

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА пгт. НОВОМИХАЙЛОВСКИЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

Рассмотрено и одобрено на заседании  
Педагогического совета  
МБОУ ДО ЦДТ пгт. Новомихайловский  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

М.П.

Утверждаю  
Директор МБОУ ДО  
ЦДТ пгт. Новомихайловский  
\_\_\_\_\_ И.Г. Варельджан

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Гандбол»**

*(наименование объединения)*

*Направленность физкультурно-спортивная*

*Уровень ознакомительный*  
*(ознакомительный, базовый или углубленный)*

*Рассчитана на детей от 11 до 15 лет*

*Срок реализации (общее количество часов) 1 год (216 часов)*

Боганец Александр Александрович

педагог дополнительного образования

*(Ф.И.О. и должность разработчика)*

Новомихайловский, 2016

### Пояснительная записка

Занятия гандболом содействуют физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию, воспитанию физических и морально-волевых качеств.

Программа “Гандбол” имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность. Привлечение подростков к физической культуре и спорту в условиях агрессивной информационной среды, что формирует позитивную психологию общения. Занятия по программе «Гандбол» способствуют повышению самооценки, раскрепощению, раскрытию скрытых возможностей, формированию логического мышления.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к учащимся в процессе обучения.

Педагогическая целесообразность. Игра в гандбол всегда ведется с высоким эмоциональным настроением, возникающим в результате большого разнообразия движений, остроты игровых положений, прямой зависимости действий игроков и команды и немедленной оценки результатов спортивной борьбы. Все это создает положительные эмоции для эффективного физического воспитания детей, для их общего развития.

**Цель программы:** Создание условий для формирования интереса к занятиям гандболом, оздоровления и укрепления организма учащихся посредством игры .

### ЗАДАЧИ:

#### Образовательные:

- дать представление о возникновении гандбола;
- обучить правилам игры в гандбол;
- обучить техническим и тактическим приемам в гандболе;

#### Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности;
- развивать двигательные способности.

#### Воспитательные:

- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитать дисциплинированность.

## **Возраст:**

В группы принимаются мальчики и девочки в возрасте от 11 до 15 лет вне зависимости от их способностей и степени подготовки.

## **Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 год и составляет 216 часов. Уровень обучения – ознакомительный.

## **Формы и режим занятий.**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Основной формой организации деятельности являются групповые занятия, занятия в парах.

## **Ожидаемые результаты и способы их отслеживания.**

### **знать:**

- историю возникновения гандбола;
- правила игры в гандбол;
- технические приемы в гандболе;

### **уметь:**

- играть по упрощенным правилам игры;
- пользоваться понятиями терминологии и жестикуляции.

### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные результаты:**

#### ***Регулятивные УУД:***

- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;
- адекватно оценивать свои действия

#### ***Познавательные УУД:***

- умение анализировать свои действия, контролировать и оценивать процессы и результаты деятельности;
- умение самостоятельно выделять и формулировать цель;
- умение структурировать полученные знания.

#### ***Коммуникативные УУД:***

- умение слушать и вступать в диалог;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- умение задавать вопросы;

### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о гандболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

### **Формы подведения итогов:**

*Стартовый (сентябрь):*

- ✓ тестирование координационных и скоростно-силовых способностей;

*Текущий (в течение года):*

- ✓ контроль учета посещаемости занятий;

*Промежуточный (январь):*

- ✓ тестирование координационных и скоростно-силовых способностей;
- ✓ контрольные игры;

*Итоговый (май):*

- ✓ тестирование координационных и скоростно-силовых способностей;
- ✓ контрольные игры;
- ✓ соревнования.

### **Учебно-тематический план**

№	наименование разделов	кол-во часов		
		всего	теория	практ
1	Вводное занятие. ТБ	2	2	-
2	Теоретические знания	24	24	-
3	Общая физическая подготовка	51	-	51
4	Специальная физическая подготовка	52		52
4	Технико-тактическая подготовка	85	40	45
5	Итоговое занятие. ТБ.	2	2	-
6	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>68</b>	<b>148</b>

### **Содержание:**

**Вводное занятие. ТБ.**

**Теоретические знания.** Физическая культура и спорт в России. История развития гандбола. Состояние и развитие гандбола в России. Нравственные и волевые качества спортсмена. Правила игры.

**Общая физическая подготовка (ОФП).** Бег в медленном темпе. Ходьба и бег в медленном темпе. Упражнения в ходьбе, беге, прыжках. Тестирование координационных способностей. Тестирование скоростно-силовых способностей. Строевые упражнения. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и быстроты реакции. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Бег с изменением скорости. Бег с изменением направления. Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот. Бег челночный. Бег зигзагом (с выпадом в стороны). Бег с подскоками. Прыжки вверх, в стороны, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами. Упражнения на развитие координации движений, равновесия. Общеразвивающие упражнения.

**Специальная физическая подготовка.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Стойка игрока. Комбинированные упражнения. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча справа и слева. Ловля с недолётом и с перелётом 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. Упражнения для совершенствования тактики игры. Работа в парах. Разыгрывание мяча в комбинации. Штрафной бросок в двухопорном положении. Уход скрытый для защитника.

**Технико-тактическая подготовка** Передача толчком двумя руками с места. Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места. Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением. Передача мяча с разбега обычными шагами. Передача мяча скрещённым шагом в разбеге. Передача мяча при движении партнёров 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 одноударное на месте. Ведение 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 низкими отскоками. Ведение подбрасыванием. Бросок хлестом сверху с места. Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полёта мяча. Бросок с отражённым отскоком. Бросок с разбега скрещённым шагом (вперёд). Бросок хлестом сбоку с места. Бросок сбоку с разбега со скрещённым шагом. Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой. Бросок в падении с приземлением на ногу и руки. Уход от защитника. Открытый уход для стягивания защитников. Скрытый уход для создания численного преимущества.

Применение передачи при встречном движении партнёров. Применение передачи при движении в одном направлении. Применение сопровождающей передачи. Применение броска с открытой позиции. Финт перемещением без мяча при встречном движении. Финт перемещением без мяча при параллельном движении. Финт броском- выполнить уход. Выбор места для взаимодействия. Контрольные игры. Соревнования.

### Итоговое занятие. ТБ.

### Методическое обеспечение

<i>№</i>	<i>Раздел программы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)</i>	<i>Дидактический материал</i>	<i>Техническое оснащение занятий</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
1	Вводное занятие. ТБ	беседа	вербальный	плакаты, фотографии	скамейки	беседа
2	Теоретическое знание	групповое	наглядный, вербальный	слайды, видеоролики	видеопроектор, экран,	беседа
3	ОФП	групповое, в парах	практический вербальный, соревновательный, игровой	-	маты, скамейки, мячи, скакалки, гантели.	тестирование
4	СФП	Групповые, в парах индивидуальные задания	Наглядный, вербальный, словесный, практический,		Маты, Скамейки, Мячи, скакалки, гантели.	Тестирование, игры,
5	ТТП	групповое, в парах	практический вербальный, соревновательный, игровой	-	гандбольные мячи, ворота	контрольные игры, соревнования
6	Итоговое занятие	групповое, беседа	Словесный, вербальный	-	-	-

## Список литературы:

1. Гандбол: примерная программа для системны дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. /Игнатъева В.Я. и др.- М.: Советский спорт, 2003.
2. Гивер, Н.Е. Организация и судейство соревнований по гандболу: методические рекомендации / Н.Е. Гивер, М.Ф.Бура. – Гродно: ГрГУ, 2008. – 43 с. ISBN 978-985-515-019-1 (<http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru>)
3. Игнатъева В. Я. Гандбол: учебник для вузов. Издательство: Физкультура, образование и наука, 1996 г. ISBN 5-89022-037-3. (<http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru>)
4. Лавров А.К., Учебная программа Гандбол: для ДЮСШ и ДЮСШОР. 2004 г.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы, М., «Просвещение», 2010г.
6. Рабочая программа по физической культуре. Лях В.И. М.: Просвещение, 2014 г.
7. Соколов В.Н. Методика начального обучения в гандболе. Издательство: РГПУ им. А.И. Герцена, 1999 г.
8. Тюленьков С.Ю., Гомельский А.Я.: Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. - М.: Академия, 2008. (<http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru>)
9. Федоров А.В. Спортивные игры (гандбол). Белгород: БелГУ, 2007. (<http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru>)
10. Физическая культура. Учебное пособие. Виленский М.Я., М. «Просвещение» 2013 г.
11. Формирование культуры здоровья. Учебное пособие. Макеева А.Г., М.: «Просвещение» 2013 г.
12. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка. Издательство: М., СпортАкадемПресс, 2001 г.

### Календарно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	кол-во часов					Дата план	Дата факт
		все го	тео рия	практика				
				О Ф П	С Ф П	Т Т П		
1	<b>Вводное занятие. ТБ.</b>	2	2		-			
2	История развития гандбола. <b>ОФП.</b> Тестирование координационных возможностей	4	2	2				
3	Состояние и развитие гандбола в России. <b>ОФП.</b> Бег в медленном темпе.	2	1	1				
4	Нравственные и волевые качества спортсмена. <b>ОФП.</b> Ходьба и бег в медленном темпе.	2	1	1				
5	<b>ОФП.</b> Упражнения в ходьбе, беге, прыжках. Физическая культура и спорт в России.	4	2	2				
6	<b>СФП.</b> Упражнения для рук и плечевого пояса. Правила игры.	4	2		2			
7	<b>СФП.</b> Упражнения для ног. <b>ТТП.</b> Стойка игрока.	4	-		2	2		
8	<b>СФП.</b> Упражнения для шеи и туловища. <b>ТТП.</b> Ловля мяча двумя руками на месте.	4	-		2	2		
9	<b>ОФП.</b> Упражнения для всех групп мышц.	4	-	4				
10	<b>ОФП.</b> Упражнения для развития силы. <b>ТТП.</b> Ловля мяча в движении.	4	-	2		2		
11	<b>ОФП.</b> Упражнения для развития быстроты. <b>ТТП.</b> Ловля летящего навстречу мяча.	4	-	2		2		
12	<b>ОФП.</b> Упражнения для развития гибкости. <b>ТТП.</b> Ведение	4	-	2		2		

	подбрасыванием							
13	<b>ОФП.</b> Упражнения для развития ловкости. <b>ТТП.</b> Передача толчком с места.	4	-	2		2		
14	<b>ОФП.</b> Упражнения для развития общей выносливости.	4	-	4				
15	<b>ОФП.</b> Упражнения для укрепления мышечного корсета. <b>ТТП.</b> Ловля мяча в прыжке.	4	-	2		2		
16	<b>СФП.</b> Стойка игрока. <b>ТТП.</b> Ловля мяча с права и слева.	2			1	1		
17	<b>ОФП.</b> Бег с изменением скорости.	2		2				
18	<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие быстроты реакции. <b>ТТП.</b> Передача толчком двумя руками с места.	4		2		2		
19	<b>ОФП.</b> Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот. <b>СФП.</b> Комбинированные упражнения.	2		1	1			
20	<b>ОФП.</b> Бег челночный. <b>ТТП.</b> Передача мяча при движении партнёров в одном направлении.	2		1		1		
21	<b>ОФП.</b> Бег зигзагом (с выпадом в стороны). <b>ТТП.</b> Стойки и перемещения.	4		2		2		
22	<b>ОФП.</b> Бег с подскоками. <b>ТТП.</b> Система движений (подготовительная, основная, заключительная).	2		1		1		
23	<b>ОФП.</b> Прыжки вверх, в стороны, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами. <b>ТТП.</b> Тактические действия подающего	2		1		1		
24	<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие координации. <b>СФП.</b> Ловля мяча двумя руками на месте.	2		1	1			
25	<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие выносливости.	2		1	1			

	<b>СФП.</b> Ловля мяча двумя руками в прыжке.							
<b>26</b>	<b>ОФП.</b> Строевые упражнения. <b>СФП.</b> Ловля мяча справа и слева.	2		1	1			
<b>27</b>	<b>ОФП.</b> Челночный бег. <b>СФП.</b> Ловля с недолётом и с перелётом мяча.	4	1	1	2			
<b>28</b>	<b>ОФП.</b> Тестирование скоростно-силовых способностей. <b>СФП.</b> Ловля мячей высоких, низких.	4		2	2			
<b>29</b>	<b>ОФП.</b> Упражнения для развития мышц корпуса. <b>СФП.</b> Ловля катящегося мяча.	4		2	2			
<b>30</b>	<b>ОФП.</b> Упражнения для развития координации движений, равновесия. <b>СФП.</b> Ловля мяча с отскока от площадки.	4		2	2			
<b>31</b>	<b>ОФП.</b> Общеразвивающие упражнения. <b>СФП.</b> Ловля мяча в движении шагом.	4		2		2		
<b>32</b>	<b>СФП.</b> Ловля мяча в движении бегом. <b>ТТП.</b> Передача с отскоком от площадки.	4			2	2		
<b>33</b>	<b>СФП.</b> Ловля мяча, летящего навстречу. <b>ТТП.</b> Бросок хлестом сверху с места.	4			2	2		
<b>34</b>	<b>ТТП.</b> Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места. <b>СФП.</b> Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении.	4			2	2		
<b>35</b>	<b>ТТП.</b> Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением.	4				4		
<b>36</b>	<b>СФП.</b> Упражнения для совершенствования тактики игры. <b>ТТП.</b> Передача мяча с разбега обычными шагами.	2			1	1		
<b>37</b>	<b>СФП.</b> Упражнения для совершенствования тактики передачи мяча. <b>ТТП.</b> Передача мяча со скрещённым шагом в разбеге.	4			2	2		

38	<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие ловкости и быстроты. <b>ТТП.</b> Передача по прямой траектории.	2		1		1		
39	<b>СФП.</b> Упражнения для шеи и туловища. <b>ТТП.</b> Передача по навесной траектории.	4			2	2		
40	<b>СФП.</b> Комбинированные упражнения. <b>ТТП.</b> Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки).	4			2	2		
41	<b>СФП.</b> Работа в парах. <b>ТТП.</b> Ведение мяча одноударное на месте.	2			1	1		
42	<b>СФП.</b> Комбинированные упражнения. <b>ТТП.</b> Ведение многоударное на месте.	2			1	1		
43	<b>ТТП.</b> Ведение мяча многоударное в движении по прямой.	2				2		
44	<b>ОФП.</b> Общеразвивающие упражнения. <b>ТТП.</b> Ведение мяча многоударное с изменением	2		1		1		
45	<b>СФП.</b> Упражнения для совершенствования тактики игры. <b>ТТП.</b> Ведение мяча многоударное с изменением скорости.	4			2	2		
46	<b>ТТП.</b> Ведение мяча с высоким отскоком.	2				2		
47	<b>ТТП.</b> Ведение мяча с низкими отскоками.	2				2		
48	<b>ОФП.</b> Упражнения на спортивных снарядах. <b>ТТП.</b> Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении.	4		2		2		

49	<b>СФП.</b> Разыгрывание мяча в комбинации. <b>ТТП.</b> Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полёта мяча.	4			2	2		
50	<b>ОФП.</b> Общеукрепляющие упражнения. <b>ТТП.</b> Бросок с отражённым отскоком.	2		1		1		
51	<b>ТТП.</b> Бросок с разбега скрещённым шагом (вперёд).	2	1			1		
52	<b>ТТП.</b> Бросок хлестом сбоку с места.	2	1			1		
53	<b>ТТП.</b> Бросок сбоку с разбега с скрещённым шагом.	2	1			1		
54	<b>ТТП.</b> Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой.	2	1			1		
55	<b>ТТП.</b> Бросок в падении с приземлением на ногу и руки.	4	2			2		
56	<b>СФП.</b> Штрафной бросок в двух опорном положении. <b>ТТП.</b> Уход от защитника.	2			1	1		
57	<b>ТТП.</b> Открытый уход для стягивания защитников.	2				2		
58	<b>ТТП.</b> Скрытый уход для создания численного преимущества.	2				2		
59	<b>ТТП.</b> Применение передачи при встречном движении партнёров.	2				2		
60	<b>ТТП.</b> Применение передачи при движении в одном направлении.	2				2		
61	<b>ТТП.</b> Применение сопровождающей передачи.	2				2		
62	<b>СФП.</b> Уход, скрытый для защитника. <b>ТТП.</b> Применение броска с открытой позиции.	4	1		1	2		
63	<b>ТТП.</b> Финт перемещением без мяча при встречном движении.	8	4			4		
64	<b>ТТП.</b> Финт перемещением без мяча при параллельном движении.	8	4			4		
65	Контрольные игры.	6			6			
66	Соревнования.	6			6			
67	<b>Итоговое занятие. ТБ.</b>	2	2	-				
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>28</b>	<b>51</b>	52	85		



