

Согласовано:

Заместитель директора
по воспитательной работе

 Т.В.Михайлёва
«4» августа 2022 г

Утверждаю:

Директор КГУ «Общеобразовательная
школа

села Приозёрное»

 С.К. Анапин
«2» августа 2022 г



Программа работы

спортивной секции

«Гандбол»

Количество часов:

всего 36: в неделю 1 час.

Руководитель секции:

Вознюк А.А.

2022-2023

учебный год

Пояснительная записка

В настоящее время гандбол как вид спорта получил широкое распространение в Казахстане. Массовое привлечение детей к занятиям гандболом позволяет укрепить здоровье школьников.

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 оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), видами учебного учреждения (городские и сельские школы).

Технические приемы, тактические действия и собственно игра в гандбол таковы, 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.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для творческого созрения и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в гандбол.

Наиболее ярко соответствие занятий гандболом возрастной физиологии и психологии воспитанников проявляется при освоении ими техники упражнений. В процессе обучения ребенок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы, осмысливает выразительные средства. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приемов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду неравномерности биологического развития ребенка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;
- обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения. В зависимости от условий своей деятельности педагог сможет сам подобрать упражнения и игры, которые бы помогли учащимся овладеть техническими приемами и выполнять их на большой скорости.

Важное место в программе отводится воспитательной работе с детьми. На протяжении всех лет обучения формирует у занимающихся нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание уделяется этике спортивной борьбы на гандбольной площадке и вне её. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в гандболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Одним из приоритетных направлений в воспитательной работе, является выстраивание взаимоотношений с родителями обучающихся, с целью обеспечить единство действий педагога и родителей в воспитании учащихся спортивной секции.

Программа построена на принципах:

- целостности процесса обучения основного и дополнительного образования;
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;

- последовательности и систематичности (предполагает в работе объединение создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);

- непрерывности и наглядности;

В процессе обучения используются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);

- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);

- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);

- соревновательный (участие в школьных и районных соревнованиях);

- игровой (использование упражнений в игровой форме);

Программа предусматривает следующие **формы учебной деятельности учащихся:**

• **Фронтальная** (фронтальная работа предусматривает подчку учебного материала всей группе учеников);

• **Индивидуальная** (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);

• **Групповая** (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности);

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

- **вводный**, который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов тренировки;

- **текущий**, проводимый в ходе учебного тренировки и закрепляющий знания по данной теме;

- **итоговый**, выполняются тестовые и контрольные упражнения.

Прогнозируемый результат обучения

После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

Знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях гандболом;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила игры в гандбол;

- нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами тренировки;

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания программы занимающиеся получают теоретические знания об истории возникновения гандбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий гандбола и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в гандбол. В ходе бесед и лекции занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, учащийся получает представления о судействе игры, жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятиях с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Для правильного и целенаправленного обучения технике игры в гандбол приводится последовательность обучения основным техническим приемам. Тренер в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения-задания с учетом предложенной последовательности.

Физическая подготовка

Одним из основных факторов, определяющих возможность достижения высоких спортивных результатов в гандболе, является уровень развития физических качеств.

Общая физическая подготовка гандболиста является базой для многолетнего спортивного совершенствования.

Упражнения специальной физической подготовки благодаря сопряженному воздействию способствуют развитию координации, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости и ориентировки, создавая тем самым предпосылки усвоения и совершенствования техники и тактики игры.

Техника владения мячом

Ловля мяча

- Ловля мяча двумя руками;
- Ловля мяча одной рукой.

Передачи мяча

- Передача двумя руками от груди;
- Передача двумя руками сверху;
- Передача одной рукой снизу;
- Передача одной рукой от плеча;
- Передача одной рукой сверху;
- Передача одной рукой снизу и одной рукой сбоку.

3. Формы проведения занятий:

- беседа
- групповое выполнение заданий
- самостоятельная работа
- спортивные соревнования
- физкультурные праздники

4. Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- репродуктивные
- наглядные
- иллюстративные
- игровые
- соревновательный

5. Формы подведения итогов:

- городские и районные соревнования по гандболу

6. Ожидаемые результаты:

- стать призёрами в соревнованиях по гандболу не ниже районного уровня.

Методическая литература для преподавателя

1. Барышева Н.В., Миняров В.М., Неклюдова М. Г. Основы физической культуры старшеклассника. — Самара, 2010.
2. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. — М., 2010.
3. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. — М., 2010.
4. Запороцкий В. М. Физические качества спортсмена. — М., 2009.
5. Климов Е. Л. Как выбирать профессию. — М., 2009.
6. Комарова Б. Д. Скорая медицинская помощь. — М., 2010.
7. Спортивные игры / Под. ред. В. Д. Ковалева. — М., Просвещение, 2010.
8. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родиченко и др. — М., 2006.
9. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2011.

Календарное планирование

№ занятия	Тема занятий	Дата	Коррекция
1-2	Закрепление техники перемещения, ловли, передач и ведения мяча на месте	02.08. 14.08.	
3-4	Закрепление техники передач одной рукой	21.08. 28.08.	
5-6	Закрепление передач руками в движении	05.10. 12.10.	
7-8	Закрепление техники передач двумя руками в движении	18.10. 26.10.	
9-10	Закрепление техники броска после ведения мяча	02.11. 09.11.	
11-12	Закрепление техники поворотов в движении	16.11. 23.11.	
13-14	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от дна	30.11. 07.12.	
15-16	Закрепление техники бросков в движении после ловли мяча	14.12. 21.12.	
17-18	Закрепление техники бросков в прыжке с места	28.12. 04.01.	
19-20	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	11.01. 18.01.	
21-22	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	25.01. 01.02.	
23-24	Учет по технической подготовке	08.02. 15.02.	

Календарное планирование

25-26	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	22.02. 23.03.	
27-28	Закрепление техники ведения и передач в движении	15.03. 22.03.	24.05.
29-30	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отталкивающим действием на передачу	28.03. 05.04.	
31-32	Закрепление техники отталкивающих действий на передачу с последующим проходом	12.04. 19.04.	
33-34	Закрепление техники отталкивающих действий на бросок	26.04. 03.05.	
35-36	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	10.05. 17.05.	
37-38	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	24.05. 31.05.	

Утверждаю
Директор
КГУ «Общеобразовательная школа
Села Приозёрное отдела образования
по Сандыктаускому району
управления образования
Ақмолинской области»



Анапин С.К. Анапин С.К.

31 августа 2022г.

Гандбол

№п/п	ФИ	класс
1	Вдовина Яна	5
2	Елеусизова Карагоз	5
3	Зверева Алиса	5
4	Змиевский Дмитрий	5
5	Махомет Владимир	5
6	Мирзоева Фатима	5
7	Самойленко Вадим	5
8	Сартаков Кирилл	5
9	Жмурко Артём	6
10	Кнак Ангелина	6
11	Логвин Артём	6
12	Реуцкая Алина	6
13	Реуцкая Анастасия	6
14	Талгатова Альмира	6
15	Тулегенов Айбек	6
16	ШтельНаталя	6