

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия «Исток»

Рассмотрена на  
педагогическом совете  
МАОУ «Гимназия «Исток»  
№ протокола 10 от 30.08.2017г.



Утверждаю  
Директор МАОУ «Гимназия «Исток»  
/Ивлева И. Е./  
Приказ № 435 от 01.09.2017 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ ДЕТЕЙ  
«Гандбол для начинающих»**

Уровень программы: базовый  
Автор программы: : Игнатъева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В

Срок реализации программы: 1 год  
Возраст обучающихся: 7 – 11 лет  
Педагоги дополнительного образования:  
Латкина Дарья Владимировна

Великий Новгород  
2017 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Гандбол для начинающих» адаптированная, составленная на основе «Примерной программы для систем дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. – М.; Советский спорт, 2004.) и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и является основным государственным документом, регламентирующим учебно-тренировочную и воспитательную работу.

При разработке программы 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.

При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

**Педагогическая целесообразность** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Гандбол для начинающих», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Новизна и актуальность**

Большое значение в процессе физического воспитания школьников имеют игровые виды спорта, в частности, гандбол. Данная игра содержит в своем содержании универсализм. Средства и методы применяемые в обучении и освоение технико – тактических приемов игры в гандболе, дают возможность школьнику развить физические и функциональные возможности организма, а так же создадут хороший фундамент, для освоения других видов спортивных игр. Одним из основных преимуществ ручного мяча является его простота. Эту игру можно организовывать для мальчиков и девочек, как в зале, так и на открытом воздухе. В ручной мяч можно играть на обычной волейбольной или баскетбольной площадке. Исключительно прост и привычен, даже для начинающего, гандбол в технике исполнения: перемещения шагом и бегом, передачи мяча друг другу, броски мяча в ворота руками. Эти действия знакомы и привычны с ранних лет. Однако эти простые действия, соединенные вместе, делают ручной мяч одним из наиболее эмоциональных видов спорта. Отличительные особенности этой

игры - высокая скорость передвижения каждого игрока, быстрые и внезапные действия с мячом, взаимодействия с партнером по команде, своевременная реакция на быстро меняющиеся игровые ситуации, ведение спортивного единоборства и др. Высокий эмоциональный настрой в ручном мяче возникает в результате большого разнообразия движения, остроты игровых положений, динамики спортивной борьбы, коллективного характера игровых действий, прямой зависимости действий игрока и команды, немедленной оценки результатов спортивной борьбы. Все это создает условия для эффективного физического воспитания школьников, а так же для их общего развития. В ручном мяче действия игрока подчинены интересам коллектива и в то же время требует полной самоотдачи. Все это создает формирование высоких моральных качеств: сознательности, активности, дисциплинированности, целеустремленности, выдержки самообладания, умения управлять эмоциями. У игрока воспитываются острая наблюдательность, внимание, творческое воображение, быстрота мышления. Гандбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Занятия гандболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

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

**ЗАДАЧИ:**

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

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

3. *Воспитательные:* чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки; дисциплинированность; способствовать снятию стрессов и раздражительности; способствовать работе в коллективе, подчинять свои

действия интересам коллектива в достижении общей цели.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она модифицирована и адаптирована к условиям муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия «Исток», в рамках модификации внесены изменения в содержание программы, в рамках модификации уменьшено количество часов: с 144 до 72.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы: В группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 7-11 лет.

**Сроки реализации программы 1 год.**

**Режим занятий:** 2 занятия по 1 часу в неделю с необходимыми оздоровительными перерывами – всего 2 часа в неделю. Количество часов в год 72 ч.

**Форма занятий:** групповые занятия с использованием индивидуального подхода к каждому ребенку.

**Количество детей в группе:** 15 человек.

**Ожидаемые результаты:**

*По окончании первого года обучения, учащийся должны:*

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

**Формами подведения итогов реализации** данной программы является выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

## Учебно-тематическое планирование первого года обучения

	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	Практика
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2	История развития гандбола	1	1	-
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
4	Места занятий, их оборудование и подготовка	1	1	-
5	Техника безопасности во время занятий гандболом	1	1	-
6	Знакомство с правилами соревнований	1	1	-
7	Общая физическая подготовка	25	-	25
8	Ознакомление с отдельными элементами техники	37	-	37
9	Контрольные упражнения	4	-	4
Итого		72	6	66

### Содержание программы

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России (1час.)**

Теория (1час.) Развитие физкультуры и спорта в России.

#### **Тема 2. История развития гандбола (1час.)**

Теория (1час.) Возникновение гандбола. Характеристика гандбола в целом. Развитие гандбола в России.

#### **Тема 3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (1час.)**

Теория (1час.) Режим дня и режим питания гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

#### **Тема 4. Места занятий, их оборудование и подготовка (1час.)**

Теория (1час.) Ознакомление с местами занятий по гандболу. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем.

Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям гандболом.

#### **Тема 5. Техника безопасности во время занятий гандболом (1час.)**

Теория (1час.) Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных обучающихся во время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий гандболом.

Возможные травмы и их предупреждения.

#### **Тема 6. Знакомство с правилами соревнований (1 час.)**

Теория (1час) Судейство соревнований в гандболе.

## **Тема 7. Общая физическая подготовка (25 час.)**

Практика (25час.) Строевые команды; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта. Акробатика.

Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; «мостик», стойка на голове и руках (обозначить); из стойки на голове и руках переход на «мостик», полушпагат», «шпагат», напрыгивание на подкидной мостик; прыжки с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180, с движениями ног и рук; полет «в шаге» с выпрямлением толчковой ноги и подъем бедра маховой ноги активными движениями, с приземлением «в шаге» и обе ноги.

*Подвижные игры.* Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: ПИ «День и ночь», ПИ «Салки», ПИ «Мышеловка», ПИ «Бездомный заяц», ПИ «Борьба за мяч», ПИ «Защита крепости», ПИ «Мяч с четырех сторон», ПИ «Мяч капитану», ПИ «Охотники и утки», ПИ «Морской бой», «Гандбол с ограничениями», ПИ «Мяч в воздухе», ПИ «Живая цель», ПИ «Догони мяч», ПИ «Перестрелка».

*Ручной мяч.* Ведение мяча; ловля мяча; броски мяча двумя руками, броски левой и правой рукой из-за головы, броски по воротам; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

*Футбол.* Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.

*Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами* (перекладина, кольца, брус, конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазанья, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации; напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

## **Тема 8. Ознакомление с отдельными элементами техники(37час.)**

Практика (37часов)

*Техника выполнения нижнего приема*

Обучение передвижению в стойке гандболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

#### *Техника выполнения верхнего приема*

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

#### *Техника выполнения нижней прямой передачи*

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой передачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой передачи.

#### *Техника выполнения верхней прямой передачи*

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

#### *Техника выполнения передачи в прыжке*

Правильное положение руки с мячом перед выполнением передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении передачи в прыжке.

#### *Техника выполнения бросков из всех положений*

Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя бросков из различных положений. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию бросков. Правила безопасного выполнения упражнения.

### **Тема 9. Контрольные упражнения (4 час.)**

Практика (4час.)

Выполнение контрольных упражнений. Контрольные игры.

## **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по гандболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в гандбол.
- Правила игры в гандбол.
- Правила судейства в гандболе.
- Положение о соревнованиях по гандболу.

## **Материально-техническое обеспечение образовательной программы**

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

*спортивный инвентарь:*

- гандбольные мячи – 10 штук
- перекладины для подтягивания – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- ворота – 2 штуки;
- гимнастические маты;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи

*спортивные снаряды:*

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка – 5 пролетов



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. Примерная программа для систем дополнительного образования детей – М.:Советский спорт, 2004
2. Евтушенко А.Н. С Мячем в руке –М.: Молодая гвардия, 1986
3. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ –М.: Советский спорт, 2003
5. Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта – М.: ФиС, 2001
6. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя- М.: Просвещение, 1986
7. Клусов Н.П. Тактика гандбола –М.: ФиС, 1986
8. Кнышев А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу –М.: ФиС, 1986