

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»
Снеженского сельского поселения Комсомольского муниципального района
Хабаровского края

Образовательная программа
дополнительного образования

«Гандбол»

Срок реализации образовательной программы – 2 года

Лебедев Иван Дмитриевич
Педагог дополнительного образования

п. Снежный 2018г.

Пояснительная записка

Цель программы – формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развития интереса и творческой самостоятельности посредством спортивных игр.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного процесса, в качестве которого выступает двигательная деятельность учащихся, ориентированная на укрепление здоровья, развития физических качеств, приобретения определенных знаний, двигательных умений и навыков.

Реализация цели программы соотносится с решением следующих задач:

- Укрепление здоровья школьников, посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.
- Формирование общих представлений о гандболе, о его значении в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовке.
- Формирование интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играм, различным формам активного отдыха и досуга.
- Обучение простейшим правилам спортивных игр.

Данная программа создана с учетом применения максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

2. Общая характеристика программы.

Предметом обучения в секции «Гандбол», является двигательная активность учащихся с общей развивающей направленностью, посредством гандбола. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные игровые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 18 лет..

Реализация программы имеет особенность: при выборе форм контроля качества двигательных действий используются методики дифференцированного оценивания уровня физической подготовки. При разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки гандболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

3. Место курса программы секции «Гандбол» в учебном году

На реализацию программы отводится 326 часов (36 учебных недель, 9 часа в неделю).

4.Ценностные ориентиры содержания программы

Содержание программы секции «Гандбол» в МБУ ДО «ДООСЦ» Снежненского сельского поселения направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

По окончании учебного года учащимися должны быть достигнуты следующие результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции гандбола являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы секции гандбола являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давая им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий на свежем воздухе.
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- анализировать и оценивать объективно результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижения человека.
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы секции гандбола являются следующие умения:

- планировать занятия в секции в режиме дня, организовывать отдых и досуг.
- излагать факты истории развития гандбола, характеризовать роль и значение спортивных игр в жизнедеятельности человека.
- представлять занятия в секции гандбола, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки.
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении двигательных действий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдая требования технической безопасности к местам проведения занятий.
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований.
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их использовать.
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

- выполнять двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

5. Требования

по спортивной подготовленности

Оценка общей физической подготовленности

Бег по дистанции 30 м

Выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению игрока. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

Прыжок в длину с места

Прыжок выполняется толчком двух ног. Для большей точности пяточный край подошвы смазывают мелом. Оставленный на полу след фиксирует место приземления.

Тройной прыжок с места

Первый прыжок выполняется от линии толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняется второй прыжок с приземлением на маховую ногу, третий прыжок совершается толчком одной маховой ноги с последующим приземлением на обе ноги.

Метание мяча (массой 1 кг или женского гандбольного)

на дальность стоя

Метание производится с места поочередно правой и левой руками в коридор шириной 5 м.

Метание мяча (массой 1 кг или женского гандбольного)

на дальность сидя

Метание производится из исходного положения, сидя у стены и вытянув ноги вперед двумя руками из-за головы.

Челночный бег по дистанции 100 м

От середины лицевой линии игрок должен выполнить рывок до 6-метровой линии, коснуться ее ногой, повернуться кругом, вернуться к месту старта. Далее рывок до 9-метровой линии, поворот, возврат к месту старта. Далее рывок до центральной 20-метровой линии, вернуться к лицевой. Далее рывок снова до 9- и 6-метровой линий, каждый раз возвращаясь к лицевой. Упражнение считается выполненным, если занимающийся пробежит всю дистанцию, каждый раз касаясь ногой линии.

Тест Купера

Проводится бег на стадионе в течение 12 мин. Фиксируется дистанция, которую гандболист сможет пробежать за это время.

Оценка специальной подготовленности

Броски мяча на точность

В течение не более 2 мин, с расстояния 6 м от центра ворот, от мишени 40 x 40 см, установленные в верхних углах ворот, производится 12 бросков мяча с места в опорном положении. Выполняется 6 бросков в одну и 6 бросков в другую мишень.

Передача мяча в цель (стену)

В течение 30 секунд передавать мяч одной рукой в круглую мишень диаметром 30 см, расположенную на стене на расстоянии 3 м высоте 2 м, с последующей ловлей его двумя руками.

Метание мяча, левая /правая рука.

Соотношение результатов метания правой и левой руками характеризует двигательную асимметрию (%). Результат упражнения сильной рукой разделить на результат слабой и умножить на 100.

Учебный план на 35 недель

Виды подготовки

| Часы |
|-----------------------|
| Теоретическая |
| В процессе тренировки |

| | |
|--------------------------|-----|
| Общая физическая | 162 |
| Специальная физическая | 33 |
| Техническая | 33 |
| Тактическая | 33 |
| Игровая | 48 |
| Контрольные испытания | 15 |
| Всего часов за 36 недель | 324 |
| | |

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

Содержание

Стойка нападающего

Бег с изменением направления

Бег с изменением скорости

Бег спиной вперёд

Смена бега (спиной-лицом)

Бег челночный

Прыжки вверх, в стороны, вперёд, на одной и двух ногах

Ловля мяча двумя руками на месте

Ловля двумя руками в прыжке

Ловля мячей высоких и низких

Ловля катящего мяча

Ловля мяча в движении шагом

Ловля мяча в движении бегом

Ловля мяча, летящего навстречу

Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча

Бросок с отражённым отскоком

Техника защиты

Приемы игры

Стойка защитника

Перемещения приставным шагом боком

Перемещение вперед-назад в стойке защитника

Выбивание при одноударном ведении на месте

Блокирование мяча двумя руками сверху на месте

Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу

Блокирование игрока без мяча

Техника вратаря

Приемы игры

Стойка вратаря

Задержание двумя руками на месте

Задержание одной рукой сверху на месте

Задержание одной рукой сбоку без замаха

Задержание одной рукой снизу

Ловля мяча с отскока от площадки

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Приемы игры

Уход от защитника

Выбор места для взаимодействия

Действия двух нападающих против одного защитника

Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 9-и метровой линии

Нападение в меньшинстве

Нападение в большинстве

Поточное нападение (восьмёрка)

Отрыв

Тактика защиты

Приемы игры

Опека игрока без мяча неплотная

Опека нападающего далеко от ворот

Подстраховка партнёра при личной опеке

Личная защита по всему полю

Выбор позиции в воротах

Задержание мяча с отражённого отскока

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура и спорт - как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Основные сведения о спортивной квалификации.

Состояние и развитие гандбола в России

История развития гандбола в мире и в нашей стране. Достижения гандболистов России на мировой арене.

Воспитание нравственных и волевых качеств

Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Гигиенические требования занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Пищевые отравления и их профилактика. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм учащегося.

Понятия об утомлении и переутомлении. Активный отдых.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий: оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Уровень физического развития. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста физических показателей. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры.

Методическое обеспечение

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с гандболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) промежуточные экспресс тесты;
- б) результаты тестирования индивидуальных игровых показателей;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Контроль подготовленности гандболистов необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития.

Календарно тематическое планирование

Тема

Характеристика деятельности учащихся

Дата проведения

План

1. Техника безопасности на занятиях. ФК и С в России. Стойка нападающего. Бег с изменением направления

Техника безопасности при занятиях в спортзале и на площадках. Основные сведения о спортивной квалификации. Бег лицом вперед, спиной, правым и левым боком. Бег змейкой. Подвижная игра 10 передач.

01.09. 2018-04.09. 2018г.

2.Тестирование

Тест Купера. Прыжок в длину с места.

3.Ходьба и бег. Разновидности с мячом в руках. Передачи малого мяча на месте из различных положений бег лицом вперед, спиной, правым и левым боком. Бег змейкой мяч за спиной , у груди . Подвижная игра 10 передач. Передача мяча в парах из различных положений

4.Ходьба и бег. Разновидности с мячом в руках, бег лицом вперед, спиной, правым и левым боком. Бег змейкой мяч за спиной, у груди. Подвижная игра 10 передач. Передача мяча в парах из различных положений

07.09. 2018-11.09. 2018 г.

5.Бег и изменением направления. Жонглирование малым мячом сидя на полу. Ведение мяча на месте.

Бег лицом и спиной вперед, бег правым и левым боком с изменением направления по сигналу учителя. В положении сидя на полу удары мячом справа, слева, через ногу правую и левую, с перекатом через спину. Ведение мяча, на месте пытаюсь выбить мяч противника.

6.Бег с изменением скорости. Бег по отрезкам из различных исходных положений с мячом гандбольным в руках. Эстафеты.

Бег - рваный по свистку с изменением скорости – рывок по сигналу, до следующего свистка.

Бег из положений: лежа на спине, головой вперед; ногами вперед, сидя в упоре присев, сидя на полу руки в упоре сзади- мяч зажат стопами.

Бег спиной вперед. Бег змейкой вперед лицом и спиной, с ведением и без ведения. Эстафеты с набивным мячом 1 кг. Добежать с мячом до обруча, положить мяч взять палку гимнастическую и т. д.

7.Состояние и развитие гандбола в России.

Бег спиной вперед с мячом и без мяча

История развития гандбола в стране и в мире. Достижения гандболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий гандболом и их состояние. Бег с ведением мяча вперед спиной и без ведения на отрезках 5; 7; 9 метров, 15 метров змейкой.

14.09. 2018-18.09. 2018г.

8. Челночный бег на время. Школа гандболиста.

Челночный бег на время. Жонглирование мячом на месте.

9. Прыжки вверх, в стороны, вперед отталкиваясь одной и двумя ногами

Прыжки через гимнастические скамейки . 2-3 серии по самочувствию.

10. Ловля мяча 2мя руками на месте

Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски одной рукой -правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2- мя руками без потерь.

21.09. 2018-25.09. 2018г.

11. Ловля мяча 2мя руками в прыжке

Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски одной рукой-правой , левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2- мя руками без потерь.

12. Ходьба и бег. Разновидности с мячом в руках

Бег - рваный по свистку с изменением скорости – рывок по сигналу, до следующего свистка.

Бег из положений: лежа на спине, головой вперед; ногами вперед, сидя в упоре присев, сидя на полу руки в упоре сзади- мяч зажат стопами.

Бег спиной вперед. Бег змейкой вперед лицом и спиной, с ведением и без ведения. Эстафеты с набивным мячом 1 кг. Добежать с мячом до обруча, положить мяч взять палку гимнастическую и т. д

13. Ловля мячей высоких и низких

Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски одной рукой - правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2- мя руками без потерь.

28.09.2018-02.10. 2018 г.

14. Ловля катящегося мяча

Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски одной рукой -правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2 мя руками без потерь.

15. Ловля мяча в движении шагом

Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски одной рукой- правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2-мя руками без потерь.

16.Ловля мяча в движении бегом

Передача мяча в беге парами справа и слева. Двигаясь лицом вперед. Тоже в тройках меняясь позициями. Всего пробежек 15.Игра – короткие передачи на большее количество передач в команде.

05.10.2018-09.10. 2018г.

17.Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Двусторонняя игра в футбол.

Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Спортивно-этическое воспитание. Двусторонняя игра в футбол со сменой ворот по жестким правилам.

18.Ловля мяча летящего навстречу

Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски одной рукой - правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2-мя руками без потерь.

19.Ходьба и бег. Разновидности с мячом в руках. Ловля толчком двумя руками с места

Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски одной рукой-правой , левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2- мя руками без потерь.

12.10.2018-16.10. 2018г.

20.Передача мяча хлестом сверху с места

Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски одной рукой - правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2- мя руками без потерь.

21.Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением

Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски одной рукой - правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2- мя руками без потерь.

22.Передача мяча с разбега обычными шагами

Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски одной рукой- правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2 мя руками без потерь.

19.10.2018-23.10.2018г.

23. Ходьба и бег. Разновидности с мячом в руках. Передача мяча с разбега со скрестным шагом

Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски с разбега с скрестным шагом одной рукой- правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2 мя руками без потерь.

24. Передача мяча при движении партнеров в одном направлении

Передача мяча в беге парами справа и слева. Двигаясь лицом вперед. Тоже в тройках меняясь позициями. Всего пробежек 15. Игра – короткие передачи на большее количество передач в команде.

25. Передача мяча по прямой траектории

Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски с разбега с скрестным шагом одной рукой- правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2- мя руками без потерь.

26.10.2018-30.10.2018г.

26. Ведение мяча одноударное на месте

Ведение мяча на месте, пытаюсь увернуться от соперника. Игра в 10 передач с ведением одноударным мяча на месте.

27. Ведение мяча многоударное на месте

Ведение мяча на месте, пытаюсь увернуться от соперника. Игра в 10 передач с ведением многоударным мяча на месте.

28. Влияние физических упражнений на организм спортсмена Ведение мяча многоударное в движении по прямой

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления Субъективные и объективные признаки утомления Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Баня.

Ведение мяча многоударное по прямой с учетом и без учета времени.

09.11.2018-13.11.2018г.

29. Ведение мяча многоударное с изменением направления

Ведение мяча многоударное по прямой и с изменением направления с учетом и без учета времени. Игра с ведением на большее ко-во передач.

30. Ведение мяча многоударное с изменением направления и скорости

Ведение мяча многоударное по прямой и с изменением направления с учетом и без учета времени. Игра с ведением на большее ко-во передач.

31. Ходьба и бег. Разновидности с мячом в руках

Бег рваный по свистку с изменением скорости – рывок по сигналу, до следующего свистка.

Бег из положений: лежа на спине, головой вперед; ногами вперед, сидя в упоре присев, сидя на полу руки в упоре сзади- мяч зажат стопами.

Бег спиной вперед. Бег змейкой вперед лицом и спиной с ведением и без ведения. Эстафеты с набивным мячом 1 кг. Добежать с мячом до обруча, положить мяч, взять палку гимнастическую и т.д.

16.11.2018-20.11.2018г

32. Ведение мяча с высоким отскоком

Ведение мяча с высоким отскоком по прямой, и с изменением направления с учетом и без учета времени. Игра с ведением на большее ко-во передач.

33. Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении

Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски с разбега скрестным шагом, одной рукой-правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2-мя руками без потерь.

34. Бросок с разбега с горизонтальной траекторией

Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски с разбега с скрестным шагом одной рукой-правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2-мя руками без потерь.

23.11.2018-27.11.2018г.

35. Бросок с отраженным отскоком

Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски с разбега с скрестным шагом одной рукой -правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2-мя руками без потерь.

36. Бросок с разбега с скрестным шагом

Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски с разбега со скрестным шагом одной рукой-правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2-мя руками без потерь.

37. Бросок, в прыжке отталкиваясь одноименной ногой

Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски, в прыжке отталкиваясь одноименной ногой одной рукой- правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2 - мя руками без потерь.

30.11.2018-04.12.2018г.

38. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Штрафной бросок в двухопорном положении

Понятие о гигиене и санитарии Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Особенности пищеварения при мышечной работе. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Броски штрафные по воротам в двухопорном положении

39. Стойка защитника

Выпады ногой вправо, влево в стойке защитника, вперед назад. Двигаясь правым и левым боком вдоль штрафной . Броски по воротам над головой защитника, справа и слева от него.

40. Перемещение приставным шагом боком

Перемещение приставным шагом боком правым и левым зигзагами по всей площадке лицом и спиной вперед. На время и без учета времени – ориентиры – фишки. Двусторонняя игра.

07.12.2018-11.12.2018г.

41. Ходьба и бег. Разновидности с мячом в руках. Перемещение вперед, назад в стойке защитника

бег лицом вперед, спиной, правым и левым боком. Бег змейкой, мяч за спиной у груди. Подвижная игра 10 передач. Передача мяча в парах из различных положений. Перемещение приставным шагом боком правым и левым зигзагами по всей площадке лицом и спиной вперед. На время и без учета времени – ориентиры – фишки. Двусторонняя игра.

42. Выбивание при одноударном ведении на месте

Подвижная игра без ведения передачи в команде на удержание мяча. Соперник-блокировка игрока без мяча.

43. Блокировка мяча двумя руками сверху на месте

Подвижная игра без ведения передачи в команде на удержание мяча. Соперник-блокировка игрока без мяча и двумя руками сверху.

14.12.2018-18.12.2018г.

44. Блокировка одной рукой сбоку, снизу

Подвижная игра без ведения передачи в команде на удержание мяча. Соперник-блокировка игрока без мяча., одной рукой сбоку, снизу.

45.Блокировка игрока без мяча

Подвижная игра без ведения передачи в команде на удержание мяча. Соперник-блокировка игрока без мяча.

46.Стойка вратаря

Работа вратаря

21.12.2018-25.12.2018г.

47.Задержание двумя руками на месте

Броски по воротам из различных положений- вратарь задержание мяча двумя руками

48.Задержание одной рукой сверху в прыжке

Броски по воротам из различных положений- вратарь задержание мяча двумя руками и одной сверху в прыжке.

49.Задержание одной рукой сбоку без замаха

Броски по воротам из различных положений- вратарь задержание мяча двумя руками и одной сбоку без замаха. «Конверт» - по 3 раза каждый ученик.

11.01.2019-15.01.2019г.

50.Ходьба и бег. Разновидности с мячом в руках Задержание одной рукой мяча снизу.

бег лицом вперед, спиной, правым и левым боком. Бег змейкой мяч за спиной , у груди .

51.Ловля мяча с отскока от площадки

Броски в парах на различных расстояниях, друг от друга с отскока от площадки 100 бросков из различных положений.

52.Ловля мяча с отскока от площадки

Броски в парах, на различных расстояниях друг от друга с отскока от площадки 100 бросков из различных положений.

18.01.2019-22.01.2019г.

53.Профилактика травматизма в спорте. Уход от защитника

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Предупреждение инфекционных заболеваний. Травмы в процессе занятий , оказание первой помощи .Игра – по очереди атака ворот, кто больше забьет голов.

54.Применение передачи при встречном движении партнеров

Работа в парах и тройках с изменением позиции на различных отрезках.

55.Применение передачи при встречном движении партнеров и при движении в одном направлении

Работа в парах и тройках с изменением позиции на различных отрезках.

25.01.2019-29.01.2019г.

56.Применение передачи при встречном движении партнеров и при движении в одном направлении

Работа в парах и тройках с изменением позиции на различных отрезках.

57.Применение броска с открытой позиции

Тоже с атакой ворот. Работа в парах и тройках с изменением позиции на различных отрезках.

58.Применение передачи при встречном движении партнеров и при движении в одном направлении

Тоже с атакой ворот. Работа в парах и тройках с изменением позиции на различных отрезках.

01.02.2019-05.02.2019г.

59.Применение передачи при встречном движении партнеров и при движении в одном направлении

Тоже с атакой ворот. Работа в парах и тройках с изменением позиции на различных отрезках.

60.Применение броска с открытой позиции. Выбор места для взаимодействия

Тоже с атакой ворот. Работа в парах и тройках с изменением позиции на различных отрезках.

61.Применение броска с открытой позиции. Выбор места для взаимодействия

Тоже с атакой ворот. Работа в парах и тройках с изменением позиции на различных отрезках.

08.02.2019-12.02.2019г.

62.Действия 2-х нападающих против одного защитника

Полусредние и крайние игроки.

63.Действия 2-х нападающих против одного защитника

Полусредние и крайние игроки.

64. Действия трех нападающих против 2-х защитников

Тоже с атакой ворот. Работа в парах и тройках с изменением позиции на различных отрезках.

15.02.2019-19.02.2019г.

65. Применение броска с открытой позиции. Выбор места для взаимодействия

Тоже с атакой ворот. Работа в парах и тройках с изменением позиции на различных отрезках.

66. Применение броска с открытой позиции. Выбор места для взаимодействия

Тоже с атакой ворот. Работа в парах и тройках с изменением позиции на различных отрезках.

67. Основы техники игры и техническая подготовка. Действия трех нападающих против 2-х защитников.

Тоже с атакой ворот. Работа в парах и тройках с изменением позиции на различных отрезках. Понятие о спортивной подготовке. Специализация и индивидуализация в спорте. Использование тренажеров и тех. средств. Самостоятельные и индивидуальные занятия.

22.02.2019-26.02.2019г.

68. Действия трех нападающих против 2-х защитников

С атакой ворот по заданию учителя. Работа с вратарем с позиций полусредних и крайних игроков.

69. Действия трех нападающих против 2-х защитников

С атакой ворот по заданию учителя. Работа с вратарем с позиций полусредних и крайних игроков.

70. Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками

С атакой ворот по заданию учителя. Работа с вратарем с позиций полусредних и крайних игроков.

29.02.2019г.-04.03.2019г.

71. Отрыв. опека игрока без мяча неплотная

Работа в парах и игра 10 передач с выполнением этой задачи

72. Отрыв. опека игрока без мяча неплотная

Отрыв. Опека игрока без мяча работа в парах и игра 10 передач с выполнением этой задачи

73.Отрыв. Опека нападающего далеко от ворот

Работа в парах на время и без учета времени на отрезках 10-15 метров по 5 раз.

07.03.2019-11.03.2019г.

74.Ходьба и бег. Разновидности с мячом в руках

бег лицом вперед, спиной, правым и левым боком. Бег змейкой. Тоже в ходьбе выполняя круговые движения мячом вокруг ног, туловища, головы. Двусторонняя игра.

75.Позиционное нападение 3;3 у штрафной

Позиционное нападение 3:3 – работа крайних игроков. Броски по воротам.

76.Опека игрока без мяча неплотная

Работа на отрезках 6 м от ворот со сменой позиции по 10 раз. Игра 10 передач с применением данной задачи.

14.03.2019-18.03.2019г.

77.Опека нападающего далеко от ворот

Работа на отрезках 15 м от ворот со сменой позиции по 10 раз. Игра 10 передач с применением данной задачи.

78.Подстраховка партнера при личной опеке

Длинные и короткие передачи в команде с выполнением задачи подстраховки партнера при личной опеке. Броски по воротам их различных положений.

79.Переключение на опеку другого сменой подопечных

Длинные и короткие передачи в команде с выполнением задачи подстраховки партнера , при личной опеке. Броски по воротам их различных положений.

21.03.2019-25.03. 2019г.

80.Физические качества и физическая подготовка.

Броски

Понятие силы, быстроты, выносливости Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней тренировки. Броски по воротам по амплуа, из различных положений.

81.Зонная защита 6;0 без выхода на игрока с мячом

Поочередная замена команд 1- раз защита, 1 раз нападение с атакой ворот. На количество забитых мячей.

82.Зонная защита 6;0 без выхода на игрока с мячом

Поочередная замена команд 1- раз защита, 1 раз нападение с атакой ворот. На количество забитых мячей.

04.04. 2019-08.04. 2019г.

83.Зонная защита 6;0 без выхода на игрока с мячом

Поочередная замена команд 1- раз защита, 1 раз нападение с атакой ворот. На количество забитых мячей.

84.Личная защита в зоне ближних бросков без переключения

Работа по амплуа. В районе штрафной и в районе 9 м линии. Бросковая работа с вратарем.

85.Личная защита по всему полю

Работа по амплуа. В районе штрафной и в районе 9 м линии. Бросковая работа с вратарем.

11.04.2019-15.04. 2019г.

86.Выбор позиции в воротах

Броски по воротам из различных мест. Игра с атакой одних ворот.

87.

Задержание мяча с отраженного отскока

Броски по воротам из различных мест. Игра с атакой одних ворот.

88.Задержание мяча с отраженного отскока

Броски по воротам из различных мест. Игра с атакой одних ворот.

18.04. 2019-22.04. 2019г.

89.Выбор места для взаимодействия

Броски по воротам из различных мест. Игра с атакой одних ворот.

90.Круговая тренировка на выносливость

Станции:

1. Маты гимнастические- кувырки вперед и назад.
2. Прыжки на гимнастической лавке в прыгивания и спрыгивания по 20 раз.
3. На гимнастической лестнице пресс 15 раз. Спина 15 раз.

4. Бросок мяча в стену 20 раз без потерь при ловле.

91. Техника выполнения прыжковых упражнений

Прыжки на левой, правой, двух ногах через гимнастическую скамейку вперед, с поворотом. Напрыгивание и спрыгивание. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног на скамье.

25.04.2019-29.04. 2019г.

92. Развитие координации движений на гимнастических матах

Правым и левым боком перекаты на матах. Кувырок вперед и назад. Стойка на голове. Осаны из йоги - «Кобра» и Стойка на лопатках. Двусторонняя игра.

93. Развитие силы с набивным мячом 1 кг.

Броски из различных положений сидя и стоя по 10 раз набивной мяч 1 кг.

94. Игровая тренировка

Разминка- короткие и длинные передачи без ведения на удержание мяча в команде. Двусторонняя игра.

02.05. 2019-06.05. 2019г.

95. Тестирование

Тройной прыжок. Челночный бег. Метание мяча на дальность и точность.

96. Бег по заданию учителя

бег лицом вперед, спиной, правым и левым боком. Бег змейкой

97. Двусторонняя игра в гандбол.

Двусторонняя игра в гандбол.

09.05. 2019-13.05. 2019г.

98. Двусторонняя игра в футбол.

Двусторонняя игра в футбол.

99. Эстафеты с элементами прыжковых упражнений

Эстафеты:

1. Прыжки скрестные, через гимнастическую скамейку-назад бегом.
2. Прыжки на одной ноге в одну сторону, на другой в обратную сторону.
3. «Лягушка»
4. Прыжки через препятствия с обеих сторон.

100. Эстафеты с элементами беговых упражнений

1. С эстафетной палочкой.
2. «Ниндзя»
3. Коснуться стены 2мя руками.
4. Спиной вперед.

16.05.2019-20.05. 2019г.

101. Двухсторонняя игра без ведения.

Двухсторонняя игра без ведения и с ведением мяча передачи только об пол.

102. Двухсторонняя игра с ведением.

Двухсторонняя игра без ведения и с ведением мяча передачи только об пол.

103. Двухсторонняя игра без ведения и с ведением.

Двухсторонняя игра без ведения и с ведением мяча передачи только об пол.

23.05. 2019-27.05. 2019г.

104. Подведение итогов.

Подведение итогов года. Задание на каникулы. Техника безопасности на воде.

105. Двухсторонняя игра .

Технические средства обучения

Тренировочное оборудование

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2,5 м)

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: набивные, весом 1 кг, малый мяч (теннис), баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные.

Секундомер

Скакалка детская

Мат гимнастический

Рулетка измерительная, аптечка

8. Материально-техническое обеспечение тренировочной деятельности по гандболу.

Используемый методический комплект

1. Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
2. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1986
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.
4. Дембо А. Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: ФиС, 1981.
5. Евтушенко А.Н. С мячом в руке. - М.: Молодая гвардия, 1986.
6. .Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: ФиС, 1986.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО от _____ № _____