

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

ГБОУ лицей №144

Протокол № 151

от 30 августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 31 августа 2018 г. №272-о/д

Директор лицея №144



(Л. А. Федорова)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Стремительный мяч»

Возраст детей 12-15 лет

Срок реализации 3 года.

Разработчик:

Чураков Андрей Владимирович,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время приоритетной задачей развития физкультурно-спортивного движения в нашей стране является максимальное вовлечение детей, подростков и молодежи в активные занятия физической культурой и спортом. Особой популярностью пользуются занятия массовыми видами спорта такими, как: гандбол, волейбол, гандбол и др. В частности, интерес к гандболу с каждым годом возрастает, так как по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У гандбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия гандболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать гандбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания.

Упражнения с различными мячами крайне динамичны и эмоциональны. Они способствуют всестороннему развитию ребенка, и, прежде всего, развитию таких его качеств как ловкость, сила, скорость, выносливость, координационные способности. Программа «Стремительный мяч» апробирована на протяжении ряда лет и позволила добиться системности в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, сформировать у них положительный интерес к физической культуре. Предлагаемая программа содержит основные положения теоретической подготовки, физической подготовки, технической подготовки, тактической подготовки.

Направленность. Образовательная программа по гандболу «Стремительный мяч» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа общекультурная, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность программы. Занятия гандболом приобщают детей к здоровому образу жизни; способствуют профилактике асоциального поведения; создают условия для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепляют психическое и физическое здоровье детей. Программа «Стремительный мяч» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков учащийся имел возможность снять эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Отличительные особенности. Применение данной программы по гандболу в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;
- высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Адресат программы.

Программу могут осваивать дети без предварительной подготовки.

Целью программы является создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям гандболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

В рамках реализации этой цели программа по гандболу будет способствовать решению следующих **задач**:

Обучающие:

- познакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта гандболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей.

Развивающие:

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширять спортивный кругозор детей.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Условия реализации программы.

Программа рассчитана на подростков от 12 до 15 лет.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом, не имеющие медицинских противопоказаний. Допускается дополнительный набор в 2-й год обучения, по результатам собеседования и выполнению практических заданий.

Курс рассчитан на 432 часа.

Количество часов по годам:

1 год обучения - 144 часа;

2 год обучения – 144 часа.

3 год обучения – 144 часа

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

1 год обучения – не менее 15 человек

2-3 год обучения – не менее 12 человек

Особенности организации образовательного процесса

На первом году обучения больше внимания уделяется, общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки. На втором и третьем году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала, переход к специальной физической подготовки занимающихся.

– 1-й этап: Период первого года обучения, на данном этапе упор направлен на освоение технических приемов и общую физическую подготовку, на основы теоретических знаний и гигиенические основы занятий, а также на становление коллектива, выявлению одаренности детей, развитию их заинтересованности к занятиям гандболом.

– 2-й этап: Период второго и третьего года обучения, на данном этапе происходит совершенствование технических приемов, тактическая подготовка, специальная физическая подготовка, углубление теоретических знаний, упор на игровую и соревновательную деятельность. В этот период учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора.

– формы проведения занятий:

Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки гандболиста: техническому, тактическому или физическому.

- Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
- Целостно-игровые занятия. Построены на учебной двусторонней игре в гандбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.
- Контрольные занятия. Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.
- Беседы, соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные), подвижные игры, эстафеты, квалификационные испытания.

– **формы организации деятельности:** тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований

Материально-техническое оснащение

Спортивный инвентарь и оборудование:

- набивные мячи;

- гандбольные мячи;
- гимнастические скамейки;
- секундомер;
- скакалки;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, волейбольные мячи;
- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми;
- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Занятия по программе ведёт педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование, владеющий профильными компетенциями, т.е. готовностью осуществлять педагогическую деятельность в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди школьников.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определение наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение организовать самостоятельные занятия гандболом, а также, с группой товарищей;
- организация и проведение соревнований по гандболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знание об особенностях зарождения, истории гандбола;

- знание о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнение упражнений по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владение тактико-техническими приемами гандбола;
- знание основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях гандболом и правила его предупреждения;
- владение основами судейства игры в гандбол.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название тем	Практика	Теория	Всего	Формы контроля
1	Вводное занятие. ПП и ТБ Правила игры	1	1	2	Входные тесты
2	Общие основы гандбола	6		6	Сдача нормативов
3	Общефизическая подготовка	6	10	16	Контрольные задания
4	Специальная подготовка игрока и вратаря	6	16	22	Контрольные задания
5	Техническая подготовка игрока и вратаря	6	16	21	Контрольные задания
6	Тактическая подготовка игрока и вратаря	5	21	26	Соревнования
7	Игровая подготовка	5	25	30	Игры
8	Контрольные и календарные игры	2	14	17	Соревнования
9	Итоговое занятие	2	2	4	Контрольные игры
	Общее количество часов в год	39	105	144	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название тем				Формы контроля
		теория	практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Входные тесты
2	Общие основы гандбола ПП и ТБ Правила игры	6		6	Сдача нормативов
3	Общефизическая подготовка	4	16	20	Контрольные задания
4	Специальная подготовка	5	15	20	Контрольные задания
5	Техническая подготовка	7	19	26	Контрольные задания
6	Тактическая подготовка	7	19	26	Соревнования
7	Игровая подготовка	7	19	26	Игры
8	Контрольные и календарные игры	2	12	14	Соревнования
9	Итоговое занятие	2	2	4	Контрольные игры
	Общее количество часов в год	41	103	144	

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название тем				Формы контроля
		теория	практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Входные тесты
2	Общие основы гандбола ПП и ТБ Правила игры	3		3	Сдача нормативов
3	Общефизическая подготовка	2	18	20	Контрольные задания
4	Специальная подготовка	2	21	23	Контрольные задания
5	Техническая подготовка	2	24	26	Контрольные задания

6	Тактическая подготовка	5	21	26	Соревнования
7	Игровая подготовка	7	19	26	Игры
8	Контрольные и календарные игры	2	12	14	Соревнования
9	Итоговое занятие	2	2	4	Контрольные игры
	Общее количество часов в год	26	118	144	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2018	25.05.2019	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2019	25.05.2020	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	01.09.2020	25.05.2021	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Результативность освоения данной программы осуществляется через использование разнообразных способов проверки:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования различного уровня.

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

Входной контроль: тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; промежуточный контроль: в середине года – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле; итоговый контроль: в конце года или в конце обучения по программе.

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
Общие основы гандбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Вводный, положение о соревнованиях по гандболу.
Общефизическая подготовка гандболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Тестирование, карточки судьи, протоколы
Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
Техническая подготовка гандболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая,	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия,	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест,

	подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	соревнование
Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.

Формы проведения занятий

Форма проведения занятий	Описание
Игра	Спортивные и подвижные игры с элементами гандбола, гандбол.
Беседа	Обсуждение приемов, методов, правил.
Тренинг	Наблюдение за педагогом и повторение приемов.
Практика	Практическое выполнение заданий.
Соревнования	Показ своих умений и навыков при игре.

Дидактический материал

№	Материал	Примечания
1	картотека упражнений по гандболу; схемы и плакаты освоения технических приемов в гандболе; правила игры в гандбол; правила судейства в гандболе; регламент проведения гандбольных турниров различных уровней; положение о соревнованиях по гандболу; плакат «Жесты судей»; перечень упражнений для развития быстроты; перечень упражнений для развития прыгучести; перечень упражнений для развития ловкости и ориентировки; перечень упражнений по технике перемещений; перечень упражнений по передаче мяча, броскам мяча в корзину; перечень упражнений по владению мячом.	Электронный носитель
2	Памятки для обучающихся: выбор снаряжения и уход за ним; что должно быть в вашей гандбольной сумке; упражнения «Жонглирование мячом на занятиях гандболом»;	Электронный носитель

	терминология.	
3	Презентации	Электронный носитель
	«Гандбол»;	
	«Правила игры «Гандбол»;	
	«Жесты судей при игре в «гандбол».	

Для оценки достижений результатов освоения образовательной программы разработан аналитико-диагностический блок.

Диагностика проводится два раза в год:

1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);

2 – итоговая диагностика (апрель-май).

Диагностика проводится по следующим параметрам:

- общая физическая подготовка;

- специальная подготовка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Гандбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. - М. : Советский спорт, 2004г.
2. Грасис А. Специальные упражнения гандболистов – М. : ФиС, 1967, 2009.
3. Нестеровский Д.И. Гандбол. Теория и методика обучения. М. : Академия, 2004г.
4. Официальные правила гандбола. - М. : СпортАкадемПресс 2000г.
5. Пинхолстер А. Энциклопедия гандбольных упражнений – М. : ФиС, 1973
6. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных гандболистов – Минск, 2003.
7. Линдеберг Ф. Гандбол – игра и обучение – М. : ФиС, 1971, 1972.
8. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка гандболиста – М. : ФиС, 1981, 1985.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Гандбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. – М. : НИК Сортэл. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного гандболиста. - М. : АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Гандбол навыки и упражнения. -. М. : АСТ. 2006г.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

ГБОУ лицей №144

Протокол № 151

от 30 августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 31 августа 2018 г. №272-о/д

Директор лицея №144



(Л. А. Федорова)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)
программе**

«Стремительный мяч»

Год обучения 1

Группа 1

Возраст учащихся 12-13 лет

Разработчик:

Чураков Андрей Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Санкт-Петербург

2018

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ первого года обучения

1. Вводное занятие

Теория. Правила поведения и техники безопасности в спортивном зале. История возникновения гандбола в России.

Практика. ИГРА «Пионербол»

2. Общие основы гандбола

Теория. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Сведения о строении и функциях организма человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Здоровой образ жизни. Гигиена. Методика тренировки гандболистов.

3. Общая физическая подготовка

Теория. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию основных физических качеств. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Старты из различных исходных положений.

Практика.

- выполнение строевых упражнений;
- упражнений для рук плечевого пояса, ног, шеи и туловища, всех групп мышц;
- упражнений для развития быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести;
- подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».

4. Специальная физическая подготовка

Теория. Понятие специальной физической подготовки. Комплексы упражнений специальной физической подготовки. Показатели двигательной подготовленности.

Практика.

- выполнение упражнений для развития быстроты, специальной прыгучести, скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам, чувства мяча;
- бега за лидером со сменой направления, с максимальной частотой шагов на месте и в движении;
- прыжков с подтягиванием бедра толчковой ноги;
- подбрасывания и ловли мяча на месте, в движении, бегом;
- метания различных мячей в цель;
- эстафеты с разными мячами.

5. Техническая подготовка

Теория. Техническая подготовка гандболистов. Основы методики обучения техническим приёмам игры в гандбол. Характеристика основных технико-тактических действий в игре в гандбол (тактика игры в защите и в нападении, действия игроков нападения и защиты).

Практика.

- обучение передвижению в стойке гандболиста, технике остановок прыжком и двумя шагами, прыжку толчком двух ног и одной ноги;
- отработка поворотов вперед и назад;
- ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном и параллельном движении;
- передачи и ведение мяча;
- броски мяча в ворота;
- Обучение технике «двух шагов» с места, в движении.

6. Тактическая подготовка

Теория. Понятие тактической подготовки. Передвижения в нападении и защите. Позиционное нападение, зонная защита, двухсторонняя игра.

Практика.

Отработка приемов в нападении:

- выход для получения мяча на свободное место;
- обманный выход для отвлечения защитника;
- розыгрыш мяча короткими передачами;
- Броски в ворота с различных позиций;
- «Передай мяч и выходи»;
- наведение своего защитника на партнера.

Отработка приемов при защите:

- противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке кольца;
- подстраховка;
- система личной защиты.

7. Игровая подготовка

Теория. Основные приемы техники игры и тактические действия в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-гандбола.

Практика.

- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-гандбола.

8. Контрольные и календарные игры

Теория. Правила проведения соревнований. Правила игры мини-гандбола, судейская жестикуляция и терминология.

Практика.

- двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-гандбола;
- товарищеские игры с командами соседних школ;
- итоговые контрольные игры.

9. Итоговое занятие

Теория. Выполнение тестовых заданий по теории гандбола.

Практика. Соревнование на лучшего игрока секции.