Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 582
с углубленным изучением
английского и финского языков
Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол заседания
от 30.08.2019 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБОУ школа № 582
Приморского района Санкт-Петербурга
от 30.08.2019 №2002-Д

дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ГАНДБОЛА»

Возраст учащихся: 7-11лет
Срок реализации: 3 года
Разработчики программы:
педагоги дополнительного образования
Каряжкин А.Д.
Приказчиков Р.Г.

Санкт-Петербург
2019г.

Содержание

1. Пояснительная записка
– направленность программы
- актуальность и педагогическая целесообразность;
– новизна
- цели и задачи программы дополнительного образования по гандболу;
– условия реализации программы
- планируемые результаты
– требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающие в процессе реализации дополнительной образовательной программы (соревновательная деятельность)
2. Распределение годового планирования учебно-тренировочного материала ..
3. Календарно-учебный график
4. Рабочая программа первого года обучения
5. Рабочая программа второго года обучения
6. Рабочая программа третьего года обучения
7. Методические и оценочные материалы
8. Тестирование и контрольные испытания
9. Материально-техническое и методическое обеспечение
10. Список литературы

1. Пояснительная записка

1.1.Направленность программы:

Программа «Гандбол» относится к **физкультурно-спортивной** направленности. По уровню освоения программа является **базовой**. Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010 г.).

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся 7 – 11 лет. Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность данной программы заключается в том, что она реализует потребности учащихся в двигательной активности, помогает сбалансировать развитие учащихся, занимающихся малоподвижными видами интеллектуальной и творческой деятельности, закладывает основы знаний и умений организации здорового образа жизни.

Замечено также, что учащиеся, занимающиеся в спортивных секциях, являются образцом для подражания для сверстников и верными помощниками для учителя, что улучшает учебный процесс по предмету «Физическая культура» в школе в целом.

1.3. Отличительные особенности

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развития не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в гандбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в гандбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

1.4.Адресат программы

Программа направлена на обучение мальчиков и девочек в возрасте от 7 до 11 лет с любой спортивной подготовкой.

1.5. Цели и задачи

Основной **целью** программы является формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Программный материал объединен в целостную систему физкультурно-спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Образовательные:

- обучение техническим приемам игры в гандбол и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;

- совершенствование уровня игровой культуры на основе изучения правил игры в гандбол и игрового опыта учащихся;
- овладение практическими навыками организации и судейства соревнований по гандболу.

Развивающие:

- развитие мышления на основе расширения вариативности игровых приемов и взаимодействия партнеров;
- развитие физических способностей учащихся, а также способности концентрироваться и понимать психологию других людей во время игры в гандбол ;
- развитие способности принимать решения быстро и логически точно.

Воспитательные:

- формирование дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевых качеств спортсмена.

1.6.Условия реализации программы

В группу принимаются учащиеся, проявляющие интерес к занятиям гандболом допущенные врачом к занятиям физической культурой и спортом.

Программа Предназначена для обучающихся 7-11 лет.

В группах возможно совместное обучение мальчиков и девочек.

По результатам контрольных испытаний по ОФП, СФП и ТТП возможно зачисление учащихся в группу 2(3) годов обучения, без прохождения программы 1 и (или) 2 годов обучения.

Продолжительность программы 3 года. Занятия 1, 2, 3 годов обучения проводятся 2 раза по 2 часа в неделю, что составляет 144 часа в год. Занятия проводятся в групповой форме.

В ходе обучения учащиеся участвуют в соревнованиях различного уровня.

Материально-техническое обеспечение - для реализации программы необходима материально-техническая база: спортивный зал, имеющий разметку гандбольного поля, ворота стандартного размера, табло с отображением параметров игры в гандбол, гандбольные мячи 12-15 штук, единая игровая гандбольная форма с соответствующими номерами (12-15 комплектов).

Дополнительное оборудование и инвентарь: гимнастические скамейки, перекладины, «шведские» стенки, маты, набивные мячи, скакалки, гантели, утяжелители (манжеты) на руки и на ноги, резиновые амортизаторы, теннисные мячи.

1.7. Срок реализации программы – 3 года., режим занятий 2 раза в неделю по академическому часу.

1.8. Планируемые результаты

Метапредметные

- сформируют развитие мышления на основе расширения вариативности игровых приемов и взаимодействия партнеров;

- разовьют физические способности, а также способность концентрироваться и понимать психологию других людей во время игры в гандбол;
- научатся принимать решения быстро и логически точно.

Предметные

- научатся техническим приемам игры в гандбол и тактическим действиям;
- изучат правила игры в гандбол и приобретут игровой опыт;
- овладеют практическими навыками организации и судейства соревнований по гандболу.

Личностные

- демонстрируют навыки дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- сформируют потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- проявляют волевые качества спортсмена.

1.9. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования

В ходе реализации программы дополнительного образования по физкультурно-спортивному направленности «Гандбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

– Правила техники безопасности при проведении занятий.
– Историю рождения и развития гандбола.
– Режим и питание спортсмена. Правила личной гигиены и закаливания организма.
– Основы спортивной тренировки – методы обучения.
– Морально-волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.

– **Технические умения:**
Ведение мяча правой рукой.
Ведение мяча левой рукой.
Ведение с разной высотой отскока.
Ведение с изменением направления.
Передачи одной рукой сверху.
Ловля мяча.
Ловля высоко летящего мяча.
Бросок одной рукой из опорного положения.
Бросок одной рукой в прыжке.
Семиметровыйбросок.
Отбор мяча.
Приёмы игры в защите.
Специальные упражнения и комбинации.
Эстафеты.
– **Тактические знания:**
Индивидуальная тактика.

Тактика игры в защите.
Тактика игры в нападении.
Правила игры.
Гандбольная терминология.

– **Физическая подготовка:**
Упражнения для развития силы.
Упражнения для развития реакции.
Упражнения для развития быстроты.
Упражнения для развития выносливости.
Упражнения для развития гибкости.

– **Морально-волевая подготовка:**

В результате реализации программы дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности «Гандбол» у учащихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по гандболу, сформировать первичные навыки судейства.

2. Учебный план

Учебный план 1 года обучения

№ пп	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, инструктаж по ТБ	2	2		В процессе занятия
2	Основы знаний	6	6		Беседа, опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка	36		36	Контрольные упражнения, тесты
4	Техническая подготовка	36		36	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	20		20	Контрольные упражнения
6	Игровая подготовка	34		34	Анализ игр, беседа
7	Соревновательная подготовка, судейская практика	4		4	Анализ игр, беседа
7	Контрольные испытания, итоговое занятие	4		4	Тестирование, беседа
	Всего:	**144**	**8**	**136**	

Учебный план 2 года обучения

№	Наименование раздела,	Количество часов	Формы контроля

пп	темы	Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, инструктаж по ТБ	2	2		В процессе занятия
2	Основы знаний	6	6		Беседа, опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка	38		38	Контрольные упражнения, тесты
4	Техническая подготовка	36		36	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	20		20	Контрольные упражнения
6	Игровая подготовка	34		34	Анализ игр, беседа
7	Соревновательная подготовка, судейская практика	4		4	Анализ игр, беседа
7	Контрольные испытания, итоговое занятие	4		4	Тестирование, беседа
	Всего:	**144**	**8**	**136**	

Учебный план 3 года обучения

№ пп	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, инструктаж по ТБ	2	2		В процессе занятия
2	Основы знаний	4	4		Беседа, опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка	44		44	Контрольные упражнения, тесты
4	Техническая подготовка	38		38	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	10		10	Контрольные упражнения
6	Игровая подготовка	30		30	Результаты игр, разбор, беседа
7	Соревновательная подготовка, судейская практика	12		12	Результаты игр, разбор, беседа
8	Контрольные испытания и итоговые занятия	4		4	Тестирование
	Всего:	**144**	**6**	**138**	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

1 год обучения	10.09.2019	31.05.2020	36	144	2 р. в неделю по 2 часа
2 год обучения	02.09.2019	31.05.2020	36	144	2 р. в неделю по 2 часа

4.Формы подведения итогов:

- Результаты участия в соревнованиях и турнирах:
- соревнования по гандболу (младший возраст) среди команд ГБОУ СОШ №582;
- турнир по Гандболу среди школ МО «МО Озеро Долгое»;
- Беседы, просмотр и обсуждение игр разного уровня, самостоятельное изучение правил игры
- Контрольные упражнения и тесты по ОФП и СФП.

5.Содержание программы.

Общая направленность программы дополнительного образования по гандболу за три года подготовки проходит несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:
– постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
– планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
– переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для гандболиста;
– увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Материал программы дополнительного образования дается в следующих разделах:

1. «Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.	Травматизм в процессе занятий гандболом. Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Транспортировка и доврачебная помощь пострадавшему. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
История рождения и развития баскетбола.	История развития гандбола в мире и в нашей стране. Достижения гандболистов России в мире.
Режим и питание спортсмена.	Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.
Личная гигиена и закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.
Основы спортивной	Особенности спортивной тренировки юных спортсменов:

тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.
Правила соревнований. Судейство соревнований.	Правила соревнований по гандболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

2. «Общая физическая подготовка»

В разделе «**Общая физическая подготовка»** даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. В зависимости от года обучения школьников этот раздел неодинаково представлен в программе. В первый год обучения этому разделу следует уделять до 60% времени занятий, но уже во второй год обучения — только 50%. Постепенно, по мере овладения учащимся школой движения и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться. В третий год обучения — до 40%. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

3. «Специальная физическая подготовка»

В разделе **«Специальная физическая подготовка»** представлен материал по гандболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

4. «Тестирование и контрольные испытания»

Тестирование и контрольные испытания помогают следить за уровнем физической подготовленности учащихся.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех занимающихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

Тестирование и контрольные испытания.

Юноши

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки НП-1 (до 1 года)				
		начало учебного года			окончание учебного года	
		оценки			оценки	
		5	4	3	5	3
1.	Бег 30м (с)	5,6	5,7	5,8	5,5	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см)	185	180	175	190	180
3.	Метание гандбольного мяча (размер – 2ИГФ) на дальность с места одной рукой (м)	12	11	9	13	10
4.	Метание гандбольного мяча (размер 2-ИГФ) двумя руками сидя (м)	7	6	5	8	6
5.	Тройной прыжок с места (см)	480	470	460	490	470
6.	Челночный бег 3х10м (с)	10,0	10,1	10,2	9,9	10,

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки НП-2 (свыше 1 года)					
		начало учебного года			окончание учебного года		
		оценки			оценки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30м (с)	5,4	5,5	5,6	5,3	5,4	5,5
2.	Прыжок в длину с места (см)	195	190	189	200	195	190
3.	Метание гандбольного мяча (размер – 2ИГФ) на дальность с места одной рукой (м)	14	13	11	15	14	13
4.	Метание гандбольного мяча (размер 2-ИГФ) двумя руками сидя (м)	9	8	7	10	9	8
5.	Тройной прыжок с места (см)	510	500	490	520	510	500
6.	Челночный бег 3х10м (с)	9,3	9,4	9,5	9,2	9,3	9,4

7.	Ведение мяча на 20 м (с)	4,3	4,4	4,5	4,2	4,3	4,4
8.	Передачи мяча в цель (кол-во)	13	11	9	14	12	10
9.	Броски гандбольного мяча в ворота на точность	9	8	7	10	9	8

Девушки

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки					
		НП-1 (до 1 года)					
		начало учебного года			окончание учебного года		
		оценки			оценки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30м (с)	5,6	5,7	5,8	5,5	5,6	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см)	185	180	175	190	185	180
3.	Метание гандбольного мяча (размер – 2ИГФ) на дальность с места одной рукой (м)	12	11	9	13	12	10
4.	Метание гандбольного мяча (размер 2-ИГФ) двумя руками сидя (м)	7	6	5	8	7	6
5.	Тройной прыжок с места (см)	480	470	460	490	480	470
6.	Челночный бег 3х10м (с)	10,0	10,1	10,2	9,9	10,0	10,1

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки					
		НП-2 (свыше 1 года)					
		начало учебного года			окончание учебного года		
		оценки			оценки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30м (с)	5,5	5,6	5,7	5,4	5,5	5,6
2.	Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	195	190	185
3.	Метание гандбольного мяча (размер – 2ИГФ) на дальность с места одной рукой (м)	13	12	10	14	13	11
4.	Метание гандбольного мяча (размер 2-ИГФ) двумя руками сидя (м)	8	7	6	9	8	7

5.	Тройной прыжок с места (см)	490	480	470	560	530	500
6.	Челночный бег 3х10м (с)	9,9	10,0	10,1	9,8	9,9	10,0
7.	Ведение мяча на 20 м (с)	4,4	4,5	4,6	4,3	4,4	4,5
8.	Передачи мяча в цель (кол-во)	12	10	8	13	11	9
9.	Броски гандбольного мяча в ворота на точность	8	7	6	9	8	7

Рабочая программа

первый год обучения

Программный материал 1 года обучения объединен в целостную систему физкультурно-спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Образовательные:

- обучение техническим приемам игры в гандбол и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- совершенствование уровня игровой культуры на основе изучения правил игры в гандбол и игрового опыта учащихся;
- овладение практическими навыками организации и судейства соревнований по гандболу.

Развивающие:

- развитие мышления на основе расширения вариативности игровых приемов и взаимодействия партнеров;
- развитие физических способностей учащихся, а также способности концентрироваться и понимать психологию других людей во время игры в гандбол ;
- развитие способности принимать решения быстро и логически точно.

Воспитательные:

- формирование дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевых качеств спортсмена.

Ожидаемые результаты

– Правила техники безопасности при проведении занятий.
– Историю рождения и развития гандбола.
– Режим и питание спортсмена. Правила личной гигиены и закаливания организма.
– Основы спортивной тренировки – методы обучения.
– Морально-волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.

– **Технические умения:**

Ведение мяча правой рукой.
Ведение мяча левой рукой.
Ведение с разной высотой отскока.
Ведение с изменением направления.
Передачи одной рукой сверху.
Ловля мяча.
Ловля высоко летящего мяча.

Бросок одной рукой из опорного положения.
Бросок одной рукой в прыжке.
Семиметровыйбросок.
Отбор мяча.
Приёмы игры в защите.
Специальные упражнения и комбинации.
Эстафеты.

– **Тактические знания:**

Индивидуальная тактика.
Тактика игры в защите.
Тактика игры в нападении.
Правила игры.
Гандбольная терминология.

– **Физическая подготовка:**

Упражнения для развития силы.
Упражнения для развития реакции.
Упражнения для развития быстроты.
Упражнения для развития выносливости.
Упражнения для развития гибкости.

– **Морально-волевая подготовка:**

В результате реализации программы дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности «Гандбол» у учащихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	тема	Дата занятия			Количество часов
		месяц	число	факт	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	сентябрь			2
2	Основы знаний	сентябрь			6
3	Общая и специальная физическая подготовка	Сентябрь октябрь ноябрь			36
4	Техническая подготовка	Ноябрь декабрь январь			36
5	Тактическая подготовка	Февраль март			20
6	Игровая подготовка	Март апрель			34
7	Соревновательная, судейская подготовка	май			4
8	Контрольные испытания	май			4
9	Итоговое занятие	май			2
					144 часа

. Содержание программы. 1-й год обучения

1. «Теоретическая подготовка» – 6 часов.
Правила техники безопасности при проведении занятий.
История рождения и развития гандбола. Правила соревнований.
Режим и питание спортсмена.
Личная гигиена и закаливание организма.

2. Общая физическая подготовка –36 часов.
Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).
Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 х 10 м и 5 х 5 м.
Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа.
Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.
Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками.
Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.
Круговая тренировка.

Подвижные игры.
«Слушай сигнал». По сигналу свистком делать остановку в положении шага без отрыва ноги или скольжением сзади стоящей ноги. При любом звуковом или зрительном сигнале сделать прыжок толчком одной ноги вперед, поднимая разноименную руку.
«Пятнашки в парах». Учащиеся на определенном участке площадки ведут мяч правой или левой рукой, стараясь свободной рукой осалить партнера, коснувшись заранее обусловленного места туловища. Прикосновение засчитывается только в том случае, если ведение мяча продолжается. То же, но группы разбиваются на команды по 3-5 человек. То же, но в одной из команд больше на 1-2 человека.
«Живая цель». Ребята делятся на 2 команды. Игроки обеих команд стоят через одного по кругу. Каждой команде дается один мяч. Внутри круга водящий — игрок одной из команд. Задача водящего - увертываться от мяча, которым его стараются запятнать игроки команды соперников, одновременно ловить мяч, направленный ему партнерами, и возвращать его снова в свою команду. Как только водящего запятнали, его место занимает игрок противоположной команды. Так в роли водящего поочередно выступают все участники. Победительницей становится команда, игроки которой, лучше увертываясь от мяча, выполнили больше передач. Способ передачи мяча заранее оговаривается в зависимости от возраста и количества участников.

3. Техническая подготовка –36часов.
Стойки гандболиста. Остановка. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча движении. Передача одной рукой при встречном беге в колоннах. Передача мяча одной рукой в прыжке. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в ворота с места. Броски мяча в ворота в движении; с опорного положения, в прыжке. Дриблинг. Бросок в ворота после ведения. Сочетание пройденных элементов. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

4. Тактическая подготовка – 20 часов.
Групповые и командные действия в нападении.
Групповые и командные действия в защите.
5. Тестирование, контрольные испытания –4 часа.

6. Участие в соревнованиях – 4 часа.
7. Итоговое занятие – 2 часа. Теория – подведение итогов за год. Анализ работы и личностного роста каждого ребенка, возможность рефлексии самих детей. Беседа с родителями о перспективах на последующий год. Объяснение необходимости самостоятельных тренировок ребенка в течении каникул.
Практика - показ пройденного материала, игра для родителей, проведение тренировки для родителей учащимися.

Рабочая программа
второй год обучения

Обучение игре в гандбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья учащихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Задачи 2 года обучения

Образовательные:
- обучение техническим приемам игры в гандбол и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- совершенствование уровня игровой культуры на основе изучения правил игры в гандбол и игрового опыта учащихся;
- овладение практическими навыками организации и судейства соревнований по гандболу.

Развивающие:
- развитие мышления на основе расширения вариативности игровых приемов и взаимодействия партнеров;
- развитие физических способностей учащихся, а также способности концентрироваться и понимать психологию других людей во время игры в гандбол ;
- развитие способности принимать решения быстро и логически точно.

Воспитательные:
- формирование дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевых качеств спортсмена.

Условия реализации программы 2 года обучения:

В группу принимаются учащиеся, успешно закончившие 1 год обучения, но по мере выбывания учащихся из группы в группу 2 года обучения могут приниматься желающие, успешно прошедшие собеседование и сдавшие положенные нормативы.

В группе 2 года обучения возможно совместное обучение мальчиков и девочек.

Планируемые результаты 2 года обучения:

Метапредметные
- сформируют развитие мышления на основе расширения вариативности игровых приемов и взаимодействия партнеров;
- разовьют физические способности, а также способность концентрироваться и понимать психологию других людей во время игры в гандбол;
- научатся принимать решения быстро и логически точно.

Предметные
- научатся техническим приемам игры в гандбол и тактическим действиям;
- изучат правила игры в гандбол и приобретут игровой опыт;
- овладеют практическими навыками организации и судейства соревнований по гандболу.

Личностные

- демонстрируют навыки дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- сформируют потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- проявляют волевые качества спортсмена.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы дополнительного образования 1 года обучения

В ходе реализации программы дополнительного образования по физкультурно-спортивному направленности «Гандбол» учащиеся должны усвоить и применять на практике:

– Правила техники безопасности при проведении занятий.
– Историю рождения и развития гандбола.
– Режим и питание спортсмена. Правила личной гигиены и закаливания организма.
– Основы спортивной тренировки – методы обучения.
– Морально-волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.

– Технические умения:

Ведение мяча правой рукой.
Ведение мяча левой рукой.
Ведение с разной высотой отскока.
Ведение с изменением направления.
Передачи одной рукой сверху.
Ловля мяча.
Ловля высоко летящего мяча.
Бросок одной рукой из опорного положения.
Бросок одной рукой в прыжке.
Семиметровыйбросок.
Отбор мяча.
Приёмы игры в защите.
Специальные упражнения и комбинации.
Эстафеты.

– Тактические знания:

Индивидуальная тактика.
Тактика игры в защите.
Тактика игры в нападении.
Правила игры.
Гандбольная терминология.

– Физическая подготовка:

Упражнения для развития силы.
Упражнения для развития реакции.
Упражнения для развития быстроты.
Упражнения для развития выносливости.
Упражнения для развития гибкости.

– Морально-волевая подготовка:

В результате реализации программы дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности «Гандбол» у учащихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п\п	тема	Дата занятия			Количество часов
		месяц	число	факт	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	сентябрь			2
2	Основы знаний	сентябрь			6
3	Общая и специальная физическая подготовка	Сентябрь октябрь ноябрь			36
4	Техническая подготовка	Ноябрь декабрь январь			36
5	Тактическая подготовка	Февраль март			20
6	Игровая подготовка	Март апрель			34
7	Соревновательная, судейская подготовка	май			4
8	Контрольные испытания	май			4
9	Итоговое занятие	май			2
					144 часа

Содержание программы 2-й год обучения

1. «Теоретическая подготовка» – 6 часов.
Правила техники безопасности при проведении занятий.
История рождения и развития гандбола. Правила соревнований.
Режим и питание спортсмена.
Личная гигиена и закаливание организма.
2. Общая физическая подготовка –38 часов.
Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).
Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Чел¬ночный бег 3 х 10 м и 5 х 5 м.
Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа.
Прыжки в высоту. Опорные прыж¬ки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.
Метание малого мяча, набивного мяча из различных положе¬ний одной и двумя руками.
Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных поло¬жений двумя и одной рукой.
Круговая тренировка.

Подвижные игры.

«Слушай сигнал». По сигналу свистком делать остановку в положении шага без отрыва ноги или скольжением сзади сто¬ящей ноги. При любом звуковом или зрительном сигнале сде¬лать прыжок толчком одной ноги вперед, поднимая разноимен¬ную руку.

«Пятнашки в парах». Учащиеся на определенном участке площадки ведут мяч правой или левой рукой, стараясь свобод¬ной рукой осалить партнера, коснувшись заранее обусловлен¬ного места туловища. Прикосновение засчитывается только в том случае, если ведение мяча продолжается. То же, но группы разбиваются на команды по 3-5 человек. То же, но в одной из команд больше на 1-2 человека.

«Живая цель». Ребята делятся на 2 команды. Игроки обеих команд стоят через одного по кругу. Каждой команде дается один мяч. Внутри круга водящий — игрок одной из команд. Задача водящего - увертываться от мяча, которым его ста¬раются запятнать игроки команды соперников, одновременно ловить мяч, направленный ему партнерами, и возвращать его снова в свою команду. Как только водящего запятнали, его место занимает игрок противоположной команды. Так в роли водя¬щего поочередно выступают все участники. Победительницей становится команда, игроки которой, лучше увертываясь от мяча, выполнили больше передач. Способ передачи мяча зара¬нее оговаривается в зависимости от возраста и количества участников.

3. Техническая подготовка –36часов.

Стойки гандболиста. Остановка. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча движении. Передача одной рукой при встречном беге в колоннах. Пере¬дача мяча одной рукой в прыжке. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в ворота с места. Броски мяча в ворота в движении; с опорного положения, в прыжке. Дриблинг. Бросок в ворота после ведения. Сочетание пройден¬ных элементов. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

4. Тактическая подготовка – 20 часов.

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

5. Тестирование, контрольные испытания –4 часа.

6. Участие в соревнованиях – 4 часа.

7. Итоговое занятие – 2 часа. Теория – подведение итогов за год. Анализ работы и личностного роста каждого ребенка, возможность рефлексии самих детей. Беседа с родителями о перспективах на последующий год. Объяснение необходимости самостоятельных тренировок ребенка в течении каникул.

Практика - показ пройденного материала, игра для родителей, проведение тренировки для родителей учащимися.

Рабочая программа
Третий год обучения

Обучение игре в гандбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья учащихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Задачи 3 года обучения

Образовательные:

- обучение техническим приемам игры в гандбол и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- совершенствование уровня игровой культуры на основе изучения правил игры в гандбол и игрового опыта учащихся;
- овладение практическими навыками организации и судейства соревнований по гандболу.

Развивающие:

- развитие мышления на основе расширения вариативности игровых приемов и взаимодействия партнеров;
- развитие физических способностей учащихся, а также способности концентрироваться и понимать психологию других людей во время игры в гандбол ;
- развитие способности принимать решения быстро и логически точно.

Воспитательные:

- формирование дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевых качеств спортсмена.

Условия реализации программы 3 года обучения:

В группу принимаются учащиеся, успешно закончившие 2 год обучения, но по мере выбывания учащихся из группы в группу 3 года обучения могут приниматься желающие, успешно прошедшие собеседование и сдавшие положенные нормативы.

В группе 3 года обучения возможно совместное обучение мальчиков и девочек.

Планируемые результаты 3 года обучения:

Метапредметные

- сформируют развитие мышления на основе расширения вариативности игровых приемов и взаимодействия партнеров;
- разовьют физические способности, а также способность концентрироваться и понимать психологию других людей во время игры в гандбол;
- научатся принимать решения быстро и логически точно.

Предметные

- научатся техническим приемам игры в гандбол и тактическим действиям;
- изучат правила игры в гандбол и приобретут игровой опыт;
- овладеют практическими навыками организации и судейства соревнований по гандболу.

Личностные

- демонстрируют навыки дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- сформируют потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- проявляют волевые качества спортсмена.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы дополнительного образования 3 года обучения

В ходе реализации программы дополнительного образования по физкультурно-спортивному направленности «Гандбол» учащиеся должны усвоить и применять на практике:

– Правила техники безопасности при проведении занятий.
– Историю рождения и развития гандбола.
– Режим и питание спортсмена. Правила личной гигиены и закаливания организма.
– Основы спортивной тренировки – методы обучения.
– Морально-волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.

– Технические умения:

Ведение мяча правой рукой.
Ведение мяча левой рукой.
Ведение с разной высотой отскока.
Ведение с изменением направления.
Передачи одной рукой сверху.
Ловля мяча.
Ловля высоко летящего мяча.
Бросок одной рукой из опорного положения.
Бросок одной рукой в прыжке.
Семиметровый бросок.
Отбор мяча.
Приёмы игры в защите.
Специальные упражнения и комбинации.
Эстафеты.

– Тактические знания:

Индивидуальная тактика.
Тактика игры в защите.
Тактика игры в нападении.
Правила игры.
Гандбольная терминология.

– Физическая подготовка:

Упражнения для развития силы.
Упражнения для развития реакции.
Упражнения для развития быстроты.
Упражнения для развития выносливости.
Упражнения для развития гибкости.

– Морально-волевая подготовка:

В результате реализации программы дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности «Гандбол» у учащихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п\п	тема	Дата занятия			Количество часов
		месяц	число	факт	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	сентябрь			2
2	Основы знаний	сентябрь			4
3	Общая и специальная физическая подготовка	Сентябрь октябрь ноябрь			44
4	Техническая подготовка	Ноябрь декабрь январь			38
5	Тактическая подготовка	Февраль март			10
6	Игровая подготовка	Март апрель			28
7	Соревновательная, судейская подготовка	май			12
8	Контрольные испытания	май			4
9	Итоговое занятие	май			2
					144 часа

Содержание программы 3-й год обучения

1-2. «Теоретическая подготовка. Основы знаний» – 6 часов.
Правила техники безопасности при проведении занятий.
История рождения и развития гандбола. Правила соревнований.
Режим и питание спортсмена.
Личная гигиена и закаливание организма.
3. Общая и специальная физическая подготовка –44 часа.
Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).
Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Чел¬ночный бег 3 х 10 м и 5 х 5 м.
Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа.
Прыжки в высоту. Опорные прыж¬ки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.
Метание малого мяча, набивного мяча из различных положе¬ний одной и двумя руками.
Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных поло¬жений двумя и одной рукой.
Круговая тренировка.

Подвижные игры.
«Слушай сигнал». По сигналу свистком делать остановку в положении шага без отрыва ноги или скольжением сзади сто¬ящей ноги. При любом звуковом или зрительном сигнале сде¬лать прыжок толчком одной ноги вперед, поднимая разноимен¬ную руку.

«Пятнашки в парах». Учащиеся на определенном участке площадки ведут мяч правой или левой рукой, стараясь свобод¬ной рукой осалить партнера, коснувшись заранее обусловлен¬ного места туловища. Прикосновение засчитывается только в том случае, если ведение мяча продолжается. То же, но группы разбиваются на команды по 3-5 человек. То же, но в одной из команд больше на 1-2 человека.
«Живая цель». Ребята делятся на 2 команды. Игроки обеих команд стоят через одного по кругу. Каждой команде дается один мяч. Внутри круга водящий — игрок одной из команд. Задача водящего - увертываться от мяча, которым его ста¬раются запятнать игроки команды соперников, одновременно ловить мяч, направленный ему партнерами, и возвращать его снова в свою команду. Как только водящего запятнали, его место занимает игрок противоположной команды. Так в роли водя¬щего поочередно выступают все участники. Победительницей становится команда, игроки которой, лучше увертываясь от мяча, выполнили больше передач. Способ передачи мяча зара¬нее оговаривается в зависимости от возраста и количества участников.
4. Техническая подготовка –38часов.
Стойки гандболиста. Остановка. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча движении. Передача одной рукой при встречном беге в колоннах. Пере¬дача мяча одной рукой в прыжке. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в ворота с места. Броски мяча в ворота в движении; с опорного положения, в прыжке. Дриблинг. Бросок в ворота после ведения. Сочетание пройден¬ных элементов. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам
5. Тактическая подготовка – 10 часов.
Групповые и командные действия в нападении.
Групповые и командные действия в защите.
6.Игровая подготовка. – 30 часов
7. Соревновательная подготовка, судейская практика – 12 часов.
8. Контрольные испытания и итоговое занятие – 4 часа. Теория – подведение итогов за год. Анализ работы и личностного роста каждого ребенка, возможность рефлексии самих детей. Беседа с родителями о перспективах на последующий год. Объяснение необходимости самостоятельных тренировок ребенка в течении каникул.
Практика - показ пройденного материала, игра для родителей, проведение тренировки для родителей учащимися.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

№ пп	Компоненты учебно-методического комплекса	Преподаватель	Учащийся
1	**Нормативно-правовой блок**		
1.1	Федеральный закон об образовании от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»	*	
1.2	Приказ от 29.08. 2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».	*	
1.3	Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные игры. Гандбол»	*	
1.4	Приказ директора ГБОУ СОШ № 582 от 10.01.2011 № 01-0 «Об открытии спортивного клуба».	*	
1.5	Положение «О школьном спортивном клубе на базе ОДОД ГБОУ СОШ № 582».	*	*
1.6	План работы ШСК «НОРД».	*	*
1.7	Положения о проведении соревнований • внутришкольные • районные • городские • всероссийские	*	*
1.8	Должностная инструкция преподавателя ОДОД	*	
1.9	Инструкции по ТБ, памятки • инструкция по противопожарной безопасности • инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм • инструкция по охране труда при проведении соревнований • инструкция по охране труда при занятиях в тренажёрном зале • памятка по правилам поведения в спортивном зале и раздевалках	*	*
2	**Блок методико-прикладных средств**		
2.1	Учебная литература и пособия **Методическая литература** 1. Борисов Э.Л, Ратианидзе А.Л., Тузиков А.А. «Методические основы тренировочного процесса по гандболу в СДЮСШОР. Методическое пособие» М. 2013г. 2. Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. «Гандбол. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР» М., 2004г. 3. Ратианидзе А.Л., Марищук В.Л. «Игра гандбольного вратаря» М., ФиС 1981г. 4. Ратианидзе А.Л., Борисов Э.Л. «Обучение и тренировка гандбольного вратаря» М. 2011г.	*	*

	5. Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. и др. «Гандбол. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР» М., 2001г. 6. Тхорев В.И., Максимов В.С. и др. «Примерная программа для спортивно- оздоровительных групп ДЮСШ» М., 2012г. 7. Портнов Ю.М., Башкирова В.Е. и др. «Примерная программа по баскетболу для СДЮШОР» М., Советский спорт, 2004г. **Интернет – ресурсы:** **http://www.youtube.com** Обучающие видео по технике и тактике игры. **Периодические издания:** **Спорт в школе**. Методический журнал для учителей физкультуры и тренеров. Издательский дом «Первое сентября»		
2.2	Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий	*	*
2.3	Комплексы динамически активных упражнений для разминки	*	*
2.4	Подборка журналов «Спорт в школе» с приложениями на CD дисках	*	*
3	**Средства обучения**		
3.1	Плакаты по технике выполнения игровых приёмов	*	*
3.2	Таблицы с нормативами по физической и технико-тактической подготовке	*	*
3.3	Видеоматериалы по технической и тактической подготовке	*	*
4	**Блок контроля результативности**		
4.1	Вводный (выявление первоначальных представлений, тесты по ОФП)	*	*
4.2	Текущий контроль (тесты по ОФП и СФП, ТТП), учебные игры	*	*
4.3	Итоговый контроль (тесты по ОФП, СФП и ТТП), участие в соревнованиях	*	*

7.Формы подведения итогов:

- Результаты участия в соревнованиях и турнирах:
- соревнования по гандболу (младший возраст) среди команд ГБОУ СОШ №582;
- турнир по Гандболу среди школ МО «МО Озеро Долгое»;
- Беседы, просмотр и обсуждение игр разного уровня, самостоятельное изучение правил игры
- Контрольные упражнения и тесты по ОФП и СФП.

8 .Список литературы

1. Борисов Э.Л, Ратианидзе А.Л., Тузиков А.А. «Методические основы тренировочного процесса по гандболу в СДЮСШОР. Методическое пособие» М. 2013г.
2. Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. «Гандбол. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР» М., 2014г.
3. Ратианидзе А.Л., Марищук В.Л. «Игра гандбольного вратаря» М., ФиС 1981г.
4. Ратианидзе А.Л., Борисов Э.Л. «Обучение и тренировка гандбольного вратаря» М. 2016г.
5. Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. и др. «Гандбол. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР» М., 2001г.
6. Тхорев В.И., Максимов В.С. и др. «Примерная программа для спортивно- оздоровительных групп ДЮСШ» М., 2017г.
7. Портнов Ю.М., Башкирова В.Е. и др. «Примерная программа по гандболу для СДЮШОР» М., Советский спорт, 2014г.