

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

Рекомендована к использованию
решением Педагогического совета
от _1.09. 2016 г. №__1__

Утверждаю
Начальник училища
д.и.н., профессор
Т.Машковская _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГАНДБОЛ»
для 8-11 классов
на 2016-2017 учебный год

Составитель программы:

преподаватель отдельной дисциплины
дополнительных образовательных программ
Заикин М.В.
к.м.с.

Оренбург
2016 г.

1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы	Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы	<p style="text-align: center;">Гандбол – это командная спортивная игра, цель которой забросить руками как можно больше мячей в ворота соперника. Данный вид спорта вызывает интерес у подростков.</p>
Цель и задачи дополнительной образовательной программы	<p>Цель программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, для включения выпускников в составы команд мастеров первенств и чемпионатов России. <p>Задачи программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Повысить общую физическую подготовленность (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей). -Совершенствовать специальную физическую подготовленность. - Овладеть всеми приемами техники на уровне умений и навыков. - Овладеть индивидуальными и групповыми тактическими действиями. - Определить игровое амплуа. - Овладеть основами тактики командных действий. - Воспитать навыки соревновательной деятельности по гандболу. -Выйти на уровень высшего спортивного мастерства.
Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих	<p>В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.</p> <p>Общеобразовательная программа разработана на основании существующих нормативных документов для учреждений дополнительного образования, нормативных документов для учреждений дополнительного образования по физической культуре. Представляет собой результат модификации программ: «Спортивная подготовка для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР)», г. Москва, «Издательство» "Советский спорт", 2007 г.</p>
Логические связи данного предмета с остальными предметами учебного плана	Содержание программы связано с уроками физической культуры
Возраст детей	14-17 лет

Сроки, продолжительность реализации дополнительной образовательной программы	Срок реализации программы – 1 год. Всего – 210 часов. Продолжительность занятий по годам: 1 год – 210 часов.
Этапы реализации дополнительной образовательной программы	Учебно-тренировочный этап . В ходе учебно-тренировочного этапа происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств согласно вида спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности; происходит отработка тактических комбинаций и связей, освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов.
Форма занятия	Учебные тренировки.
Режим занятий	6 часов в неделю
Ожидаемые результаты и способы их проверки	Основными результатами выполнения программных требований являются: -состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся; -повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся; -выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями; -освоение теоретического раздела программы. -выполнение нормативов ОФП и СФП
Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы	Соревнования Сдача контрольных нормативов

(учебно-тренировочный этап)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор	практ
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гандболом	2	2	
2	Основы тактики игры и тактическая подготовка Правила игры по гандболу	2	2	
3	Ловля мяча	14	-	14
4	Передача мяча	14	-	14
5	Выбивание мяча	8	-	8
6	Блокирование мяча	12	-	12

7	Блокирование игрока	10		10
8	Ведение мяча	14	-	14
9	Бросок мяча	14		14
10	Бросок в прыжке	14	-	14
11	Бросок в падении	10	-	10
12	Штрафной бросок	4	-	4
13	Техника вратаря	18	-	18
14	Тактика вратаря	18		18
15	Тактика нападения	18		18
16	Тактика защиты	18		18
17	Соревнования.	12	-	12
18	Сдача контрольных нормативов.	8	-	8
	итога	210	4	206

2. Содержание дополнительной образовательной программы

(учебно-тренировочный этап)

№	Тема занятия	Содержание
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гандболом	Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с оборудованием. Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий.
2	Основы тактики игры и тактическая подготовка. Правила игры по гандболу	Общая характеристика тактической подготовки спортсмена. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия, анализ изучаемых тактических взаимодействий.
3	Ловля мяча	Ловля мяча летящего с большой скоростью Ловля мяча одной рукой без захвата Ловля мяча одной рукой с захватом пальцами Ловля мяча двумя руками с полупрыжка на месте и в движении
4	Передача мяча	Передача мяча после ловли с полупрыжка Передача кистевая за спиной Передача держа мяч с хватом сверху Передача мяча с преодолением помех

5	Выбивание мяча	Выбивание при многоударном ведении шагом Выбивание при многоударном ведении бегом Выбивание при ведении в параллельном движении Выбивание при ведении на большой скорости передвижения
6	Блокирование мяча	Блокирование мяча двумя руками сверху Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу Блокирование при параллельном перемещении с нападающим
7	Блокирование игрока	Блокирование игрока с мячом Блокирование игрока туловищем Блокирование игрока без мяча
8	Ведение мяча	Ведение мяча многоударное с изменением скорости Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной Ведение с обводкой нескольких активных защитников Ведение подбрасыванием
9	Бросок мяча	Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траектории полета мяча.
10	Бросок в прыжке	Бросок в прыжке отталкиваясь одноименной ногой Бросок в прыжке отталкиваясь разноименными ногами Бросок в прыжке отталкиваясь влево, вправо
11	Бросок в падении	Бросок в падении с приземлением на ногу и руки Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги Бросок в падении отталкиваясь вправо, влево
12	Штрафной бросок	Штрафной бросок в двухопорном положении Штрафной бросок в одноопорном положении Штрафной бросок в падении
13	Техника вратаря	Задержание одной рукой сбоку с замаха, задержание ногой в выпаде, задержание двумя ногами, задержание одной ногой махом, задержание мяча в шпагате, отбивание мяча за ворота.
14	Тактика вратаря	Выбор позиции в воротах. Выбор позиции в поле. Выбор позиции в площади вратаря.
15	Тактика нападения	Открытый уход для увода за собой защитника, применение броска с закрытой позиции, финт перемещения с мячом при встречном движении, финт броском.
16	Тактика защиты	Опека игрока с мячом выход и отход, опека в зоне

		ближних бросков , уход от внутреннего и внешнего заслона, подстраховка при зонной защите , личная защита.
17	Спортивные соревнования	Проведение спортивных соревнований.
18	Сдача контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП

4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

<p>Концептуальные позиции преподавания.</p>	<p>Основополагающие принципы реализации программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). - Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности. - Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. <p>Для эффективной подготовки юных гандболистов, необходимо учебно-тренировочный процесс строить по следующим направлениям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к гандболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки; - усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов; - повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных гандболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите; - осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки; - повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся. <p>Подготовка гандболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием</p>
---	---

является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Многолетняя подготовка гандболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Прежде всего это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями гандболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса.

Гандбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным гандболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В гандболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных гандболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности. В таблице представлены сензитивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						+

	<table border="1" data-bbox="555 152 1481 241"> <tr> <td>Координационные способности</td> <td>+</td> <td>+</td> <td>+</td> <td>+</td> <td></td> <td></td> <td>+</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Равновесие</td> <td></td> <td>+</td> <td>+</td> <td>+</td> <td>+</td> <td>+</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе гандболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.</p> <p>Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.</p> <p>Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.</p> <p>Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.</p> <p>Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде.</p> <p>Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в ворота с места и в движении, стремительно атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный гандболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплу.</p>	Координационные способности	+	+	+	+			+		Равновесие		+	+	+	+	+		
Координационные способности	+	+	+	+			+												
Равновесие		+	+	+	+	+													
Основные методы работы	<p>Словесный метод. Наглядный метод . Метод физического упражнения. Метод непосредственной помощи. Игровой - активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Соревновательный Видеометод - просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований по виду спорта.</p>																		
Контроль и оценка знаний, умений и навыков обучающихся	<p>Для установления должных норм на этапах (года обучения) подготовки был использован метод эталонного расчета, разработанный в отделе теории и методики детского и юношеского спорта ВНИИФК и основанный на определении планируемых</p>																		

модельных характеристик, обеспечивающих их достижение.

Предварительный контроль проводится по тестам для получения исходной информации об уровне физической подготовленности учащихся. Тесты по ОФП проводятся в начале подготовительного периода, когда учащиеся начинают приобретать устойчивое спортивное состояние.

Промежуточное тестирование проходит в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащимися.

Итоговая аттестация направлена на выявление соответствия фактически полученного обучающимися объема (полноты) и уровня (качества) знаний, умений и навыков физической подготовки с требованиями программы.

Контрольные тесты

Виды упражнений	Год обучения						
	1	2	3	4	5	6	7
Бег 30 м, с							
Прыжок в длину с места, м							
Метание теннисного мяча, м							
Ведение г/мяча 30 м, с							

Дидактический материал

Таблицы с позициями игрока-гандболиста

Техническое оснащение занятий

спортивный зал, спортивная площадка с гандбольным оборудованием: - гандбольные ворота; гандбольные мячи; медицин-болл 1 кг.- скакалки ; жгуты, экспандеры .

Список литературы

(основная)

- Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.
- Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: учебник для физкультурных вузов. - М.: ФОН, 1996.
- Игнатьева В.Я. Азбука спорта. Гандбол. - М.: ФиС, 2001.
- Игнатьева В.Я., Гусев А.В., Петрачева И.В. Подготовленность гандбольных Евтушенко А.Н. С мячом в руке. - М.: Молодая гвардия, 1986.
- Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». - М., ФОН.

(дополнительная)

- Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Травматизм гандболисток высокой квалификации в годичном цикле подготовки. - М.: Союз гандболистов России, 2001.
- Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
- Клусов НИ. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1986.
- Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986.
- Кнышев А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу. - М.: ФиС, 1986.
- Кожухов А.Б., Плотников Л.А. Организация и проведение массовых соревнований по ручному мячу в коллективах физической культуры районных и городских спортивных организаций. - М.: Госкомспорт СССР, 1988.
- Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. -М.: Terra-спорт, 2000.
- Материалы Союза гандболистов России (Положение о соревнованиях чемпионата России).
- Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадемпред, 2000.
- Ратианидзе А.Л., Маришук В.В. Игра гандбольного вратаря. - М.:ФиС, 1981.
- Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие. - Краснодар, 1992.