



«Бекітілген»
«Утверждено»
«Балқашыно ауылының №2 жалпы
білім беретін мектебі» КММ
Директоры
Кешіер №1

«Келісетін»
«Согласовано»

Д.К. 22.08.2021 г.
«Балқашыно ауылының №2 жалпы
білім беретін мектебі» КММ
ТЖ жөніндегі директорының
орынбасары Белялова Д.К.

ПЛАН СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО ГАНДБОЛУ

Руководитель: Гамбовцев Д.Ю.

В настоящее время гандбол как вид спорта получил широкое распространение в Казахстане и мире.

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 оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), видами учебного учреждения (городские и сельские школы).

Технические приёмы, 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 определенных 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 оказания 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, коррекции 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 физической 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

Повал 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 городского 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., ФиС, 2011.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Сроки проведения	№ занятий	Тема занятий	Выполнение требований стандарта	
			знать	уметь
01.09.21 06.09.21	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
08.09.21 13.09.21	3-4	Закрепление техники передачи одной рукой	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете
15.09.21 20.09.21	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
22.09.21 27.09.21	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 моста, применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»
29.09.21 05.10.21	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
06.10.21 11.10.21	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
13.10.21 18.10.21	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
20.10.21 25.10.21	15-16	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	технику броска в движении после ловли мяча	выполнять ловлю мяча, отскокнвшего 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
24.10.21 01.11.21	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
03.11.21 08.11.21	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
10.11.21 15.11.21	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
14.11.21 22.11.21	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
24.11.21 29.11.21	25-26	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	техники 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

10.01.2022 12.01.2022	27-28	Закрепление техники ведения и передач в движении	технику ведения и передач в движении	учебной игре выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 x 2, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре
13.01.2022 15.01.2022	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
24.01.2022 26.01.2022	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
31.01.2022 02.02.2022	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
07.02.2022 09.02.2022	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, отскок игрока, нормативы на результат
14.02.2022 16.02.2022	37-38	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	технику выбивания мяча после ведения	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении
21.02.2022 23.02.2022	39-40	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	технику атаки двух нападающих против одного защитника	выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 x 1; игра
28.02.2022 02.03.2022	41-42	Закрепление выбивания мяча при ведении	технику изучаемых приемов	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении; атака трех нападающих против двух защитников; броски в

				прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра
05.03.2022 09.03.2022	43-44	Закрепление передач одной рукой с поворотом	технику изучаемых приемов	Передачи одной рукой с поворотом; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра
04.03.2022 06.03.2022	45-46	Присем нормативов по технической подготовке	выполнять на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
04.04.2022 06.04.2022	47-48	Закрепление передач в движении и парах	технику изучаемых приемов	повторить выбивание мяча при ведении, бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; Передачи в движении в парах; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.
11.04.2022 13.04.2022	49-50	Закрепление передач в тройках в движении	технику изучаемых приемов	передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.
18.04.2022 20.04.2022	51-52	Закрепление передач в тройках в движении	технику изучаемых приемов	передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.
25.04.2022 28.04.2022	53-54	Закрепление передач в движении	технику изучаемых приемов	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 x 1; 3 x 2; борьба за мяч, отскокившего от щита. Учебная игра

04.05.2022	55-56	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 x 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра
07.05.2022	57-58	Закрепление техники передач мяча	технику изучаемых приемов	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; попадания через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра
16.05.2022	59-60	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	технику изучаемых приемов	Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины прибивника (схема). Учебная игра.
18.05.2022	61-62	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока	технику изучаемых приемов	Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.
23.05.2022	63-64	Закрепление техники попадания через центрального, входящего в область штрафной площадки	технику изучаемых приемов	Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра
25.05.2022	65-66	Закрепление через центрального, заслоны.	технику изучаемых приемов	Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.
30.05.2022	67-68	Закрепление техники передач «стройкой». Разучивание нападения «стройкой»	технику изучаемых приемов	Передачи; нападение «стройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину;

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по гандболу

1. Занятия по гандболу проводятся на предназначенных для этого закрытых площадках.
2. Все занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры. На занятиях игровыми видами спорта обувь у всех должна быть однотипной (кеды или спортивные тапочки).
3. За порядок, дисциплину и своевременный выход на поле к началу занятий отвечает судья, учитель физкультуры, дежурный по группе или капитан команды.
4. Преподаватель до начала занятий проверяет состояние, готовность поля и наличие необходимого спортивного инвентаря. Проверяет прочность ворот, отсутствие посторонних предметов на поле. Инструктирует участников по технике безопасности, правилам игры, безопасной технике отбора мяча и др.
5. Опоздавшие после рапорта дежурного, к занятиям не допускаются.
6. После перенесенных травм или заболеваний учащийся допускается к дальнейшим занятиям только с разрешения врача.
7. Все учащиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь практически оказать первую доврачебную помощь.
8. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы. За воротами и около них, не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.
9. При случайных столкновениях и падениях, учащийся должен уметь применять самостраховку (приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты).
10. Во время проведения игр, учащиеся должны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам соревнований.
11. В процессе соревнований необходимо строго соблюдать правила игры.
12. Проводить занятия разрешается только на полях с ровным и сухим покрытием.
13. Занимающиеся должны строго соблюдать дисциплину и порядок при выполнении полученных заданий, а судьи и капитаны команд пресекать всякие нарушения дисциплины и правил игры.

14. К занятиям по гандболу не допускаются учащиеся, не прослушавшие инструктаж по технике безопасности и не прошедшие медицинский осмотр.

15. Для предварительной подготовки, необходимо провести физическую разминку всех групп мышц

16. Для предупреждения травматизма учащиеся должны коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.)

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГУ «Общеобразовательная
школа №2 села Балканино»
Келлер Ф.Н.
«22» _____ 2021 г.



**Список учащихся КГУ «Общеобразовательная школа №2 села
Балканино отдела образования по Сандыктаускому району»
посещающих секцию гандбол**

1. Ельцов Максим
2. Кнак Даниил
3. Мырзабаев Мурат
4. Парфенчик Константин
5. Талдыкян Кирилл
6. Междов Муслим
7. Абжуева Дарья
8. Токмакова Наталья
9. Петренко Елизавета
10. Алексеева Лидия
11. Нельднер Милана
12. Карпашко Валерия