

**Управление по образованию и науке администрации города Сочи
Краснодарского края
Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение Гимназия № 8 г. Сочи**

«Соответствует установленным требованиям»

Руководитель кафедры
_____ Г.З.Питава

«Согласовано»

Заместитель директора по УМР
_____ А.Ф. Мазник

«Рекомендовано к использованию»

Решение Педагогического совета

МОАУ гимназия №8

Протокол №1 от «21» августа 2020 г. «

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОАУ Гимназия №8

_____ И.В. Никитин

Приказ

№ 233 от « 22 » августа 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
« _____ Гандбол _____ »**

Уровень программы: _____ *ознакомительный* _____

Срок реализации программы: _____ *1 год (108 ч.)* _____

Возрастная категория *от 11-15 лет*

Форма обучения: *очная*

Вид программы: *модифицированная*

Программа реализуется на : *бюджетной основе*

ID-номер программы в Навигаторе: 14395

Автор-составитель:

Александрова Е.А., методист, Питава Г.З., педагог дополнительного образования
ФИО и должность разработчика

Сочи, 2020

Пояснительная записка

Занятия гандболом содействуют физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию, воспитанию физических и морально-волевых качеств.

Программа «Гандбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к учащимся в процессе обучения

Актуальность. Привлечение подростков к физической культуре и спорту в условиях агрессивной информационной среды, что формирует позитивную психологию общения. Занятия по программе «Гандбол» способствуют повышению самооценки, раскрепощению, раскрытию скрытых возможностей, формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность. Игра в гандбол всегда ведется с высоким эмоциональным настроением, возникающим в результате большого разнообразия движений, остроты игровых положений, прямой зависимости действий игроков и команды и немедленной оценки результатов спортивной борьбы. Все это создает положительные эмоции для эффективного физического воспитания детей, для их общего развития.

Цель программы: Создание условий для формирования интереса к занятиям гандболом, оздоровления и укрепления организма учащихся посредством игры.

Задачи программы:

Образовательные:

- дать представление о возникновении гандбола;
- обучить правилам игры в гандбол;
- обучить техническим и тактическим приемам в гандболе;

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества; □ способствовать повышению работоспособности; □ развивать двигательные способности.

Воспитательные:

- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитать дисциплинированность.

Отличительные особенности программы

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 3 лет, по следующим разделам:

1. Общие основы гандбола.
2. Изучение и обучение основам техники гандбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в гандболе.

Возраст обучающихся:

В группы принимаются мальчики и девочки в возрасте от 11 до 15 лет вне зависимости от их способностей и степени подготовки.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год и составляет 108 часов. Уровень обучения – ознакомительный.

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 3 часа. Основной формой организации деятельности являются групповые занятия, занятия в парах.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

знать:

- историю возникновения гандбола;
- правила игры в гандбол;
- технические приемы в гандболе;

уметь:

- играть по упрощенным правилам игры;
- пользоваться понятиями терминологии и жестикуляции.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; - умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; - адекватно оценивать свои действия

Познавательные УУД:

- умение анализировать свои действия, контролировать и оценивать процессы и результаты деятельности;

- умение самостоятельно выделять и формулировать цель; - умение структурировать полученные знания. ***Коммуникативные УУД:***

- умение слушать и вступать в диалог;

- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - умение задавать вопросы;

Предметные результаты:

- формирование знаний о гандболе и его роли в укреплении здоровья;
 - умение рационально распределять своё время, выполнять утреннюю зарядку;
 - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития; - умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

Формы подведения итогов:

Стартовый (сентябрь):

- ✓ тестирование координационных и скоростно-силовых способностей;

Текущий (в течение года):

- ✓ контроль учета посещаемости занятий;

Промежуточный (январь):

- ✓ тестирование координационных и скоростно-силовых способностей;
- ✓ контрольные игры;

Итоговый (май):

- ✓ тестирование координационных и скоростно-силовых способностей; □
контрольные игры;
- ✓ соревнования.

Учебно-тематический план

№	наименование разделов	кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. ТБ	1	1	-
2	Теоретические знания	9	9	-
3	Общая физическая подготовка	26	-	26
4	Специальная физическая подготовка	31		31
4	Технико-тактическая подготовка	40	10	30
5	Итоговое занятие. ТБ.	1		1
6	Итого:	108	20	88

Содержание:

Вводное занятие. ТБ.

Теоретические знания. Физическая культура и спорт в России. История развития гандбола. Состояние и развитие гандбола в России. Нравственные и волевые качества спортсмена. Правила игры.

Общая физическая подготовка (ОФП). Бег в медленном темпе. Ходьба и бег в медленном темпе. Упражнения в ходьбе, беге, прыжках. Тестирование координационных способностей. Тестирование скоростносиловых способностей. Строевые упражнения. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и быстроты реакции. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Бег с изменением скорости. Бег с изменением направления Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот. Бег челночный. Бег зигзагом (с выпадом в стороны).

Бег с подскоками. Прыжки вверх, в стороны, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами. Упражнения на развитие координации движений, равновесия. Общеразвивающие упражнения.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Стойка игрока. Комбинированные упражнения. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча справа и слева. Ловля с недолётом и с перелётом мяча. Ловля мячей высоких, низких. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча с отскока от площадки. Ловля мяча в движении шагом. Ловля мяча в движении бегом. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении. Упражнения для совершенствования тактики игры. Работа в парах. Разыгрывание мяча в комбинации. Штрафной бросок в двухопорном положении. Уход скрытый для защитника.

Технико-тактическая подготовка Передача толчком двумя руками с места. Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места. Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением. Передача мяча с разбега обычными шагами. Передача мяча скрещённым шагом в разбеге. Передача мяча при движении партнёров в одном направлении. Передача по прямой траектории. Передача по навесной траектории. Передача с отскоком от площадки. Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки). Ведение мяча одноударное на месте. Ведение многоударное на месте. Ведение мяча многоударное в движении по прямой. Ведение мяча многоударное с изменением направления. Ведение мяча многоударное с изменением скорости. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низкими отскоками. Ведение подбрасыванием. Бросок хлестом сверху с места. Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полёта мяча. Бросок с отражённым отскоком. Бросок с разбега скрещённым шагом (вперёд). Бросок хлестом сбоку с места. Бросок сбоку с разбега со скрещённым шагом. Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой. Бросок в падении с приземлением на ногу и руки. Уход от защитника. Открытый уход для стягивания защитников. Скрытый уход для создания численного преимущества.

Применение передачи при встречном движении партнёров. Применение передачи при движении в одном направлении. Применение сопровождающей передачи. Применение броска с открытой позиции. Финт перемещением без мяча при встречном движении. Финт перемещением без мяча при параллельном движении. Финт броском- выполнить уход. Выбор места для взаимодействия. Контрольные игры. Соревнования.

Методическое обеспечение

№	Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. ТБ	беседа	вербальный	плакаты, фотографии	скамейки	беседа
2	Теоретические знания	групповое	наглядный, вербальный	слайды, видеоролик и	видеопроектор, экран,	беседа
3	ОФП	групповое, в парах	практический вербальный, соревновательный, игровой	-	маты, скамейки, мячи, скакалки, гантели.	тестирование
4	СФП	групповые, в парах индивидуальные задания	Наглядный, вербальный, словесный, практический,		Маты, Скамейки, Мячи, скакалки, гантели.	Тестирование, игры,
5	ТТП	групповое, в парах	практический вербальный, соревновательный, игровой	-	гандбольные мячи, ворота	контрольные игры, соревнования
6	Итоговое занятие	групповое, беседа	Словесный, вербальный	-	-	-

Список литературы:

1. Гандбол: примерная программа для системны дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских спортивных школ олимпийского резерва. /Игнатъева В.Я. и др.- М.: Советский спорт, 2016.
2. Гивер, Н.Е. Организация и судейство соревнований по гандболу: методические рекомендации / Н.Е. Гивер, М.Ф.Бура. – Гродно: ГрГУ, 2017. – 43 с. ISBN 978-985-515-019-1
3. Лавров А.К., Учебная программа Гандбол: для ДЮСШ и ДЮСШОР. 2017 г.
4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы, М., «Просвещение», 2016г.
5. Рабочая программа по физической культуре. Лях В.И. М.: Просвещение, 2017 г.
6. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка. Издательство: М., СпортАкадемПресс, 2017 г.

№	Наименование разделов и тем	всего	теория	практика	по плану дата	по факту дата
1	Вводное занятие. ТБ.	1	1	-		
2	История развития гандбола. ОФП. Тестирование координационных возможностей	2	1	-		
3	Состояние и развитие гандбола в России. ОФП. Бег в медленном темпе.	4	2	2		
4	Нравственные и волевые качества спортсмена. ОФП. Ходьба и бег в медленном темпе.	4	2	2		
5	ОФП. Упражнения в ходьбе, беге, прыжках. Физическая культура и спорт в России.	4	2	2		
6	СФП. Упражнения для рук и плечевого пояса. Правила игры.	4	2	2		
7	СФП. Упражнения для ног. ТТП. Стойка игрока.	4	-	4		
8	СФП. Упражнения для шеи и туловища. ТТП. Ловля мяча двумя руками на месте.	2	-	2		
9	ОФП. Упражнения для всех групп мышц.	4	-	4		
10	ОФП. Упражнения для развития силы. ТТП. Ловля мяча в движении.	4	-	4		
11	ОФП. Упражнения для развития быстроты. ТТП. Ловля летящего навстречу мяча.	2	-	2		
12	ОФП. Упражнения для развития гибкости. ТТП. Ведение подбрасыванием	4	-	4		
13	ОФП. Упражнения для развития ловкости. ТТП. Передача толчком с места.	4	-	4		
14	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости.	2	-	2		
15	ОФП. Упражнения для укрепления мышечного корсета. ТТП. Ловля мяча в прыжке.	4	-	4		
16	СФП. Стойка игрока. ТТП. Ловля мяча справа и слева.	4	2	2		
17	ОФП. Бег с изменением скорости.	4	2	2		

18	ОФП. Упражнения на развитие быстроты реакции. ТТП. Передача толчком двумя руками с места.	4	-	2		
19	ОФП. Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот. СФП. Комбинированные упражнения.	4	2	2		
20	ОФП. Бег челночный. ТТП. Передача мяча при движении партнёров в одном направлении.	4	2	2		
21	ОФП. Бег зигзагом (с выпадом в стороны). ТТП. Стойки и перемещения.	4	-	4		
22	ОФП. Бег с подскоками. ТТП. Система движений (подготовительная, основная, заключительная).	4	2	2		
23	ОФП. Прыжки вверх, в стороны, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами. ТТП. Тактические действия подающего	3	1	2		
24	ОФП. Упражнения на развитие координации. СФП. Ловля мяча двумя руками на месте.	2	1	1		
25	ОФП. Упражнения на развитие выносливости. СФП. Ловля мяча двумя руками в прыжке.	2	-	2		
26	ОФП. Строевые упражнения. СФП. Ловля мяча справа и слева.	2	1	1		
27	ОФП. Челночный бег. СФП. Ловля с недолётом и с перелётом мяча.	2	1	1		
28	ОФП. Тестирование скоростносиловых способностей. СФП. Ловля мячей высоких, низких.	2	1	1		
29	ОФП. Упражнения для развития мышц корпуса. СФП. Ловля катящегося мяча.	2	-	2		
30	ОФП. Упражнения для развития координации движений, равновесия. СФП. Ловля мяча с отскока от площадки.	2	1	1		
31	ОФП. Общеразвивающие упражнения. СФП. Ловля мяча в движении шагом.	2	-	2		
32	СФП. Ловля мяча в движении бегом. ТТП. Передача с отскоком от площадки.	2	1	1		

33	СФП. Ловля мяча, летящего навстречу. ТТП. Бросок хлестом сверху с места.	2		2		
34	ТТП. Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места. СФП. Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении.	2	1	1		
35	ТТП. Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением.	2	-	2		
36	СФП. Упражнения для совершенствования тактики игры. ТТП. Передача мяча с разбега обычными шагами.	2	1	1		
37	СФП. Упражнения для совершенствования тактики передачи мяча. ТТП. Передача мяча со скрещённым шагом в разбеге.	4	1	3		
38	ОФП. Упражнения на развитие ловкости и быстроты. ТТП. Передача по прямой траектории.	2	1	1		
39	СФП. Упражнения для шеи и туловища. ТТП. Передача по навесной траектории.	4	1	3		
40	СФП. Комбинированные упражнения. ТТП. Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки).	4	1	3		
41	СФП. Работа в парах. ТТП. Ведение мяча одноударное на месте.	2	1	1		
42	СФП. Комбинированные упражнения. ТТП. Ведение многоударное на месте.	2	-	2		
43	ТТП. Ведение мяча многоударное в движении по прямой.	2	1	1		
44	ОФП. Общеразвивающие упражнения. ТТП. Ведение мяча многоударное с изменением	2	1	1		
45	СФП. Упражнения для совершенствования тактики игры. ТТП. Ведение мяча многоударное с изменением скорости.	4	-	4		
46	ТТП. Ведение мяча с высоким отскоком.	2	-	2		
47	ТТП. Ведение мяча с низкими отскоками.	2	-	2		
48	ОФП. Упражнения на спортивных снарядах. ТТП. Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении.	4	-	4		

49	СФП. Разыгрывание мяча в комбинации. ТТП. Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полёта мяча.	2	-	2		
50	ОФП. Общеукрепляющие упражнения. ТТП. Бросок с отражённым отскоком.	2	-	2		
51	ТТП. Бросок с разбега скрещённым шагом (вперёд).	2	-	2		
52	ТТП. Бросок хлестом сбоку с места.	2	1	1		
53	ТТП. Бросок сбоку с разбега со скрещённым шагом.	2	1	1		
54	ТТП. Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой.	2	1	1		
55	ТТП. Бросок в падении с приземлением на ногу и руки.	2	1	1		
56	СФП. Штрафной бросок в двух опорном положении. ТТП. Уход от защитника.	2	1	1		
57	ТТП. Открытый уход для стягивания защитников.	2	-	2		
58	ТТП. Скрытый уход для создания численного преимущества.	2	-	2		
59	ТТП. Применение передачи при встречном движении партнёров.	2	-	2		
60	ТТП. Применение передачи при движении в одном направлении.	2	-	2		
61	ТТП. Применение сопровождающей передачи.	2	-	2		
62	СФП. Уход, скрытый для защитника. ТТП. Применение броска с открытой позиции.	2	-	2		
63	ТТП. Финт перемещением без мяча при встречном движении.	4	-	4		
64	ТТП. Финт перемещением без мяча при параллельном движении.	2	-	2		
65	Контрольные игры.	2	-	2		
66	Соревнования.	4	-	4		
	Итого:	108	41	67		