


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 № 1

от «24» августа 2020г.



«Утверждено»

Директор школы

 Орлова Е.А./

Приказ № 198

«31» августа 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Орловой Анны Алексеевны

(первый год обучения)

Название программы: Гандбол
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 8-9лет

Срок реализации программы: 1год

Санкт-Петербург
2020-2021

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.

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 объема 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.

Материально - техническое обеспечение программы:

Для обеспечения программы необходимо оборудование: гандбольные мячи, гандбольные ворота, спортивный зал

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

Методы обучения – игровой, соревновательный

Виды контроля и формы подведения итогов: наблюдение, опрос, зачётное занятие.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 года обучения

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Аудиторные	Внеаудиторные	Всего	
			Дистанционные занятия		
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		Наблюдение, корректировка
9	Тактика защиты	14	2	16	Наблюдение, корректировка
10	Пробная игра в гандбол	12	2	14	Наблюдение, корректировка
	Итого:	126	18	144	

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 3х3 Игра в гандбол 5х5 Игра в гандбол 7х7

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для занятий гандболом по программе достаточно типового зала общеобразовательных школ размером 22х12 м. Нужно иметь гандбольную разметку, ворота 2х3 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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Игнатъева 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. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ – М.: Советский спорт, 2003
5. Игнатъева 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, 1986
9. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность – М.: Терра-спорт, 2000
10. Никитушкин В.Г, губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта М.: ИКА, 1998
11. Ратианидзе А.Л., Марищук В.В. Игра гандбольного вратаря –М.: ФиС, 1981
12. Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие- Краснодар, 1992

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Наименование темы	Количество часов		Планируемая дата
		Аудиторные	Внеаудиторные (дистанционные)	
1	Инструктаж ТБ История развития гандбола. Правила игры в гандбол	2		2.09
2	Ведение гандбольного мяча	2		7.09
3	Ведение гандбольного мяча	2		9.09
4	Ведение гандбольного мяча	2		14.09
5	Ведение гандбольного мяча	2		16.09
6	Ведение гандбольного мяча	2		21.09
7	Ведение гандбольного мяча	2		23.09
8	Ведение гандбольного мяча	2		28.09
9	Ведение гандбольного мяча		2	30.09
10	Разучивание гандбольных шагов	2		5.10
11	Разучивание гандбольных шагов	2		7.10
12	Разучивание гандбольных шагов	2		12.10
13	Разучивание гандбольных шагов	2		14.10
14	Разучивание гандбольных шагов	2		19.10
15	Разучивание гандбольных шагов	2		21.10
16	Разучивание гандбольных шагов	2		26.10
17	Разучивание гандбольных шагов		2	28.10
18	Передачи и ловля мяча на месте	2		2.11
19	Передачи и ловля мяча на месте	2		9.11
20	Передачи и ловля мяча на месте	2		11.11
21	Передачи и ловля мяча на месте	2		16.11
22	Передачи и ловля мяча на месте	2		18.11
23	Передачи и ловля мяча на месте	2		23.11
24	Передачи и ловля мяча на месте	2		25.11
25	Передачи и ловля мяча на месте		2	30.11
26	Финты	2		2.12
27	Финты	2		7.12
28	Финты	2		9.12
29	Финты	2		14.12
30	Финты	2		16.12
31	Финты	2		21.12
32	Финты	2		23.12
33	Финты		2	28.12
34	Тактика вратаря	2		30.12
35	Тактика вратаря	2		11.01
36	Тактика вратаря	2		13.01
37	Тактика вратаря	2		18.01
38	Тактика вратаря	2		20.01
39	Тактика вратаря	2		25.01

40	Тактика вратаря	2		27.01
41	Тактика вратаря		2	1.02
42	Бросок в ворота	2		3.02
43	Бросок в ворота	2		8.02
44	Бросок в ворота	2		10.02
45	Бросок в ворота	2		15.02
46	Бросок в ворота	2		17.02
47	Бросок в ворота	2		22.02
48	Бросок в ворота	2		24.02
49	Бросок в ворота		2	1.03
50	Тактика нападения	2		3.03
51	Тактика нападения	2		10.03
52	Тактика нападения	2		15.03
53	Тактика нападения	2		17.03
54	Тактика нападения	2		22.03
55	Тактика нападения	2		24.03
56	Тактика нападения	2		29.03
57	Тактика нападения		2	31.03
58	Тактика защиты	2		5.04
59	Тактика защиты	2		7.04
60	Тактика защиты	2		12.04
61	Тактика защиты	2		14.04
62	Тактика защиты	2		19.04
63	Тактика защиты	2		21.04
64	Тактика защиты	2		26.04
65	Тактика защиты		2	28.04
66	Пробная игра в гандбол	2		5.05
67	Пробная игра в гандбол	2		12.05
68	Пробная игра в гандбол	2		17.05
69	Пробная игра в гандбол	2		19.05
70	Пробная игра в гандбол	2		24.05
71	Пробная игра в гандбол	2		26.05
72	Пробная игра в гандбол		2	
ИТОГО		144 ч		