УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ МИНСКОГО РАЙИСПОЛКОМА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ

«ВЕТРАЗЬ» МИНСКОГО РАЙОНА»

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор государственного  учреждения дополнительного  образования «Центр туризма и краеведения детей и молодежи «Ветразь» Минского района»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В.Борисевич  «31» августа 2023г. |

ПРОГРАММА

ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ

**«ГАНДБОЛ»**

дополнительного образования детей и молодежи

(базовый уровень изучения образовательной области

«ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»)

Составитель: методист Матюшонок В.И.

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 2 года

Рекомендовано

«31» августа 2023г.

Протокол № 1

Сеница 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа объединения по интересам «Гандбол» разработана в соответствии с типовой программой дополнительного образования детей и молодежи (физкультурно-спортивный профиль, образовательная область «Физкультурно-спортивная деятельность»), утвержденной Постановлением Министерства образования Республики Беларусь 06.09.2017 № 123.

По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, в тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивных игр являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

В процессе занятий спортивными играми развиваются также все другие двигательные способности: скоростные, скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи мяча и т.п.), выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто высокой скоростью) и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.п.).

Программа по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается главным образом необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Особенно игровые упражнения содействуют воспитанию таких волевых качеств, как инициативность и самостоятельность, поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные качества.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом. Это позволяет подобрать для каждого индивидуальные упражнения по степени трудности.

Первый год обучения направлен на одновременное освоение азов техники и тактики игры в гандбол, приобретение начального опыта участия в соревнованиях.

На втором году обучения начинается углубленное изучение и совершенствование тактико-технических приёмов игры, а также повышение функциональной подготовки на более высоком уровне.

***Актуальность:***Реализация программы позволяет организовать содержательный досуг детей и молодежи, укрепить здоровье подрастающего поколения, удовлетворить потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

***Цель программы* -** формирование физической культуры учащихся.

***Задачи программы:***

- ознакомить с основными правилами игры в гандбол;

- обучить технике игры в защите и нападении;

- обучить тактическим приемам игры;

- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

  Основные направления деятельности:

*-  образовательное* (формирование и доведение до необходимого совершенства прикладных и спортивных умений и навыков, приобретение специальных знаний);

*-   оздоровительное*(укрепление здоровья, гармоничное развитие форм и функций организма);

развивать координационные способности и силу воли.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на учащихся – 10*-17 лет*

Общее количество часов в год – *72, 144* *часа в год*

Периодичность проведения занятий – *1,* *2 раза в неделю*

Продолжительность одного учебного часа - *45 минут*

Продолжительность одного занятия – *1,* *2 часа*

Нормы наполнения группы – *15 человек*

Форма организации учебно-воспитательного процесса: *групповая.*

**Оборудование:**

- гандбольные мячи,

- сетка, ворота.

***Санитарно-гигиенические требования***

Помещение, соответствующее требованием ТБ и пожарной безопасности, санитарным требованиям.

***Кадровое обеспечение***: педагог, работающий по данной программе, имеет высшее или среднее специальное образование по специальности «Учитель физической культуры и здоровья».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Названия разделов и тем | 2 часа в неделю | | | 4 часа в неделю | | |
| Всего часов | Теоретических | Практических | Всего часов | Теоретических | Практических |
| I | Теоретическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |
| 1.1 | Правила безопасного поведения на занятиях | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.2 | История развития избранного вида спорта в нашей стране и за рубежом. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.3 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся.  Основы формирования здорового образа жизни | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.4 | Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.5 | Основные понятия спортивной тренировки.  Прикладно-ориентированная физическая подготовка | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.6 | Правила соревнований в гандболе | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.7 | Основы техники гандбола | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 1.8 | Организация и проведение соревнований | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |
| II | Практическая подготовка | 64 |  | 64 | 136 |  | 136 |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 18 |  | 18 | 40 |  | 40 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 10 |  | 10 | 20 |  | 20 |
| 2.3 | Техническая подготовка | 22 |  | 22 | 50 |  | 50 |
| 2.4 | Тактическая подготовка | 10 |  | 10 | 20 |  | 20 |
| 2.5 | Судейская практика | 2 |  | 2 | 4 |  | 4 |
| 2.6 | Контрольные испытания | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 |
|  | ИТОГО: | **72** | **8** | **64** | **144** | **8** | **136** |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Теоретическая подготовка для всех учебных групп

1. Правила безопасного поведения на занятиях

Предупреждение травматизма в местах занятий. Правила безопасности при самостоятельных занятиях.

1. История развития избранного вида спорта. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь.

Международные ассоциации (федерации) вида спорта. Развитие вида спорта в стране и мире. Соревнования, чемпионы, рекорды.

Цели и задачи комплекса; ступени комплекса; программа физкультурно-спортивных многоборий.

1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Основы формирования здорового образа жизни.

Понятие о функциональных системах организма человека. Возрастные особенности развития человека. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно­сосудистую, дыхательную и центральную нервную системы, связочно-мышечный аппарат, обмен веществ и др.

Личная гигиена, режим дня и питания спортсмена; гигиена сна; уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта; уход за ногами; гигиеническое значение водных процедур; использование естественных факторов природы - солнце, воздух, вода - в целях закаливания организма; гигиена одежды и обуви; гигиена жилища и мест занятий - воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений; понятие об инфекционных заболеваниях - передача и распространение - меры профилактики - предупреждение заболеваний; гигиена питания, значение сбалансированного питания как фактора сохранения и укрепления здоровья; понятие об энергетических затратах во время выполнения различных физических нагрузок и восстановления энергетических затрат: примерные суточные нормы потребления калорий в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований; вредные привычки и их влияние на организм.

1. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Понятие об основных физических качествах человека; значение и содержание врачебного контроля; показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля; самоконтроль при занятиях спортом; объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение; ведение дневника спортсмена; понятие о спортивной форме, утомлении, переутомлении.

1. Основные понятия спортивной тренировки. Прикладно-ориентированная физическая подготовка.

Цель, задачи, содержание тренировки. Система подготовки спортсменов. Этапы подготовки спортсменов: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная тренировка, спортивное совершенствование.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации; связь прикладно-ориентированной физической подготовки со спортивно-оздоровительной деятельностью.

1. Правила соревнований в гандболе.

Требования официальных правил вида спорта. Права и обязанности спортсменов, тренеров, представителей команд.

1. Основы техники гандбола.

Понятие о технике вида спорта. Всестороннее владение всеми приемами техники - основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях. Значение правильной техники для достижения высоких результатов.

1. Организация и проведение соревнований

Виды соревнований; положение о соревнованиях; республиканские правила проведения соревнований; программа соревнований; участники соревнований, их права и обязанности; состав судейской коллегии и обязанности судей; правила ведения протоколов.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед непосредственно на учебном занятии. Она органично связана с физической и технико-тактической подготовкой.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: способствовать формированию у обучающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях учебных занятий.

Учебный материал равномерно распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

Содержание занятий и полнота сведений зависят от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, правила безопасного поведения на занятиях, правила соревнований.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей стране и гордости за нее.

II. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

Задачи ОФП - повышение функциональных возможностей организма занимающегося, содействие разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. ОФП обеспечивает развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений, т.е. создает прочную базу для проявления спортивного мастерства.

Упражнения ОФП должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие как на отдельные группы мышц, так и на весь организм в целом.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс, направленный на развитие ведущих физических качеств и функциональных возможностей человека в соответствии с требованиями, предъявляемыми особенностями вида спорта.

Основными средствами СФП являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения обязательно имеют сходство с соревновательными по структуре движения или его отдельных фаз, по зоне мощности и т.п. В этой группе упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, которые требуются для обеспечения высокого результата в избранном виде спорта.

К соревновательным упражнениям относятся собственно соревнования, т.е. упражнения, по качеству выполнения которых в ходе состязаний определяется спортивный результат, а также такие соревновательные упражнения, когда спортсмены соревнуются, выполняя одно или несколько соревновательных двигательных действий, направленных на развитие определенного специального физического качества.

Техническая подготовка направлена на обучение занимающегося технике системы движений и доведение их до совершенства.

Тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфичной соревновательной деятельности.

Судейская практика. Одним из разделов программы является подготовка занимающихся к роли помощника педагога и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения специальной литературы и практического участия в качестве судьи.

Контрольные испытания. При зачислении в объединение по интересам занимающиеся проходят тестовые испытания, целью которых является определение уровня физической подготовленности. Это позволяет педагогу наиболее эффективно планировать и осуществлять образовательный процесс, реализовывать принцип индивидуального подхода.

Текущие испытания проводятся в течение каждого года обучения в целях объективного определения динамики физической подготовленности обучающихся, степени овладения двигательными умениями и своевременного выявления недостатков в процессе их развития.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание подготовки** | |
| **1. ОФП** | Бег и беговые упражнения. ОРУ без предметов, с предметами, акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Кроссовая подготовка. |
| **2. Специальная подготовка** | Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.  Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. |
| **3. Техническая подготовка** | *Основные технические приемы*: стойка (вратаря, нападающего, защитника), перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота, блокирование, персональная опека. Техника, мощность, точность, дальность броска.  *Техника нападения*. Стойка нападающего, перемещения без мяча, бег с изменением направления и скорости, передвижения приставными шагами (боком, вперед-назад), остановка шагом, прыжком, повороты на месте и в движении, сочетание передвижений, остановок, поворотов, выходы на передачи.  Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, в прыжке. Передача мяча согнутой и прямой рукой сверху, сбоку, снизу. Передача мяча на разной высоте и с разной силой. Передача мяча с отскоком от площадки. Скрытые передачи. Кистевая передача, передача без замаха. Откидки мяча. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, после отскока от площадки.  Обратный пас. Ловля мяча на скорости; при встречном движении, под углом, летящего со спины. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением противника. Выбрасывание и ловля мяча после бокового и углового бросков. Ведение мяча на месте, в движении: со средним, высоким и низким отскоком, ведение правой, левой рукой и переменное ведение, ведение с изменением направления и остановками, ведение мяча с обводкой и укрыванием мяча корпусом, ведение с сопротивлением, ведение и передача мяча, ловля с переходом на ведение мяча. Броски мяча в ворота: бросок согнутой рукой от плеча — с места, с разбега, в прыжке, согнутой и прямой рукой сбоку и сверху. Семиметровый штрафной бросок. Бросок с места и с хода с падением. Бросок без замаха. Бросок после ловли: на месте, в движении, в прыжке. Свободный бросок. Бросок с угла: с выпрыгиванием, с падением, перекидка. Эстафеты с бросками. Финты. Финты без мяча — ускорения, повороты, остановки, рывки, прыжки, выпады. Обучение одношажный, двухшажным, трехшажным финтам. Финты с мячом. Обыгрывание защитника вправо и влево. Ложные движения на передачу, бросок, проход. Финты с поворотом.  *Техника защитника.* Стойка защитника, перемещения — выходы вперед и назад, смещения вправо и влево приставными шагами, блокирование бросков, персональная опека, обманные действия, перехват мяча.  *Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах приставными шагами. Выходы вратаря. Ловля, гашение, отбивание мячей двумя руками. Отбивание мячей одной рукой. Отбивание мячей ногами. Отбивание мячей в верхних углах с толчком разноименной, одноименной ноги, выпады. «Полушпагаты». Введение мяча в игру. |
| **4. Тактическая подготовка** | *Тактика нападения.* Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих, индивидуальная тактика нападающего: общие требования, выбор места, освобождение от защитника, броски в ворота, взаимодействие с партнером, подбор мяча, использование финта. Групповые тактические действия: взаимодействия двух игроков, взаимодействия трех игроков, простейшие тактические комбинации — «двойка», «тройка», «обратный вход», «заслон центру». Командные действия: стремительное нападение, позиционное нападение с одним линейным, с двумя линейными нападающими. Тактика стандартных положений: разыгрывание свободного броска, угловой бросок, штрафной бросок, боковой бросок, окончание времени. 45 с. Ознакомление с общекомандными комбинациями.  *Тактика защиты.* Основные принципы защиты. Расстановка, функции защитников. Индивидуальная тактика защитника: занятие позиции, перемещения, опека нападающего без мяча, опека нападающего с мячом, перехваты мяча, блокирование бросков, блокирование бросающей руки, «связывание» нападающего, освобождение от заслона, пересечение траектории полета мяча. Групповые действия: «разбор» игроков, смена подопечных, переключение защитников, подстраховка, групповое блокирование, взаимодействия с вратарем, действия в меньшинстве. Командные действия: персональная защита в зоне свободных бросков, зонная защита 6—0, 5—1, комбинированная защита 5+1, защита при численном неравенстве. Защита при контратаке. Защита против различных систем нападения. Учебные односторонние и двухсторонние игры. |
| **5. Судейская практика** | Проведение разминки, показ выполнения технических приемов. Помощь при проведении занятий. Судейство игр. Участие в проведении соревнования. |
| **6. Контрольные испытания** | Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности. |

МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Построение процесса обучения в соответствии с принципами сознательности и активности требует такой организации занятий, которая бы побуждала учащихся действовать в игре творчески и самостоятельно.

Изучение приемов техники и тактики происходит вне игры, при разучивании различных упражнений. Поэтому, объясняя новый прием, надо стремиться к тому, чтобы учащиеся четко представляли себе его назначение, место в игре и условия, в которых его целесообразно его применить.

Объясняя упражнение привлекать всевозможные наглядные пособия, фотографии, кинопрограммы, схемы, плакаты, таблицы и др.

В соответствии с принципом систематичности вначале осваиваются приемы без которых невозможен процесс игры, затем переходят к изучению различных групп приемов, устанавливая прямую связь между ними, так как в игре они применяются не изолированно по группам, а в различных сочетаниях.

Для реализации принципа систематичности необходимо соблюдать правила от простого к сложному, от легкого к трудному, от главного к второстепенному, от известного к неизвестному.

Учет индивидуальных особенностей учащихся должен быть всесторонним (физическое развитие, координационная способность и другие качества).

Во время игры учащиеся применяют те или иные приемы в условиях сопротивления, быстро меняющейся обстановки при жестком лимите времени. Поэтому приобретенный навык должен быть не только прочным, но и гибким. Прочность навыка достигается регулярным и многократным повторением упражнений, прогрессирование его – последовательным усложнением условий выполнения с постепенным приближением к условиям игры.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым учащимся. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Проверка уровня подготовленности учащихся проводиться в форме выполнения контрольных нормативов, участия в школьных соревнованиях, зональных соревнованиях, областных соревнованиях.

Обучение спортивным играм осуществляется в соответствии с общими методическими принципами:

- сознательности и активности;

- наглядности и систематичности;

- доступности и индивидуализации;

- прочности и прогрессирования.

Особенности игры определяют своеобразие реализации этих принципов в процессе обучения.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы *первого года* обучения учащиеся должны:

-повысить уровень своего личностного и социального развития;

-развить коммуникативные способности, инициативность, самостоятельность;

-повысить уровень развития двигательных способностей и физической подготовленности;

-освоить теоретические знания как основу здорового образа жизни;

-освоить правила игры и правила соревнований.

В результате освоения программы *второго года* обучения учащиеся должны:

- повысить понимание причин успеха в учебной и спортивной деятельности;

- развить способность к самооценке на основе критерия успешности спортивной деятельности;

- совершенствовать тактико-технические приёмы игры;

-улучшить функциональную подготовку;

- освоить судейскую практику;

- повысить спортивное мастерство путем участия в соревнованиях различного уровня.

ЛИТЕРАТУРА И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физ. культуры: учебник для студентов ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
3. Смотрицкий А.Л. Теория и методика физ. культуры. Словарь-справочник / А Л. Смотрицкий. - Минск: РИВШ, 2009-172 с.
4. Методические материалы к профессиональному курсу «Инструктор NordicWalking» /сост. : А.В. Волков, - Санкт-Петербург: 2010. - 41 с.
5. Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь. Учебные программы для ДЮСШ и СДЮШОР по видам спорта.
6. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 26 января 2017 г. № 2/6 «Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятий видами спорта».
7. Кодекс об образовании Республики Беларусь.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. -280 с.
9. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник»/ под ред. проф. Курамшина Ю.Ф. - М., Советский спорт, 2007.
10. Эйдер Е., Бойченко С.Д., Руденик В.В. Обучение движению. - Барановичи: РУПП «Барановичская укрупненная типография», 2003. - 291 с.

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по образованию

Минского райисполкома

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.К.Лукша

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г.