

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №21 г. Канска

«Согласовано»

Зам. директора по ВР

Т.Ю. Зарубицкая

«30» август 2024 г.



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №21 г. Канска

/С.В. Креминский

Приказ № 24
от «30» август 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
по игровому виду спорта «Гандбол»**

Нормативный срок освоения программы: 3 год

Возраст обучающихся: 13 – 14 лет

Форма обучения: очная

Уровень программы: стартовый

Педагог:
Селиверстов Михаил Алексеевич

Канск 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании правовых и нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
4. Приказа Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Устав МБОУ СОШ №21 г.Канска

В настоящее время гандбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям гандбола позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по гандболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового гандболистов в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе гандбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

В гандболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в гандбол с применением принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в гандбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков школьного возраста. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

В основу программы положены основополагающие принципы физического воспитания и спортивной подготовки подрастающего поколения.

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Новизна программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Актуальность данной программы в том, что она способствует формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля детей и подростков, и помогает им в профессиональном самоопределении. Подготовку гандболиста необходимо рассматривать как целостную систему. В ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;
- систему тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Педагогическая целесообразность - подчеркивает прагматическую важность взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития и воспитания.

Целью данной программы является физическое развитие детей с учётом индивидуальных особенностей посредством игры в гандбол. Подготовка резерва для комплектования групп, осуществляющих предпрофессиональную и спортивную подготовку.

- привлечение к занятиям физическими упражнениями детей;
- сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий гандболом.
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общей и специальной гандбольной направленности;
- воспитание устойчивых интересов и позитивного эмоционально-психического отношения к спортивной деятельности и гандболу в частности;
- освоение знаний о ценностях физической культуры и гандбола как вида спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к данному виду спорта, а так же содействие к определению жизненных планов обучающихся. Развитие склонностей, способностей и интересов, осуществление социального и профессионального самоопределения.

- укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности;
- привлечение к систематическим занятиям физическими упражнениями и гандболом в частности максимального числа детей и формирование здорового образа жизни;
- обеспечение поступательного всестороннего и гармонического физического развития детей;
- расширение диапазона двигательных умений и навыков, овладение элементами гандбола.
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья;
- формирование стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями и гандболом в частности;
- обучение основным приемам игры, тактическим действиям и формирование игровых умений и навыков.

Сроки реализации программы и возраст обучающихся:

Программа рассчитана на 3 года обучения. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

В группу принимаются все желающие обучающиеся 13 – 16 лет, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Форма и режим занятий:

Занятия проводятся в групповой форме. Группа комплектуется на добровольной основе в составе 15 человек. Программа реализуется в объеме 72 часа в год; 2 часа в неделю,

Планируемые результаты

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения программы, отражают:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний об истории игры в гандбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по гандболу;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по гандболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по гандболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры гандбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программы обучающиеся должны **знать**:

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику отдельных элементов и тактику игры в гандбол;
- правила соревнований по гандболу, методику организации и проведения соревнований различного уровня;
- методы врачебного контроля в процессе тренировочных занятий и соревнований по гандболу.

В результате освоения программы обучающиеся должны **уметь**:

- выполнять элементы игры в гандбол;
- выполнять командные тактические действия в защите и нападении;
- организовывать и проводить соревнования по гандболу.

В результате освоения программы обучающиеся должны **владеть**:

- техникой элементов нападения и защиты игры в гандбол;
- индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения во время игры;
- навыками судейства.

Взаимодействие школы и дополнительного образования

Переход российского образования на новые образовательные стандарты представляет собой чрезвычайно ответственный период, в который педагогические коллективы образовательных школ существенным образом должны переосмыслить принципы взаимодействия с учреждениями дополнительного образования детей. Спектр переосмысления задан самим стандартом: это – структура, условия и результаты более эффективно осуществляемой образовательной деятельности в интересах ребёнка, его становления и развития как инициативной, творческой личности.

Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности по игровому виду «Гандбол» - это согласование их взаимообусловленных действий, направленных на достижение общей цели, эффективную реализацию специфических воспитательных возможностей каждого субъекта взаимодействия.

осуществляются управление взаимодействием общеобразовательной организации и учреждения дополнительного образования детей;

- разрабатываются особенности управления взаимодействием

общеобразовательной организации и учреждения дополнительного образования детей;

- обеспечивается взаимодействие управления взаимодействием

общеобразовательной организации и учреждения дополнительного образования детей.

Промежуточная и итоговая аттестация.

Виды контроля: оперативный, текущий, этапный. Диагностика физического развития и функционального состояния. Двигательные тесты и процедура тестирования физической подготовленности.

Критерии оценки уровня развития общих физических и технических качеств определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом спортивной подготовки.

Результаты приема контрольно-переводных нормативов фиксируются в «Протоколе приема контрольно-переводных нормативов по ОФП и технической подготовке», который является одним из отчетных документов.

Соревновательная деятельность.

Принять участие в соревнованиях на первенство школы, района. Контрольные игры и соревнования.

Учебный план III год обучения.

№	Виды подготовки	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка. Основы знаний гандбола.	2 часа
2.	ОФП	3 часов
3.	Техническая подготовка	12 часа
4.	Тактическая подготовка	11 часа
5.	Интегральная подготовка	12 часа
6.	Учебно – тренировочная деятельность	18 часов
7.	Соревновательная деятельность	8 часов
8.	Судейская практика	4 часов
9.	Контрольные испытания	2 часа
	ИТОГО:	72 часа

Содержание программы на III год обучения.

Раздел I.

Теоретическая подготовка (2 часа)

Развитие детского, юношеского гандбола. Первенство области, чемпионаты России. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.

Костная система и ее развитие, связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение,

функции, сокращение и расслабление мышц. Краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы.

Понятие о массаже.

Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Курение и употребление спиртных напитков - враги здоровья и спортивных достижений.

Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства гандболистов.

Понятие о тактике. Взаимосвязь физической подготовки, техники и тактики. Анализ изучаемых приемов техники и тактических движений.

Понятие о специальной физической подготовленности.

Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований. Права и обязанности участников соревнования, капитана и представителя команды.

Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (3 часов)

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).

Упражнения для развития прыгучести.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры: волейбол, футбол, стритбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой

подготовки. Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м.

Раздел 3. Техническая подготовка (12 часов)

Техника нападения.

Перемещения. Совершенствование ранее изученных приемов. Бег широким и коротким шагом, переход с одного шага на другой, ритмичный бег. Рывки из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя).

Владение мячом. Ловля мяча двумя руками в непосредственной близости к противнику, при его активном сопротивлении.

Ловля мяча одной рукой без захвата пальцами, на месте, в прыжке, перемещаясь бегом. Передача мяча одной рукой хлестом сверху в прыжке с поворотом; передача мяча кистевой за головой, за спиной, назад, в сторону, с места, в прыжке, с разбега.

Ведение мяча с высоким и низким отскоком; ведение с переводом с одной руки на другую за спиной. Ведение с перешагиванием препятствий.

Бросок одной рукой хлестом сверху и сбоку с разбега обычными и с подскоком; бросок с разбега со скрестным шагом с поворотом на 90 градусов в опорном положении. Бросок одной в прыжке с различных позиций площадки; с левого края- прыжок в правую сторону, замах вверх- вниз и вперед- в сторону; с правого края- прыжок влево, замах вверх- назад. Бросок одной рукой сверху в падении в опорном положении с приземлением на руки и на ногу и руки.

Техника защиты.

Перемещения. Совершенствование ранее изученных приемов. Бег в стойке на согнутых ногах (с резкой сменой направления по сигналу) лицом, боком, спиной вперед. Противодействия. Выбивание мяча одной рукой при одноударном ведении противника на месте, перемещаясь шагом и бегом. Выбивание мяча при ведении в параллельном и встречном движении с нападающим. Блокирование мяча одной рукой сверху, сбоку, снизу на месте, в прыжке.

Техника вратаря.

Перемещения. Бег лицом, боком, спиной вперед. Прыжки вверх, вверх- в сторону с места и с разбега в один шаг. Перемещения. Стойка на согнутых и прямых (при броске с края) ногах. Ходьба приставным шагом.

Противодействия. Отбивание двумя руками снизу, сверху; одной рукой сбоку одной ногой (выпад).

Раздел 4. Тактическая подготовка (11 часов)

Комбинированные игровые упражнения в численном большинстве, равенстве и меньшинстве на ограниченном пространстве в позиционной атаке и в быстром переходе от обороны к нападению. Перемещения по схемам и игровые взаимодействия нападающих «стенка», «стяжка», «двойка», «восьмерка» и другие. Различные командные построения при позиционном

нападении. Тактика быстрого прорыва и атаки с ходу. Тактика реализации численного большинства. Подвижная игра "Борьба за мяч" на ограниченной площади.

Завершение атак с различных секторов площадки без противодействия и с противодействием защитника. Получение мяча в движении для последующих атакующих действий в позиционном нападении. Выполнение функциональных обязанностей в соответствии с игровым амплуа.

Командные построения и действия в позиционном нападении и быстром прорыве. Командные построения при зонной, персональной и смешанной защите. Основные функции спортсменов различных игровых амплуа. Теоретические занятия на макете площадки, регламентированные упражнения, выполняемые в соответствии со схемами взаимодействий.

Раздел 5. Интегральная подготовка (12 часов)

1. Упражнения для развития физических качеств, особенно ловкости, гибкости и способности к расслаблению (с использованием различных предметов, особенно мячей различного веса и объема).

2. Упражнения скоростно-силового характера в небольших дозах.

3. Упражнения в совершенствовании приемов техники посредством их многократного выполнения (с использованием подводящих и корректирующих упражнений).

4. Упражнения в сочетании приемов техники. Переключения в выполнении приемов техники нападения, защиты вратаря. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки; различные перестроения партнеров, использование зрительной сигнализации.

5. Подвижные игры, подводящие игры.

Подвижные игры: «Пятнашки мячом», "Борьба за мяч", "Пятнашки с ведением", "Сохрани мяч", "Защита укреплений", "Точно в цель" и др.

Игровые упражнения в различных секторах площадки. Игровые задания с численным преимуществом, равенством и меньшинством. Учебные игры с укороченным временем позиционной атаки.

Учебные игры, с задачами, включающие в себя пройденный материал по технической и тактической подготовкам.

Раздел 6. Учебно – тренировочная деятельность. (18 часов)

- Создание представления об игровом действии.

- Практическое разучивание игрового приёма.

- Выполнение игрового приёма в разнообразных условиях. Целостное выполнение приёма в различных сочетаниях с другими в условиях повышенных требований.

- Реализация приёма в игровых условиях.

- Односторонние и двухсторонние учебные игры с заданием

Установка на игру и разбор ее результатов

Особенности состава и соревновательной деятельности команды соперника. Используемые им атакующие и оборонительные построения и взаимодействия. Специфика игры ведущих игроков соперника. Рациональные пути противодействия успешной игре конкретной команде соперника и отдельным ее игрокам. Исходные и возможные тактические построения и взаимодействия в конкретном матче. Игровые задания отдельным игрокам команды. Анализ выполнения игроками и командой полученных заданий (включая статистический). Степень реализации собственного игрового потенциала. Оценка достигнутых результатов.

Раздел 7. Соревновательная деятельность (8 часов)

Соревнования являются неотъемлемой составной частью подготовки спортсменов, относятся к числу важнейших и наиболее сложных организационных форм спортивной подготовки. Они предусматривают определенную последовательность специальных мероприятий: установка на игру, разминка (самостоятельная или общая); разбор выступления, устранение ошибок и слабых мест в подготовке.

В соревновательной деятельности совершенствуется физическая, техническая и тактическая подготовленность занимающихся с целью достижения максимального спортивно-технического результата на соревнованиях.

Основные требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гандбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта гандбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется учреждением на спортивные соревнования в соответствии с единым календарным планом физкультурных мероприятий и положениями о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

- Организация и проведение соревнований. Односторонние и двухсторонние учебные игры с заданием.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники гандбола.

Раздел 7. Контрольные испытания (2 часа)

Выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

Раздел 8. Судейская практика. (4 часа)

Правила соревнований. Жесты судей. Тренировочное судейство игр. Оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям. Разработка положения о соревнованиях. Выполнение обязанностей судьи-секундометриста. Выполнение обязанностей судьи в поле.

Методическое обеспечение программы

Основные формы занятий.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической культуры и знакомы обучающимся. Целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике и тактике гандбола. Кроме средств гандбола, составной ее частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых занятий. По мере овладения техникой гандбола юные гандболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

Методы организации занятий.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и ученика. Содержание занятий построено таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий.

Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по гандболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий по гандболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1.	Ворота гандбольные.	2 шт.
2.	Мячи гандбольные	10 шт.
3.	Сетка для ворот	2 шт.
5.	Сетка для переноски мячей	2 шт.
6.	Свисток судейский	1 шт.
7.	Игла для накачивания мячей	1 шт.
8.	Манишки тренировочные	2 комплекта

Список литературы

1. Игнатъева В.Я., Максимов В.С., Петрачѣва И.В. Гандбол. - Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. М.: Советский спорт, 2003.
2. Бакширов В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1998.
3. Детская спортивная медицина: руководство для врачей/ Под ред. Тихвинского С.Б., Хрущѣва С.В., – М.: Медицина, 1991. – 560 с.
4. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС, 1991.
5. Евтушенко А.Н. С мячом в руке. – М.: Молодая гвардия, 1986.
6. Игнатъева В.Я., Петрачѣва И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. – М.: Советский спорт, 2004.
7. Игнатъева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М.: ФОН, 1996.
8. Игнатъева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
9. Игнатъева В.Я., Петрачѣва И.В., Гусев А.В. Направленность подготовки гандбольных вратарей – женщин. – М.: Союз гандболистов России, 2001.
10. Клусов Н.П. Тактика гандбола. – М.: ФиС, 1986.
11. Кнышев А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу. – М.: ФиС, 1986.
12. Игнатъева В.Я. «Юный гандболист», изд. «С.Принт», 1997г
13. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-спорт, 2000.
14. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М.: ИКА, 1998. – 320 с.

Интернет - ресурсы

1. Федерация гандбола России - rushandball.ru;
2. Олимпийский Комитет России - olympic.ru;
3. Международная федерация гандбола - ihf.info;
4. Ростов-Дон /Федерация гандбола России -[rushandball.ru>profile/rostov-don](http://rushandball.ru/profile/rostov-don)

Видео - DVD

1. Видео уроки по гандболу -vityaz-handball.by
2. Видео трансляции в онлайн -[isportlive.com>handball.html](http://isportlive.com/handball.html)

Нормативы общей физической подготовки

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта. В беге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» принимают положение старта и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Челночный бег 3x10 м. В забеге могут принимать участие два или три человека. Перед началом забега отмечают две линии старта и финиша, на которых устанавливаются конусы. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и готовятся к выполнению старта. По команде «Марш!» бегут к линии финиша, оббегают конус, не останавливаясь, возвращаются назад, оббегают конус на линии старта, и далее бегут и пересекают линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Тест 3. Прыжки в длину с места. На площадке проводят линию, перпендикулярно ей закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Тест 4. Шестиминутный бег. Бег можно выполнять как в спортивном зале (по разминочной дорожке), так и на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10-20 м. По истечении 6 минут бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Тест 5. Наклон вперед из положения сидя на полу. На полу мелом наносится линия А, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками – 20-30 см, ступни вертикально. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняется три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Тест 6. Подтягивание. Мальчики выполняют из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При сгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

Контрольные нормативы

Бег по дистанции 30 м

Выполняется с высокого старта. Включение секундомера по первому движению игрока.

Бег 20 м с ведением мяча

Выполняется со стартовой линии. При включении секундомера по первому движению игрока.

Прыжок в длину с места

На площадке проводят линию, перпендикулярно ей закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

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 (гандбольного) на дальность стоя

Метание производится с места стартовой линии сильнейшей рукой в коридор.

Передача мяча в парах (30 сек.)

Расстояние от игроков 3-5 метров. Передачи выполняются по включению секундомера. Передачи должны быть выполнены точно в руки.

Челночный бег 3x10 м. В забеге могут принимать участие два или три человека. Перед началом забега отмечают две линии старта и финиша, на которых устанавливаются конусы. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и готовятся к выполнению старта. По команде «Марш!» бегут к линии финиша, оббегают конус, не останавливаясь, возвращаются назад, оббегают конус на линии старта, и далее бегут и пересекают линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Подтягивание. Мальчики выполняют из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При сгибании тела,

сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

Контрольно-приемные нормативы

Требования	юноши	девушки
Физическая подготовленность		
Бег 20м (сек.)	3,60- 3,65	3.65-4.00
Прыжки в длину с места (см)	195- 205	185-195
Метание мяча на дальность (гандбольного в м)	35-36	35-30
Техническая подготовленность		
Передача мяча в парах (30 сек. наибольшее кол-во раз, расстояние 3-5 метров)	35-36	36-40
Ведение мяча 20 м (сек)	3,85- 3,90	4.00-4.05