

«Согласовано»

Зам.директора по ВР

« 51 » августа 2021г.

ММ - Михайлёва Т.В.

«Утверждаю»

Директор КГУ «ОШ с. Приозерное»

« 51 » августа 2021 г.

С.К. Аппани С.К.



Программа работы
спортивной секции по гандболу

Количество часов: всего 38 часов; в неделю 1 часа.

2021-2022 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 гандболиста 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 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.

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 созревания 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 помогали 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 объединения 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 подачу 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 до врачебной 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, коррекция 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 кондиции;
- 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, жестов 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 занятии 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., Минияров 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. Зациорский 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.,ФизС, 2011.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Сроки проведения	№ занятий	Тема занятий	Выполнение требований стандарта	
			знать	уметь
	1-2	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	выполнять изучаемые упражнения
	3-4	Закрепление техники передачи одной рукой	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведения мяча в движении	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете
	5-6	Закрепление передач руками в движении	технику передач двумя руками над головой	выполнять передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди
	7-8	Закрепление техники передач двумя руками в движении	технику передач двумя руками в движении; правила игры	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»
	9-10	Закрепление техники броска после ведения мяча	технику броска после ведения	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре
	11-12	Закрепление техники поворотов в движении	технику поворотов в движении	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине
	13-14	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	технику ловли мяча, отскочившего от щита	выполнять перемещение в игре «бой с тенью», изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке

15-16	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	технику броска в движении после ловли мяча	выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
17-18	Закрепление техники броскам в прыжке с места	технику броскам в прыжке с места	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
19-20	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра
21-22	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180°, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
23-24	Учет по технической подготовке	технику зачетных упражнений	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
25-26	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	технику передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре
27-28	Закрепление техники ведения и передач в движении	технику ведения и передач в движении	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, броски; применять изучаемые приемы

29-30	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центральным игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре
31-32	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центральным игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре
33-34	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок	технику отвлекающих действий на бросок	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центральным игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре
35-36	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат
37-38	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	технику выбивания мяча после ведения	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении

Утверждаю:

Директор

КГУ «Общеобразовательная школа
села Приозёрное отдела образования
по Сандыктаускому району
управления образования
Акмолинской области»



 Анапин С.К.

2021 г.

Гандбол

№ п/п	Ф.И.О. Учащегося	класс
1	Жмурко Артём Алексеевич	5
2	Искаков Данияр Азаматович	5
3	Кнак Ангелина Александровна	5
4	Логвин Артём Андреевич	5
5	Реуцкая Алина Сергеевна	5
6	Тулегенов Айбек Уразбаевич	5
7	Штель Наталья Евгеньевна	5
8	Елеусизова Танакоз Муратовна	6
9	Искакова Лейла Азаматовна	6
10	Кравченко Александра Сергеевна	6
11	Найда Софья Дмитриевна	6
12	Самойленко Александра Юрьевна	6
13	Сенн Роман Викторович	6
14	Сергеев Иван Александрович	6
15	Соклакова Глория Александровна	6
16	Талғат Ерасыл Саматұлы	6