

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6
имени 302 Тернопольской Краснознаменной ордена Кутузова
стрелковой дивизии
станции Ленинградской
муниципального образования
Ленинградский район

Принята на заседании
Педагогического совета
От « 31 » августа 2019
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 6
М.П. 
От « » 2019



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
«Гандбол»**

Уровень программы: *ознакомительный*

Срок реализации программы: *72 часа (1 год)*

Возрастная категория: *от 12 до 17 лет*

Форма обучения: *очная*

Вид программы: *модифицированная*

Программа реализуется на **бюджетной основе**

ID – номер Программы в Навигаторе : _____

Автор-составитель:
А.А. Дороничев
педагог дополнительного
образования

ст. Ленинградская, 2019

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая *Программа «Гандбол»* является программой физкультурно-спортивной направленности.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в гандбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками.

Актуальность настоящей программы состоит в том, что гандбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Гандбол служит благоприятным условием и методом воспитания способности к волевой регуляции поведения. Овладевая способами волевой регуляции, обучающиеся приобретают устойчивые адаптивные качества личности: способность согласовывать свои стремления со своими умениями, навыки быстрого принятия решений в трудных ситуациях, умение достойно справляться с поражением, общительность и коллективизм. Отличительные особенности этой игры - высокая скорость передвижения каждого игрока, быстрые и внезапные действия с мячом, взаимодействия с партнером по команде, своевременная реакция на быстро меняющиеся игровые ситуации, ведение спортивного единоборства и др. Высокий эмоциональный настрой в ручном мяче возникает в результате большого разнообразия движения, остроты игровых положений, динамики спортивной борьбы, коллективного характера игровых действий, прямой зависимости действий игрока и команды, немедленной оценки результатов спортивной борьбы.

Новизна программы состоит в своеобразном подходе к подготовке гандболиста. Традиционно на этапе начальной подготовки у спортсменов преимущественно развиваются их физические качества и общая физическая подготовка. Содержание данной программы построено таким образом, что на этапе начальной подготовки большее предпочтение отдается специальной, технико-тактической и игровой подготовке игрока, и сравнительно меньшее количество часов отдано на общую физическую подготовку. Т.е. первоначально гандболист формируется большей частью как игрок, а уже потом, учитывая возраст и сенситивные периоды, развиваются его физические качества. На основе такого подхода в учебных планах соответствующим образом распределено процентное содержание и количество часовой нагрузки на технико-тактическую подготовку.

Педагогическая целесообразность настоящей программы объясняется тем, что начальный курс по обучению игре в гандбол максимально прост и доступен

школьникам. Основным моментом занятий становится деятельность самих учащихся, когда они наблюдают, сравнивают, совершенствуют тактические приёмы, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности.

Отличительная особенность настоящей программы состоит в том, что программа личностно-ориентирована и составлена так, чтобы каждый ребёнок имел возможность самостоятельно выбрать наиболее интересный объект работы, приемлемый для него.

Адресат программы.

Настоящая Программа рассчитана на детей в возрасте от 12 до 17 лет.

Приём в кружок осуществляется без ограничений к половой принадлежности, предполагаемый состав группы - разновозрастный.

Уровень образования участников реализации настоящей программы - положительная степень сформированности интересов и мотивации к курсу.

Настоящая программа рассчитана на реализацию в течение 36 недель при режиме 1 час занятий 2 раза в неделю. Всего 72 часов, из них 6 теоретических занятий и 66 практических занятий.

Основной формой занятий является блочное представление теоретического материала, а затем - практические навыки его усвоения.

По всем темам выполняемых учащимися работ - оценка только конструктивная. Педагог отмечает хорошую сторону выполнения работы, обращает внимание на ошибки и недоработки.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по гандболу на школьном и районном уровне.

Целью настоящей Программы является создание условий для личностного и интеллектуального развития учащихся, формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Достижение поставленной цели осуществляется путём решения следующих задач.

Предметные:

- формировать устойчивый интерес к игре в гандбол;

- способствовать освоению детьми основных понятий о игре гандбол;
- познакомить с правилами игроков во время игры;
- обеспечить успешное овладение детьми основополагающих принципов игры.

Личностные:

- развивать терпение и упорство , необходимые при работе;
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.;
- способствовать активизации мыслительной деятельности обучающегося.

Метапредметные:

- развивать образное и пространственное мышление;
- развивать аналитическое мышление и самоанализ;
- развивать конструкторские способности, техническое мышление;
- предоставлять возможность выражать свои тактико-технические приемы в практической деятельности.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№ п/ п	Наименование раздела, Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2.	История развития гандбола.	1	1	-
3.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	-
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	1	-
5.	Техника безопасности во время занятий гандболом.	2	1	1
6.	Знакомство с правилами соревнований.	2	1	1
7.	Общая физическая подготовка.	25	-	25
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники.	37	-	37
9.	Контрольные упражнения.	2	-	2
Итого:		72	6	66

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. Включает теоретическое изучение изучение : историю вида спорта, технику безопасности и правила игры. Практические занятия включают в себя общую физическую подготовку (бег, прыжки, выпрыгивания и т.п.), а также техническую и тактическую подготовку (стойка игрока, передвижение с мячом, индивидуальная защита , командная защита, атака и т.п.). Спортивные игры футбол ,баскетбол основы волейбола.

4.Тема 1. Физическая культура и спорт в России (1час.)

Теория (1час.) Развитие физкультуры и спорта в России.

Тема 2. История развития гандбола (1час.)

Теория (1час.) Возникновение гандбола. Характеристика гандбола в целом. Развитие гандбола в России.

Тема 3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (1час.)

Теория (1час.) Режим дня и режим питания гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Тема 4. Места занятий, их оборудование и подготовка (1час.) Теория (1час.) Ознакомление с местами занятий по гандболу.

Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем.

Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям гандболом.

Тема 5. Техника безопасности во время занятий гандболом (2часа.) Теория (1час.) Дисциплина — основа безопасности во время занятий гандболом. Возможные травмы и их предупреждения.

Практика (1 час). Базовая игра.

Тема 6. Знакомство с правилами соревнований (2 часа.)

Теория (1 час) Судейство соревнований в гандболе.

Практика(1 час). Практическая игра. Судейство практической игры.

Тема 7. Общая физическая подготовка (25 часов.)

Практика (25час.) Бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта. Акробатика. Подвижные игры. Ведение мяча; ловля мяча; броски мяча двумя руками, броски левой и правой рукой из-за головы, броски по воротам; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Тема 8. Ознакомление с отдельными элементами техники (37 часов.)

Практика (37часов) *Техника выполнения нижнего приема* Обучение передвижению в стойке гандболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Тема 9. Контрольные упражнения (2 часа.)

Практика (2час.) Выполнение контрольных упражнений. Контрольные игры.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Обучение осуществляется на основе общих *методических принципов*:
- *Принцип развивающей* деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.

- **Принцип активной включенности** каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;
- **Принцип доступности**, последовательности и системности изложения программного материала.

Основой организации работы с детьми в данной программе является система **дидактических принципов**:

- **принцип психологической комфортности** - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса
- **принцип минимакса** - обеспечивается возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;
- **принцип целостного представления о мире** - при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- **принцип вариативности** - у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач интеллектуального и личностного развития. Это позволяет рассчитывать на проявление у детей устойчивого интереса к занятиям, появление умений выстраивать внутренний план действий, развивать пространственное воображение, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, учит принимать самостоятельные решения и нести ответственность за них.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Материально-техническое обеспечение программы.

- 1 гандбольные мячи – 10 штук
- 2 перекладины для подтягивания – 5-7 штук
- 3 гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- 4 ворота – 2 штуки;
- 5 гимнастические маты;
- 6 футбольные, баскетбольные и теннисные мячи
- 7 спортивные снаряды:
- 8 гимнастические скамейки – 5-7 штук
- 9 гимнастическая стенка – 5 пролетов

К иным условиям реализации настоящей *программы* относятся:

- информационно-методические условия. При реализации настоящей *программы* должны активно использоваться информационно-образовательные ресурсы: электронные учебные пособия, справочники, специальная литература.

6. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ:

Формы организации детей на занятии: групповая, индивидуальная.

Основные методы обучения:

Формирование игрового мышления у ребенка проходит через ряд этапов от репродуктивного повторения алгоритмов и схем в типовых положениях, до тактико-технического применения знаний на практике, подразумевающих, зачастую, отказ от общепринятых стереотипов.

На начальном этапе преобладают *игровой, наглядный и репродуктивный методы*. Они применяются при знакомстве с игрой, изучении техники игры, обучении правилам игры.

Большую роль играют общие принципы ведения игры на различных этапах, где основным методом становится *продуктивный*. Для того чтобы реализовать на площадке свой замысел, учащийся овладевает тактическим арсеналом, вследствие чего формируется следующий алгоритм мышления: анализ позиции - мотив - идея - расчёт – реализация

На более поздних этапах в обучении применяется *творческий метод*, для совершенствования тактического мастерства учащихся (самостоятельное занятие позиций, предусматривающих определенные тактические удары и т.д.).

Основные формы и средства обучения:

- Практическая игра.
- Решение игровых задач, комбинаций.
- Дидактические задания, игровые упражнения;
- Теоретические занятия, практические игры .

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учащиеся должны знать и уметь:

1.5.1. Предметные результаты:

- сформирован устойчивый интерес к игре в гандбол;
- освоили основные понятия о игре гандбол ;
- ознакомились с правилами игры;
- обеспечили успешное овладение детьми технико-тактическими умениями в игре;

1.5.2. Личностные результаты:

- развили терпение и упорства, необходимые при работе;
- воспитали нравственные и волевые качества личности учащихся.;
- поспособствовали активизации мыслительной деятельности обучающегося.

1.5.2. Метапредметные результаты:

- развили образное и пространственное мышление;
- развили аналитическое мышление и самоанализ;
- развили конструкторские способности, техническое мышление;
- предоставили возможность выражать свои тактико-технические приемы в практической деятельности.

8. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

Список обязательной литературы по программе

1. *Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. Примерная программа для систем дополнительного образования детей – М.: Советский спорт, 2004*
2. Евтушенко А.Н. С Мячем в руке –М.: Молодая гвардия, 1986
3. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ –М.: Советский спорт, 2003
5. Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта – М.: ФиС, 2001
6. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя- М.: Просвещение, 1986
7. Клусов Н.П. Тактика гандбола –М.: ФиС, 1986
8. Кнышев А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу –М.: ФиС, 1989

Список дополнительной литературы

1. Гандбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 452 с.
2. Лайнс 30 минут... для подготовки резюме (в поисках работы) / Лайнс, Джун. - М.: СПб. [и др.] : Питер, 2000. - 774 с.
3. Марсен, Дж. Бифуркация рождения цикла и ее приложения / Дж. Марсен, М. Мак-Кракен. - Москва: Высшая школа, 1980. - 375 с.
4. Непогода, А.П. Делопроизводство организации. Подготовка, оформление и ведение документации / А.П. Непогода, П.А. Семченко. - М.: Омега-Л, 2007. - 480 с.
5. Шестаков, М. П. Гандбол. Тактическая подготовка / М.П. Шестаков, И.Г. Шестаков. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 132 с.