процессе обучения игре в гандбол используется в основном форма учебных занятий (тренировок), групповые практические тренировочные занятия; групповые теоретические; просмотр обучающего видеоконтента; контрольные занятия; открытые занятия. Организовываются соревнования, спортивные праздники, экскурсии, походы.

Используются основные современные методы, побуждающие интерес к обучению; методы, основанные воспитательными идеями, способствующие организации правильных взаимоотношений в команде; методы стимулирования на успех; поисковый и проблемный методы, метод перспективы, методы анализа и самоанализа действий, принятых решений, проблем, обеспечивающие умственное развитие; метод стимулирования на позитивную деятельность. Самоконтроль за состоянием здоровья и взаимоконтроль, контрольно-коррекционный метод теоретического изложения материала в начале занятия, указания, практическая отработка техники игры, стимулирование на позитивную деятельность, метод взаимоподдержки, метод создания ситуации успеха, метод анализа своих действий, метод перспективы.

Режим занятий: Учебные занятия - 3 часа в неделю, 108 часов в год. Одно занятие не более 2-х академических часов, 2 раза в неделю, занятие по 45 минут. Академический час 45 минут.

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе. Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой в любом, указанном в программе возрасте.

Ожидаемые результаты освоения программы.

Личностные	Метапредметные	Предметные
Проявляет - чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; - чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности; - смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; - культуру здорового и безопасного поведения на занятиях и в повседневной жизни; - культуру поведения болельщика во время просмотра игр	**Познавательные УУД:** – работа с информацией: сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта – определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды – определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды – объяснять технику выполнения любого элемента в гандболе; **Коммуникативные УУД:** – умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи -умеет конструктивно сотрудничать в команде. – взаимодействует по правилам игры в команде **Регулятивные УУД:** – ставит цель при игре – планирует свою индивидуальную деятельность во время игры – находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога - выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом; - выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом; – организует деятельность игроков команды по ОФП с помощью педагога	**Должен знать:** - начальные знания истории развития гандбола в России; - базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека; - причины травматизма и правила безопасности во время занятий; - правила игры в гандбол; - технические приемы игры; - общие правила соревнований по командно-игровым видам спорта; **Должен уметь:** - технически правильно выполнять элементы и приемы игры - играть с соблюдением основных правил; - участвовать в соревновательной деятельности, - овладеть техническими и тактическими приемами игры, различными методами сохранения и укрепления здоровья; самостоятельно проводить разминку,

Критерии и способы определения результативности

Оценка теоретической подготовки проводиться в формате тестирования физической и специальной подготовленности; беседы для определения уровня теоретических знаний:

уровень «высокий» - учащийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - учащийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

Оценка практической подготовки на итоговом контроле: уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний, тестирований.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования;
- фестивали;
- открытые и контрольные занятия.

Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:

- наблюдение;
- опрос;
- анкетирование;
- тестирование (контрольные нормативы);
- занятия групповые, коллективные.

Учебный план

№п/п	**Наименование модуля**	**Количество часов**		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1 год обучения				
1	Модуль «Общая физическая подготовка»	**42**	**4**	**38**
2	Модуль «Специальная физическая подготовка»	**42**	**2**	**40**
3	Модуль «Игровой»	**24**	**1**	**23**
Итого		**108**	**7**	**101**
2 год обучения				
1	Модуль «Общая физическая подготовка»	**36**	**4**	**32**
2	Модуль «Специальная физическая подготовка»	**36**	**4**	**32**
3	Модуль «Соревновательная деятельность»	**36**	**5**	**31**
Итого:		**108**	**13**	**95**
Всего за два года:		**216**	**20**	**196**

<u>Первый год обучения</u>

Модуль «Общая физическая подготовка»

Цель: Способствовать привлечению максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом.

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно гандболом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами гандбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по гандболу;

Обучающие:

- обучить основным элементам игры в гандбол (передача, бросок, подбор мяча);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке и перемещения (позиции на площадке, зоны);
- обучить несложным тактическим действиям нападения и защиты в гандболе.

Результаты подготовки учащихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы учащиеся будут

знать:

- правила техники безопасности на занятиях по гандболу;
- историю развития гандбола в России;
- сведения о строении и функциях человека. Гигиена.
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по гандболу;
- особенности выполнения элементов игры в гандбол.

уметь:

- выполнять броски;
- выполнять несложные приемы передачи мяча;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами гандбола;
- выполнять приемы страховки и самостраховки в гандболе;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом средствами гандбола.

Учебно-тематический план

модуль «Общая физическая подготовка»

1 год обучения

№п/п	**Тема**	**Кол-во часов**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	январь	Контроль аттестация
1.	**Теоретическая подготовка**	**4**	**1,5**	**1,5**	**1**	0	Анкетирование, педагогическое
	Введение. Техника безопасности на занятиях	0,5	0,5	0	0	0	
	История развития гандбола в России	1	0	0,5	0,5	0	
	Правила гигиены для начинающих	0,5	0,5	0	0	0	
	Особенности выполнения	1	0,5	0,5	0	0	

	упражнений						наблюдение,
	Правила игры в гандбол	1	0	0,5	0,5	0	
2.	**ОФП**	**12**	**4**	**4**	**4**	0	
	Общеразвивающие упражнения	3	1	1	1	0	
	Упражнения на развитие силы	2	0	1	1	0	тестирование
	Упражнения на развитие координации	3	1	1	1	0	
	Упражнения на развитие скорости	2	1	0	1	0	
	Упражнения на развитие выносливости	2	1	1	0	0	
3.	**Элементы СФП**	**10**	**4**	**4**	**2**	0	
	Скоростно-силовые упражнения	3	2	0	1	0	
	Упражнения на скоростную выносливость	3	0	2	1	0	
	Упражнения на развитие общей выносливости	4	2	2	0	0	
4.	Техническая подготовка	**8**	**1**	**2**	**3**	**2**	
	Броски	3	0,5	0,5	1	1	
	Приемы мяча	2	0	1	1	0	
	Передачи мяча	3	0,5	0,5	1	1	
5.	Тактическая подготовка	**6**	**1**	**1**	**2**	**2**	
	Техника защиты	3	0,5	0,5	1	1	
	Техника нападения	3	0,5	0,5	1	1	
6.	Контрольные испытания, аттестация, участие в мероприятиях, соревнованиях	**2**	**0**	**0**	**0**	**2**	
	Всего часов:	**42**	**12**	**12**	**12**	6	

Модуль «Специальная физическая подготовка»

Цель: создать условия для специальной физической подготовки учащихся в процессе овладения навыками игры в гандбол.

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в игре гандбол;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно гандболом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами спорта;
- приобретение необходимых теоретических знаний по гандболу;

Обучающие:

- обучить основным техническим приемам игры в гандбол (передача, бросок, ловля мяча);
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке и перемещения (позиции на площадке, зоны);
- обучить основным приемам передачи и ведения мяча в гандболе.

Результаты подготовки учащихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы учащиеся будут

знать:

- правила техники безопасности на занятиях по гандболу;
- краткую историю развития гандбола в Мире;
- сведения о строении и функциях человека. Режим, питание спортсмена.

- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по гандболу;
- особенности выполнения передачи мяча в гандболе.

уметь:

- выполнять бросок и ловлю мяча;
- выполнять приемы передачи, ведения в гандболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с элементами гандбола;
- выполнять приемы страховки и самостраховки в гандболе;

Учебно-тематический план

Модуль «Специальная физическая подготовка»

1 год обучения

№п/п	**Тема**	**Кол-во часов**	**январь**	**февраль**	**март**	апрель	Контроль аттестация
1.	**Теоретическая подготовка**	**4**	**1,5**	**0,5**	**1,5**	**1**	Анкетирование, педагогическое наблюдение, тестирование
	Введение. Техника безопасности на тренировочных занятиях	0,5	0,5	0	0	0	
	История развития гандбола в Мире	1	0,5	0	0	0,5	
	Правила питания спортсмена	0,5	0,5	0	0	0	
	Правила игры в гандбол	1	0,5	0,5	0	0	
	Гигиена и самоконтроль	1	0	0	0,5	0,5	
2.	**ОФП**	**10**	**0**	**4**	**3**	**3**	
	Общеразвивающие упражнения	2	0	1	1	0	
	Упражнения на развитие силы	2	0	0	1	1	
	Упражнения на развитие координации	2	0	1	0	1	
	Упражнения на развитие скорости	2	0	1	0	1	
	Упражнения на развитие выносливости	2	0	1	1	0	
3.	**СФП**	**12**	**0**	**4**	**4**	**4**	
	Скоростно-силовые упражнения	4	0	2	1	1	
	Упражнения на скоростную выносливость	4	0	1	2	1	
	Упражнения на развитие общей выносливости	4	0	1	2	1	
4.	Техническая подготовка	**8**	**0**	**2**	**3**	**3**	
	Броски	3	0	1	1	1	
	Ловля мяча	2	0	0	1	1	
	Передача и ведение мяча	3	0	1	1	1	
5.	Тактическая подготовка	**6**	**0**	**2**	**2**	**2**	
	Техника защиты	3	0	1	1	1	
	Техника нападения	3	0	1	1	1	
6.	Контрольные испытания, аттестация, участие в мероприятиях, соревнованиях	**2**		**0**	**0**	**2**	
	Всего часов:	**42**	**6**	**12**	**12**	**12**	

Модуль «Игровой»

Модуль «Игровой» предусматривает обеспечение потребности учащихся в игре в гандбол, в данном модуле учащиеся получают практические навыки в процессе игры.

Цель: Способствовать формированию практических навыков игры в гандбол.

Задачи:

Воспитательные

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно гандболом;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами гандбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по гандболу;

Обучающие:

- обучить основным практическим приемам передачи и ведения мяча;
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке и перемещения (позиции на площадке, зоны);
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в гандболе.

Результаты подготовки учащихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы учащиеся будут

знать:

- свободно играть в гандбол по правилам;
- правила техники безопасности во время игр;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по гандболу;
- особенности выполнения технических приемов по гандболу.

уметь:

- выполнять броски мяча;
- выполнять приемы передачи в гандболе;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с подводящими упражнениями;
- выполнять приемы страховки и самостраховки в гандболе;

Учебно-тематический план

Третий модуль «Игровой»

1 год обучения

№п/п	**Тема**	**Кол-во часов**	**май**	Контроль аттестация
1	**Теоретическая подготовка**	**1**	**1**	Анкетирование, педагогическое наблюдение, тестирование, анализ результатов игры
	Введение. Техника безопасности во время игры в гандбол, на товарищеских встречах. Режим дня спортсмена. Самоконтроль за состоянием здоровья	0,5	0,5	
	Правила игры в гандбол, судейские правила, правила на соревнованиях	0,5	0,5	
2	**ОФП**	**2**	**2**	
	Упражнения на развитие скорости	1	1	
	Упражнения на развитие выносливости	1	1	
3	**СФП**	**2**	**2**	
	Скоростно-силовые упражнения	1	1	
	Упражнения на развитие общей выносливости	1	1	
4	**Игровая подготовка**	**14**	**14**	
5	**Игры, товарищеские встречи между группами Итоговое мероприятие**	**5**	**5**	Анализ игр
Всего часов:		**24**	**24**	

Содержание модулей (разделов подготовки учащихся)

<u>Первый год обучения</u>

В каждом модуле первого года обучения в содержание входят: теоретическая, практическая (ОФП, СФП), техническая, тактическая, игровая и соревновательная подготовка. Педагог согласно потребностям и интересам, и возможностям учащихся планирует занятия в соответствии с предложенным учебно-тематическим планам. В каждом модуле первое занятие вводное, учащиеся знакомятся с историей, условиями игры. Озвучиваются задачи модуля.

Теоретическая подготовка

Введение в предмет, инструктаж ТБ

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. Воспитание нравственных и волевых качеств

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Режим дня. Питание. 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.

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. 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. Основы тактики и тактической подготовки**.**

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие гандболиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям гандбола, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

Общеподготовительные упражнения

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях;

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице.

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 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 подвижные игры.

Специальная физическая подготовка включает в себя:

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, вперёд, назад, через скамейку, с подтягиванием коленей к груди, в приседе, на одной и двух ногах, с отягощением

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка. Эффективность процесса обучения технике гандбола в значительной мере зависит от умения педагога выстроить весь материал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности в обучении и учета возрастных особенностей учащихся.

Техника нападения

Приемы игры	Год обучения 1год
Стойка нападающего	+
Бег с изменением направления	+
Бег с изменением скорости	+
Бег спиной вперед	+
Смена направления бега и способа (лицом вперед и спиной)	+
Бег челночный	+

Прыжки вверх, в сторону, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+
Ловля мяча двумя руками в прыжке	+
Ловля мячей высоких, низких	+
Ловля катящегося мяча	+
Ловля мяча в движении шагом	+
Ловля мяча в движении бегом	+
Ловля мяча, летящего навстречу	+
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	+
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	+
Бросок хлестом сверху с места	+
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	+
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	+
Бросок с отраженным отскоком	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед)	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой	+
Штрафной бросок в двухопорном положении	+

Техника защиты

Приемы защиты	1 год
Стойка защитника	+
Перемещения приставным шагом боком, вперед-назад	+
Выбивание при одноударном ведении на месте	+

Техника игры вратаря

Стойка вратаря	Год обучения 1год
Задержание двумя руками на месте	+
Задержание одной рукой сверху на месте	+
Задержание одной рукой сбоку без замаха	+
Задержание одной рукой снизу	+
Ловля мяча с отскока от площадки	+
Техника полевого игрока	+

Игровая подготовка

Игровая подготовка направлена на изучение учащимися базовых двигательных умений и навыков и формирования способности применения их в различных игровых условиях. Содержание игровой подготовки кроме учебных игр в мини-гандбол и гандбол, составляют различные подвижные игры.

Воспитательная работа

Воспитательная работа в объединении направлена на: сохранение и укрепление здоровья; формирование культуры здорового образа жизни.

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка

способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. На протяжении многолетней подготовки педагог формирует у учащихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества в сочетании с волевыми качествами, эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство педагога; высокая организация учебного процесса; дружный коллектив; система морального стимулирования.

Второй год обучения

Модуль «Общая физическая подготовка»

Цель: Способствовать формированию стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи

Воспитательные

- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

развивающие:

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

обучающие:

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях гандболом;
- обучить навыкам регулирования психического состояния.

Результаты подготовки учащихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы учащиеся будут

знать:

- методы и приемы сохранения здоровья; самоконтроля физической нагрузки при занятиях физической культурой и спортом;
- функциональные возможности организма.
- правила техники безопасности на занятиях по гандболу;
- профилактику травматизма;
- основные правила по гандболу, особенности выполнения технических приемов по гандболу.

уметь:

- играть в гандбол;
- демонстрировать общую физическую подготовку;
- использовать различные приемы в игре;
- организовывать самостоятельные игры в гандбол.

Учебно-тематический план

модуль «Общая физическая подготовка»

2 год обучения

№п/п	**Тема**	**Кол-во часов**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	Контроль аттестация
1.	**Теоретическая подготовка**	**4**	**1,5**	**1,5**	**1**	Анкетирование, педагогическое наблюдение,
	Введение. Техника безопасности на занятиях	0,5	0,5	0	0	
	Влияние физических упражнений на организм	1	0,5	0,5	0	
	Воспитание нравственных и волевых	0,5	0	0	0,5	

	качеств					
	Гигиена и самоконтроль	1	0	0,5	0,5	
	Профилактика травматизма	1	0,5	0,5	0	
2.	**ОФП**	**14**	**5**	**4**	**4**	тестирование
	Общеразвивающие упражнения	3	1	1	1	
	Упражнения на развитие силы	3	1	1	1	
	Упражнения на развитие координации	3	1	1	1	
	Упражнения на развитие скорости	3	1	1	1	
	Упражнения на развитие выносливости	2	2	1	0	
3.	**СФП**	**12**	**5**	**4**	**4**	
	Упражнения для развития быстроты, бег, подвижные игры с элементами подводящих упражнений	3	1,5	1	0,5	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	0,5	0,5	0,5	
	Упражнения с отягощениями	1	0,5	0,5	0,5	
	Техника нападения	1	0	0,5	0,5	
	Техника передвижения	1	0,5	0	0,5	
	Техника владения мячом	1	0,5	0,5	0	
	Техника защиты	1	0,5	0	0,5	
	Техника овладения мячом	1	0,5	0	0,5	
	Тактика нападения	1	0,5	0,5	0	
	Тактика защиты	1	0	0,5	0,5	
	Контрольные испытания, аттестация, участие в мероприятиях, соревнованиях	**4**	**0**	**2**	**2**	Анализ соревнований
Всего часов:		**36**	**12,5**	**12,5**	**11**	

Модуль «Специальная физическая подготовка»

Цель: Способствовать освоению двигательных действий, необходимых в игре гандбол.

Воспитательные

- воспитывать потребность в двигательной активности;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;

развивающие:

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

обучающие:

- научить специальным двигательным действиям (упражнениям), необходимым в игре гандбол;
- обучить техническим приемам игры в гандбол;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом;
- обучить навыкам регулирования психического состояния.

Результаты подготовки учащихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы учащиеся будут

знать:

- базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- базовые двигательные действия в игре;
- самоконтроля физической нагрузки при занятиях физической культурой;

- функциональные возможности организма.
- правила техники безопасности на занятиях по гандболу;
- профилактику травматизма;
- основные правила по гандболу, особенности выполнения технических приемов по гандболу.

владеть:

- техникой ведения мяча, бросков с разных точек, штрафных бросков,
- практическими навыками игры,
- основами тактики игры, техники игры,
- индивидуальными действиями,
- групповыми и командными действиями,

Учебно-тематический план

Модуль «Специальная физическая подготовка»

2 год обучения

№п/п	**Тема**	**Кол-во часов**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	Контроль аттестация
1.	**Теоретическая подготовка**	**4**	**1,5**	**1,5**	**1**	Анкетирование, педагогическое наблюдение, тестирование
	Введение. Техника безопасности на занятиях	0,5	0,5	0	0	
	Физическая культура и спорт в Мире	1	0	0,5	0,5	
	Воспитание нравственных и волевых качеств	1	0,5	0,5	0	
	Влияние физических упражнений на организм	1	0,5	0,5	0	
	Профилактика травматизма	0,5	0	0	0,5	
2.	**ОФП**	**12**	**4**	**4**	**4**	
	Общеразвивающие упражнения	3	1	1	1	
	Упражнения на развитие силы	2	0	1	1	
	Упражнения на развитие координации	3	1	1	1	
	Упражнения на развитие скорости	2	1	0	1	
	Упражнения на развитие выносливости	2	1	1	0	
3.	**СФП**	**14**	**7,5**	**5**	**3,5**	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	0,5	0,5	0	
	Упражнения с отягощениями	1	0,5	0,5	0,5	
	Упражнения на развитие общей выносливости	1	0,5	0,5	0	
	Основы техники и тактики игры	1	0,5	0,5	0	
	Взаимосвязь техники и тактики игры	1	0,5	0,5	0,5	
	Техника нападения	2	0,5	1	0,5	
	Техника передвижения	1	0,5	0,5	0	
	Техника владения мячом	1	0,5	0	0,5	
	Техника защиты	1	0,5	0	0,5	
	Техника овладения мячом	1	0,5	0,5	0	
	Тактика нападения	1	1	0,5	0	
	Тактика защиты	2	1	0	1	
	Контрольные испытания, аттестация, участие в мероприятиях, соревнованиях	**4**	**0**	**2**	**2**	Анализ соревнований
Всего часов:		**36**	**13**	**12,5**	**10,5**	

Модуль «Соревновательная деятельность»

Цель: Создать условия для формирования навыков адекватного поведения в условиях соревновательной деятельности.

воспитательные

- воспитывать собранность, целеустремленность;
- воспитывать умение работать в команде, группе;

развивающие:

- развивать соревновательные качества,
- развивать духа соперничества

обучающие:

- обучить навыкам регулирования психического состояния.
- ознакомить с правилами соревновательной деятельности в гандболе, правилами ТБ, судейских правил;
- формировать навыки поведения в соревновательной деятельности (собранность, реакция, мгновенное решение и т.д.);
- формировать культуру поведения в соревновательной деятельности;

Результаты подготовки учащихся по модулю:

По окончании освоения модуля программы учащиеся будут

знать:

- правила соревнований, правила техники безопасности на соревнованиях по гандболу, судейские правила;
- профилактику травматизма;
- основные правила поведения на соревнованиях,

уметь:

- демонстрировать владение технко - тактическими действиями;
- проявлять собранность, целеустремленность;
- действовать в команде, в группе;
- проявлять умение управлять эмоциями в любой ситуации, даже в случае проигрыша.

Учебно-тематический план

модуль «Соревновательная деятельность»

второй год обучения

№п/п	**Тема**	**Кол-во часов**	**март**	**апрель**	**май**	Контроль аттестация
1	**Теоретическая подготовка**	**5**				Педагогическое наблюдение, Анализ игр, соревнований.
	Введение. Техника безопасности на соревнованиях.	2	1	0,5	0.5	
	Режим дня спортсмена. Питание. Отдых	1	0,5	0,5	0	
	Самоконтроль за состоянием здоровья	1	0	0,5	0,5	
	Судейские правила, правила на соревнованиях по гандболу	1	0,5	0	0,5	
2	**ОФП** (упражнения на развитие скорости, выносливости)	**3**	**1**	**1**	**1**	
3	**СФП**	**4**	2	1	1	
4	**Техническая подготовка**	**4**	2	1	1	
5	**Тактическая подготовка**	**4**	2	1	1	
6	**Игры и соревнования**	**10**	3	4	4	
7	**Участие в мероприятиях, соревнованиях**	**6**	2	2	2	Анализ соревнований
Всего часов:		**36**	**13**	**11,5**	**11,5**	

Содержание модулей второго года обучения

В каждом модуле второго года обучения в содержание входят: теоретическая, практическая (ОФП, СФП), техническая, тактическая, игровая и соревновательная подготовка. Педагог согласно потребностям и интересам, и способностям учащихся планирует занятия в соответствии с предложенным учебно-тематическим планам.

Задачи второго 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.

Теоретическая подготовка: Введение в предмет, инструктаж ТБ

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, за рубежом.

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 кинокольцовок, 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.

Правила игры в гандбол и правила соревнований.

Правила игры в гандбол и правила соревнований. Судейская терминология.

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие гандболиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям гандбола, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

ОФП включает в себя общеизвестные развивающие упражнения и перестроения на всех этапах,

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.

постепенно вводятся общеподготовительные упражнения для данного вида спорта:

Общеподготовительные упражнения

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

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

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

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

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка включает в себя:

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, вперёд, 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 лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает

партнер. Из упора лежа «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 лежа 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.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка. Эффективность процесса обучения технике гандбола в значительной мере зависит от умения педагога выстроить весь материал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности в обучении и учета возрастных особенностей учащихся.

Техника нападения

Приемы игры	2 год
Стойка нападающего	+
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	+
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	+
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 с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)	+
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 подбрасыванием	+
Бросок хлестом сверху с места	+
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	+
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	+
Бросок с отраженным отскоком	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед)	+
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 падении с приземлением на руки	+
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки	+
Штрафной бросок в двухопорном положении	+

Техника защиты

Приемы защиты	2 год
Стойка защитника	+
Перемещения приставным шагом боком, вперед-назад	+
Выбивание при одноударном ведении на месте	+
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом	+
Выбивание при ведении в параллельном движении	+
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, с мячом	+

Техника игры вратаря

Стойка вратаря	**2 год**
Передвижение в воротах	+
Задержание двумя руками на месте	+
Задержание одной рукой сверху на месте	+
Задержание одной рукой сверху в прыжке	+
Задержание одной рукой сбоку без замаха	+
Задержание одной рукой снизу	+
Задержание ногой в выпаде	+

Задержание мяча двумя ногами смыканием ног	+
Задержание мяча одной ногой махом	+
Отбивание мяча в площадку двумя руками	+
Ловля мяча с отскока от площадки	+
Техника полевого игрока	+

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка – это процесс овладения теоретическими основами тактики и навыками их использования в игровой деятельности. Основой тактической подготовки игрока является овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями. Тактические навыки - это автоматизированные компоненты сознательного действия во время игры. Выбор соответствующего тактического навыка и его применение требует творческого мышления. Способность быстро ориентироваться в выборе самого подходящего способа борьбы называется тактическим мышлением. Базой тактического мышления является способность быстро и правильно воспринимать складывающуюся игровую ситуацию.

Основными средствами тактической подготовки являются:

1. Быстрый отрыв. Основным условием обучения быстрому отрыву является четкое освоение передач и ловли мяча. Вначале отрабатываются действия в индивидуальном быстром отрыве, затем вдвоем, втроем.
2. Индивидуальная и коллективная тактика нападения. Обучение ведется согласованно и одновременно. Выбор позиции на площадке, получение мяча в движении, передачи партнерам по команде и броски в ворота, а также персональная опека одного из соперников.
3. Индивидуальная и коллективная тактика защиты. Обучение индивидуальной тактике защиты. После освоения техники и при наличии удовлетворительной подвижности можно переходить к выполнению специальных оборонительных взаимодействий- разбор и подстраховка при персональной опеке.

Последовательность обучения тактическим действиям:

1. Рассказ и показ на схеме или макете.
2. Разучивание упрощенной схемы действия непосредственно на площадке с пассивным противником, то же, но с активным противником, действующим по определенным заданиям.
3. Разучивание схемы действия непосредственно на площадке с активным противником
4. Закрепление в учебной игре.

Игровая и соревновательная подготовка

Игровая подготовка направлена на изучение учащимися базовых двигательных умений и навыков и формирования способности применения их в различных игровых условиях. Содержание игровой подготовки кроме учебных игр в мини-гандбол и гандбол, составляют различные подвижные игры. Соревновательная деятельность направлена на формирование личностных качеств: собранности, целеустремленности, уважению соперников. Соблюдение правил игры и соревнований. Уважительного отношения к судьям, соблюдению правил болельщика во время матчей.

Воспитательная работа: Воспитательная работа в объединении направлена на сохранение и укрепление здоровья; формирование культуры здорового образа жизни.

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. На протяжении многолетней подготовки педагог формирует у учащихся, прежде всего

патриотизм, нравственные качества в сочетании с волевыми качествами, эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Методическое обеспечение

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

Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий

Подготовительная часть. Продолжительность подготовительной части занятия составляет 10-15 минут. Ее содержание должно обеспечивать выполнение двух «частных» задач: подготовить организм учащихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части тренировки, и частично, сопряжено обеспечить развития физических качеств, в основном силы и выносливости. Для этого после объявления педагогом поставленных задач на тренировку, команда выполняет программу двигательных действий.

Основная часть. После завершения подготовительной части тренировки следует перестроение занимающихся в две шеренги, лицом друг к другу. В первой половине основной части занятия проводится обучение технико-тактическими двигательными действиями, чаще всего в парах. Два игрока образуют пару, стоя друг перед другом, они получают мяч и выполняют задания педагога.

Во второй половине основной части занятия проводят двусторонние игры или игры, закрепляющие полученные навыки. Двусторонние игры следует проводить лишь в том случае, когда учащиеся владеют технико-тактическими действиями на уровне двигательного умения. Двусторонние игры следует проводить по программе гандбола по упрощенным правилам.

При проведении основной части занятия желательно ориентироваться на следующие методические рекомендации.

1. Во время обучения технико-тактическим действиям в парах и тройках большое значение имеют выбор оптимальной дистанции между партнерами и определение траектории полета мяча. Например, при обучении передачам мяча расстояние между партнерами составляет от 2 - 5 м: оно тем больше, чем выше рост игроков и лучше их подготовленность и, наоборот, тем меньше, чем хуже подготовленность и меньше рост. Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от задач, поставленных тренером.
2. **В основной части** занятия главное внимание уделяется обучению. Качественное обучение, особенно в начальный период, сопряжено с невысокой физической нагрузкой. Овладение навыками и их закрепление не требуют предельных силовых напряжений, здесь необходима высокая точность движений. Время, отведенное на одном занятии на становление технического мастерства, надо использовать по назначению. Конечно, величина нагрузки должна быть достаточной и соответствовать требуемым параметрам, что достигается в основном за счет реализации двигательной программы подготовительной и заключительной части занятия.
3. Во второй половине занятия обычно проводят двусторонние игры. Одновременно с программой таких встреч предусматривают специальные задачи для «остаточных» обучающихся, по той или иной причине не попадающих в команду. В связи с эмоциональным напряжением при проведении двусторонних встреч обучающиеся часто допускают технические ошибки при выполнении тех приемов, которые они выполняли успешно в процессе обучения. Также и во время соревновательных игр учащиеся совершают технические и тактические ошибки, которых не было во время встреч, проводимых не в соревновательной обстановке. Такие сбивающие факторы нужно учитывать и упреждать их в тренировочном процессе.
4. **В содержании основной части** занятия для разучивания, совершенствования и освоения включают двигательные действия, различные по сложности, а также по степени овладения ими обучающимися. Нельзя планировать для разучивания сразу несколько незнакомых обучающимся двигательных действий. Кроме двигательного действия, которое обучающиеся только начинают разучивать, в тренировку включают также действия и навыки, которые хорошо освоены. Следующие, подлежащие разучиванию двигательные действия, вводят в тренировку только через определенный промежуток времени. Определенную программой совокупность игровых навыков и умений включают в тренировочный процесс не одновременно, а последовательно.
5. **Заключительная часть.** Традиционно в конце тренировки подводят итоги. В данной части тренировки предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач тренировки. Таким образом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для восприятия последующих задач будущей тренировки.

Необходимость указанных действий бесспорна, но только в тех случаях, когда физическая нагрузка на тренировке была достаточно высокой, и учащиеся в конце основной части испытывали выраженное утомление. Но если в основной части в силу специфики

тренировки нагрузка была невысокой, то специально выполнять восстанавливающие упражнения не имеет смысла. Наоборот, следует довести физическую нагрузку до должного уровня, предлагая учащимся выполнить интенсивные эстафеты, комплексы силовых упражнений и др.

Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Общие требования

К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, 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 педагогу, 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 не скользкой подошвой.

Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь с не скользкой подошвой.
- Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
- Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

- Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде педагога
-Строго соблюдать правила проведения подвижной игры.
-Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков
- При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
  - Внимательно слушать и выполнять все команды педагога.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
- При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом педагогу, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом педагогу. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения педагога, исключив панику.

Требования безопасности на соревнованиях

К спортивным соревнованиям допускаются учащиеся только основной медицинской группы, прошедшие дополнительно медицинский осмотр накануне соревнований и ознакомленные с мерами безопасности.

Присутствие врача или медсестры на соревнованиях обязательно. Чтобы исключить травмы, следует придерживаться следующих рекомендаций:

- соревнования проводить на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры;
- все участники должны быть в спортивной форме;
- перед игрой необходимо снять все украшения (браслеты, серьги, кольца и др.;
- ногти на руках должны быть коротко острижены.
- очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу;
- в процессе игры следует соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, педагога, тренера, капитана команды;
- игра должна проходить на сухой площадке;
- все острые и выступающие предметы должны быть загорожены гимнастическими матами или ограждены;
- соревновательные и тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами.

Список литературы

Основная литература

1. Башкиров В.Ф. Профилактитка травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1987.
2. Бердников И. Г. Педагогическое мастерство тренера, 2001.
3. Игнатьева В. Я. Гандбол: учебник для физкультурных ВУЗОВ / Портнов Ю.М. -М. 1996.
4. Игнатьева В. Я. Гандбол. Азбука спорта. 2001.
5. Игнатьева В. Я. «Юный гандболист». - М.: Советский спорт, 1996.
6. Игнатьева В. Я., Программа по гандболу / Максимов В.С. [и.др.]. - М.: Советский спорт, 2003.
7. Игнатьева В.Я Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ / Петрачева И.В. - М.:Советский спорт, 2003.
8. Клусов Н. П. Ручной мяч в школе: пособие для учителя. - М.: Просвещение,1986.
9. Клусов Н. П. Тренировка гандболиста. - М.:ФиС, 1986.
10. Клусов Н. П. Тактика гандбола. - М.: ФиС, 1986.
11. Кнышев А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу. – М.: ФиС,1986
12. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Тера спорт, 2000.
13. Портнов Ю. М. Спортивные игры. / Железняк Ю. Д.. - М. 2001.

Дополнительная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция).
2. Приказ Министерства просвещения Российской федерации № 196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года утвержденной распоряжением правительства Российской Федерацией от 31 марта 2022 г. № 678-р.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно -

эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".

6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".

8. Письмо Министерства образования и науки Самарской области № МО - 16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015.

9. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

10. Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года № 443-пк/3.2 «Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Указания к выполнению тестов

а) Оценка общей физической подготовленности

Бег по дистанции 30 м

Выполняется с высокого старта. Включение секундомера по первому движению игрока, а финиш по общепринятым правилам.

Прыжок в длину с места

Выполняется толчком двух ног. Для большей точности измерения пяточный край подошвы смазывается мелом. Оставленный на полу след фиксирует место приземления от обозначенной для прыжка линии.

Тройной прыжок с места

Первый прыжок выполняется от линии толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняется второй прыжок с приземлением на маховую ногу, третий прыжок совершается толчком одной маховой ноги с последующим приземлением на обе ноги.

Метание мяча (теннисного) на дальность сидя

Метание производится из и.п. – стоя с места поочередно правой и левой рукой в коридор шириной 5 м. Фиксируется лучший результат.

Челночный бег по дистанции 100м

От середины лицевой линии игрок должен выполнить рывок до 6-метровой линии, коснутся ее ногой, повернутся кругом, вернутся к месту старта. Далее рывок до центральной 20-метровой линии, вернутся в лицевой. Далее рывок снова до 9 и 6-метровой линии, каждый раз возвращаясь к лицевой. Упражнение считается выполненным, если занимающийся пробежит всю дистанцию, каждый раз касаясь ногой линии.

Метание мяча (массой 1 кг) на дальность сидя

Метание производится из и.п. – сидя у стены и вытянув ноги вперед двумя руками из-за головы.

Челночный бег 3х100м

От стартовой линии выполняется рывок до следующей линии на расстоянии 10м, затем необходимо вернутся к стартовой линии и выполнить еще один рывок. Необходимо каждый раз касаться одной из ног линий.

Челночный бег 2х100м

Аналогично тесту «челночный бег на дистанцию 100м». Занимающийся выполняет упражнение дважды, засчитывается лучший результат. Пауза между забегами 2 мин.

б) Оценка специальной подготовки

Броски мяча на точность

В течение не более 2 мин, с расстояния 6м от центра ворот, в мишени 40х40м, установленные в верхнем углу ворот, производятся 12 бросков мяча с места из опорного положения. Выполняется 6 бросков в одну и 6 бросков в другую мишень.

Передачи мяча в цель (стену)

В течение 30с передавать мяч одной рукой в круглую мишень диаметром 30см, расположенную на стене на расстоянии 3м и на высоте 2м, с последующей ловлей его двумя руками.

Обводка на дистанции 30м

От линии старта на расстоянии 7,5м ставится гимнастическая скамейка поперек, а на расстоянии 15м – стойка. Занимающийся по сигналу ведет мяч, перепрыгивает скамейку, обводит стойку, снова перепрыгивает скамейку и финиширует на месте старта. Стойка обводится сильнейшей рукой.

Комплексное упражнение для полевого игрока (дистанция 88-90м)

У обеих зон вратаря, на различных сторонах площадки, на 6 и 9-метровых линиях ставятся в ряд по 2 стойки. Игрок из и.п. – у 6-метровой линии три раза обегает 2 стойки, до 9-метровой – рывок лицом вперед, а к 6-метровой – рывок спиной вперед. Далее бежит к противоположной зоне вратаря, выполняет такое же упражнение у стоек, берет лежащий на 6-метровой линии мяч, ведет его до противоположной 9-метровой линии и выполняет бросок в прыжке. Время фиксируется в момент пересечения мячом линии ворот.

Комплексное упражнение для вратаря

Из центра ворот попеременно вратарь касается рукой стоек в верхних и нижних углах ворот в следующей последовательности: правый нижний угол, левый верхний угол, правый верхний угол, левый нижний угол (одна серия). Упражнение состоит из 5 серий.

Выходы

На разметке 6-метровой зоны находятся 5 стоек. И.п. игрока – в центре ворот лицом в сторону площадки. Игрок выполняет рывок до 1-ой стойки на 6- метровой линии, касается ее рукой, возвращается спиной вперед к левой штанге, касается ее левой рукой, затем касается правой штанги правой рукой, делает рывок ко 2-ой стойке, возвращается спиной вперед к правой штанге, касается ее правой рукой и затем, коснувшись левой штанги левой рукой, делает рывок к 3-ей стойки, возвращается спиной вперед к левой штанге и касается ее левой рукой. Далее бежит вправо вдоль лицевой линии до 1-ой стойки, поворачивает кругом, бежит обратно вдоль лицевой до 5-ой стойки, поворачивает кругом и финиширует, касаясь штанги ворот. Упражнение засчитывается, если игрок каждый раз выполняет касание стоек и штанг ворот.

Приложение № 1

Методика обучения техническим приемам в гандболе.

При изучении каждого технического приема важно рассматривать его по фазам. Причем главное внимание необходимо концентрировать сначала на основной фазе движения, а уже потом на деталях и разнообразии подготовительной. При изучении любого приема должна соблюдаться логическая последовательность формирования технического действия.

1. ознакомление с приемом.
2. Изучение приема в упрощенных условиях.
3. Совершенствование приема в усложненных условиях.
4. Применение приема в игре.

При ознакомлении необходимо дать сведения об изучаемом приеме с помощью наглядных методов и создать общее зрительное и двигательное представление о нем. При повторных показах, демонстраций наглядных пособий (фотографий, схем, килограмм) акцентируется внимание на наиболее важных деталях. Показ сопровождается рассказом о месте и значении приема в игре, о наиболее рациональном его применении в определенных игровых ситуациях. Далее дается пробная попытка.

Разучивание в упрощенных условиях предлагает отсутствие помех для освоения структуры движения. Большое значение имеет подбор подготовительных и подводящих упражнений.

При первоначальном разучивании пользуются двумя методами: целостного и расчлененного упражнения (используется для изучения сложных по структуре приемов и действий).

Для усложнения условий выполнения при разучивании приемов игры изменяют исходное положение, расстояние, направление, быстроту движений, вводят помехи, вводят противоборства.

Главное на занятиях - это игра. Далее все приемы совершенствуются в игре, когда те еще мало усвоены, а затем снова продолжают совершенствовать их в упрощенных условиях.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Поэтому рассматривать спортивную борьбу команд необходимо с позиции противоборства сторон. Процесс игры определяется наличием техники и тактики игры. Без этих составляющих спортивное единоборство команд невозможно.

Техника – это комплекс приемов игры, представляющих систему национальных движений, необходимых для ведения игры.

По характеру игровой деятельности технику делят на два больших раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Техника полевого игрока, в сою очередь делится на технику нападения и технику защиты. В технике нападения выделяются группы перемещения и владения мячом, а в технике защиты-перемещения и противодействия владению мячом.

Приложение № 2

Методика обучения технике нападения

В процессе игры в нападении гандболист применяет определенные приемы. Готовность его принять участие в игре отражается в позе игрока, которую принять называть стойкой. Основная стойка гандболиста – это положение на слегка согнутых ногах, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом для ловли мяча, спина прямая, плечи расслаблены.

Для перемещений по площадке гандболист использует ходьбу, бег, остановки, прыжки.

Ходьба – обычная и приставным шагом применяется гандболистом для смены позиции. Передвигаются игроки лицом, спиной, боком.

Бег – основное средство перемещения гандболиста. Применяется бег на носках и на полной ступне. Бег на носках позволяет сделать рывок. Нередко в игре приходится менять направление бега. Для этого гандболист ставит ногу , разноименную направлению поворота, слегка повернутую стопой внутрь. Отталкиваясь от опоры стопой, он делает поворот.

Остановка – производится торможением одной или двумя ногами. Для торможения одной ногой гандболист резко наклоняет туловище назад, стопорящее выставляет прямую ногу вперед стопой, развернутой внутрь и поворачивается боком. Другую ногу сильно сгибает. Торможение двумя ногами предшествует прыжок. При приземлении необходимо сильно согнуть ноги и распределить вес тела на обе ноги.

Прыжки – применяются при ловле высоко летящих мячей, передачи мяча, броске. При прыжке с разбега толчковую ногу необходимо ставить с пятки на носок. Другой ногой, согнутой в коленном суставе, гандболист делает мах вперед-вверх. Приземление должно быть мягким, что достигается амортизирующим движением расставленных ног.

При обучении перемещениям необходимо изучить каждый прием в отдельности и научиться сочетать приемы. Долго изучать один прием не стоит.

Бег изучают в такой последовательности: обычный, с изменением направления (зигзагообразно, с поворотом, челночно), с изменением скорости (ускорения, рывки), крестным шагом, с различного рода подскоками, ритмичный и аритмичный бег.

Остановку – изучают сначала торможением одно, а затем двумя ногами. Гандболисты останавливаются по сигналу сначала при быстрой ходьбе. Потом при медленном беге, и наконец, при выполнении рывков и ускорений.

Прыжок изучают сначала отталкиваясь двумя ногами, а затем одной с места разбега. Необходимо обращать внимание на правильную постановку ноги, на мягкое устойчивое приземление.

Рекомендуемые упражнения:

1.Ускорение до определенного ориентира с возвращением на исходную позицию.

2. Ускорение из исходного положения лежа, сидя, приняв любую позу.

3. Бег с перепрыгиванием препятствий, отталкиваясь одной и двумя ногами.

4. Прыжки в чередовании с бегом.

5. Бег от одного ориентира до другого с остановкой у каждого.

6. Бег с обеганием препятствий.

7. Бег с перекладыванием различных предметов.

Все эти упражнения можно проводить в виде эстафет.

Ловля – это прием, который обеспечивает возможность овладения мячом и осуществлять с ним дальнейшие действия.

Для того чтобы овладеть мячом, летящим на среднем уровне (на уровне груди), гандболист должен вытянуть руки навстречу мячу, кисти не напрягать и чуть развернуть ладони книзу, пальцы свободно расставить. Отведенные большие пальцы должны почти соприкасаться, а указательные – быть параллельны. Как только мяч приблизится на необходимое расстояние, ладони сближаются и пальцы обхватывают мяч. Руки надо согнуть для амортизации скорости полета мяча. При ловле высоко летящих мячей и мячей с отскока большие пальцы кистей нужно сблизить больше, чем при ловле прямых мячей. А при ловле низко летящих и катящихся мячей ладони надо развернуть навстречу мячу так, чтобы мизинцы почти соприкасались.

При всех способах ловли необходимо:

1. Смотреть на мяч, пока не захватишь его руками.
2. Делать встречное движение к мячу.
3. Вытягивать руки навстречу мячу.
4. Кисти и пальцы держать расслабленно до соприкосновения с мячом.
5. Захватывать мяч пальцами.
6. После захвата мяча руки согнуть в локтях.

7. Поймав мяч, быть готовым укрыть его от близко находящегося соперника.

Прежде чем приступить к изучению ловли мяча от партнера, необходимо проделать ряд, подводящих упражнений, чтобы «привыкнуть» к весу, форме, упругим качествам мяча:

1. Подбросить мяч перед собой и поймать.

2. Подбросить и поймать мяч с отскока от пола.

3. Подбросить мяч левой рукой, а поймать – правой и наоборот.

4. Передача мяча вокруг туловища.

5. Подбросить мяч над головой, за спиной, под ногой и поймать.

6. Подбросить поочередно два мяча и поймать.

7. Подбросить мяч, присесть, сделать кувырок и поймать.

8. Ловля мяча с различной проекторией: прямой, навесной, с отскока, в сторону, выше головы.

9. Ловля мяча на месте, в ходьбе, в беге.

10. Ловля мяча с различными помехами.

11. Ловля мяча, используя наклонный батут.

Обращать внимание на правильное исходное положение при ловле мяча, на устойчивое положение, заканчивая ловлю мяча.

Передача – это основной прием, обеспечивающий взаимодействие партнеров.

В гандболе передачи производятся в основном одной рукой с места или с разбега.

Если мяч передают с места, то следует выставить вперед разноименную ногу. При передаче мяча с разбега позволяется сделать не более трех шагов, причем один из них может быть крестным.

Замах – это отведения руки с мячом для последующего разгона мяча. Замах бывает вверх - назад, сторону - назад, вниз - вперед. Разбег и размах

Составляют подготовительную фазу передачи.

В основной фазе гандболист сообщает скорость и направление полёту мяча (разгоняет мяч) тремя способами:

А) кистью – в разгоне мяча принимает участие только кисть. Мяч удерживается захватом пальцами.

Б) толчком – спортсмен, выпрямляя согнутую руку отталкивает мяч в нужном направлении. Этим способом передают мяч на близком расстоянии.

В) хлестом – используются для передачи мяча на дальнее расстояние. В основной фазе гандболист, начиная разгон мяча, сначала выводит вперед плечо, а затем уже предплечье и кисть, производя хлестообразное движение рукой.

Передача с отскоком – передача с использованием поверхности площадки.

Важно посылать мяч в пол так, чтобы он отскакивал на уровень пояса спортсмена.