


Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 621
Колпинского района Санкт-Петербурга

«Согласовано»
Заведующий ОДОД

 /Топольник А.Е./

«28» августа 2020г.

«Принято»
Педагогический совет

Протокол № 4
от «27» августа 2020г.

«Утверждено»
Директор школы



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Гандбол»

Возраст обучающихся 8-9 лет

Срок обучения 1 год

Разработчик:
Орлова Анна Алексеевна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2020г.

Пояснительная записка

В соответствии с Постановлениями Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» от 30.06.2020 г. №16 и «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемиологическом сезоне 2020-2021 годов» от 13.07.2020 г. №20 с 1 сентября 2020 г. ОДОД ГБОУ школа № 621 будет работать в следующем очном режиме:

- - Ежедневно на входе будет осуществляться термометрия обучающихся школы.
- - В школе запрещено проведение культурно-массовых, досуговых, спортивных и иных мероприятий с участием различных групп лиц (классов), а также массовых мероприятий с привлечением лиц из иных организаций, до снятия ограничительных мер и до особых распоряжений.
- - В школе будут работать 2 входа: Центральный и вход через помещение бассейна.
- - Работа будет проводиться в соответствии со Стандартом безопасности и Регламентом безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с соблюдением правил безопасности по противодействию распространению новой коронавирусной инфекции. Меры безопасности будут включать в себя генеральную уборку и дезинфекцию перед открытием, ежедневную бесконтактную термометрию, а также установку на входе в здание, в санузлах и пищеблоках дозаторов с дезинфицирующим средством, использование приборов для обеззараживания воздуха.

Дополнительная общеобразовательная программа «Гандбол» модифицирована и адаптирована на основании **общих положений** из методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию:

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ),

Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р),

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

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерство образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)

Рассматривают дополнительную общеобразовательную программу как комплекс основных характеристик образования, в котором должны быть отражены концептуальные, содержательные и организационные подходы к образовательной деятельности и ее результативности, определена своеобразная «стратегия» образовательного процесса.

В соответствии с пунктом 2 статьи 75 273-ФЗ дополнительная общеобразовательная программа «Гандбол» **является общеразвивающей (ДООП).**

Обучение по программе «Гандбол» может проводится и очно, и дистанционно.

Основные характеристики программы

1. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

2. Актуальность программы состоит в том, что особое внимание уделяется укреплению здоровья, всесторонней физической подготовке, развитию координации движений, быстроты, ловкости, гибкости, овладению основами техники игры в гандбол учащимися. Программа развивает двигательную активность, быстроту, точность, выносливость, ловкость у учащихся, основывается на тех занятиях, которые учащиеся получают на школьных уроках физкультуры и направлена на общее развитие детей и формирование умения играть в гандбол на любительском уровне, что позволяет привлечь к занятиям широкий круг учащихся.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что технологии вида спорта «Гандбол» позволяют успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством укрепления здоровья детей в школе, подготовки обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО и силах страны, формируют навыки собственной безопасности в экстремальных ситуациях современного мегаполиса.

Адресат: Данная программа предназначена для детей 8-9 лет; заниматься могут все желающие. Название программы: «Гандбол» физкультурно-спортивной направленности.

Цель программы: Физическое и психологическое оздоровление детей, Развитие мотивации личности к здоровому образу жизни. Воспитание устойчивых интересов и позитивного эмоционально-психического отношения к спортивной деятельности через овладение элементом гандбола.

Задачи программы:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укреплять физическое, психологическое и социальное здоровья обучающихся, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности их организма, обеспечение безопасности на занятиях;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития гандбола в частности;
- формировать общие представления о гандболе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «гандбол»;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Условия реализации программы:

Данная программа предназначена для детей 8-9 лет; заниматься могут все желающие. Программа рассчитана на 1 год обучения. 1-й год обучения - 144 ч в год; 2 раза в неделю по 2 ч. Наполняемость групп 15 человек. Во время занятий перерывы 5 мин.

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы, по норме наполняемости: на 1-м году обучения - не более 15 человек; Во время занятий перерывы 5

Объем и сроки освоения программы определяются на основании:

углублённого уровня освоения и содержания программы, с учетом возрастных особенностей учащихся требований СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические

требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Планируемые результаты обучения по данной образовательной программе:

К концу года дети должны знать и уметь:

- историю развития гандбола;
- правила игры в гандбол;
- выполнять ведение мяча;
- работать с мячом в парах;
- выполнять ловлю и передачу мяча;
- выполнять стойку защитника;
- выполнять три шага с прыжком;
- выполнять бросок мяча в ворота;
- выполнять бросок мяча в движении с защитником;
- играть в учебной игре.

Формы и методы обучения:

Форма обучения – групповая, индивидуальная, дистанционная.

Методы обучения – игровой, соревновательный

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов				Формы контроля	
		Аудиторные		Внеаудиторные			Всего
		Теория	Практика	Дистанци онные занятия	Самосто ятельная работа		
1	Инструктаж ТБ История развития гандбола. Правила игры в гандбол	2		-		2	Опрос
2	Ведение гандбольного мяча	14		2		16	Наблюдение, корректировка
3	Разучивание гандбольных шагов	14		2		16	Наблюдение, корректировка
4	Передачи и ловля мяча на месте	14		2		16	Наблюдение, корректировка
5	Финты	14		2		16	Наблюдение, корректировка
6	Тактика вратаря	14		2		16	Наблюдение, корректировка
7	Бросок в ворота	14		2		16	Наблюдение, корректировка
8	Тактика нападения	14		2		16	Наблюдение, корректировка
9	Тактика защиты	14		2		16	Наблюдение, корректировка
10	Пробная игра в гандбол	12		2		14	Наблюдение, корректировка
	Итого:	126		18		144	

Календарно-учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2020	2021	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Наименование
1	Инструктаж ТБ История развития гандбола. Правила игры в гандбол
2	Ведение гандбольного мяча Ведение мяча одноударное на месте Ведение мяча многоударное на месте Ведение мяча многоударное в движении по прямой Ведение мяча многоударное с изменением направления Ведение мяча многоударное с изменением скорости Ведение мяча с высокими отскоками
3	Разучивание гандбольных шагов Три шага Три шага с поднятой рукой Три шага с поднятой рукой +прыжок
4	Передачи и ловля мяча на месте Ловля двумя руками на месте Ловля двумя руками в прыжке Ловля мячей высоких, низких Ловля катящегося мяча Ловля мяча в движении шагом Ловля мяча в движении бегом Ловля мяча, летящего навстречу Передача мяча толчком двумя руками с места Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места Передача мяча одной рукой хлестом сверху с последующим перемещением Передача мяча с разбега обычными шагами Передача мяча со скрестным шагом в разбеге Передача мяча при движении партнеров в одном направлении Передача мяча по прямой траектории
5	Финты Напрышка Противоход Обыгрыш
6	Тактика вратаря Стойка вратаря Задержание мяча двумя руками на месте Задержание мяча одной рукой сверху на месте Задержание мяча одной рукой сбоку без замаха Задержание мяча одной рукой снизу Ловля мяча с отскока от площадки Техника полевого игрока Выбор позиции в воротах Задержание мяча с отраженного отскока
7	Бросок в ворота Бросок с шага Бросок с трех шагов в опоре Бросок с шага в прыжке Бросок с трех шагов в прыжке Штрафной бросок Бросок с разбега с шага Бросок с разбега с трех шагов

8	Тактика нападения Стойка нападающего Уход от защитника Действия двух нападающих против одного защитника Действия трех нападающих против двух защитников Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-ти метровой линии
9	Тактика защиты Стойка защитника Перемещения приставным шагом боком Перемещение вперед-назад в стойке защитника Выбивание при ведении в параллельном движении Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу Блокирование игрока без мяча Зонная защита без выхода на игрока с мячом Личная защита по всему полю
10	Пробная игра в гандбол Мини игра в гандбол 3x3 Игра в гандбол 5x5 Игра в гандбол 7x7

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для занятий гандболом по программе достаточно типового зала общеобразовательных школ размером 22x12 м. Нужно иметь гандбольную разметку, ворота 2x3 м, гандбольные мячи, обычный инвентарь и оборудование, применяемое на уроках по физической культуре, акты приемки спортивного зала, акт приемки тренажерного зала (если таковой имеется и применяется на тренировочных занятиях), списки детей, заверенные врачом школы или поликлиники или медицинские справки от врача-педиатра, программа кружка, журнал учета работы.

Для успешной работы кружка нужно учитывать возрастные особенности детей, использовать индивидуальный подход к занимающимся. Составлять и планировать задания с учетом возраста и пола занимающихся, согласно программе по виду спорта. Два раза в год проводить тесты по общей физической и специальной подготовке, т. к. именно эти показатели показывают эффективность работы кружка и педагога.

К завершению работы кружка (трехгодичный курс) показателем работы является не только физическое состояние учеников, но и успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Оценочные материалы:

Тестовые упражнения и задания

Тестовые упражнения проводятся в начале и конце учебного года. Для оценки общей физической подготовки достаточно упражнений из общероссийского мониторинга физического состояния учащихся. Куда входят следующие упражнения: бег 30м, прыжок в длину с места, подтягивания (мальчики), поднятие туловища за 30 сек (девочки), бег 100 м.

Для оценки специальной физической подготовки используются следующие упражнения:

Броски мяча на точность: в течении не более 2-х минут, с расстояний 6 м от центра ворот, в мишени 40x40, установленные в верхних углах ворот (можно лентой закрепить

обручи 40x40) , производится 12 бросков мяча из опорного положения по 6 бросков в каждую мишень. Фиксируется количество попаданий.

Передача мяча в цель(в стену). В течении 30 сек передавать мяч одной рукой в круглую мишень диаметром 30 см, с расстояния 3 м и высотой 2 м с последующей ловлей двумя руками. Фиксируется количество попаданий.

Обводка по дистанции 30 м. от линии старта на расстоянии 7,5 метров ставиться гимнастическая скамейка поперек, на расстоянии 15 м стойка. По сигналу тестируемый ведет мяч, перепрыгивает скамейку, обводит стойку, снова перепрыгивает скамейку и финиширует. Фиксируется время ведений правой и левой рукой.

Метание гандбольного мяча на дальность правой и левой рукой. Фиксируется дальность броска из 3-х попыток.

Тройной прыжок с места. Фиксируется лучшая попытка из 3-х.

Нормативные требования для мальчиков по окончании учебного года

Виды упражнений	Год обучения
	1 год
<i>Общая физическая подготовленность</i>	
Бег по дистанции 30 м, с	5,5 - 6,0
Прыжок в длину с места, см	160-180
Тройной прыжок с места, см	400-490
Метание женского гандбольного мяча правой с места, м	10- 14
Метание женского гандбольного мяча на дальность левой с места, м	5-7
Метание женского гандбольного мяча двумя руками сидя, м	4-6
Челночный бег 100 м, с	32-35
<i>Специальная физическая подготовленность</i>	
Ведение мяча 30 м, с	5,8-6,4
Обводка на дистанции 30м правой, с	11-12
Обводка на дистанции 30 м левой, с	12-13
Передача игрового мяча в цель (стену) и ловля , кол-во за 30 с	8-10
Броски игрового мяча в мишени в воротах, кол-во попаданий	6

Нормативные требования для девочек по окончании учебного года

Виды упражнений	Год обучения
	1-й
<i>Общая физическая подготовленность</i>	
Бег по дистанции 30 м, с	5,5 - 6,1
Прыжок в длину с места, см	150-170
Тройной прыжок с места, см	400-480
Метание женского гандбольного мяча правой с места , м	9-13
Метание женского гандбольного мяча на дальность левой с места, м	4-6
Метание женского гандбольного мяча двумя руками сидя, м	4-6
Челночный бег 100 м, с	33-8

<i>Специальная физическая подготовленность</i>	
Ведение мяча 30 м, с	6,0-6,2
Обводка на дистанции 30 м правой, с	12-14
Обводка на дистанции 30 м левой, с	13-14
Передача игрового мяча в цель (стену) и ловля, кол-во за 30 с	8-10
Броски игрового мяча в мишени в воротах, кол-во попаданий	6

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- Игнатъева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. Примерная программа для систем дополнительного образования детей – М.:Советский спорт, 2004
- Евтушенко А.Н. С Мячем в руке –М.: Молодая гвардия, 1986
- Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
- Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ –М.: Советский спорт, 2003
- Игнатъева В.Я. Гандбол. Азбука спорта – М.: ФиС, 2001
- Клусов Н.П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя- М.: Просвещение, 1986
- Клусов Н.П. Тактика гандбола –М.: ФиС, 1986
- Кнышев А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу –М.: ФиС, 1986
- Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность – М.: Терра-спорт, 2000
- Никитушкин В.Г, губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта М.: ИКА, 1998
- Правила по мини-гандболу, гандболу 7x7 и пляжному гандболу
- Ратианидзе А.Л., Маришук В.В. Игра гандбольного вратаря –М.: ФиС, 1981
- Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие- Краснодар, 1992