

Принята на заседании
педагогического Совета
от 30.08.2022 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 24
Н.В. Булатова
Приказ №01-11/318 от 01.09. 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ГАНБДОЛ»**

Срок реализации программы: 1 год (102 часа)

Возрастная категория: 11-17 лет

Состав группы: 20 человек
(количество обучающихся)

Вид программы: модифицированная

Автор-составитель:
Кузьменко Андрей Юрьевич,
учитель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план.....	6
Календарно-тематическое планирование.....	7
Список литературы.....	11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в действующей редакции от 29.12.2014 № 5);

приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в действующей редакции от 29.12.2014 № 2);

санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (в действующей редакции от 25.12.2013 № 3);

приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

закон Московской области от 28.11.2014 № 157/2014-ОЗ «О финансовом обеспечении реализации основных общеобразовательных программ в муниципальных общеобразовательных организациях в Московской области за счёт средств бюджета Московской области в 2015 году»;

приказ Министерства образования Московской области от 28.07.2009 № 1705 «О поэтапном введении федеральных государственных образовательных стандартов»;

приказ министра образования Московской области от 22.05.2015 № 2704 «О введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в плановом режиме в общеобразовательных организациях в Московской области»;

приказ министра образования Московской области от 19.05.2015 № 2677 «О введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в опережающем режиме в муниципальных общеобразовательных организациях в Московской области».

приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. N 253 г. «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования».

Программа составлена в соответствии с федеральным компонентом государственных стандартов общего образования на основе:

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: «Просвещение», 2010.- (Программы общеобразовательных учреждений).
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях.- 5-е изд.- М.: «Просвещение», 2016.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Гандбол» соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой является **всестороннее физическое развитие обучающихся и вовлечение их в двигательную деятельность**.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1.Оздоровительная задача.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2.Образовательная задача.

- Обучение основам техники и тактики игры гандбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательная задача.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям гандболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Гандбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.

-принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Общая характеристика программы спортивно-оздоровительного направления Гандбол.

Предметом обучения «Гандбол» в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Программа «Гандбол» изучается из расчета 3 ч в неделю (всего 102 ч);

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Количество обучающихся –20 человек.

Формы занятий – в форме занятия, беседы, занятия-презентации, занятия-марафона.

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами**.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о гандболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия гандболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

На протяжении всего периода обучения в школе ученики проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки учеников от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приёмам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с параметрами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для гандболиста;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных гандболистов.

Задачи этапа начальной подготовки

1. Отбор способных к занятиям гандболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармонического развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-гандбола.

Примерный учебный план на 34 недели учебно-тренировочных занятий

Вид подготовки	Количество часов
1.Теоретическая	6
2.Офп	18
3.Сфп	12
4.Техническая	12
5.Тактическая	12
6.Игровая	30
7.Контрольные и календарные игры	6
8.Контрольные испытания	6
Всего часов за 34 недели	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем	Дата	Часы
1	Гандбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания.		3
2	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка гандболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		3
3	Стойка игрока. Бег с изменением направления., передвижение. ОРУ Мини-гандбол.		3
4	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, Уход от защитника. Применение передачи при встречном движении партнёров.		3
5	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.		3
6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол		3
7	Медленный бег, разновидность бега. Мини-гандбол. Применение передачи при движении в одном направлении.		3
8	Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		3
9	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук.		3
10	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.		3
11	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.		3
12	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, подвижные игры		3
13	Состояние и развитие гандбола в России.		3
14	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для рук и плечевого пояса.		3
15	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры		3
16	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.		3
17	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для ног, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.		3
18	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		3
19	Упражнения для развития игровой ловкости. Мини-гандбол.		3

20	Ловля мяча двумя руками на месте. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении. ОРУ.		3
21	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		3
22	Ловля двумя руками в прыжке. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в прыжке. Мини-гандбол.		3
23	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, передачи мяча. Специально беговые упражнения. Действия двух нападающих против одного защитника.		3
24	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ. Пионербол		3
25	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча		3
26	Тактика вратаря. Выбор позиции в воротах. Задержание мяча с отраженного отскока.		3
27	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		3
28	Медленный бег, разновидность бега.		3
29	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры. Соревнования по гандболу.		3
30	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.		3
31	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол.		3
32	Медленный бег, разновидность бега. Гандбол.		3
33	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.		3
34	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола. Контрольные испытания.		3
	Итого: 34		102

Содержание программного материала.

Гандбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия гандболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в гандбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по гандболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Шесть раз в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Содержание программного материала	
Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности.	+
Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.	+
Освоение ловли и передачи мяча.	+
Освоение техники ведения мяча.	+
Овладение техникой бросков мяча.	+
Освоение индивидуальной техники защиты и нападения.	+
Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и кондиционных способностей.	+
Освоение тактики игры.	+
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	+

Материально-техническое обеспечение

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

- | | |
|--------------------------|------------|
| 1. Сетка гандбольная | 2 штуки |
| 2. Ворота гандбольные | 2 штуки |
| 3. Гимнастическая стенка | 6 пролетов |
| 4. Гимнастические маты | 4 штуки |
| 5. Скакалки | 20 штук |

- | | |
|------------------------------|---------|
| 6. Мячи гандбольные | 20 штук |
| 7. Мячи набивные (масса 1кг) | 5 штук |

Предполагаемая результативность курса.

Совершенствование: стойка, передвижения; остановка; передача мяча двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении; ловля мяча двумя руками; бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении и прыжке; блокирование броска; ведение мяча; игра вратаря; двусторонняя игра.

Планируемый результат освоения программы «Гандбол».

ЛИЧНОСТНЫЕ.

- положительное отношение к систематическим занятиям гандболом;
- понимание роли гандбола в укреплении здоровья.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Обучающиеся научатся:

- Рассказывать об истории развития гандбола в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в гандболе.
- Играть в гандбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Обучающиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- Понимать цель выполняемых действий
- Различать подвижные и спортивные игры
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: «Просвещение», 2010.- (Программы общеобразовательных учреждений).
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях.- 5-е изд.- М.: «Просвещение», 2016.
3. Гандбол: примерная программа для системы дополнительного образования детей : детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва./Игнатьева В.Я. и др.- М.: Советский спорт, 2003.