

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Воскресенская средняя школа Воскресенского муниципального округа
Нижегородской области

Принята Педагогическим
советом школы
Протокол №1 от 28 августа
2024 года

Утверждена приказом
директора № 309(о) от 28
августа 2024 года

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно – спортивной направленности
«Гандбол»
Возраст обучающихся: 8-10 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель-
педагог дополнительного образования
Храмова М.С.

р.п. Воскресенское, 2024 год

1. Пояснительная записка.

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации « Об образовании », Федеральном законе от 13.01.96 № 12-ФЗ и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.95 №233), нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, а также использовалась «Гандбол.

Программа предназначена для тренеров – преподавателей, педагогов и руководителей дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и является основным государственным документом, регламентирующим учебно-тренировочную и воспитательную работу. Она раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки в спортивной школе.

Подготовка гандболистов от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему , все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке гандболистов высокой квалификации.

При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учётом единства тренировки, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

Основными задачами поэтапной спортивной подготовки являются следующие:

- привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- воспитания волевых, морально стойких граждан страны;
- подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва в сборные команды России.

Программа содержит разделы, в которых освещен материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, восстановительные и воспитательные мероприятия.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

2. Организационно-методические указания.

Подготовка гандболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

2. Календарно учебный график.

Дата начала реализации программы: 02.09.2024

Продолжительность реализации программы: 34 учебных недели.

Количество учебных дней (занятий): 136 (4 занятия в неделю)

Каникулы: 30.12.2024 - 08.01.2025

Нерабочие дни: 01.05.2025 - 04.05.2025 и 08.05.2025 – 11.05.2025

Дата окончания реализации программы: 23.05.2025

3. Список оборудования (получено в рамках федерального проекта «Успех каждого ребёнка»):

1. Гандбольные ворота – 2 шт;
2. Гандбольные мячи – 10 шт;
3. Дополнительная сетка на ворота – 2 шт.
- 4.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности

Этап подготовки	Срок обучения	Примерный возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Начальная подготовка	До 1 года	7-8	4	Выполнение нормативов ОФП
	Свыше 1 года	9-10	4	

Многолетняя подготовка гандболистов строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе:

- целевая направленность подготовки юных спортсменов по отношению к высшему спортивному мастерству;
- освоение определённых объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок;
- комплексное решение задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития;
- соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов;
- реализация качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей;
- перспективное опережение формирования спортивно-технического мастерства.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учётом неравномерного нарастания их физических способностей в процессе развития. Эти периоды наиболее благоприятны для

совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузку специальной направленности.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст , лет			
	7	8	9	10
Длина тела				*
Мышечная масса				*
Быстрота	*	*	*	*
Скоростно-силовые качества		*	*	*
Сила				*
Выносливость	*	*	*	*
Анаэробные возможности	*	*	*	*
Гибкость	*	*	*	*
Координационные способности	*	*	*	*
Равновесие				*

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной подготовки юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в ворота с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко заниматься. Только после того как юных гандболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определяется его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

Выбор вратаря лучше всего осуществлять, просматривая игру в воротах всех занимающихся. Специализацию вратаря следует начинать со второго обучения в учебно-тренировочных группах.

3. Учебный план

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе гандболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая :

- постепенный переход от обучения приёмам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с параметрами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для гандболиста;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий и следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных гандболистов.

Задачи этапа начальной подготовки

1. Отбор способных к занятиям гандболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармонического развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-гандбола.

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий

Вид подготовки	Этапы начальной подготовки Год обучения	
	1-й	2-й
Теоретическая	10	24
Офп	60	93
Сфп	40	56
Техническая	58	81
Тактическая	50	54
Игровая	50	60
Контрольные и календарные игры	-	30
Контрольные испытания	8	16

Учебный план работы секции гандбола на 2024-2025 уч. год

Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Часы за уч. год
1. Теоретическая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
2. Практическая ОФП	2	6	8	8	8	8	8	8	8	64
СФП	2	4	4	4	4	4	2	4	4	32
Техническая	2	6	6	6	6	6	4	6	6	48
Тактическая	2	4	4	4	6	6	4	6	6	42
Игровая	6	6	8	6	6	6	4	6	4	52
Контрольные игры	-	-	-	2	-	-	-	2	4	8
Контрольные	-	-	-	2	-	-	2	2	2	8

нормативы										
Итого:	16	28	32	34	32	32	26	36	36	272

Программный материал для практических занятий

Техническая подготовка

Техника нападения

Приёмы игры	Начальная подготовка	
	Год обучения	
	1-й	2-й
Стойка игрока	*	*
Бег с изменением направления	*	
Бег с изменением скорости	*	*
Бег спиной вперёд	*	*
Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот	*	*
Бег челночный	*	*
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)		*
Бег с подскоками		*
Прыжки вверх . в стороны, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами	*	*
Ловля мяча двумя руками на месте	*	
Ловля двумя руками в прыжке	*	*
Ловля мяча справа и слева		*
Ловля с недолётом и с перелётом мяча		*
Ловля мячей высоких, низких	*	*
Ловля катящегося мяча	*	*
Ловля с отскока от площадки		*
Ловля мяча в движении шагом	*	*
Ловля в движении бегом	*	*
Ловля мяча. Летящего навстречу	*	*
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении		*
Передача толчком двумя руками с места	*	
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места	*	*
Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением		*
Передача мяча с разбега обычными шагами	*	*
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	*	*
Передача мяча при движении партнёров в одном направлении	*	*
Передача по прямой траектории	*	*
Передача по навесной траектории		*

Передача с отскоком от площадки		*
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)		*
Ведение мяча одноударное на месте	*	
Ведение многоударное на месте	*	*
Ведение мяча многоударное в движении по прямой	*	*
Ведение мяча многоударное с изменением направления	*	*
Ведение мяча многоударное с изменением скорости	*	*
Ведение мяча с высоким отскоком	*	*
Ведение мяча с низкими отскоками		*
Ведение подбрасыванием		*
Бросок хлестом сверху с места	*	*
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	*	*
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полёта мяча	*	*
Бросок с отражённым отскоком	*	*
Бросок с разбега со скрестным шагом (вперёд)	*	*
Бросок хлестом сбоку с места		*
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом		*
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой	*	*
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки		*
Штрафной бросок в двухопорном положении	*	*

Техника защиты

Стойка защитника	*	*
Перемещение приставным шагом боком	*	*
Перемещение вперёд-назад в стойке защитника	*	*
Выбивание при одноударном ведении на месте	*	*
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом		*
Выбивание при ведении в параллельном движении		*
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	*	*
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке		*
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	*	*
Блокирование игрока без мяча	*	*
Блокирование игрока с мячом		*

Техника вратаря

Стойка вратаря	*	*
Передвижение в воротах		*

Задержание двумя руками на месте	*	*
Задержание одной рукой сверху в прыжке		*
Задержание одной рукой сбоку без замаха	*	*
Задержание одной рукой снизу	*	*
Задержание ногой в выпаде		*
Задержание мяча двумя ногами смыканием ног		*
Задержание мяча одной ногой махом		*
Отбивание мяча в площадку двумя руками		*
Ловля мяча с отскока от площадки	*	*
Техника полевого игрока	*	*

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия

Уход от защитника	*	*
Открытый уход для стягивания защитников		*
Скрытый уход для создания численного преимущества		*
Применение передачи при встречном движении партнёров	*	*
Применение передачи при движении в одном направлении	*	*
Применение сопровождающей передачи		*
Применение броска с открытой позиции	*	*
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом-выполнить уход в другую сторону)	*	*
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо. Влево-выполнить уход вправо)		*
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения)		*
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону)		*
Финт броском- выполнить уход		*
Выбор места для взаимодействия	*	*
Уход скрытый для защитника		*
Уход скрытый и выбор места для взаимодействия		*

Групповые действия

Действия двух нападающих против одного защитника	*	*
Действия трёх нападающих против двух защитников	*	*

Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников		*
Параллельное взаимодействие трёх нападающих без «стягивания» защитников		*
Параллельное взаимодействие двоих на «стягивание» защитников		*
Скрестное внутреннее действие		*
Скрестное внешнее взаимодействие трёх игроков		*
Заслон внешний для ухода партнёра и для его броска		*
Заслон с уходом линейного игрока		*
Взаимодействие при вбрасывании из-за боковой линии		*
Взаимодействия при свободном броске		*

Командные действия

Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии		*
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-метровой линии	*	*
Стремительное нападение - отрыв	*	*

Индивидуальные действия

Опека игрока без мяча неплотная	*	*
Опека игрока без мяча плотная		*
Опека игрока с мячом неплотная		*
Опека нападающего далеко от ворот	*	*
Опека в зоне ближних бросков		*

Групповые действия

Подстраховка партнёра при личной защите	*	*
Подстраховка при зонной защите		*
Переключение передач игрока партнёру		*
Переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных	*	*
Противодействие заслону : отступление и проскальзывание		*
Разбор при боковом броске		*

Командные действия

Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом	*	*
Зонная защита 6:0 с выходом		*

Смешанная защита 5+1	*	*
Защита в меньшинстве		*
Защита в большинстве		*
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения	*	*
Личная защита по всему полю	*	*

Тактика вратаря

Выбор позиции в воротах	*	*
Выбор позиции в поле		*
Задержание мяча с отраженного отскока	*	*
Взаимодействие с нападением при контратаке		*
Тактика полевого игрока		*

Физическая подготовка

Общеподготовительные упражнения

- строевые упражнения
- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения для ног
- упражнения для шеи и туловища
- упражнения для всех групп мышц
- упражнения для развития силы
- упражнения для развития быстроты
- упражнения для развития ловкости
- упражнения типа «полоса препятствий»
- упражнения для развития скоростно - силовых качеств
- упражнения для развития общей выносливости.

Специально- подготовительные упражнения

- упражнения для быстроты движений и прыгучести
- упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска
- упражнения для развития игровой ловкости
- упражнения для развития специальной выносливости.

Теоретическая подготовка

Примерный учебный план по теоретической подготовке

Тема	Этап начальной подготовки Год обучения	
	1-й	2-й
Физическая культура и спорт в России	1	1
Состояние и развитие гандбола в России	1	1
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1

Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	
Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	1	
Профилактика травматизма в спорте	2	1	
Общая характеристика спортивной подготовки	2	1	
Планирование и контроль подготовки	2	1	
Основы техники игры и техническая подготовка	1	1	1
Основы тактики игры и тактическая подготовка	2	-	1
Физические качества и физическая подготовка	1	1	1
Спортивные соревнования	1	1	1
Установка на игру и разбор результатов игры	2	4	5
Всего часов	18	12	12

5. Контроль в процессе подготовки

Наряду с планированием важнейшей функцией управления является контроль, определяющий эффективность учебно - тренировочной работы с гандболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно – тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной подготовке.

Контроль подготовленности гандболистов учебно – тренировочных групп необходимо вести с учётом их биологического возраста. Важно учитывать не только год обучения в ДЮСШ, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития.

Литература :

1. Гандбол: примерная программа для системы дополнительного образования детей : детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва./Игнатьева В.Я. и др, 2022.
2. Игнатьева В.Я. , Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, 2021.
3. Правила по мини-гандболу, гандболу 7*7 и пляжному гандболу.
4. Игнатьева В. Я. Гандбол. Азбука спорта, 2022.

Анализ работы за 2023-2024 учебный год спортивной секций гандбол.

Внеклассная физкультурно-спортивная работа является одной из важнейших составляющих физического воспитания в школе и решает ряд задач, в числе которых:

- укрепление здоровья и пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся;
- привлечение максимального количества обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- организация активного досуга;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства;
- отвлечение от негативных явлений современной жизни.
- участие в соревнованиях в 2023-2024 учебного года. (Поездка в г. Павлово, турнир посвященный «дню народного единства», г. Бор, турнир посвященный «дню космонавтики»)
- достижение поставленных целей.

Спортивную секцию в МОУ Воскресенская СШ посещают учащиеся 1-4 классов (девочки и мальчики).

На тренировках, главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий, вводя элементы специализации по игровым функциям (защита, нападение).

Анализируя результаты соревнований, можно сделать вывод, что на следующий год необходимо усилить работу в силовой, тактической и скоростной направленности во всех возрастных группах секции гандбола.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426821

Владелец Зеленов Андрей Алексеевич

Действителен с 11.10.2023 по 10.10.2024