

Принята
на педагогическом совете
МАУ ДО «СШ «Витязь»
имени В.И. Васильева»
протокол № 1 от «10» апреля 2023 г.



Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Витязь»
имени В.И. Васильева»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА ГАНДБОЛ

Направленность программы: СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ

Срок реализации программы 3 ГОДА

Разработчики программы: инструктор-методист Саморядова Наталья Ивановна
тренер-преподаватель Макаров Олег Вячеславович
тренер-преподаватель Кочергин Станислав Николаевич

г.о. Чехов
2023 год

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа по гандболу (далее Программа) - документ, определяющий содержание образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе (СОГ) в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивной школе «Витязь» им. В.И.Васильева». Направленность программы — физкультурно-спортивная. Форма обучения — очная. Программа разработана в соответствии с: - Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2017 г. №1726-р); - Уставом Учреждения; - Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14).

Новизна и отличительная особенность Программы в том, что Программа разработана с учетом условий Учреждения, наличия спортивной базы, инвентаря, оборудования, квалификации тренеров-преподавателей и направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств занимающихся, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата всех желающих заниматься физической культурой и спортом в Учреждении и категории обучающихся, не выполнивших требования по общей физической и специальной физической подготовке в группах НП и ТГ программы по виду спорта «Гандбол», реализуемой Учреждением.

Педагогическая целесообразность - Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, развития и совершенствования

физических качеств, пробуждения интереса детей к деятельности в области физической культуры и спорта.

2. Годовой учебный план программы рассчитан на 46 недели.

Основной формой проведения занятий является групповая тренировка. Основными формами также являются теоретические занятия, медицинский контроль, восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочный процесс проходит и в условиях летнего спортивно-оздоровительного лагеря.

На СОГ зачисляются дети достигшие 5-летнего возраста, желающие заниматься гандболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники баскетбола, выполнение контрольных нормативов.

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовки для спортивно – оздоровительных групп.

Год обучения	Возраст занимающихся	Кол-во занимающихся в учебной группе, чел.	Общий объем подготовки (час)/кол-во часов в год	Уровень спортивной подготовки
Весь период	5-18	5-	3/138	Выполнение ОФП

УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	64
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	30
4	Технико – тактическая подготовка (ТТП)	23
5	Участие в соревнованиях	3

6	Тестирование, контрольные и переводные испытания	4
7	Медико – восстановительные мероприятия, медицинский контроль	4
	Общее количество часов	138

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК

№ п/п	мероприятия	Часы всего	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
1	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	ОФП	64	7	6	7	6	6	7	6	5	6	5	3
3	СФП	30	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	1
4	ТТП	23	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1
5	Участие в соревнованиях	5				1		1	1	2			
6	Тестирование, контрольные и переводные нормативы	4	2								2		
7	Медико – восстановительные мероприятия	2					2						
	Количество учебных часов	138	15	13	13	13	14	14	13	14	14	10	5

Распределение нагрузки в учебно-тренировочном году по разделам программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований.

Подвижные игры и элементы гимнастики рекомендуется использовать в течение всего учебного года. А элементы спортивных игр и акробатики

преимущественно в холодное время года, когда тренировочные занятия проводятся в помещении.

Основные формы обучения: - групповые практические учебные занятия; - групповые теоретические; - проведение восстановительно-профилактических мероприятий; - просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей; - участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, соревнованиях по гандболу. Кроме групповых учебных занятий, учащимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

Режим занятий Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября текущего года. Учебные занятия проводятся 3 часа в неделю (3 раза в неделю по 1 часу каждое занятие или 1.5 часа два раза в неделю. Минимальное количество учащихся в группе - 5 человек.

Особенности организации образовательного процесса Особенностью организации образовательного процесса является то, что на обучение по Программе, принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск к занятиям гандболом, в течение всего календарного года, без проведения индивидуального отбора. Программа реализуется на спортивных объектах г. Чехова.

Спортивно - оздоровительные группы формируются из вновь зачисляемых в спортивную школу детей, желающих заниматься гандболом и допущенных врачом, а также из учащихся Учреждения, не имеющих по каким либо причинам возможности продолжить занятия на других уровнях подготовки, но желающих продолжать заниматься избранным видом спорта. Учащиеся спортивно-оздоровительных групп, сдавшие контрольно- переводные испытания для своего возраста, и прошедшие отбор, по решению тренера-преподавателя и решению педагогического совета могут быть зачислены в группы НП первого года обучения программы по виду спорта «Гандбол».

Уставом Учреждения не предусмотрены занятия с детьми с ОВЗ.

3. Цель программы

Формирование у занимающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами гандбола. Задачи программы:

Развивающие: Совершенствовать всестороннее физическое развитие: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости.

Личностные: Формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни, мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные: Формировать способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. Для вновь зачисленных: - привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом максимального числа детей; - организация досуга средствами спорта; -привитие учащимся навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально - волевых качеств; - привитие навыков гигиены и самоконтроля; - профилактика вредных привычек и правонарушений; - знакомство с избранным видом спорта; -выявление предрасположенности детей к определённому виду спорта; -подготовка к освоению уровней предпрофессиональной программы. Для учащихся, переведённых с НП обучения программы: - основными задачами являются задачи того уровня подготовки, с которого они переведены.

4. Характеристика вида спорта.

Гандбол — командная игра с мячом 7 на 7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде). Играют в закрытых помещениях на площадке размерами 40х20 м круглым надувным мячом размерами 58-60 см в окружности и весом 425—475 г у мужчин и 54-56 см в окружности и весом 325—375 г у женщин. Игра состоит из двух половин по 30 минут каждая («грязного» времени; секундомер в гандболе останавливается лишь во время тайм-аутов, технических пауз) с перерывом между таймами 10 минут. Цель игры - забросить как можно больше мячей в ворота (3х2 м) противника. При этом при броске нельзя заступать за линию, ограничивающую 6-метровую зону перед воротами. Ничьи в гандболе допускаются, но в некоторых случаях, например, на турнирах с выбыванием, в случае ничейного исхода в основное время, назначается дополнительный тайм (2 по 5 минут); если и он не выявляет победителя, назначается второй дополнительный тайм; если он также заканчивается с ничейным итогом, то команды пробивают пенальти - по 5 бросков с 7-метровой отметки. Отличие гандбола от футбола заключалось в том, что в него играли руками, а каждая команда состояла из 6 игроков и вратаря. Датой зарождения спортивной игры с мячом, зарегистрированной в международной спортивной классификации под названием «гандбол» (ручной

мяч), принято считать 1898 год, когда преподаватель физического воспитания реального училища датского города Ордруп Хольгер Нильсен ввёл в уроки физической культуры женских групп игру с мячом, названную «хаандболд» («хаанд» - рука и «болд» - мяч), в которой на небольшом поле соревновались команды из 7 человек, передавая мяч друг другу и стремясь забросить его в ворота. 7 Признание гандбола в 1926 году международным видом спорта дало толчок к развитию игры в ряде стран. Появились клубы, культивирующие гандбол в Люксембурге и Швейцарии. Испании и других странах. В 1928 году в Амстердаме была создана Международная любительская федерация гандбола (ИАГФ), действовавшая до 1944 года. В неё входило 11 стран, активно развивавших гандбол. В 1936 году гандбол был впервые включен в олимпийскую программу. Дебютировал он на XI Олимпиаде в Берлине, где победителем стала команда Германии. Во время проведения тех игр состоялся IV конгресс ИАГФ, принявший решение о проведении чемпионатов мира по гандболу в форматах 7x7 и 11x11 (по количеству игроков). Чемпионаты сначала должны были состояться с участием одних лишь мужских команд. В 1938 году в Германии первенство мира выиграли немецкие спортсмены. Отличительной особенностью игры в гандбол является высокая скорость передвижения её игроков, быстрые и внезапные действия с мячом, взаимодействия с партнёрами по команде, своевременная реакция на быстро меняющиеся игровые ситуации, ведение спортивного единоборства - борьба за мяч, за игровую позицию, за более чёткое исполнение технических и тактических действий. Игра в гандбол всегда ведётся с высоким эмоциональным настроением, возникающим в результате большого разнообразия движений, остроты игровых ситуаций, коллективного характера игровых действий, немедленной оценки результатов спортивной борьбы. Всё это создаёт благоприятные условия для эффективного физического воспитания детей и подростков для их общего развития.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Проведение учебных занятий спортивно-оздоровительного этапа основывается на теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке в данном виде спорта. Материал Программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Основной формой организации занятий является урочная форма, состоящая из: - вводно-подготовительной части, включающей упражнения общей и специальной подготовки; - основной части, направленной на решение основных задач занятия; - заключительной части, включающей, как правило, подвижные игры с невысокой интенсивностью. Включение упражнений с мячом в различные части занятия

будет способствовать не только развитию в игровой форме физических качеств и формированию сложно-координационных ловких двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей. Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения учебного занятия по физическому воспитанию. Эффективность занятия зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и ступени подготовки занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм: -групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений; -индивидуальная форма обучения, когда учащиеся получают задания и работают самостоятельно, даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и учащегося. Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратная явка на занятия, строгое выполнение правил на соревнованиях, личный пример руководителя способствуют воспитанию учащихся. Значительное место в подготовке игроков в гандбол уделяется воспитанию волевых качеств учащихся и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешного овладения основами данного вида спорта. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Развитие разных сторон подготовленности юных гандболистов проходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств. Для этого тренеру-преподавателю необходимо знать возрастные особенности развития юных игроков.

5.1. Теоретическая подготовка

Образовательный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники и тактики гандбола соответственно уровням обучения.

5.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка - педагогический процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для эффективного освоения специальных игровых умений и навыков, подготовки к сдаче норм комплекса ГТО. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего учебного года. Подготовка и сдача норм комплекса ведется в процессе учебных занятий и в ходе самостоятельной работы в продолжение всего года. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

5.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) является педагогическим процессом, направленным на воспитание комплексных двигательных способностей, а также избирательное развитие мышечных групп, обеспечивающих учебную и соревновательную деятельность в избранном виде спорта. В качестве основных средств специальной подготовки, служат всевозможные прыжковые упражнения, упражнения с передачами и метанием утяжелённых мячей, повторные пробегания коротких дистанций.

Техническая подготовка

Под технической подготовкой понимается степень освоения занимающимся системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины.

5.4. Подвижные игры

Для того чтобы занятия стали интереснее, рекомендуется использовать различные игры и всевозможные соревновательные формы упражнений. Такие упражнения подстегивают учащихся к достижению цели, учат бороться за выигрыш очка от начала до конца. Подвижные игры на учебных занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы.

5.5. Методы обучения

Основными педагогическими методами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Для повышения интереса занимающихся к занятиям гандболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти

методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы: - метод упражнений; - игровой; - соревновательный; - круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал для гандбола (УСЗ «Надежды России»)
2. Тренажёрная площадка (стадион «Гидросталь»)
3. Мячи гандбольные.
8. Гимнастические маты.
9. Скакалки, мячи и другой спортивный инвентарь.

6.1. Кадровое обеспечение

Программу реализуют 2 тренера-преподавателя высшей квалификационной категории отделения гандбола МАУ ДО «СШ «Витязь» им.В.И.Васильева».

6.2. 2Формы аттестации, оценочные материалы.

Важнейшей функцией управления образовательным процессом, наряду с планированием, является контроль, определяющий эффективность работы с учащимися на протяжении всех лет обучения.

Формы контроля: текущий контроль и промежуточная аттестация. С помощью текущего контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них. Промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и служит для определения уровня развития физических качеств и степени подготовленности учащихся. На основании контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод учащихся на следующий уровень или программу обучения.

Тестовые упражнения и задания.

Тестовые упражнения проводятся в начале и конце учебного года.

Для оценки общей физической подготовки достаточно упражнений из общероссийского мониторинга физического состояния учащихся. Куда входят следующие упражнения:

- бег 30 м
- прыжок в длину с места

- подтягивания (мальчики)
- поднимание туловища за 30 сек (девочки), бег 100 м

Для оценки специальной физической подготовки используются следующие упражнения:

- Броски мяча на точность: в течении не более 2-х минут, с расстояний 6 м от центра ворот, в мишени 40х40, установленные в верхних углах ворот (можно лентой закрепить обручи 40х40), производится 12 бросков мяча из опорного положения по 6 бросков в каждую мишень. Фиксируется количество попаданий.
- Передача мяча в цель (в стену). В течении 30 сек передавать мяч одной рукой в круглую мишень диаметром 30 см, с расстояния 3 м и высотой 2 м с последующей ловлей двумя руками. Фиксируется количество попаданий.
- Обводка по дистанции 30 м от линии старта на расстоянии 7,5 метров ставится гимнастическая скамейка поперек, на расстоянии 15 м стойка. По сигналу тестируемый ведет мяч, перепрыгивает скамейку, обводит стойку, снова перепрыгивает скамейку и финиширует. Фиксируется время введений правой и левой рукой.
- Метание гандбольного мяча на дальность правой и левой рукой. Фиксируется дальность броска из 3-х попыток. Прыжок с места. Фиксируется лучшая попытка из 3-х.

Для контроля общей и специальной физической подготовленности учащихся проводятся соревнования. Участие в соревнованиях - необходимый компонент качественной подготовки, так же является контрольным испытанием для юных гандболистов. На спортивно-оздоровительном этапе их число должно быть ограничено 2-3 соревнованиями исключительно по своей возрастной группе. Лучше если это будут соревнования по упрощённым правилам на первенство группы, СШ, города, района.

Перечень Интернет-ресурсов

1. rushandball.ru; 2. olympic.ru; 3. ihf.info; 4. ru.wikipedia.org; 4 5. handball.in.ua;
6. sportcom.ru