

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 338  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы №338 Невского  
района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2017



УТВЕРЖДЕНА  
Директор ГБОУ школы №338  
Невского района Санкт-Петербурга  
В.Н. Брюховецкая  
Приказ № 54-д от 31.08.2017

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«ГАНДБОЛЬ»**

Возраст учащихся: 7 - 11 лет

Срок реализации: 3 года

Автор – составитель:  
педагог дополнительного образования  
Игнатьева Наталья Юрьевна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Гандбол - игра самая популярная и доступная, которая позволяет мальчикам и девочкам постигать азбуку коллективизма и товарищества, проявление воли и терпения, смелости и эмоциональной радости способствует улучшению успеваемости, отвлекает от пустого время препровождения и тяги к вредным привычкам, позволяет решить проблему занятости детей в свободное время, формирование физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти проблему призвана программа дополнительного образования «Гандбол», направленная на удовлетворение потребности в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Образовательная программа «Гандбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню освоения программа *базовая* и *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

В основу программы положена Учебная программа: Гандбол. Лавров А.К., для ДЮСШ и ДЮСШОР 2004 года.

### НОРМАТИВНАЯ БАЗА

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. No 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Новизна и оригинальность** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться гандболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «гандбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Гандбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия гандболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в гандболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* гандбола создают благоприятные условия для воспитания у ребят умения управлять эмоциями, контролировать свои действия, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, гандбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных гандболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории развития гандбола,
- сведения о современных передовых гандболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться обучающимся в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

**Актуальность** программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в объединении способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Педагогическая целесообразность** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

### **ЦЕЛЬ:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма детей посредством занятий гандболом.

### **ЗАДАЧИ:**

#### *1. Образовательные:*

- обучить детей техническим приемам игры;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (гандбол);
- обучить их техническим и тактическим приёмам игры;
- научить грамотно, регулировать свою физическую нагрузку.

#### *2. Развивающие:*

- координацию движений и основные физические качества;
- повышению работоспособности;
- двигательные способности,

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
3. *Воспитательные:*
- чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
  - дисциплинированность;
  - способствовать снятию стрессов и раздражительности;
  - способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Особенностью данной программы является не один год, а три и возможность заняться гандболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «гандбол» в школе, или у них в школе этого раздела нет.

**Отличительные особенности** данной ОП от уже существующей:

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

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

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:**

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 7-11 лет.

**Сроки реализации программы 3 года:**

Программа рассчитана на детей и подростков от 7-11 лет.

Занятия проводятся 1 год обучения - 2 раза в неделю по 1 часу (72 часа в год), 2 год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу (72 часа в год) или 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в году), 3 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в году).

**Формы и режим занятий:**

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не более 15 человек.

2 года обучения - не более 12 человек.

3 года обучения – 10 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

В дни осенних, зимних и весенних каникул проводится индивидуальная работа, индивидуальные консультации.

Форма проведения занятий: практическая, комбинированная, соревновательная.

**Материально-техническое оснащение**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с гандбольной разметкой площадки, гандбольными воротами.

**спортивный инвентарь:**

- гандбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гандбольные ворота;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастических матов;
- гантелей;
- футбольных, баскетбольных и теннисных мячей.

**спортивные снаряды:**

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка – 15 пролетов

### **Обеспечение программы методической продукцией**

#### *1. Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений по гандболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в гандбол.
- Правила игры в гандбол.
- Правила судейства в гандболе.
- Положение о соревнованиях по гандболу.

#### *1. Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с гандбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по гандболу.
- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные **педагогические принципы**:

- *принцип субъектности познающего сознания.* Педагог и обучающиеся определяются активными субъектами образования.

- *принцип дополнительности.* Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

- *принцип открытости учебной и воспитательной информации.* Мир знаний "открывается" перед обучающимися благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

- *принцип сознательности и активности* обучающихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения обучающихся к обучению, условий для осознания обучающимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого обучающегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать обучающегося на более высокий уровень развития.

- *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному».

## ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной общеразвивающей программы основного общего образования ФГОС данная программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Тренировочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

**Личностные:** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

**В области познавательной культуры,** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

**В области нравственной культуры:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-спортивные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

**В области эстетической культуры:** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

**В области познавательной культуры:** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

**В области нравственной культуры:** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области эстетической культуры:** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

**В области физической культуры:** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.

**Планируемые результаты формирования универсальных учебных действий (УУД)**

**1. Личностные УУД (обучающиеся научатся):**

- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр и игры в гандбол;
- управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

**2. Регулятивные УУД (обучающиеся научатся)**

- излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и спортивных игр.

**3. Познавательные УУД (обучающиеся освоят):**

- двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игры гандбол;
- УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игры гандбол;

**4. Коммуникативные УУД (обучающиеся научатся):**

- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх, а также во время игры в гандбол ;
- оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

**Учебный план 1 года обучения**

№ п/п	Название тем	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Общие основы гандбола ПП и ТБ Правила игры	3	–	3	Комбинированный
2	Общефизическая подготовка	2	10	12	Комбинированный
3	Специальная подготовка	3	10	13	Фронтальный
4	Техническая подготовка	2	10	12	Индивидуально-групповой

5	Тактическая подготовка	–	–	–	Индивидуально-групповой
6	Игровая подготовка	2	28	30	Фронтальный
7	Контрольные и календарные игры	–	2	2	Фронтальный
	Общее количество часов в год	<b>12</b>	<b>60</b>	<b>72</b>	

**Учебный план 2 года обучения  
2019-2020**

№ п/п	Название тем	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Общие основы гандбола ПП и ТБ Правила игры	2	2	4	Комбинированный
2	Общефизическая подготовка	2	10	12	Комбинированный
3	Специальная подготовка	2	16	18	Фронтальный
4	Техническая подготовка	2	14	16	Индивидуально-групповой
5	Тактическая подготовка	1	8	9	Индивидуально-групповой
6	Игровая подготовка	1	8	9	Фронтальный
7	Контрольные и календарные игры	1	3	4	Фронтальный
	Общее количество часов в год	<b>11</b>	<b>61</b>	<b>72</b>	

**Учебный план 2 года обучения  
2018-2019**

№ п/п	Название тем	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Общие основы гандбола ПП и ТБ Правила игры	5	–	5	Комбинированный
2	Общефизическая подготовка	5	20	25	Комбинированный
3	Специальная подготовка	6	30	36	Фронтальный
4	Техническая подготовка	9	23	32	Индивидуально-групповой
5	Тактическая подготовка	2	16	18	Индивидуально-групповой
6	Игровая подготовка	2	16	18	Фронтальный
7	Контрольные и календарные игры	1	9	10	Фронтальный



	Общее количество часов в год	<b>30</b>	<b>114</b>	<b>144</b>	
--	------------------------------	-----------	------------	------------	--

**Учебный план 3 года обучения  
2019-2020**

№ п/п	Название тем	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Общие основы гандбола ПП и ТБ Правила игры	1	9	10	Комбинированный
2	Общефизическая подготовка	1	29	30	Комбинированный
3	Специальная подготовка	2	18	20	Фронтальный
4	Техническая подготовка	2	16	18	Индивидуально-групповой
5	Тактическая подготовка	2	14	16	Индивидуально-групповой
6	Игровая подготовка	2	38	40	Фронтальный
7	Досуговая деятельность		10	10	Фронтальный
	Общее количество часов в год	<b>10</b>	<b>134</b>	<b>144</b>	

**Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	12.09.2017	25.05.2018	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу
2 год	04.09.2018	31.05.2019	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	03.09.2019	29.05.2020	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
1 год	14.09.2018	31.05.2019	36	36	72	1 раз в неделю 2 часа
2 год	03.09.2019	29.05.2020	36	36	72	1 раз в неделю 2 часа
3 год	04.09.2020	29.05.2021	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

### **Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения**

Рабочая программа рассчитана на 1 год для детей 7-11 лет, в группе 15 человек. Набор осуществляется на основе свободного выбора. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю 2 часа.

За учебный год учащиеся осваивают программу в 72 часа.

В дни осенних, зимних и весенних каникул проводится индивидуальная работа, индивидуальные консультации.

### **Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения**

Рабочая программа рассчитана на 1 год для детей 7-11 лет, в группе 12 человек. В группу второго года обучения могут поступать вновь прибывающие учащиеся, имеющие необходимые знания и умения. Занятия проходят 1 раз в неделю 2 часа.

За учебный год учащиеся осваивают программу в 72 часа.

В дни осенних, зимних и весенних каникул проводится индивидуальная работа, индивидуальные консультации.

### **Особенности организации образовательного процесса 3 года обучения**

Рабочая программа рассчитана на 1 год для детей 7-11 лет, в группе 10 человек. В группу третьего года обучения могут поступать вновь прибывающие учащиеся, имеющие необходимые знания и умения. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

За учебный год учащиеся осваивают программу в 144 часа.

В дни осенних, зимних и весенних каникул проводится индивидуальная работа, индивидуальные консультации.

#### **Задачи программы первого года обучения:**

##### •Обучающие:

- сформировать знания и умения по основам гандбола.

##### •Развивающие:

- приобщить к всесторонне- гармоническому развитию физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

##### •Воспитательные:

- привлечь максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.

- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

#### **Задачи программы второго года обучения:**

##### •Обучающие:

- обучить основным приемам техники игры и тактическим действиям.

- развить специальные способности (гибкость, быстрота, ловкость) для успешного овладения навыками игры.

##### •Развивающие:

- формировать стойкий интерес к занятиям.

- развить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-гандбола.

##### •Воспитательные:

- воспитать потребность в гармоническом развитии физических способностей, укрепления здоровья, закаливания организма.

#### **Задачи программы третьего года обучения:**

##### •Обучающие:

- обучить всем приемам техники на уровне умений и навыков

- обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.

- обучить основам тактики командных действий.

##### •Развивающие:

- развить специальную физическую подготовленность.

- развить общую физическую подготовленность (особенно гибкость, ловкость, скоростно-силовые способности)

##### •Воспитательные:

- воспитать навыки соревновательной деятельности по гандболу.
- воспитать индивидуализацию подготовки.

## Содержание программы 1-й год обучения

### 1. Теоретические сведения – 3 часа

#### Общие основы гандбола

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в гандбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях;
- Правила игры в гандбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры.

### 2. **Общefизическая подготовка** – 12 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

### 3. **Специальная физическая подготовка** – 13 часов

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости

### 4. **Техническая подготовка** -12 часов

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

#### 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.

#### Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

#### Техника выполнения нижней прямой передачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой передачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой передачи.

Техника выполнения верхней прямой передачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения передачи в прыжке

Правильное положение руки с мячом перед выполнением передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении передачи в прыжке.

Техника выполнения бросков из всех положений

Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя бросков из различных положений. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию бросков. Правила безопасного выполнения упражнения.

**5. Игровая подготовка – 30 часов**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой передачи, нижней боковой передачи мяча, различного вида бросков на практике вовремя командной игры в гандбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

**6. Контрольные и календарные игры - 2 часа**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам гандбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

**Содержание программы  
2-й год обучения**

**1. Теоретические сведения – 4 часа**

- Правила поведения и ТБ на занятиях по гандболу;
- Последовательность обучения гандболистов;
- Становление гандбола как вида спорта; Общие основы гандбола;
- Правила игры и методика судейства соревнований;
- Эволюция правил игры по гандболу;
- Упрощенные правила игры;
- Действующие правила игры;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях гандболом;
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.

**2. Общефизическая подготовка – 12 часов (развитие двигательных качеств)**

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения

**3. Специальная физическая подготовка – 18 часов**

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений

- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения;
- Подбор упражнений для развития взрывной силы;
- Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

#### 4. Техническая подготовка - 16 часов

##### Техника выполнения нижнего опорного броска

Совершенствование в технике передвижений в стойке гандболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с гандбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего опорного броска. Поведение игрока при выполнении броска. Правила безопасного выполнения.

##### Техника выполнения верхнего опорного броска

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего опорного броска. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего опорного броска. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении элемента. Правила безопасного выполнения приема при игре в гандбол.

##### Техника выполнения нижней прямой передачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой передачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой передачи. Правила безопасного выполнения элемента. Использование нижней прямой передачи мяча на практике вовремя командной игры в гандбол.

##### Техника выполнения верхней прямой передачи

Правильное положение руки вовремя верхней прямой передачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой передачи мяча на практике вовремя командной игры в гандбол.

##### Техника выполнения передачи в прыжке

Правильное положение руки с мячом перед выполнением передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении упражнения. Использование данного типа передачи на практике вовремя командной игры в гандбол.

##### Техника выполнения опорных бросков из всех положений

Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя выполнения упражнения. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию бросков. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование опорных бросков на практике вовремя командной игры в гандбол.

##### Техника перемещений игрока в защите

Понятие выход на игрока перед броском. Упражнения на отработку приема «страховки» с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию работы игрока в защите. Правила безопасного выполнения упражнения.

#### 5. Тактическая подготовка – 9 часов

##### Обучение и совершенствование индивидуальных действий:

- Совершенствование тактики действий в защите и нападении;
- Бросковая подготовка;
- Действие игрока при «отрыве»;
- Скоростная выносливость;
- Силовая выносливость.

##### Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападении;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в нападении (и наоборот).
- Обучение групповым комбинационным действиям в нападении;

**6. Игровая подготовка – 9 часов**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой передачи, передачи в прыжке, навесной передачи на практике вовремя командной игры в гандбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

**7. Контрольные и календарные игры - 4 часа**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам гандбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

**Содержание программы  
3-й год обучения**

**1. Теоретические сведения – 10 часов**

- Последовательность и этапы обучения гандболистов;
- Действующие правила игры;
- Методика судейства соревнований. Терминология и жестикауляция;
- Задачи тренировочного процесса;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях гандболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Планирование и контроль спортивной подготовки;
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях;
- Правила пляжного гандбола;
- Установка на игру и разбор результатов;
- Психологическая подготовка юных спортсменов;
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

**2. Общефизическая подготовка – 30 часов**

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц;
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями;
- Эстафеты без предметов и с мячами;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития ловкости;
- Комбинированные упражнения по круговой системе;
- Развитие прыгучести;
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;
- Упражнения для развития взрывной силы.

**3. Специальная подготовка – 20 часов**

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами;
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками,

поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса;

- Упражнения для координации движений;
- Упражнения для развития специальной выносливости.

#### 4. **Техническая подготовка** – 18 часов

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- Основные задачи технической подготовки;
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике;
- Определения и исправления ошибок;
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость);
- Основы совершенствования технической подготовки;
- Методы и средства технической подготовки;
- Контроль технической подготовки;
- Нормативные требования и испытания по технической подготовке;
- Техника игры, ее характеристика;
- Особенности современной техники гандбола, тенденции ее дальнейшего развития;
- Техника нападения, техника защиты;
- Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

#### 5. **Тактическая подготовка** – 16 часов

##### Нападение

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий;
- Изучение обманных передач и бросков в нападении;
- Обучения отвлекающим действиям при нападении;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в нападении (и наоборот);
- Упражнения для развития быстроты перемещений;
- Обучение групповым действиям в нападении через «выходящего» линейного;
- Обучение групповым действиям в нападении через входящего «крайнего»;
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

##### Защита

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- Техничко-тактические действия в защите для страховки защитником, свободным от блока;
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке гандболистов;
- Совершенствование взаимодействия полусреднего – крайнего - линейного;
- обучения контратакующим действиям в гандболе (отрыв);
- упражнения для обучения перемещению игроков;
- имитационные упражнения по технике блокировки верхних бросков;
- имитационные упражнения по технике блокировки нижних бросков;
- специальные упражнения по технике защиты (в паре);
- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

#### 5. **Игровая подготовка** – 40 часов

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным;
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты;
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного гандболиста;

- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода);
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся;
- Освоение терминологии, принятой в гандболе;
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

#### **7. Контрольные и календарные игры – 10 часов**

- Участие в первенстве школы по гандболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по гандболу;
- Получают большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;
- Войдут в состав сборной района и примут участие в соревнованиях района по гандболу.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*По окончании первого года обучения, обучающиеся должны:*

1. Знать общие основы гандбола;
2. Расширят представление о технических приемах в гандболе;
3. Научиться грамотно, распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки гандболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек игрока в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего опорного броска мяча;
11. Освоить технику нижнего опорного броска мяча;
12. Освоить технику броска мяча в прыжке;

*По окончании второго года обучения, обучающиеся должны:*

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику скрытых верхних передач мяча;
3. Освоить технику скрытых нижних передач мяча;
4. Получить навыки судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях гандбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике гандбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

*По окончании третьего года обучения, обучающиеся должны:*

1. Овладеть техникой прямой передачи в прыжке;
2. Уметь блокировать мяч в защите;
3. Овладеть контр - атакующим действиям в гандболе;
4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
5. Научиться делать отвлекающие действия при атаках;
6. Получить навыки командных действий в защите и нападении;



7. Овладеть тактикой нападения;
8. Овладеть тактикой защиты;
9. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
10. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
11. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

### Оценочные и методические материалы

#### *Методическое обеспечение образовательной программы*

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>	<i>Графа учёта</i>
<b>1</b>	Общие основы гандбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по гандболу.	
<b>2</b>	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
<b>3</b>	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
<b>4</b>	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы,	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия,	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест,	

		подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Терминология жестикуляция	соревнование	
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

### **ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

Основной показатель работы секции по гандболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

### **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в гандбол. Итоговый контроль проводится с целью определения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

*Для педагога:*

1. Игнатъева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. Примерная программа для систем дополнительного образования детей – М.:Советский спорт, 2004
2. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ –М.: Советский спорт, 2003
3. Игнатъева В.Я. Гандбол. Азбука спорта – М.: ФиС, 2001  
Издательство: М. СпортАкадемПресс.2001г.
4. Лавров А.К., Учебная программа Гандбол: для ДЮСШ и ДЮСШОР. 2004 г

5. Соколов В.Н. Методика начального обучения в гандболе.  
Издательство: РГПУ им. А.И. Герцена.1999г.
6. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка.  
*Для детей:*
  1. Евтушенко А.Н. С мячом в руке. – М.: Молодая гвардия, 1986.
  2. Игнатъева В.Я. Гандбол. Азбука спорта – М.: ФиС, 2001 Издательство: М. СпортАкадемПресс.2001г.

#### **Электронные образовательные ресурсы**

1. [rushandball.ru](http://rushandball.ru);
2. [olympic.ru](http://olympic.ru);
3. [ihf.info](http://ihf.info);
4. [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org);
5. [handball.in.ua](http://handball.in.ua);
6. [sportcom.ru](http://sportcom.ru)

Карта самооценки учащихся творческого объединения

« \_\_\_\_\_ »

2017-2018 учебный год

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ год обучения № \_\_\_\_\_ группа

Программа Темы	Я знаю			Я могу		
	Не знаю	Немного	Уверенно	Самостоятельно	С подсказкой педагога	С помощью педагога
Вводное занятие.						
Итоговое занятие						

**КАРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА 2017/2018 учебный год**

**педагог**

**дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования детей**

« \_\_\_\_\_ »

\_\_\_\_\_ год обучения, группа № \_\_\_\_\_

**РЕЗУЛЬТАТЫ обучения по программе**

**РЕЗУЛЬТАТЫ личностного развития детей в процессе освоения программы**

№	Фамилия, имя обучающегося	РЕЗУЛЬТАТЫ обучения по программе														РЕЗУЛЬТАТЫ личностного развития детей в процессе освоения программы								
		Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Учебно-интеллектуальные умения		Учебно-коммуникативные умения		Учебно-организационные умения и навыки		Предметные достижения ребёнка		итого, %		Организационно-волевые качества		Ориентационные качества		Поведенческие качества		% освоения программы обучающимся		
		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								
13																								
14																								
15																								
	<b>Итого</b>																							

