

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия № 120

ПРИНЯТО:
педагогическим советом
ПРОТОКОЛ № 1 от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ гимназии № 120
И.А. Писклова
ПРИКАЗ № 205 от «30» августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ГАНДБОЛ»**

**Возраст обучающихся: 13-18 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:
Опарина Ольга Геннадьевна
педагог дополнительного образования

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гандбол» разработана на основе нормативных документов:

Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

-Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.).

-Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

-«Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

-Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

-Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

-Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

-Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

-Постановление Правительства Свердловской области от 01.06.2023 № 371-ПП «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере на территории Свердловской области по направлению деятельности «Реализация дополнительных образовательных программ (за исключением дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств)».

Направленность программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа " Гандбол" имеет физкультурно-спортивную направленность. Её реализация позволяет создать условия для физического развития личности ребёнка, познания нового в рамках этой программы, и расширить арсенал приобретенных умений и навыков. Повысит двигательную активность обучающихся.

Актуальность программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Гандбол» выражается в следующем. За последние десятилетия в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей. Образ жизни детей, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Гандбол» способствует вовлечению детей в занятия физкультурой и спортом, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки, положительно отражается на индивидуальной ответственности и дисциплине обучающихся. Освоение программы расширяет двигательные возможности ребенка, компенсирует дефицит двигательной активности. Кроме того, актуальность программы определяет интерес родителей и детей именно к этому виду спорта в нашем регионе.

Согласно требованиям нормативных документов на предпрофессиональные программы по виду спорта «Гандбол» зачисляются дети, достигшие 11 лет, а интерес к занятиям спортом возникает значительно раньше. Данная программа позволяет детям познакомиться с гандболом, учитывая их возрастные особенности.

Отличительные особенности программы.

Данная программа рассчитана как на мальчиков, так и на девочек, возможно комплектование смешанных групп.

Программа позволяет детям осуществить «профессиональные пробы» в данном виде спорта и определить для себя желание и возможность заниматься гандболом на уровне предпрофессиональных программ, реализуемых в нашей школе, либо оставить для себя данный вид спорта формой проведения досуга.

Адресность общеразвивающей программы:

Программа предназначена для детей с 11 до 17 лет. Группы формируются по возрасту 11-12лет, 13-14лет, 15-17лет.

Психологические особенности учащихся, определяющие выбор программы:

Дети данного возраста активны, они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны, они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков).

Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д.

Условия зачисления на программу: зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта.

Минимальная наполняемость групп – 15 человек, максимальная – 25 человек.

Режим занятий определяется в соответствии с санитарными нормами психофизическими особенностями детей. Продолжительность одного занятия 80 минут (два академических часа по 40 минут каждое) недельная нагрузка составляет 6 часов в неделю (три раза по два часа). Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке школы, на открытом воздухе.

Общий объем часов: занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа (40 минут) с переменами по 10 минут и перерывом между занятиями не менее 1 дня

Срок освоения программы: 34 недели в течение одного учебного года.

Уровень программы: стартовый.

Предполагается использование и реализация общедоступных форм организации учебного материала. Группа рассчитана на массовое обучение детей, безотносительно к их способностям, это привлекает к занимательному досугу максимально допустимое количество учащихся, помогает с большей пользой проводить свое свободное время.

Формы реализации образовательной программы:

Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течении одного или нескольких лет обучения в одной образовательной организации.

Особенности организации образовательного процесса: данная образовательная программа реализуется по традиционной модели, т.е. представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения.

Предполагается использование и реализация общедоступных форм организации учебного материала. Группы рассчитаны на массовое обучение детей, безотносительно к их способностям, это привлекает к занимательному досугу максимально допустимое количество учащихся, помогает с большей пользой проводить свое свободное время.

Формы обучения: очная, очно-заочная, очная с применением дистанционных технологий.

Формы и методы организации образовательного процесса, виды занятий.

При реализации программы используются:

- формы организации деятельности - индивидуально-групповая, групповая, фронтальная;

- методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия – словесные (беседа, объяснение), наглядные (показ педагогом элементов, приемов и способов их выполнения, наблюдение, работа по образцу), практические (тренинг, тренировочные упражнения);

- методы обучения, в основе которых лежит уровень деятельности детей – объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые, исследовательские;

- виды занятий – беседа, занятие-игра, открытое занятие, практическое занятие, соревнование, турнир, фестиваль, эстафета;

Формы подведения результатов:

- беседа;

- открытые занятия;

- тестирование;

Программа физкультурно-спортивной направленности «ГАНДБОЛ» состоит из шести модулей:

1. Теоретическая подготовка (Теоретические основы физической культуры и спорта. Лекции, беседы, практические задания.)

2. Общая физическая подготовка (ОФП) (Практические занятия)

3. Специальная физическая подготовка (СФП) (Практические занятия)
4. Техническая подготовка (ТП) (Практические занятия)
5. Тактическая подготовка (Теоретические и практические занятия)
6. Сдача нормативов.

Формы и методы обучения, виды занятий.

При реализации программы используются:

- формы организации деятельности - индивидуально-групповая, групповая, фронтальная;

- методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия – словесные (беседа, объяснение), наглядные (показ педагогом элементов, приемов и способов их выполнения, наблюдение, работа по образцу), практические (тренинг, тренировочные упражнения);

- методы обучения, в основе которых лежит уровень деятельности детей – объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые, исследовательские;

- виды занятий – беседа, занятие-игра, открытое занятие, практическое занятие, соревнование, турнир, фестиваль, чемпионат, эстафета;

Формы подведения результатов:

- беседа;

- мастер – класс;

- открытые занятия;

- соревнования, конкурсы, фестивали и акции различного уровня (районный, городской, областной, региональный, всероссийский, международный).

1.3. Цель и задачи общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель программы: развитие физических и психических способностей обучающихся через формирование устойчивого интереса к занятиям гандболом.

Задачи.

Воспитательные задачи:

- сформировать начальные навыки взаимодействия в коллективе;
- приобщить к правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми;
- приобщить ребенка к здоровому образу жизни;
- приобщить к виду спорта «гандбол».

Развивающие задачи:

- развить физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость, координацию, гибкость);
- развить внимание, умение концентрироваться;
- накопить и обогатить двигательный опыт детей;
- развить навыки работы в команде;
- сформировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Обучающие задачи:

- обучить общеразвивающим и специальным двигательным навыкам;
- обучить основным правилам и приемам игры в гандбол;
- способствовать выявлению и развитию психомоторной (спортивной) одаренности.

№	Название раздела, блока программы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Все го	Теория	Практика	

1	Теоретические основы физической культуры и спорта. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2	2	-	Наблюдение, беседа
2	Общая физическая подготовка (ОФП) Теоретические основы ОФП. Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) спортсмена.	57	2	55	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка (СФП) Теоретические основы СФП. Воспитание специальных физических качеств. Развитие ловкости и координации движений.	44	2	42	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
4	Техническая подготовка (ТП) Теоретические основы техники игры, взаимосвязь с СФП и ОФП. Изучение техники передвижений, бросков, ведения мяча, элементов защиты.	62	2	60	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
5	Тактическая подготовка. Теоретическая основа тактических взаимодействий ее связь с технической и физической подготовкой. Практические задания, тактика защиты, тактика нападения.	38	4	34	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
6	Сдача нормативов	1	-	1	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов
Всего:		204	12	192	

1.3.1 Содержание общеразвивающей программы

Учебный план для группы 11-17 лет

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Теория:

История возникновения гандбола. Развитие гандбола в России и его история. Ведущие спортсмены и тренеры.

Теоретические основы общей и специальной физической подготовки.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) спортсмена.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия.

Техническая подготовка и тактическая подготовка. Понятие о спортивной технике. Гандбольная терминология. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков.

Психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Лазание и упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера.

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мячей на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на различные дистанции. Дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория: Значение специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).

Практика:

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках различной протяженности из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону.

Упражнения для развития игровой ловкости. Передача и остановка мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Прием мяча после кувырка. Удары мяча в стену и последующим приёмом. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Раздел 4. Техническая подготовка

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки в гандболе. Гандбольная терминология. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков, нападающих).

Практика:

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения удара. Упражнения для рук. Имитация удара. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу. Удары мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Удар по мячу из различных положений.

Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи и остановки мяча. Ведение мяча. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, приема, передачи, ударов, ведения мяча. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни.

Эстафеты.

Упражнения для развития специальной выносливости. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Упражнения на развитие техники игры.

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Тактика защиты.

Раздел 5. Сдача нормативов

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила сдачи нормативов.

Практика: Тестирование по разделам

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- будут сформированы навыки взаимоотношения в коллективе со сверстниками и педагогами;

- будет развито чувство ответственности перед коллективом, умение сопереживать и ценить товарищей;
- будут понимать ценности здорового образа жизни и стремиться следовать им, в том числе через занятия гандболом;

Метапредметные:

- будут развиты физические качества (сила, выносливость, координация), внимание, умение концентрироваться;
- будут расширены двигательные навыки;
- будут получены навыки работы в команде;
- будет сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Предметные:

- получают общеразвивающие и двигательные навыки;
- будут знать основные приемы и правила игры в гандбол и использовать их на практике;
- получают представление о психомоторных навыках, способствующих занятиям гандболом на продвинутом уровне.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.2 Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение

1. Гандбольные ворота
2. Фишки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Гимнастический коврик
7. Скакалки
8. Мячи различной массы
9. Гантели различной массы
10. Мячи гандбольные
11. Насос ручной со штуцером
12. Рулетка
13. Спортзал

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования реализующий программу должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Информационно-методическое обеспечение

Общая характеристика педагогического процесса:

При организации двигательной активности детей целесообразно использование методов:

- наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;
- словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;
- практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях;
- игровой метод, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;
- соревновательный метод, используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

Важными при организации двигательной активности детей являются использованные при работе приёмы, в том числе:

Наглядные методические приемы:

- зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации-показе педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов;
- в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий – видеоматериалов, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;
- тактильно-мышечная наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);
- слуховая наглядность, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Указанные приемы содействуют правильному восприятию и представлению ребенка о движении, возникновению самоконтроля при выполнении движений, слуховой регуляции темпа и ритма движений, развитию сенсорных способностей ребенка.

Используются словесные приемы при обучении движениям, которые выражаются:

- в ясном и кратком объяснении детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления;
- в пояснении, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;
- в указании, необходимом при воспроизведении показанного воспитателем движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения;
- в беседе, предваряющей введение новых физических упражнений и подвижных игр или при обучении, когда требуется разъяснение двигательных действий, уточнение сюжета подвижной игры и т. п.;
- в вопросах к детям, которые задает педагог, до начала выполнения физических упражнений в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения действий, при проверке имеющихся представлений об образах сюжетной подвижной игры, уточнения правил, игровых действий и т. п.

Кроме того, словесные приемы заключаются также в четкой, эмоциональной и выразительной подаче различных команд и сигналов.

При организации двигательной активности детей используются следующие средства обучения:

- оборудование физкультурного зала, тренажёрного зала и спортивной площадки (гандбольное поле);
- технические средства обучения;
- учебно-наглядные и учебные пособия (экранно-звуковые средства, инструкции, наставления);
- речевые, невербальные, поведенческие средства самого педагога.

Рекомендуемая структура занятия:

Занятие состоит из 3-х частей: (вводная часть, основная часть, заключительная часть). Структура занятий разработана в соответствии с требованием физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностям работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Цель вводной части – повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части, ознакомить с теоретической составляющей занятия. Содержанием вводной части являются: теоретический инструктаж, строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки.

Основная часть включает упражнения общеразвивающего характера: теоретический инструктаж, обучение основным видам движения, подвижные игры. Такие упражнения развивают и укрепляют мышцы плечевого пояса, живота, спины, ног. При выполнении используются разнообразные предметы (обручи, мячи, флажки, скакалки). Упражнения выполняются из различных исходных положений: лёжа на спине, животе, сидя.

Далее идет обучение основным движениям гандбола.

Последний элемент основной части – подвижная игра или эстафеты. Для восстановления частоты пульса и подведение итога занятие завершается заключительной частью, включающей в себя физические упражнения с постепенным снижением их темпа.

Методические материалы по программе:

1. Белич, А. Футбол: Методика. /А.Белич// Спорт в школе.-2010.-№13,с.3-48.
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: Терра-Спорт, 2012. – 508 с.
3. Езопова С.А. Предшкольное образование, или Образование детей младшего школьного возраста: инновации и традиции//Педагогика.- 2007.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 2010. – 543 с.
5. Правила соревнований по футболу: методическое пособие. – Екатеринбург, 2011

Электронные образовательные ресурсы:

<https://resh.edu.ru>

<https://openedu.ru>

<http://dop.edu.ru>

<https://dop-obrazovanie.com>

2.2. Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год.

Формы промежуточной аттестации: открытые занятия для родителей, опросы, тесты, результаты участия в физкультурно-массовых мероприятиях.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их

соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы. Для проведения итоговой аттестации формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации образовательной организации, методисты, тренеры-преподаватели, имеющие высшую квалификационную категорию.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в протоколе итоговой аттестации обучающихся, если обучающийся полностью освоил дополнительную общеобразовательную программу и успешно прошел итоговую аттестацию, ему предлагается продолжить занятия по предпрофессиональной программе по данному виду спорта.

Оценочными материалами для отслеживания результатов освоения программы служат:

- критерии и показатели для оценки личностных и метапредметных результатов обучающихся (приложение 1);
- мониторинг ОФП (приложение 2);
- мониторинг СФП (приложение 3).

Приложение 1

Критерии и показатели для оценки личностных и метапредметных результатов обучающихся

№	Критерии	Показатели	Проявляется/ не проявляется
1	Взаимодействие в команде.	1. Вступает во взаимодействие с	

	Умение учащегося продуктивно общаться, готовность помочь при коллективном решении задач	детьми	
		2. Вступает во взаимодействие с педагогом	
		3. Отстаивает свое мнение аргументировано и спокойно	
		4. Оказывает помощь сверстникам при выполнении какой-либо работы	
		5. Просит и принимает помощь сверстников	
	Среднее значение		
2	Познавательная активность Желание узнавать новое	1. Интересуется темой занятия, задает дополнительные вопросы педагогу по теме занятия/темы/программы	
		2. Воспроизводит информацию по итогам занятия	
		3. Умеет вычленять главное из полученной информации.	
		4. Охотно делится информацией по итогам самостоятельной работы	
		5. Самостоятельно (без помощи взрослого) выполняет дополнительные задания	
	Среднее значение		
3	Ответственность Проявляется при выполнении функциональных заданий, известных, повторяющихся	1. Выполняет задания педагога в указанный срок и без напоминания	
		2. Своевременно приходит на занятие, другие мероприятия	
		3. Доводит начатую работу до конца	
		4. Адекватно реагирует на оценку своего	

		труда, полученного результата.	
		5. Выполняет взятые на себя обязательства	
	Среднее значение		
4	Социальная идентичность Индивидуальное чувство принадлежности и к секции. Убежденность в собственной значимости для развития среды, к которой принадлежит сам ребенок	1. Принимает правила и традиции группы	
		2. Охотно (без давления педагога) принимает участие в мероприятиях, важных для группы (соревнованиях, конкурсах, фестивалях, социальных акциях)	
		3. Предлагает свою помощь при проведении важных для группы дел (мероприятий)	
		4. Положительно высказывается об отношении к группе, школе.	
		5. Положительно оценивает свою роль и место в детском творческом коллективе.	
	Среднее значение		

В таблице обозначается проявление или не проявление показателей шести критериев, которые дают представление о тех качествах обучающегося, на развитие которых направлена данная программа.

Применяемые методы оценки: педагогическое наблюдение, анкетирование, беседа, соревнования. Принята 100-бальная шкала, на которой определены 4 интервала, которые соответствуют:

высокому (продвинутому) уровню результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы от 80 до 100 баллов и характеризуются сформированностью и закрепленностью в деятельности обучающихся ценностных ориентаций; осозанный, целенаправленный характер деятельности (уровень мотивации); умению создавать новые правила, новые творческие продукты, алгоритмы действий в непредвиденных (новых) ситуациях, условиях.

средний (базовый) уровень от 60 до 79 баллов характеризуется осознанностью желания заниматься экспериментальной деятельностью, умением самостоятельно воспроизводить и применять информацию в ранее рассмотренных типовых ситуациях, при этом действия обучающегося расцениваются как репродуктивные; осознанностью своей роли и ответственности за результаты работы группы, готовностью выполнять различную работу для пользы команды.

низкий (стартовый) уровень от 40 до 59 баллов характеризуется умением обучающегося выполнять учебную деятельность, опираясь на описание действия, подсказку, намек; обучающийся знает о ценности коллектива, дружбы, взаимопомощи; имеет неосознанный уровень (интерес или потребность) к занятиям деятельностью по программе.

недопустимый уровень от 40 баллов и ниже характеризуется отсутствием опыта в виде деятельности и желания заниматься им; отказом признавать значимость умения сотрудничать, взаимодействовать с педагогом и другими детьми, желанием работать только индивидуально и обходить всех.

Сводная таблица достижений каждого обучающегося заполняется в течение учебного года в три периода: в сентябре или октябре заполняются начальные данные, в конце декабря – промежуточные данные, в мае - итоговые. На основании сводных данных о достижениях каждого обучающегося наблюдается динамика освоения программы дополнительного образования и производится ее корректировка на дальнейший период.

	м.)	между предметами)		в длину с места	м.б. вдаль правой рукой	м.б. вдаль левой рукой
Высокий (количество/%)						
Средний (количество/%)						
Низкий (количество/%)						

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И ИГРОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЛЕВОГО ИГРОКА

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тренировочные задания для совершенствования техники
нападения

Совершенствование ловли мяча

Задание 1

Упражнения с мячом в ходьбе и беге:

- катать мяч по телу вокруг пояса, вокруг шеи, вокруг головы;
- переключать из руки в руку перед собой, за головой, за спиной;
- имитировать передачу вправо, влево, вперед, держа мяч захватом пальцами.

Задание 2

Упражнения в парах одним мячом

1. Один игрок подбрасывает, не добрасывает, перебрасывает, бросает мяч в сторону от партнера, другой ловит мяч.

2. Расстояние между игроками 3 – 4м. Игрок выполняет передачу своему партнеру, который, овладев мячом, подбрасывает его вверх (не выше головы). Когда мяч коснется пола, первый игрок начинает движение к мячу и, не давая ему вторично коснуться площадки, ловит его.

3. Упражнение выполняется в парах. Каждый игрок владеет мячом. Расстояние между игроками 3 – 4м. Игроки, продвигаясь бегом вперед и сохраняя установленное расстояние, подбрасывают мяч вверх вперед и, меняясь скрестно местами, ловят мяч партнера, не давая ему коснуться площадки.

Задание 3

Упражнения в парах двумя мячами

1. Игроки располагаются в парах на расстоянии 4 – 5м друг от друга. Каждый из них владеет мячом. Один игрок передает мяч партнеру на уровне колена, другой (одновременно) катит мяч своему товарищу по площадке.

2. Два игрока располагаются лицом друг к другу на расстоянии 4 – 5м. Один из них владеет двумя мячами. Первый мяч игрок передает точно в руки партнеру, а второй – несколько в сторону от него. Игрок, овладев мячом, должен точно вернуть его партнеру.

3. Игроки располагаются на расстоянии 4 – 5 м и друг за другом. Каждый игрок владеет мячом. Игрок, стоящий впереди, выполняет прыжок вверх толчком двух ног с максимальным усилием, подтягивая колени к груди, одновременно передает мяч своему партнеру ударом о площадку двумя руками вниз под ногами. Приземляется, поворачивается лицом к партнеру и овладевает переданным ему мячом. То же выполняет и второй игрок.

Задание 4

Упражнения в тройках двумя мячами

1. У двух игроков по мячу. Игроки, владеющие мячом, поочередно передают его своему партнеру, не имеющему мяча, постепенно увеличивая темп передачи. Передача выполняется прямо на партнера, влево и вправо от него, ближе и дальше (вперед и назад).

2. Игроки располагаются треугольником. Игроки 2 и 3 владеют мячом. По сигналу игрок 2 передает мяч игроку 1, выполняет ускорение к набивному мячу, касается его, возвращается в исходное положение и получает мяч обратно от игрока 1. То же выполняет игрок 3.

3. Три игрока располагаются в одну линию, расстояние между ними 3 – 4 м. Крайние игроки с мячами. Передают мяч поочередно среднему партнеру, который возвращает мяч передавшему, поворачивается и вновь выполняет ловлю и передачу.

Задание 5

1. Три гандболиста становятся в треугольник, стороны которого равны 4 – 5 м. Каждый игрок владеет мячом, по сигналу они подбрасывают мячи над собой, затем быстро перемещаются на место партнера и ловят его мяч. Направление перемещения указывается.

2. Один игрок в середине на расстоянии 1,5 – 2 м от партнеров. Крайние поочередно подбрасывают мячи, средний ловит и отдает их обратно, передвигаясь между партнерами.

3. Игрок 2 держит за талию игрока 1. Игрок 3 поочередно передает мячи игроку 1, но немного в сторону, а тот, преодолевая сопротивление, старается поймать мяч и передать обратно.

Задание 6

1. Шесть игроков располагаются по кругу, один из них – в центре. Все игроки, кроме центрального, владеют мячами. Центральный игрок, поворачиваясь на 180°, получает мяч от каждого партнера и возвращает его обратно. Темп передач регулируется тренером.

2. Три игрока располагаются у линии свободных бросков и один в центре у линии площадки вратаря. Игроки поочередно передают мячи игроку у линии на разной высоте, влево и вправо от него. Получив мяч, линейный быстро возвращает его партнеру.

3. Игроки располагаются в шеренгах слева и справа от площади вратаря, у каждого мяч. Каждый из них передает мяч вратарю. Вратарь катит мяч или передает его по высокой траектории в сторону противоположных ворот. Нападающий выполняет рынок, ловит мяч и бросает его в ворота.

Совершенствование передачи мяча

Задание 1

Игроки в парах выполняют передачи мяча друг другу на расстоянии 10–12 м различными способами: хлестом сверху, сбоку; с отскоком от поверхности площадки; с места, с разбега; за спиной, за головой; после имитации броска.

Задание 2

Упражнения в парах

1. Игроки, перемещаясь вперед-назад (челнок) и сохраняя расстояние 3 – 4 м, передают мяч друг другу различными способами.

2. Расстояние между игроками 3 – 4 м. Передачи мяча друг другу различными способами в движении. Игрок, передан мяч, изменяет расстояние между партнерами за счет перемещения влево, назад, вперед. Игрок, получающий мяч, должен стремиться к сохранению первоначального построения.

3. Игроки в парах передают мяч друг другу различными способами, увеличивая и сокращая расстояние между собой.

4. Пять-шесть пар игроков располагаются в площадке вратаря. По сигналу тренера, перемещаясь, но не выходя из площадки вратаря, игроки передают мяч

друг другу. Способ передачи мяча определяет тренер, смена способов передачи осуществляется по сигналу.

Задание 3

1. Упражнения выполняются в парах. Расстояние между игроками 15 – 17м. Игрок, владеющий мячом, выполняет передачу своему партнеру; игрок, получивший мяч, поворачивается спиной к партнеру, выполняет отвлекающее действие, затем ведение и передачу в прыжке с поворотом на 180°. Игрок, выполняющий первую передачу, изменяет свою позицию.

2. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 6 – 8м. Каждый из них владеет мячом. По сигналу оба начинают движение по направлению друг к другу и выполняют встречную передачу. Овладев мячом, быстро останавливаются, поворачиваются кругом и, используя ведение мяча, возвращаются к исходной позиции. Затем в прыжке с поворотом вновь передают мяч друг другу и т.д.

3. Один бежит впереди, другой сзади с мячом на расстоянии 6м. Бегущий впереди получает мяч от партнера и передает ему же, в прыжке с поворотом.

4. Игроки перемещаются по площадке друг за другом на расстоянии 6м. У первого игрока мяч. Игрок с мячом выполняет имитацию броска и передает мяч кистью назад своему партнеру, а тот передает мяч обратно.

Задание 4

1. Передачи мяча в парах в движении от ворот до ворот с броском в ворота.

2. Передача мяча в парах в движении с отскоком мяча от площадки.

3. Игроки в парах быстро перемещаются в сторону противоположных ворот, передавая мяч друг другу и уменьшая расстояние между собой. После крестного перемещения игроки увеличивают расстояние между собой, и один из них выполняет бросок мяча в ворота.

4. Игроки в парах располагаются на лицевой линии по углам гандбольной площадки, затем сходятся, передавая мяч друг другу. В центре площадки выполняют скрестно перемещение и, продолжая передачи, бегут к противоположным углам площадки.

Задание 5

Упражнение в тройках

1. И.п. на лицевой линии. Игроки владеют двумя мячами. Игрок, стоящий впереди, выполняет ведение мяча с максимальной скоростью к средней линии. Двое других игроков, передавая мяч друг другу, стремятся догнать первого игрока.

2. Упражнение в тройках. Каждая тройка владеет одним мячом. два игрока, передавая друг другу мяч различными способами, стремятся коснуться рукой третьего.

3. Упражнение в тройках. Игроки перемещаются вперед и, двигаясь по «восьмерке», передают мяч друг другу.

Задание 6

Упражнение в тройках

1. Последовательные передачи в тройках в движении от ворот до ворот с броском в ворота. Крайние поочередно передают среднему мяч, а он передает его обратно обусловленным способом.

2. То же упражнение, но за центральной линией поля нападающих встречают и персонально опекают три защитника, препятствуя розыгрышу мяча.

3. Первую передачу делает средний игрок любому из партнеров, бежит за мячом. Партнер передает мяч третьему и бежит на его место. Третий передает первому.

Совершенствование ведения мяча

Задание 1

1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой — высокое и низкое.
2. Ведение мяча с использованием различных способов перемещения: в приседе; в полуприседе; в движении скрестными шагами; в движении спиной вперед; в движении прыжками; с использованием поворотов на 180 и 360°.
3. Ведение мяча на месте. По сигналу тренера выполнить рынок на 4 – 5м, продолжая ведение мяча.
4. Ведение мяча сидя на площадке. По сигналу быстро встать и выполнить рынок на 5 – 6м, продолжая ведение мяча.
5. Ведение мяча лежа (на спине или животе). По сигналу быстро встать и выполнить рынок на 5 – 6м, продолжая ведение мяча.

Задание 2

1. Ведение мяча с ударом о гимнастическую скамейку (вдоль).
2. Ведение мяча с ударами в пол, продвигаясь по скамейке.
3. Ведение мяча с перепрыгиванием и перешагиванием гимнастических скамеек.

Задание 3

1. Игроки в парах захватывают друг друга более слабой рукой. Одновременно перетягивая, осуществляют ведение мяча сильной рукой (затем смена рук).
2. Игроки в парах стремятся толкнуть друг друга, одновременно выполняя ведение мяча.

Задание 4

1. Игрок без мяча свободно перемещается по площадке, игрок с мячом, используя ведение, продвигается за ним.
2. Игрок без мяча свободно перемещается по площадке, игрок с мячом движется за ним, сохраняя расстояние, установленное тренером (2 – 3 – 4м).
3. Игрок без мяча неожиданно останавливается, его партнер выполняет обводку игрока, используя низкое ведение мяча.
4. Игрок без мяча неожиданно останавливается, игрок с мячом посылает мяч толчком о пол между ногами первого и тот, овладев мячом, продолжает выполнение упражнения.
5. Игрок с мячом, используя глубокий присед и продолжая ведение, проходит между ногами первого игрока и выполняет ускорение 5 – 6м.

Задание 5

1. Ведение мяча между стойками или набивными мячами.
2. Игроки в колонне по одному в среднем темпе перемещаются по площадке, ведя мяч. Игрок, замыкающий колонну, используя ведение по «змейке», обводит всех игроков, бегущих впереди. Игроки движением рук и туловища мешают своему партнеру успешно выполнить эту задачу.
3. И.п. – упражнение выполняется в тройках. Два крайних игрока владеют мячами и, выполняя ведение, продвигаются вперед. Третий игрок поочередно атакует каждого из них. Игрок, владеющий мячом, обводит атакующего, используя низкое ведение мяча.
4. Упражнение выполняется в тройках. Один игрок выполняет ведение мяча, два других сопровождают его и стараются отобрать мяч.

Совершенствование броска

Задание 1

1. Броски мяча в ворота, на линии ворот лежит гимнастическая скамейка. Попадание в скамейку обязательно.

2. Гандболист выполняет броски мяча в ворота с сопротивлением защитника. Задача нападающего – бросить мяч в нижнюю часть ворот так, чтобы мяч, ударившись о площадку, перескочил через скамейку, стоящую на линии ворот.

Задание 2

1. Игроки с мячом выполняют 5–6 прыжков через гимнастические скамейки и бросают мяч в ворота.

Задание 3

1. У линии свободных бросков по центру лежит гимнастический мат, через каждые 2 м от него стоят три стойки. Перед стойками располагаются игроки, у каждого мяч. Выполняют ведение мяча между стойками. Обведя стойки, подбрасывают мяч вверх вперед, выполняют кувырок вперед на гимнастическом мате, ловят подброшенный мяч и бросают его в ворота.

2. Игрок катит мяч, обводит набивной мяч, лежащий на линии свободных бросков, подбирает его, подбрасывает вверх, ловит и выполняет бросок в ворота.

Задание 4

1. Игроки первой линии располагаются через 2–3 м у площади вратаря, второй линии – в колонну ближе к боковой линии. Игроки первой линии владеют мячами. Игрок второй линии получает последовательно мяч от каждого игрока первой линии и выполняет бросок мяча в ворота. Игроки первой линии, передан мяч нападающему, выполняют функции блокирующего защитника.

2. То же, но вдоль линии площади вратаря располагаются игроки второй линии.

3. То же, но игроки последовательно выполняют броски мяча в ворота различными способами.

Задание 5

1. Нападающие расположены на крайних позициях и в центре площадки. Игроки, стоящие в центре, владеют мячами и атакуют ворота. По указанию тренера передают мяч одному из крайних игроков для выполнения броска в ворота. Если сигнала нет, то игрок сам выполняет бросок.

2. То же, но мячом владеют крайние игроки.

Задание 6

1. У площади вратаря располагаются три игрока первой линии. Тренер стоит на расстоянии 10–11 м от ворот. Остальные игроки занимают позицию у средней линии и владеют мячами. Игрок, владеющий мячом, передает его тренеру и бежит к воротам. Получив от тренера передачу, имитирует бросок и передает мяч одному из игроков первой линии, который и выполняет бросок мяча в ворота. Другие игроки первой линии должны выполнять функции защитников.

2. То же, но игроки второй линии бросают мяч в ворота, преодолевая блокирующие действия трех защитников.

Задание 7

1. два или три игрока располагаются у линии площади вратаря на расстоянии 1,5 м друг от друга, каждый из них владеет мячом. Тренер с мячом занимает позицию в центре площадки на расстоянии 12–13 м от ворот. Тренер передает мяч любому из трех нападающих. Нападающий передает свой мяч тренеру, ловит направленный ему мяч и выполняет бросок мяча в ворота.

2. У линии площади вратаря лежат четыре мяча (баскетбольные или набивные). Перед мячами располагаются защитники. На местах полусредних —

два нападающих. Между ними тренер с мячами. Нападающие, выполняя передачи мяча друг другу, стараются поразить одну из четырех целей. Полусредний защитник делает выход на нападающего с мячом, центральные защитники в это время смещаются в его сторону. Полусредний защитник после выхода возвращается по диагонали к ближайшему мячу. Тренер своевременным вводом в упражнение нового мяча должен поддерживать высокий темп выполнения упражнения.

Задание 8

1. Первая колонна игроков с мячами находится на позиции левого полусреднего на 12м от ворот, вторая колонна без мячей – на позиции правого крайнего. Игроки из второй колонны, продвигаясь вдоль 6-метровой линии, получают мяч, выполняют бросок в опорном положении с поворотом на 90⁰ и переходят в первую колонну.

2. То же упражнение с использованием манекена «защитник».

3. То же, но игрок, выполняющий бросок, старается направить мяч под руку защитника, выполняющего блокирование.

Задание 9

1. Трое нападающих, стоя за 9-метровой линией, передают мяч друг другу после имитации опорного броска с разбега с приставным шагом. Три защитника выполняют выходы от 6-метровой линии к стоящему напротив игроку с мячом.

2. То же, но нападающие выполняют бросок, если защитник не успел сделать выход.

Задание 10

1. Броски мяча в ворота в опорном положении без сопротивления защитника.

2. Броски мяча в ворота в безопорном положении (прыжке) без сопротивления защитника.

3. Броски мяча в падении без сопротивления защитника. Броски мяча в ворота в опорном положении, в прыжке и в падении необходимо выполнять с учетом игрового амплуа.

Задание 11

4. Упражнение выполняется в тройках

1. Два игрока располагаются на позициях левого крайнего защитника и правого крайнего нападающего. Полусредний нападающий продвигается вдоль линии свободных бросков, получает мяч от партнера, обыгрывает защитника и бросает мяч в ворота. Защитник сопровождает нападающего и активно опекает его.

2. То же, но нападающий сначала с помощью финта освобождается от опеки, продвигаясь вдоль линии свободных бросков, получает мяч от партнера и выполняет бросок в ворота.

3. Полусредний нападающий занимает такую же позицию, как и в предыдущем упражнении. два защитника располагаются на линии свободных бросков на позиции полусредних защитников. Один из них владеет мячом. Нападающий на максимальной скорости продвигается вдоль линии свободных бросков, получает мяч и, преодолевая сопротивление двух защитников, выполняет бросок мяча в ворота.

Задание 12

Упражнение в тройках

1. Два защитника располагаются один за другим на 6 и 10м в центре. Нападающий с мячом обыгрывает первого защитника и выполняет бросок мяча в ворота, преодолевая блок второго защитника.

2. Два защитника занимают позицию на линии площади вратаря в центре, третий – на расстоянии 10м от ворот. Нападающий с мячом обыгрывает первого

защитника, а затем, преодолевая сопротивление двух центральных защитников, выполняет бросок мяча в ворота.

Тренировочные задания для совершенствования техники защиты

Совершенствование блокирования мяча

Задание 1

Игроки в парах

1. Нападающий с мячом. Расстояние между игроками 3 – 4м. Защитник поднимает руки вверх, в стороны. Нападающий выполняет броски мяча в руки защитника.

2. То же. Нападающий выполняет броски мяча над защитником или влево, или вправо от него. Задача защитника блокировать бросок.

Задание 2

1. Защитник располагается против нападающих. Все нападающие владеют мячами. По сигналу тренера нападающие выполняют броски в ворота в заранее обусловленное место. Защитник старается блокировать бросок.

2. То же. Броски выполняются в различные стороны ворот. Защитник старается блокировать бросок.

3. То же. После броска мяча в ворота защитник, выполнив блокирование, поворачивается лицом к воротам и быстро овладевает отскочившим мячом. После этого выполняется следующий бросок.

4. То же. После выполнения броска мяча в ворота защитник и нападающий вступают в единоборство за отскочивший мяч.

Задание 3

1. Игроки располагаются в парах на расстоянии 3 – 4м друг от друга. Один из них выполняет различные защитные действия. Его партнер повторяет их. По сигналу тренера первый игрок имитирует бросок мяча в ворота, второй имитирует блокирование.

2. Игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии 3 – 4м. Игрок, владеющий мячом, выполняет отвлекающие действия. Противоположный игрок выполняет защитные действия.

Задание 4

1. Защитники располагаются у линии площади вратаря, двое – на левой полусредней позиции, один – на правой, две колонны нападающих – напротив них. Игроки, владеющие мячом, располагаются напротив двух защитников. Игрок передает мяч своему партнеру из противоположной колонны, который имитирует бросок и возвращает мяч игроку, тот, в свою очередь, преодолевая блокирование Защитников, выполняет бросок. Защитники действуют активно.

2. Упражнение выполняется в тройках (два нападающих и защитник). Нападающие владеют мячами и, поочередно выполняя отвлекающие действия, обходят защитника, затем поворачиваются и последовательно выполняют броски мяча. Защитник препятствует обводке, а в дальнейшем блокирует броски.

Задание 5

1. Построение защитников «6 – 0». Нападающие в колонне по одному на месте полусреднего. У каждого по мячу. Направляющий делает передачу мяча защитнику, защитник возвращает мяч нападающему, и тот выполняет бросок в ворота. Защитник должен блокировать бросок. То же выполняется с каждым защитником поочередно.

2. То же, но игроки выполняют броски в верхнюю и нижнюю часть ворот произвольно. Защитник, перемещаясь влево и вправо вдоль линии площади вратаря, должен блокировать бросок.

3. То же, но игроки применяют различные способы выполнения броска, чередуя броски с отвлекающими действиями. Защитник не только блокирует мяч, но и выходит вперед, блокируя игрока.

Задание 6

1. Два защитника располагаются у линии площади вратаря, нападающие – в две колонны у 9-метровой линии. Защитники, перемещаясь приставными шагами вдоль линии площади вратаря, выполняют групповое блокирование мяча. Темп бросков мяча регулируется тренером.

2. Шесть защитников в построении «6 – 0» и шесть нападающих. У каждого нападающего мяч. Нападающие поочередно выполняют прямую атаку и бросок мяча в ворота. Защитники смещаются в сторону активного нападающего для создания численного преимущества и выполнения блокирующих действий.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование скоростно-силовых способностей

Задание 1

1. Два вратаря располагаются друг против друга на расстоянии 3-4 м. Один из них сидит на полу, ноги врозь, другой стоит лицом к нему, в руках у него мяч. Вратарь, владеющий мячом, набрасывает его с определенной траекторией на грудь партнера, который сначала ложится на спину, а затем садится и овладевает мячом.

2. То же, только сидящий вратарь сам себе набрасывает мяч.

3. То же, но овладеть мячом необходимо только после отскока его от пола (площадки).

Задание 2

1. Вратарь занимает исходное положение упор лежа в центре ворот. Нападающий с мячом выполняет бросок в нижнюю часть ворот с неполным усилием. Вратарь отражает броски только ногами.

2. То же, но задержание низколетящих мячей вратарь выполняет только руками.

3. Вратарь занимает позицию в центре ворот и в положении упор лежа. Партнер держит его за ноги. Игрок выполняет серию (3 – 4) бросков мяча в нижнюю часть ворот. Вратарь пытается отражать мячи только руками.

Задание 3

1. Из исходного положения лежа на спине на полу вратарь делает пережат на живот без помощи рук; игрок с двумя мячами, стоящий в 2 – 3 м от изголовья вратаря, выполняет последовательно два броска, которые вратарь отражает, находясь в положении лежа на животе. Продолжая пережат на спину в том же направлении, он отражает мячи второго игрока, стоящего на расстоянии 2 – 3 м от его ног.

2. Вратарь лежит в воротах. Игрок выполняет броски с таким расчетом, чтобы мяч пролетал около вратаря. Задача вратаря – поймать мяч и точно послать его игроку.

Задание 4

1. Вратарь поочередно выполняет приседание и прыжок вверх, одновременно выполняя защитные действия с целью задержания низко и высоколетающих мячей.

2. Вратарь пытается задержать в прыжке два мяча, одновременно брошенных в верхние углы ворот (или в верхний и нижний углы).

Совершенствование скорости перемещения

Задание 1

1. Подбрасывая мяч вверх, вперед, вратарь делает рынок, догоняет и ловит мяч.

2. То же, но, подбросив мяч, вратарь передвигается на пятках, догоняет мяч и овладевает им.

3. То же, только движение вратаря происходит на внешней стороне стопы, а затем на внутренней.

4. Подбросив мяч, вратарь делает рывок в направлении полета мяча, садится недалеко от места его приземления до того, как мяч коснется земли, а затем накрывает руками мяч, отскочивший от пола.

Задание 2

1. Партнер держит мяч в одной из рук, расставленных в стороны. Вратарь находится от него на расстоянии 1,5 – 2м. Партнер роняет мяч. Вратарь должен коснуться мяча рукой или ногой до его приземления. Упражнение усложняется постепенным увеличением расстояния между игроками.

2. Два вратаря продвигаются по площадке медленным бегом друг за другом на расстоянии 1 – 1,5м. Первый вратарь подбрасывает мяч поочередно вперед, в левую сторону или назад, второй вратарь выполняет рынок в сторону подброшенного мяча и ловит его.

Задание 3

1. Два вратаря находятся в положении глубокого приседа на расстоянии 4 – 8м друг от друга, каждый владеет мячом. Одновременно подбрасывая мяч вверх, смещаются в этом положении навстречу друг другу (прыжками или шагом) и овладевают мячом партнера.

2. Два вратаря стоят друг за другом на расстоянии 1,5 – 2м. Первый имитирует различные движения вправо-влево, отвлекая внимание партнера, находящегося сзади. Внезапно подбрасывает или опускает мяч в сторону. Второй вратарь на каждое движение первого принимает положение готовности в направлении мяча, а в момент броска или опускания мяча в сторону совершает прыжок, стремясь овладеть мячом раньше, чем он коснется пола. После овладения мячом вратари меняются местами.

Задание 4

1. Три вратаря располагаются на углах равнобедренного треугольника, стороны которого равны 3 – 4м. По сигналу каждый вратарь подбрасывает мяч над собой, и все они смещаются влево или вправо на место своего товарища и ловят мяч. Смена мест может происходить различными способами (бег, прыжки, ходьба в приседе, подскоки).

2. Два вратаря стоя лицом друг к другу на расстоянии 1,5 – 2м (у каждого мяч), поочередно выполняют отвлекающие движения, на которые партнеры реагируют готовностью к действиям. Первый вратарь неожиданно подбрасывает или опускает мяч; второй вратарь обязан подбросить или опустить мяч в противоположном направлении, после чего каждый стремится поймать мяч до его касания о площадку.

Совершенствование ловкости

Задание 1

1. Вратарь располагается в 2 – 2,5м от стены, лицом к ней. Внутренней стороной левой (правой) стопой посылает теннисный мяч в стену и той же ногой задерживает его.

2. Вратарь, располагаясь в 2 – 3м от стены, лицом к ней, выполняет броски мяча о стену с таким расчетом, чтобы мяч после отскока коснулся пола перед ним. Вратарь в прыжке, повернувшись на 180⁰, ловит его.

3. Игрок стоит боком к стене. Одной рукой выполняет ведение мяча о поверхность площадки, одновременно другой рукой, поднятой вверх, выполняет ведение мяча попеременными толчками о стену.

4. Игрок стоит лицом к стене на расстоянии 2 – 3м от нее.левой рукой проводит ведение мяча, а правой – выполняет передачу второго мяча в стену с последующей ловлей. Упражнение повторяется в движении влево и вправо вдоль стены, вперед и назад.

5. Лежа на животе лицом к стене, вратарь выполняет бросок мяча в стену и отражает отскочивший мяч (упражнение можно выполнять сидя на полу и стоя).

6. Сидя (лежа) на расстоянии 3 – 4м от стены вратарь выполняет бросок мяча, после отскока от стены встает и ловит его. С целью усложнения упражнения тренер сокращает расстояние от вратаря до стены.

Задание 2

1. Вратарь располагается на расстоянии 3м от стены, лицом к ней. Игроки стоят за спиной вратаря в 4 – 5м от стены. По сигналу тренера игроки поочередно выполняют броски теннисного мяча о стену. Вратарь задерживает мячи, отскочившие от стены.

2. Вратарь стоит спиной к стене на расстоянии 1,5 – 2м. Игроки с мячами в 4 – 5м от вратаря выполняют броски в стопу вратаря. Вратарь подпрыгивает вверх с поворотом на 180⁰ так, чтобы мяч пролетал под ногами; после отскока от стены вратарь овладевает мячом.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА *Общеподготовительные средства*

Задание 1

1. Два вратаря располагаются спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Один из игроков выполняет движения, имитирующие защитные действия вратаря, а другой повторяет их.

2. То же, только вратари располагаются лицом друг к другу на расстоянии 2 м.

3. Два вратаря располагаются в затылок друг другу на расстоянии 1,5 – 2м. Вратарь, стоящий впереди, выполняет движения, имитирующие защитные действия, или простые движения руками в различных направлениях. Вратарь, стоящий сзади, должен повторить все движения в другую сторону.

Задание 2

1. Игроки с мячами располагаются парами на расстоянии 3м друг от друга, образуя две шеренги. Каждый игрок держит мяч вверху или внизу перед собой. Вратарь, перемещаясь между шеренгами, выполняет имитацию защитных действий по отношению к мячам.

2. Вратарь выполняет имитацию задержания низколетящих мячей. После выполнения 4 – 10 выпадов игроки выполняют броски мяча в нижние углы ворот.

3. То же, но вратарь выполняет имитацию защитных действий по задержанию высоколетящих мячей, а игроки выполняют броски мяча в верхние углы ворот.

Задание 3

1. Вратарь занимает позицию в центре ворот, находясь в приседе. Игрок выполняет серию бросков (3 – 4) в нижнюю часть ворот. Вратарь задерживает мячи ногами, за счет выпадов в стороны.

2. Из исходного положения упор присев вратарь выполняет задержание высоко и низколетящих мячей.

Задание 4

1. Вратарь располагается в воротах в стойке ноги врозь. Игрок, находящийся от вратаря на расстоянии 4 – 5м, выполняет броски с определённым усилием, стремясь попасть только между ног вратаря. Задача вратаря отразить мяч за счет быстрого сведения ног.

2. Вратарь занимает место в центре ворот. Ноги вместе. Отражает серию бросков (3 – 4 мяча) руками. Передвигаться в воротах вратарь может только в положении ноги вместе. Отражать мяч одной ногой запрещено.

Специально-подготовительные средства

Задание 1

1. Вратарь выполняет в воротах серию любых гимнастических упражнений. В момент выполнения игроком броска в ворота вратарь прекращает упражнение и задерживает мяч.

2. Вратарь выполняет поворот боком вправо или влево. В момент возвращения вратаря в и.п. группа игроков выполняет серию (5 – 6) бросков мяча в различные углы ворот.

Задание 2

1. Два игрока располагаются лицом друг к другу на расстоянии

2. 10 – 12м. У каждого из них по два мяча. Между игроками стоят два вратаря лицом друг к другу на расстоянии 4–6м. По сигналу один вратарь выполняет кувырок вперед, а другой – прыжок вверх через него. Игроки производят серию из двух бросков вратарю, выполняющему прыжок, только вверх, выполняющему кувырок, – вниз.

3. Вратарь выполняет кувырок вперед. В момент, когда он приходит в положение упора присев, второй вратарь, располагающийся на расстоянии 4–6м от первого, выполняет серию бросков вниз возле вратаря. Первый вратарь должен отразить броски.

4. То же, только после двух кувырков вперед.

Задание 3

1. Два вратаря располагаются друг против друга на расстоянии 5–7м, у одного из них мяч. Вратарь, владеющий мячом, подбрасывает его вверх и, сделав шаг вперед, выполняет кувырок вперед. Его партнер в момент подбрасывания мяча начинает движение вперед и перепрыгивает через вратаря, выполняющего кувырок. В момент перепрыгивания отражает один или два мяча, брошенных навстречу ему вверх игроком, стоящим напротив, а затем ловит мяч.

2. Три вратаря располагаются на одной линии – двое на расстоянии 8 – 10м лицом друг к другу, третий – в упоре присев между ними лицом к любому из партнеров. Вратарь, находящийся в середине, выполняет кувырок вперед, в сторону любого из партнеров, который в это время подбрасывает мяч вверх, перепрыгивает через Игрока, выполняющего кувырок, и, в свою очередь, выполняет кувырок вперед в сторону своего партнера, стоящего напротив. Вратарь, выполнив кувырок, определяет место летящего мяча и быстро им овладевает.

Задание 4

1. Группа игроков с мячами, расположившись вдоль площади вратаря, выполняют поочередно серию бросков с расстояния 6м в верхнюю, среднюю и

нижнюю часть ворот. Увеличивая или уменьшая силу броска, игроки усложняют защитные действия вратаря. Броски выполняются с интервалом 5 – 10 с.

2. Группа игроков (7 – 10 человек, у каждого из них по два мяча) выполняют броски в ворота с любых позиций. Два вратаря поочередно меняются в воротах.

Задание 5

1. Все игроки владеют двумя мячами (теннисным и гандбольным) и располагаются в центре площадки. При движении к воротам игроки поочередно выполняют бросок теннисного мяча в ворота в опорном положении и гандбольного – в прыжке.

2. Четыре игрока располагаются на линии площади вратаря, у каждого из них по два мяча. Увеличивая или уменьшая темп бросков мяча в ворота, создают оптимальные условия для тренировки вратаря в отражении мячей, направленных в различные участки ворот.

Задание 6

1. Вратарь в воротах. Нападающие располагаются в трех колоннах за линией свободных бросков. Игроки первой и второй колонн поочередно выполняют броски в соответствующие верхние углы ворот, игроки третьей колонны – в нижние углы ворот.

2. То же, но игроки первой и второй колонн выполняют броски мяча в соответствующие нижние углы ворот. Игроки третьей колонны – в любой верхний угол.

ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА

Общеподготовительные средства

Комплексные упражнения

Задание 1

1. Нападающие с мячами располагаются справа у площади вратаря. У других ворот на линии свободных бросков устанавливают четыре стойки на расстоянии 3 м друг от друга. Нападающий выполняет ведение вдоль боковой линии, затем обводит стойки, передает мяч вратарю и выполняет рывок к противоположным воротам. Вратарь возвращает мяч нападающему, который после ловли и ведения мяча бросает его в ворота.

Задание 2

1. На линии свободных бросков лежат 6 мячей на расстоянии 2,5 – 3 м друг от друга. Несколько мячей находятся на боковой линии. Каждый защитник, находясь на позиции левого крайнего у площади вратаря, выходит вперед последовательно к каждому мячу, касается его и возвращается к 6 – метровой линии. После касания всех мячей быстро подбирает мяч, лежащий на боковой линии, передает его вратарю, выполняет рынок к противоположным воротам, принимает передачу от вратаря и бросает мяч в ворота.

2. То же в другую сторону.

Задание 3

1. Игроки располагаются у средней линии. На месте правых полусредних на линии свободных бросков лежат мячи. Нападающий выполняет ускорение в сторону ворот, подбирает мяч и бросает его в ворота, после чего выполняет ускорение в сторону противоположных ворот, вновь подбирает лежащий мяч и бросает его в ворота. Каждый игрок должен выполнить 8 бросков мяча в ворота. Способ выполнения броска указывает тренер.

2. То же, но в центре площадки устанавливают 6 стоек (по средней линии) на расстоянии 3 м друг от друга. Игрок перемещается между стойками «змейкой».

Задание 4

Шесть гандболистов располагаются на средней линии. Расстояние между игроками 2 – 3 м. Вторая группа (6 человек) занимает позицию на лицевой линии, каждый из игроков владеет мячом. По сигналу игроки, стоящие в центре площадки, выполняют ускорение в сторону своих партнеров. Когда игроки достигли площадки вратаря, их партнеры катят им навстречу мячи. Игроки, овладев мячами, передают их обратно своим партнерам (по воздуху) и быстро отступают к центру площадки, вновь получают мяч и в прыжке возвращают его игрокам, стоящим на лицевой линии.

Затем упражнение выполняет вторая шестерка.

Задание 5

1. Защитники располагаются в углу площадки, нападающие – вдоль линии свободных бросков. На линии свободных бросков лежат четыре гандбольных мяча (по количеству нападающих). Каждый из нападающих владеет мячом. Защитник выбегает к первому мячу, лежащему на линии свободных бросков, касается его и препятствует атакующим действиям нападающего, возвращается к линии площадки вратаря, затем выходит вперед к следующему мячу и т.д. Следующий защитник начинает выполнять упражнение, когда предыдущий коснется второго мяча.

Приложение 5

ПОДВОДЯЩИЕ ИГРЫ

1. «Салки». Один водящий без мяча. У остальных играющих – один мяч. Игрока, владеющего мячом, осалить нельзя. Поэтому игроки стремятся передать мяч тому, кого водящий хочет осалить.

2. «Салки». Игроки в парах держатся за руки. Одна пара водящих. Осаливать можно, не разнимая рук.

3. «Салки». Команда имеет нападающих и защитников. Водящий может осалить только нападающих. Защитники должны загораживать нападающего от водящего.

4. Игра «Салки мячом». Игра ведется на одной половине площадки. Одна из двух команд владеет мячом. Задача нападающих — осалить мячом всех игроков противника. Разрешается передавать мяч, делать с мячом три шага. Осаливать разрешается, не выпуская мяча из рук. Осаленный покидает площадку. Когда все игроки будут осалены, команды меняются ролями.

5. Игра «Где больше мячей» проводится на волейбольной площадке. У каждой команды по 2 мяча; по сигналу перебросить мячи через сетку на сторону противника. Побеждает команда, на стороне которой не осталось ни одного мяча.

6. Игра «Где больше мячей». На волейбольной площадке вместо сетки гимнастическая скамейка. У каждой команды по 2 мяча. По сигналу перебросить мячи на сторону противника с отскоком от своей площадки. Побеждает команда, на стороне которой не осталось ни одного мяча.

7. Игра «Выбить цели». Игра ведется на волейбольной площадке. На лицевых линиях положить мячи (булавы) с интервалом около 1 м. В каждой команде по три игрока располагаются вдоль сетки в 3-метровой зоне, одни пытаются выбить цели, бросая мяч под сеткой, другие защищают их. Остальные играющие располагаются за пределами площадок, собирают мячи и передают в свои тройки для последующей атаки.

8. Игра «Перестрелка» – гандбольным мячом. Игра «Выжигало».

9. Игра «Борьба за мяч». Персональная опека игроков по всему полю подстраховка при личной опеке.

10. Игра «Борьба за мяч» теннисным мячом.

11. Игра «Борьба за мяч» тремя мячами. Победителем становится команда, за более короткий срок перехватившая мячи.
12. Игра «Подвижные ворота».
13. Пионербол.
14. Игра «Невод».
15. Игра «Круговой гандбол».
16. Игра 3x3x3 или 4x4x4. Три тайма по 6 минут с 3-минутными перерывами для отдыха.
17. Четыре группы игроков располагаются по две на разных сторонах площадки. Группы А и Б – защитники, В и Г – нападающие. Нападающие группы В владеют одним мячом и атакуют ворота защитников группы А. После выполнения броска мяча в ворота нападающие группы В атакуют противоположные ворота, а защитники группы Б встречают их на 15–17м от линии ворот. Во время этих действий защитники группы А выдвигаются вперед до 15–17м. После бросков мяча в ворота нападающими группы В нападающие группы Г атакуют ворота, которые защищают игроки группы А и т.д.
18. Игра на одной стороне площадки. Применяется личная защита без переключений; два тайма по 6 мин с перерывом 3 мин.

Приложение 6

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УРОКОВ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Урок 1

Урок комплексный. В нем решаются три задачи: воспитание быстроты движений и прыгучести, обучение ловле и передаче мяча при встречном движении партнеров, совершенствование ухода от опеки защитника.

Подготовительная часть урока – 30 мин.

Строевые упражнения (5 мин). Общеразвивающие упражнения со скакалкой: наклоны, вращения, рынки руками, перешагивания, перепрыгивания (скакалка, сложенная вчетверо в двух руках). Прыжки со скакалкой.

Основная часть урока – 56 мин.

Прыжки через «канавку» шириной 30—50 см лицом и спиной вперед, на одной и двух ногах, одиночные и сериями (7 мин). Эстафета с перепрыгиванием «канавки» (7 мин).

Упражнения в парах одним мячом. Игрок передает мяч бегущему навстречу партнеру, который ловит мяч и, передав его обратно, возвращается на исходную позицию. Постепенно менять расстояние между партнерами и скорость бега (6 мин). То же упражнение, но возвращаясь на исходную позицию и выбегая для ловли мяча, игрок преодолевает препятствие – обегает стойку (5 мин). Упражнения в парах без мяча. Защитник опекает нападающего, не позволяя ему войти во вратарскую зону, а нападающий, используя рынки, остановки, пытается обыграть защитника (8мин). Нападающий должен завладеть предметом, который лежит на площадке за спиной у защитника на расстоянии 1, 5 – 2м. Защитник противодействует ему (8мин).

У каждого игрока мяч. Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой, ведение вокруг партнера, передвигаясь прыжками на одной и двух ногах (5 мин). Многократное ведение мяча до определенных ориентиров лицом, спиной, боком вперед, передвигаясь шагом, бегом и прыжками на одной и двух ногах (5 мин).

Игра «Прорвись в зону». В зоне вратаря лежат несколько мячей. Одна команда – защитники (6 – 8 чел.), другая команда – нападающие. Защитники выстраиваются вдоль зоны вратаря и не пускают в зону нападающих, которые должны выбросить оттуда мячи. Один нападающий, ворвавшийся в зону, может

выбросить оттуда только один мяч, затем возвращается обратно в поле. Единоборства разрешаются только в рамках правил гандбола. Через равные промежутки времени команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая большее количество мячей (8мин).

Заключительная часть урока – 3мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов урока.

Урок 2

Урок комплексный. В нем решаются две задачи: воспитание игровой ловкости и обучение ловле и передаче при встречном движении партнеров.

Подготовительная часть урока – 25 мин.

Игра «Запрещенное движение» (4 мин). Общеразвивающие упражнения с теннисными мячами: наклоны, повороты, махи, подбрасывания и ловля мяча, катание мяча по телу, по полу, перепрыгивание мяча (20мин).

Основная часть урока – 60мин.

Игра «Ловкие ребята» (8мин), «Салки» (6мин). Построение в две встречные колонны. Передача мяча игроку во встречную колонну, уход в конец своей (5мин). Передача мяча игроку во встречную колонну, уход в конец встречной колонны (5 мин).

Мяч имеют оба впереди стоящих игрока встречных колонн. По сигналу игроки ведут мяч до противоположной колонны, передают его переднему игроку и становятся в конец встречной колонны (8мин).

Упражнение в парах без мяча. Защитник стоит спиной к нападающему, который поочередно выполняет рынки вправо и влево. Защитник повторяет движения нападающего (4мин). То же упражнение, но партнеры продвигаются вперед в коридоре шириной 2 – 3м, и нападающий пытается обойти защитника (4мин).

Упражнение в парах с мячом, В коридоре шириной 2 – 3м нападающий пытается обвести защитника, который преграждает ему путь, располагаясь к нему лицом (8 мин). Один игрок стоит, а другой его обводит и передает ему мяч, становясь впереди. Далее обводит партнер (5мин). Игра «Мяч капитану» (8 мин).

Заключительная часть урока – 5 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов урока.

Урок 3

Урок комплексный. В нем решаются задачи воспитания качеств, необходимых для выполнения броска, и продолжается обучение передаче мяча при встречном движении.

Подготовительная часть урока – 30 мин.

Строевые упражнения (5 мин). Общеразвивающие упражнения с набивными мячами: наклоны, вращения туловища, подбрасывание мяча, метание вперед и назад двумя руками, прыжки через мяч (24 мин).

Основная часть урока – 55 мин.

Бег и прыжки по разметкам с точной постановкой ноги: по 6- и 9-метровым линиям поля, по ритмичной дорожке (14 мин).

Построение в две встречные колонны. Между колоннами находится игрок, который, не сходя с места, мешает движением рук передаче мяча из колонны в колонну. После передачи игрок уходит в конец противоположной колонны (4 мин).

Построение в четыре колонны по углам зала лицом к центру. Передача мяча во встречных колоннах по диагонали зала, уход во встречную колонну (5 мин). Ведение мяча до встречной колонны, передача, уход в конец встречной колонны (6мин). У переднего игрока каждой колонны мяч. По сигналу ведение мяча до

встречного партнера, обвести его, вернуться к своей колонне, передать мяч впереди стоящему и уйти в конец своей колонны (6 мин).

Метание теннисных мячей в цель (щиты на стене, разметки на полу, предметы и др.), метание на дальность (13 мин).

Игра «Круговая лапта».

Заключительная часть урока – 5 мин.

Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов урока.

Урок 4

Урок комплексный. В нем решаются задачи воспитания игровой ловкости. И обучения передаче и ловле при встречном движении партнеров.

Подготовительная часть урока – 24 мин.

Строевые упражнения (4 мин).

Общеразвивающие упражнения (20 мин).

Основная часть урока – 64 мин.

Ускорения и рынки из различных исходных положений (лежа, сидя, стоя). Паузы отдыха до восстановления дыхания (7 мин). Игра «Быстро отдай мяч». Один игрок поочередно передает мяч каждому, стоящему в колонне, а тот, передан мяч обратно, приседает, давая возможность получить мяч стоящему сзади. Последний занимает место передающего, а передающий становится впереди колонны. Можно проводить в виде соревнования команд (7 мин).

Построение в две встречные колонны. Между колоннами натянута веревка на высоте от 0,5 до 1,5 м. Передача мяча под веревкой, уход в конец своей колонны (4 мин). Передача мяча под веревкой, уход во встречную колонну (5 мин). Передача мяча, уход под веревкой или перепрыгивая ее во встречную колонну (5 мин). Ведение мяча, перепрыгивая, перешагивая, проходя под веревкой, и передача игроку во встречную колонну. Уход во встречную колонну (10 мин).

Упражнения в тройках. Двое спортсменов поочередно ведут мяч, продвигаясь по краям коридора шириной 2 м. Игрок без мяча (защитник) преграждает им путь, передвигаясь от одного к другому. Игроки меняются ролями (10 мин). Один защитник, двое нападающих. Один нападающий, которого опекает защитник, передает мяч партнеру, применяя рынки в различных направлениях, обходит защитника и получает мяч обратно. Игроки меняются ролями (8 мин). Игра «Борьба за мяч» (8 мин).

Заклучительная часть урока – 2 мин.

2. Список литературы

Литература для педагога:

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни / О.С. Аранская. – М.: Педагогика, 2012.
2. Белкин А.С. Возрастная педагогика / А.С. Белкин. – Екатеринбург, 2009.
3. Галанов А.С. Игры, которые лечат / А.С. Галанов. – М., 2009.
4. Глазырина Л.Д. Методика физвоспитания детей школьного возраста / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2010.
5. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы / Н.И. Дереклеева – М.: ВАКО, 2007 г.
6. Казина О.Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей / О.Б. Казина. – Ярославль, 2012.
7. . Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г.
8. Клусов Н.П. Гандбол. - М.: Физкультура и спорт, 1912.
9. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя / А.Н. Маюров. - М.: Педагогическое общество России, 2004.
10. Миняева С.А. Подвижные игры дома и на улице / С.А. Миняева. – М., 2012.
11. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа / О.Н. Моргунова. – Воронеж, 2009.
12. Подвижные игры: 1–4 классы / Авт.-сост. Патрикеев А.Ю. – М.: ВАКО, 2007.
13. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы / Н.К. Смирнов - М.: АРКТИ, 2003.
14. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. Высш. пед. учеб. заведения. - Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. В.И. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняк. - М.: Издательский центр «Академия», 2011.

Литература для учащихся и родителей:

1. Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М., 2004.
2. Гречин А.Л., Грицевич В.Н. Методическое пособие по изучению и правильному применению правил игры в гандбол. – Минск. «Белорусская федерация гандбола» - Мн., 2011.
3. Клусов Н.П., Цуркан А. Школа стремительного мяча. - М.: Физкультура и спорт, 1983
4. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты / Л.П. Фатеева. – Ярославль, 2005.
5. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек / С.О. Филиппова – СПб., 2001.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359844088164368361733453392022738764111019630961

Владелец Писклова Ирина Анатольевна

Действителен с 25.12.2023 по 24.12.2024