

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №249 имени М.В.Маневича
Кировского района Санкт-Петербурга

ОБСУЖДЕНО

На заседании

Общего собрания

Протокол № 3

от «27» декабря 2022

ПРИНЯТО

на Педагогическом

Совете

Протокол № 10

от «28» декабря 2022

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 241-о

от «28» декабря 2022

Директор

Д.Р.Чупрей



**Дополнительная общеразвивающая программа
«ГАНДБОЛ»**

Срок реализации: 2 года

Возраст учащихся: 9– 11 лет

Разработчик:

Огородникова Анна Алексеевна

педагог дополнительного образования

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3- 7
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	8-9
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	10
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	11-27
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	28-31

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа Гандбол имеет **физкультурно-спортивную** направленность, интегрирует в себя различные способы двигательной активности и обладает весомой зрелищной составляющей, повышает интерес к олимпийским видам спорта, способствует профессиональной ориентации на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта.

Адресат

Программа реализуется для учащихся 9-11 лет,

- без требований к полу учащихся
- без специальной подготовки
- с отсутствием медицинских противопоказаний для занятий гандболом

Актуальность

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новую и весьма важную социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Гандбола» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. По средствам гандбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение учащихся от пристрастий к вредным привычкам.

Отличительные особенности

Программа обновлена в 2022 году в связи с распоряжением КО №1676-р от 25.08.2022 Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга.

Уровень освоения: программа имеет **общекультурный** уровень освоения.

Объем и сроки реализации программы

Программа реализуется в объеме 288 часов, 2 года, в год по 144 часа

Цель: создание условий формирования игровых навыков на занятиях гандболом; развитие и укрепление физического здоровья учащихся; сформировать психологическую

устойчивость и развить положительные личностные качества учащихся в игровых видах спорта.

Задачи:

Обучающие:

- освоить технические приемы и элементы гандбола:
различные виды передвижения по площадке, разнообразные броски по воротам, различные виды передач, а также ведение мяча;
- освоить основные приемы тактического взаимодействия игроков, как в защите, так и в нападении.

Развивающие:

- обеспечить развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.

Воспитательные:.

- воспитать силу воли, стремление к победе, целеустремленность.
- развивать интерес к игровым видам спорта

Планируемые результаты:

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты - отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- соблюдают правила техники безопасности в спортивном зале при занятии гандболом;
- повысят свое физическое состояние,
- разовьют координацию, ловкость, двигательные качества;
- разовьют волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, инициативу.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта гандбол;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои

физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий гандболом в соответствии с возможностями своего организма;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Это:

- знание основных правил гандбола; о терминологии разучиваемых упражнений гандболом, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой (на занятиях гандболом в том числе) и правилах его предупреждения.
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами гандбола, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры (в том числе средствами гандбола);

возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством занятий гандболом; индивидуальные способы

Организационно-педагогические условия

Условия набора: зачисление в объединение производится на добровольной основе, при наличии справки от врача. В группы 1 года обучения принимаются все желающие. Группы 2 и 3 года обучения комплектуются из учащихся освоивших программу 1 и 2 года обучения или имеющих необходимые знания, умения, навыки.

В процессе обучения формируются команда для участия в соревнованиях.

Формы занятий: занятия проводятся в групповой форме с элементами индивидуальной работы.

Язык реализации

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме обучения

Особенности реализации: модульный принцип представления содержания дополнительной общеразвивающей программы и построения учебных планов.

Особенности организации образовательного процесса

Для детей с особыми образовательными потребностями (одаренные, дети-инофоны, дети-мигранты и др.) программа может быть реализована через:

- разработку индивидуального образовательного маршрута;
- разработку индивидуальной программы развития.

Условия набора

В группы 1 года обучения принимаются все желающие. Группы 2 и 3 года обучения комплектуются из учащихся освоивших программу 1 и 2 года обучения или имеющих необходимые знания, умения, навыки. Учащиеся, пришедшие из других образовательных учреждений и желающие заниматься по этой программе, должны пройти квалификационное испытание или предоставить документ о прохождении, на основе которого педагог принимает решение о зачислении.

Условия формирования групп

Группы формируются разновозрастные по возрастным диапазонам (9-11 лет)

В течение учебного года при наличии вакантных мест допускается зачисление учащихся на 1-й и последующие года обучения по результатам собеседования или при наличии подтверждающего документа о квалификационном испытании.

Количество обучающихся в группе

Количество обучающихся в группах по программе с учетом вида деятельности, санитарных норм и норм наполняемости: на 1-м году обучения - не менее 15 человек; на 2-м году обучения - не менее 12 человек. Максимальное количество обучающихся в группах - 15 человек.

Форма организации учебного процесса

Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

Формы организации занятий

Занятия по программе проводятся преимущественно всем составом группы.

Формы проведения занятий

Формами проведения учебных занятий по программе являются тренировки, тренировочные игры.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Программой предусмотрены следующие формы организации деятельности учащихся

на занятии:

- фронтальная (показ, объяснение),
- групповая (тренировки),
- в малых группах (работа над техникой.),
- индивидуальная (для работы с техникой, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков и т.п.).

Материально-техническое обеспечение программы: занятия проводятся в спортивном зале, на открытой спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря.

Спортивный инвентарь:

- гандбольные детские мячи – 15шт.
- стойки – 10шт.
- спортивная форма – 15 комплектов
- маты – 4 шт.
- гимнастические скамейки – 2шт.
- шведские стенки – 4шт.
- перекладины – 2шт.
- скакалки – 15шт.
- жгут-резина – 4шт.
- гимнастический мостик для опорных прыжков – 1шт.
- набивные мячи – 8шт.
- обручи – 8шт

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ
Дополнительная общеразвивающая программа
ГАНДБОЛ»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие				Опрос, тестирование
	Общefизическая подготовка				Сдача нормативов
	Специальная подготовка				Тестирование
	Техническая подготовка				Зачёты
	Тактическая подготовка				Разбор и анализ игры
	Игровая подготовка				Соревнования
	Контрольные и итоговые занятия				Сдача нормативов
	Итого				

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ
Дополнительная общеразвивающая программа
ГАНДБОЛ»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие				Опрос, тестирование
	Общефизическая подготовка				Сдача нормативов
	Специальная подготовка				Тестирование
	Техническая подготовка (закрепление ранее изученных приемов и изучение новых элементов)				Зачёты
	Тактическая подготовка (закрепление ранее изученных взаимодействий и изучение новых)				Разбор и анализ игры
	Игровая подготовка				Соревнования
	Контрольные и итоговые занятия				Сдача нормативов
Итого					

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 103-о от «30» августа 2022
Директор ГБОУ СОШ №249
им М.В. Маневича
_____ Д.Р.Чупрей
« _____ » _____ 2022г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
Реализации дополнительной общеразвивающей программы
«ГАНДБОЛ»
на 2022-2023 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год					2 раза по 2 часа
2 год					2 раза по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ
Дополнительная общеразвивающая программа
«ГАНДБОЛ»
ЗАДАЧИ

Обучающие:

- освоить технические приемы и элементы гандбола: различные виды передвижения по площадке, разнообразные броски по воротам, различные виды передач, а также ведение мяча;

- освоить основные приемы тактического взаимодействия игроков, как в защите, так и в нападении.

▪

Развивающие:

- обеспечить развитие силовых и координационных способностей;
- выносливости, быстроты и ловкости;
- развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.

Воспитательные:

- воспитать психологическую устойчивость.
- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
- воспитать силу воли, стремление к победе.

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1: Вводное занятие

Теория: формирование группы, основные правила ТБ на занятиях, планы на год. Одежда для тренировок. История гандбола

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: Объяснение общих физических упражнений.

Практика: ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности.

Упражнения для развития силы мышц ног:

- приседания на двух ногах;
- приседания на двух ногах с грузом на плечах;
- приседания на одной ноге (в «пистолетике»);
- фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

Упражнения для развития силы мышц спины:

- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);

- поднимание ног лежа на животе;
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка».

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

- поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
- поднимание ног лежа на спине;
- одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»;
- поднимание ног в положении вися.

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

- отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе;
- упражнения с гантелями;
- поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание);
- поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),
- сгибание в локтях, прижав их к туловищу,
- сгибание кисти.

Упражнения на общефизическую выносливость:

- бег на длинные дистанции;
- прыжки на скакалке.

Упражнения на развитие резкости:

- челночный бег;
- метание.

Упражнения на развитие прыгучести:

- заскоки на скамейку;
- соскоки со скамьи;
- перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее;
- упражнения со скакалкой.

Упражнения на развитие гибкости:

- наклоны;
- махи ногами;
- выпады;
- мосты;
- складки ноги вместе, врозь;

- лягушки;
- бабочки;
- шпагаты.

Тема 3: Специальная подготовка

Теория: рассказать и показать как осуществляется работа с мячом и передвижения игроков по площадке.

Практика:

- упражнения с мячами
- стойки и передвижения игроков
- упражнения для приема и передачи мяча
- упражнения для блокирования мяча
- упражнения для развития броска мяча
- упражнения для ведения мяча

Тема 4: Техническая подготовка

- упражнения для техники приема мяча (постановка рук и ног)
- упражнения для техники передачи мяча (постановка рук и ног)
- упражнения для блокирования мяча (постановка рук, прыжок)
- упражнения для развития броска мяча (разбег, шаги, отталкивание)
- упражнения для техники ведения мяча (постановка руки)

Тема 5: Тактическая подготовка

Теория:

- правила расстановки игроков
- правила разыгрывания мяча
- правила замены игроков
- групповое и индивидуальное блокирование

Практика: использование на площадке ранее изученных приемов блокирования, расстановки, разыгрывание мяча, замен игроков.

Тема 6: Игровая подготовка

Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам. Показательные игры. Участие в районных соревнованиях.

Тема 7: Контрольные и итоговые занятия

Контрольные игры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты: участие учащихся в школьных мероприятиях.

В результате освоения программы 1 года обучения обучающиеся будут

Личностные

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- первичные навыки сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие.

Метапредметные

- умение развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта «гандбол»;
- умение объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение работать в команде во время занятий гандболом.

Предметные

- знание основных правил и базовых элементов гандбола;
- о терминологии разучиваемых упражнений гандбола,
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой (на занятиях гандболом в том числе) и правилах его предупреждения.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Дополнительной общеразвивающей программы
ГАНДБОЛ»
ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Дата	Тема	Количество часов	Теория	Практика
<i>I. Теоретическая подготовка</i>					
		Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий. Правила поведения в спортивном зале.			
		Возникновение гандбола. Основные правила и понятия при игре в гандбол.			
		Правила гигиены и режимы дня.			
<i>II. Общефизическая подготовка</i>					
		Упражнения для развития силы. Отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине			
		Упражнения для развития силы. Отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине			
		Упражнения для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры: пятнашки			
		Упражнения для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры: пятнашки			
		Упражнения для развития гибкости. Круговые движения, наклоны вперед, назад, повороты туловища			
		Упражнения для развития гибкости. Круговые движения, наклоны вперед, назад, повороты туловища			
		Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.			
		Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.			
		Упражнения для развития скоростно - силовых качеств. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке.			
		Упражнения для развития скоростно - силовых качеств. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке.			
		Упражнения для развития скоростно - силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками,			

		метаниями.			
		Упражнения для развития скоростно - силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.			
		Упражнения для развития силы. Отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине			
		Упражнения для развития силы. Отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине			
		Упражнения для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры: пятнашки			
		Упражнения для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры: пятнашки			
		Упражнения для развития гибкости. Круговые движения, наклоны вперед, назад, повороты туловища			
		Упражнения для развития гибкости. Круговые движения, наклоны вперед, назад, повороты туловища			
		Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.			
		Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.			
		Упражнения для развития скоростно - силовых качеств. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке.			
Специальная физическая подготовка					
		Упр. Для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезки от 3 до 40 м из различных положений			
		Упр. Для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезки от 3 до 40 м из различных положений			
		Упр. Для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезки от 3 до 40 м из различных положений			
		Упр. Для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезки от 3 до 40 м из различных положений			
		Бег за лидером без и со сменой			

		направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.			
		Бег за лидером без и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.			
		Бег за лидером без и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.			
		Бег за лидером без и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.			
		Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей.			
		Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей.			
		Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей.			
		Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей.			
		Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера			
		Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера			
		Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера			
		Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера			

		Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков			
		Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков			
		Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча.			
		Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча.			
		Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.			
		Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.			
		Остановка прыжком. Остановка тремя шагами			
		Остановка прыжком. Остановка тремя шагами			
<i>IV. Техническая подготовка</i>					
		Остановка прыжком. Остановка тремя шагами			
		Повороты вперед, назад. Ловля мяча двумя руками на месте			
		Повороты вперед, назад. Ловля мяча двумя руками на месте			
		Повороты вперед, назад. Ловля мяча двумя руками на месте			
		Повороты вперед, назад. Ловля мяча двумя руками на месте			
		Повороты вперед, назад. Ловля мяча двумя руками на месте			
		Передача мяча одной рукой на месте			
		Передача мяча одной рукой на месте			
		Передача мяча одной рукой на месте			
		Передача мяча одной рукой на месте, в движении			
		Передача мяча одной рукой на месте, в движении			
		Передача мяча одной рукой на месте, в движении			
		Передача мяча одной рукой на месте			
		Передача мяча одной рукой на месте			
		Передача мяча одной рукой на месте, в движении с отскоком			

		Передача мяча одной рукой на месте, в движении с отскоком			
		Ведение на месте, в движении			
		Ведение на месте, в движении			
		Ведение на месте, в движении, с изменением высоты отскока			
		Ведение на месте, в движении, с изменением высоты отскока			
		Ведение на месте, в движении, с изменением высоты отскока			
<i>V. Тактическая подготовка</i>					
		Ведение на месте, в движении, с изменением высоты отскока			
		Ведение на месте, в движении, с изменением высоты отскока			
		Ведение на месте, в движении, с изменением высоты отскока, по прямой, с изменением направления.			
		Ведение на месте, в движении, с изменением высоты отскока, по прямой, с изменением направления.			
		Броски по воротам с места, в прыжке			
		Броски по воротам с места, в прыжке			
		Броски по воротам с места, в прыжке			
		Броски по воротам с места, в прыжке			
		Индивидуальные действия			
		Индивидуальные действия			
		Индивидуальные действия			
		Групповые действия			
		Групповые действия			
		Групповые действия			
<i>VI. Игровая подготовка</i>					
		Действие при приёме мяча в поле			
		Действие при приёме мяча в поле			
		Действие при приёме мяча в поле			
		Действие при приёме мяча в поле			
		Страховка и прием мяча			
		Страховка и прием мяча			
		Страховка и прием мяча			
		Страховка и прием мяча			
		Блокирование мяча			
		Блокирование мяча			
		Блокирование мяча			
		Блокирование мяча			
		Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи			
		Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи			

		упрощенным правилам			
		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам			
		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам			
		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам			
		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам			
		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам			
		Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам			
		Показательные игры			
		Показательные игры			
		Показательные игры			
		Показательные игры			
VII. Контрольные и итоговые занятия					
		Показательные игры			
		Показательные игры			
		Показательные игры			
		Показательные игры			
		Соревнования			
		ИТОГО			

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ
Дополнительная общеразвивающая программа
«АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ»
ЗАДАЧИ

Обучающие:

- закрепить технические приемы и элементы игры в гандбол
- формировать базовые навыки общего и специального назначения
- объяснить основы тактических взаимодействий игроков, как в защите, так и в нападении.

Развивающие:

- Обеспечить развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях
- Повышать функциональные возможности организма

Воспитательные:

- Воспитать психологическую устойчивость.
- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
- Воспитать силу воли, стремление к победе.

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1: Вводное занятие

Теория: формирование группы, основные правила ТБ на занятиях, планы на год. Одежда для тренировок. История гандбола

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: Объяснение общих физических упражнений.

Практика: ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности.

Упражнения для развития силы мышц ног:

- приседания на двух ногах;
- приседания на двух ногах с грузом на плечах;
- приседания на одной ноге (в «пистолетике»);
- фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

Упражнения для развития силы мышц спины:

- поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
- поднимание ног лежа на животе;

- одновременное поднятие туловища и ног с фиксацией позы «рыбка».

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

- поднятие туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
- поднятие ног лежа на спине;
- одновременное поднятие туловища и ног с фиксацией позы «уголок»;
- поднятие ног в положении виса.

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

- отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе;
- упражнения с гантелями;
- поднятие прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднятие, медленное опускание);
- поднятие прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),
- сгибание в локтях, прижав их к туловищу,
- сгибание кисти.

Упражнения на общефизическую выносливость:

- бег на длинные дистанции;
- прыжки на скакалке.

Упражнения на развитие резкости:

- челночный бег;
- метание.

Упражнения на развитие прыгучести:

- заскоки на скамейку;
- соскоки со скамьи;
- перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее;
- упражнения со скакалкой.

Упражнения на развитие гибкости:

- наклоны;
- махи ногами;
- выпады;
- мосты;
- складки ноги вместе, врозь;
- лягушки;

- бабочки;
- шпагаты.

Тема 3: Специальная подготовка

Теория: рассказать и показать как осуществляется работа с мячом и передвижения игроков по площадке.

Практика:

- упражнения с мячами
- стойки и передвижения игроков
- упражнения для приема и передачи мяча
- упражнения для блокирования мяча
- упражнения для развития броска мяча
- упражнения для ведения мяча

Тема 4: Техническая подготовка

- упражнения для техники приема мяча (постановка рук и ног)
- упражнения для техники передачи мяча (постановка рук и ног)
- упражнения для блокирования мяча (постановка рук, прыжок)
- упражнения для развития броска мяча (разбег, шаги, отталкивание)
- упражнения для техники ведения мяча (постановка руки)

Тема 5: Тактическая подготовка

Теория:

- правила расстановки игроков
- правила разыгрывания мяча
- правила замены игроков
- групповое и индивидуальное блокирование

Практика: использование на площадке ранее изученных приемов блокирования, расстановки, разыгрывание мяча, замен игроков.

Тема 6: Игровая подготовка

Тренировочные игры. Показательные игры. Участие в районных соревнованиях.

Тема 7: Контрольные и итоговые занятия

Контрольные игры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты: участие учащихся в открытых мероприятиях, участие в соревнованиях районного и городского уровня.

В результате освоения программы 2 года обучения обучающиеся будут

Личностные

- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи;
- умение контролировать и объективно оценивать учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение работать с партнёром и в команде во время занятий гандболом и соревновательной деятельности.

Предметные

- выполнять базовые технические приемы в гандболе;
- уметь ориентироваться в зале;
- взаимодействовать в паре, в группе.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Дополнительной общеразвивающей программы
ГАНДБОЛ»
ГРУППЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ недели	Дата	Тема	Количество часов	Теория	Практика
1.		Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий в спортивном зале			
2.		Состояние и развитие гандбола в России.			
3.		Влияние физических упражнений на организм спортсмена			
4.		Упражнения для развития силы. Отжимания от скамейки, подтягивание на низкой перекладине			
5.		Упражнения для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры: пятнашки			
6.		Упражнения для развития гибкости. Круговые движения, наклоны вперед, назад, повороты туловища			
7.		Упражнения для развития быстроты. Бег. Ускорения, эстафеты, подвижные игры: пятнашки			
8.		Упражнения для развития гибкости. Круговые движения, наклоны вперед, назад, повороты туловища			1
9.		Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.			
10.		Упражнения для развития скоростно - силовых качеств. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке.			1
11.		Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей.			
12.		Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера			
13.		Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков			
14.		Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков		1	
15.		Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча.			
16.		Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.			
17.		Остановка прыжком. Остановка тремя шагами			
18.		Повороты вперед, назад. Ловля мяча двумя руками на месте			
19.		Передачи в парах, в движении на всю ширину зала			

20.		Ведение на месте, в движении			
21.		Ведение на месте, в движении, с изменением высоты отскока			
22.		Взаимодействие (тройка)			
23.		Броски по воротам с места, в прыжке		1	
24.		Индивидуальные действия			
25.		Взаимодействие (восьмерка)			
26.		Атака ворот			
27.		Групповые действия			
28.		Страховка и прием мяча			
29.		Страховка и прием мяча			
30.		Блокирование мяча			
31.		Тактика защиты.			
32.		Тактика защиты.			
33.		Групповые действия			
34.		Групповые действия			
35.		Показательные игры			
36.		Показательные игры			
		ИТОГО	72		53

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы. Для реализации данной программы используются следующие педагогические технологии (здоровьесберегающая, личностно-ориентированная, игровая) а также могут быть использованы электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Для реализации поставленных задач в процессе обучения по программе гандбол используются следующие методы:

Словесные методы обучения: Методы практической работы:

- объяснение;
- беседа.
- упражнения;
- тренировка.

Методы наблюдения:

- видеосъемка.

Методы игры:

- игры: развивающие, подвижные;
- игры на развитие внимания, памяти, воображения.

Наглядный метод обучения:

- видеоматериалы.

Для реализации разделов программы используются следующие дидактические средства: (видео материалы)

Для реализации разделов программы используются следующие информационные источники:
Информационные источники

Список литературы для педагога:

1. Гандбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. - М. : Сов. спорт, 2004. - 99 с.
2. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников. -М.: Просвещение,
3. Лагутин А.Б. Двигательное задание и упражнение для физического развития для детей 6-10 лет: Методическая разработка для студентов и слушателей факультета повышения квалификации Академии. - М.: Типография фирмы "Аякс-Н", 1996.
4. Семёнов Л. Советы тренерам: Сборник упражнений и методических рекомендаций.-М.: ФиС, 2004.
5. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. -М.: ФиС,

6. Филин В.П. Тренировка юных спортсменов. - М.: ФиС, 2000г.

Список литературы для учащихся:

2. Аргументы и факты детям (Детская энциклопедия. Познавательный журнал для девочек и мальчиков), М., 2007-08.
3. Игнатьева В. Я. «Гандбол» «физкультура и спорт». 2008
4. Гандбол : программа для спорт. секций коллективов физ. культуры. - М. : Физкультура и спорт, 1958. - 36 с.

Список литературы для родителей:

1. Бондарь А.И. Гандбол в школе / А. И. Бондарь, Г. Л. Островский. - Мн. : Нар. асвета, 1982. - 144с. : ил.
2. Дворкина Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов у детей: дисс. ... канд. пед. наук, Н.И. Дворкина. – Краснодар, 2002.
3. Нестеровский Д.И. Гандбол: Теория и методика обучения : [учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений] / Д. И. Нестеровский. - 2-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 336 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: 334 с.
4. Скляренко А. А. Гандбол по-русски: К 75-летию рос. Гандбола/А.А. Скляренко.-М.: Физкультура и спорт , 2003.-371 с.: ил. Спорт – 2002:Ежегод./Авт. – сост. Б. А. Базунов , В. И. Линдер.-М.:Сов.спорт,2003.-375с.
5. Теория и методика физической культуры/ под ред. Ю.Ф. Курмашина. – Москва: Советский спорт, 2003. – 464с.

Интернет-источники

1.	Федерация гандбола	h
2.	СДЮШОР Кировского района	

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

Текущий контроль

Освоение дополнительной общеобразовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы, сопровождается **текущим контролем** успеваемости и **промежуточной аттестацией** учащихся согласно «Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся отделения дополнительного образования детей ГБОУ СОШ № 249 им. М.В. Маневича Кировского района Санкт – Петербурга».

Текущий контроль успеваемости учащихся в течение учебного года осуществляется с фиксацией достижений учащихся в соответствии с оценочными и методическими материалами дополнительной общеобразовательной программы.

Текущий контроль проводится в течение учебного периода в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных образовательной программой;
- оценки соответствия результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ прогнозируемым результатам;
- проведения учащимся самооценки, оценки его работы педагогом дополнительного образования с целью возможного совершенствования образовательного процесса.

Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успеваемости учащихся определяются педагогом дополнительного образования в соответствии учебным планом дополнительной общеобразовательной программы. Формы текущего контроля: наблюдение, тест, анкетирование, анализ выполнения заданий педагога.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения прогнозируемых результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы.

Целями проведения промежуточной аттестации являются:

- объективное установление фактического уровня освоения образовательной программы и достижения результатов освоения образовательной программы за этап обучения;
- соотнесение этого уровня с требованиями прогнозируемых результатов образовательной программы;
- оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им образовательной программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении образовательной деятельности,
- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижения в достижении планируемых результатов освоения образовательной программы.

Промежуточная аттестация проводится в зависимости от срока реализации, дополнительной общеобразовательной программы **по итогам года или полугодия.**

Формы и содержание промежуточной аттестации определяется самим педагогом на основании содержания дополнительной общеобразовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Формами промежуточной аттестации являются: тестирование; соревнование; турнир; сдача нормативов и др., предусмотренные дополнительной общеобразовательной программой.

Форма фиксации результатов промежуточной аттестации учащихся прописывается в разделе оценочных и методических материалов дополнительной общеобразовательной программы. Результат промежуточной аттестации по каждому из видов результатов сводится в «Диагностическую карту знаний и умений учащихся по программе», где можно проследить результат освоения дополнительной общеразвивающей программы за полугодие по каждому критерию. Каждый из количественных показателей суммируются, определяется уровень результативности (высокий, средний, низкий) освоения дополнительной общеразвивающей программы учащимися за отчетный период (первое, второе полугодие учебного года). Критерии определения уровня результативности: Высокий уровень результативности (выс) - Общая сумма 2,5-3,0 баллов; Средний уровень результативности (сред) - Общая сумма - баллов; Низкий уровень результативности (низ) - Общая сумма 0-1,4 баллов. Все формы аттестации проводятся во время учебных занятий, согласно расписанию занятий объединений.