

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
№ 1288 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н.В. ТРОЯН»
(ГБОУ ШКОЛА № 1288)

Хорошевское шоссе, д.3, Москва, 123007

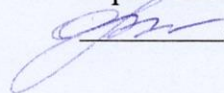
Телефон: (495) 941-29-22, (495) 945-72-95, факс: (495) 941-29-22

E-mail: 1288@edu.mos.ru

ОКПО 14174287, ОГРН 1127747146361, ИНН/КПП 7714890087/771401001

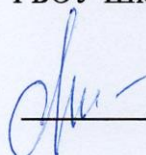
«Рассмотрено»

Методист по
дополнительному
образованию

 /Одаренко Л..В./

«Согласовано»

Заместитель директора
ГБОУ Школа № 1288

 /Лебедева С.Е./

«Утверждаю»

Директор
ГБОУ Школа № 1288

 /Мартынова Е.В./


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Направленность: Физкультурно-спортивная

Название: «Гандбол».

Уровень: ознакомительный.

Срок реализации: 3 года.

Количество часов на первом году обучения: 144

Количество часов на втором году обучения: 144

Количество на третьем году обучения: 144

Возраст учащихся: 8-15 лет.

Программу составил (а)
педагог дополнительного образования
Л.Д. Дрёмина

город Москва
2016 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ЦЕЛЬ:

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

ЗАДАЧИ:

1. Образовательные:

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

2. Развивающие:

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

3. Воспитательные:

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

Особенностью данной программы является большее количество часов (не 72 часа, а 144 часов), не один год, а три и возможность заняться гандболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «гандбол» в школе, или у них в школе этого раздела нет.

Отличительные особенности данной ОП от уже существующей:

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

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

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 9-15 лет.

Сроки реализации программы 3 года:

Программа рассчитана на детей и подростков от 7 до 15 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 4ч. в неделю.

Количество часов в год 144 ч.

Формы и режим занятий:

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек,

2 года обучения - не менее 14 человек.

3 года обучения – 14 человек.

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

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

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

По окончании второго года обучения, учащиеся должны:

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

По окончании третьего года обучения, учащиеся должны:

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

ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

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

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

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

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

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

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в гандбол. Итоговый контроль проводится с целью определения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

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

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

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

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Учебно-тематический план 1-2-3 года обучения

4 часа в неделю (144 часов в год)

№ п/п	Название тем	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего
1	Общие основы гандбола ПП и ТБ Правила игры	10		10	8		8	6		6
2	Общефизическая подготовка	5	15	20	4	16	20	4	14	18
3	Специальная подготовка	6	16	22	6	14	20	5	15	20
4	Техническая подготовка	8	20	28	6	20	26	8	20	28
5	Тактическая подготовка	8	20	28	7	20	27	6	22	28
6	Игровая подготовка	6	16	22	6	22	28	5	25	30
7	Контрольные и календарные игры	4	10	14	3	12	15	2	12	14
	Общее количество часов в год	47	97	144	40	104	144	36	108	144

Методическое обеспечение образовательной программы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>	<i>Графа учёта</i>
1	Общие основы гандбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по гандболу.	
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Теоретические сведения – 10 часов

Общие основы гандбола

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в гандбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях;
- Правила игры в гандбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры.

2. Общефизическая подготовка – 20 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

3. Специальная физическая подготовка – 22 часов

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости

4. Техническая подготовка -28 часов

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

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.

5. Тактическая подготовка – 28 часов

Обучение индивидуальных действий:

- Тактика нападения;
- Броски с задней линии;
- Ведение мяча при «отрыве»;
- Взаимодействие с линейным игроком;
- Комбинационная игра.

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападении;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в нападении (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых бросков с имитацией сильных (обманные броски и передачи).

Обучение индивидуальным действиям

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при игре « в отрыв»;

6. Игровая подготовка – 22 часа

Обучение технике передач в прыжке:

- Отвлекающие действия при передаче.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике передачи.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике передач, бросков в прыжке.

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

7. Контрольные и календарные игры - 14 часов

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Теоретические сведения – 8 часов

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

2. **Общефизическая подготовка** – 20 часов (развитие двигательных качеств)

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

3. **Специальная физическая подготовка** – 20 часов

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

4. **Техническая подготовка** - 26 часов

Техника выполнения нижнего опорного броска

Совершенствование в технике передвижений в стойке гандболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с гандбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего опорного броска. Поведение игрока при выполнении броска. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего опорного броска – 15 часов

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

Техника выполнения нижней прямой передачи

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

Техника выполнения верхней прямой передачи

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

Техника выполнения передачи в прыжке

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

Техника выполнения опорных бросков из всех положений

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

Техника перемещений игрока в защите

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

5. Тактическая подготовка – 27 часов

Обучение и совершенствование индивидуальных действий:

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

Обучение групповым взаимодействиям:

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

6. Игровая подготовка – 28 часов

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Теоретические сведения – 6 часов

- Последовательность и этапы обучения гандболистов;
- Действующие правила игры;
- Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация;
- Задачи тренировочного процесса;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях гандболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Планирование и контроль спортивной подготовки;
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях;
- Правила пляжного гандбола;
- Установка на игру и разбор результатов;
- Психологическая подготовка юных спортсменов;
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

2. Общефизическая подготовка – 18 часов

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц;
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями;
- Эстафеты без предметов и с мячами;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития ловкости;
- Комбинированные упражнения по круговой системе;
- Развитие прыгучести;
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;
- Упражнения для развития взрывной силы.

3. Специальная подготовка – 20 часов

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами;
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса;
- Упражнения для координации движений;
- Упражнения для развития специальной выносливости.

4. **Техническая подготовка** – 28 часов

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- Основные задачи технической подготовки;
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике;
- Определения и исправления ошибок;
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость);
- Основы совершенствования технической подготовки;
- Методы и средства технической подготовки;
- Контроль технической подготовкой;
- Нормативные требования и испытания по технической подготовке;
- Техника игры, ее характеристика;
- Особенности современной техники гандбола, тенденции ее дальнейшего развития;
- Техника нападения, техника защиты;
- Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

5. **Тактическая подготовка** – 28 часов

Нападение

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий;
- Изучение обманных передач и бросков в нападении;
- Обучения отвлекающим действиям при нападении;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в нападении (и наоборот);
- Упражнения для развития быстроты перемещений;
- Обучение групповым действиям в нападении через «выходящего» линейного;
- Обучение групповым действиям в нападении через входящего «крайнего»;
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Защита

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- Техничко-тактические действия в защите для страховки защитником, свободным от блока;
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке гандболистов;
- Совершенствование взаимодействия полусреднего – крайнего - линейного;
- обучения контратакующим действиям в гандболе (отрыв);
- упражнения для обучения перемещению игроков;
- имитационные упражнения по технике блокировки верхних бросков;
- имитационные упражнения по технике блокировки нижних бросков;
- специальные упражнения по технике защиты (в паре);
- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

5. Игровая подготовка – 30 часов

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным;
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты;
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного гандболиста;
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода);
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся;
- Освоение терминологии, принятой в гандболе;
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

7. Контрольные и календарные игры – 16 часов

- Участие в первенстве школы по гандболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по гандболу;
- Получают большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;
- Войдут в состав сборной района и примут участие в соревнованиях района по гандболу.

Обеспечение программы методической продукцией

1. *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.

1. *Методические рекомендации:*

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

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

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

- *принцип субъектности познающего сознания.* Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

- *принцип дополненности.* Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

- *принцип открытости учебной и воспитательной информации.* Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

- *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ обеспечение образовательной программой

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

спортивный инвентарь:

- гандбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 1-2 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гандбольные ворота;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастических матов;
- гантелей;
- футбольных, баскетбольных и теннисных мячей.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 144 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для ПЕДАГОГА:

1. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка.
Издательство: М. СпортАкадемПресс.2001г.
2. Соколов В.Н. Методика начального обучения в гандболе.
Издательство: РГПУ им. А.И. Герцена.1999г.
3. Лавров А.К., Учебная программа Гандбол: для ДЮСШ и ДЮСШОР. 2004 г.