

**Общеобразовательная автономная
некоммерческая организация
«Школа и детский сад «МИР»**

**УТВЕРЖДАЮ
Директор**

**СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет
Протокол № 08
от «30» июня 2022 г.**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Гандбол в школе»

возраст обучающихся: 7-11 лет, срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Филонов михаил Сергеевич,

Педагог дополнительного образования

п. Доброград – 2022г.

Пояснительная записка.

Данная программа разработана на основе комплексной программы Ляха В.И.(часть III ВНЕКЛАССНАЯ РАБОТА), учебника Игнатъевой В.Я. «Гандбол» и пособия для учителя Клусова Н.П. «Ручной мяч в школе».

Раздел «Внеклассная работа» комплексной программы объединяет содержание внеклассных форм физического воспитания: в кружках физической культуры, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и регламентирует примерное содержание занятий.

В учебнике Игнатъевой В.Я. представлены основные разделы курса теории и методики подготовки гандболистов, изложенные на основе новейших данных в области теории спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса подготовки гандболистов и гандболисток от начинающих до высококвалифицированных спортсменов.

Пособие Клусова Н.П. содержит теоретические сведения о игре, методические рекомендации по организации занятий, материал по основным навыкам и умениям, а также по развитию двигательных качеств гандболистов.

Цель – углубленное изучение спортивной игры гандбол.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;

- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по гандболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по гандболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития гандбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

МЕСТО ПРЕДМЕТА НА УРОВНЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Общее число часов, отведенных на изучение курса составляет 36 ч (по 1 ч. в неделю).

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	количество часов			форма аттес- та- цион- но го контро- ля
		всего	теория	практи- ка	
1	Техническая подготовка	10	3	7	
2	Тактическая подготовка	7	2	5	
3	ОФП	9	2	7	
4	Соревновательно-игровая подготовка	12	4	8	

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	дата	тема занятия	кол-во часов	содержание деятельности	
				теория	практика
1		Гандбол - цели и задачи.	1	Техника безопасности.	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания.
2		ОРУ, стойка гандболиста.	1		Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. Специально беговые упражнения, подвижные игры.
3		Стойка игрока.	1		Бег с изменением направления., передвижение. ОРУ Мини-гандбол.
4		Уход от защитника. Применение передачи при встречном движении	1		Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в

		партнёров.			парах. Учебная игра по упрощенным правилам.
5		Подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.	1		Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения.
6		Тактика и стратегия при игре в гандбол.	1		Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол
7		Применение передачи при движении в одном направлении.	1		Медленный бег, разновидность бега. Мини-гандбол.
8		Мини-гандбол.	1		Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения.
9		Специальная физическая подготовка гандболистов	1		Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук.

10		Учебные игры по упрощенным правилам.	1		Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.
11		Элементы спортивных игр, подвижные игры.	1		Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов.
12		Броски мяча. Передачи и атака ворот.	1		Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, подвижные игры
13		Состояние и развитие гандбола в России.	1		Учебные игры
14		Техника бросков и ловли мяча в гандболе.	1		Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для рук и плечевого пояса.

15		Действия игроков в защите и нападении.	1		Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры
16		СФП и ОФП для игры в гандбол.	1		Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.
17		Подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.	1		Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для ног.
18		Мини-гандбол.	1		Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения.
19		Мини-гандбол.	1		Упражнения для развития игровой ловкости.
20		Ловля мяча двумя руками на месте. Бросок мяча правой и левой рукой	1		ОРУ. Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально

		сверху в опорном положении.			прыжковые упражнения, Мини-гандбол.
21			1		
22		Ловля двумя руками в прыжке. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в прыжке. Мини-гандбол.	1		ОРУ. Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.
23		Действия двух нападающих против одного защитника.	1		Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, передачи мяча. Специально беговые упражнения.
24		Обучение игре в гандбол через другие спортивные игры.	1		Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ. Пионербол
25		Верхняя передача мяча	1		Медленный бег, разновидность бега ОРУ в

					парах, передвижения.
26		Тактика вратаря. Выбор позиции в воротах.	1		Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол
27		Задержание мяча с отраженного отскока.	1		Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.
28		ОФП. СФП.	1		Медленный бег, разновидность бега.
29		Соревнования по гандболу.	1		Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры.
30		Соревнования по гандболу.	1		Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.

31		Соревнования по гандболу.	1		Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол.
32		Тактические приемы игры в гандбол	1		Медленный бег, разновидность бега. Гандбол.
33		Тактика защиты и нападения в гандболе	1		Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.
34		Контрольные испытания.			Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.