



Администрация Бутурлинского муниципального округа Нижегородской области
Управление образования и спорта
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Бутурлинская средняя общеобразовательная школа имени В.И. Казакова

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МАОУ Бутурлинской СОШ им.В.И. Казакова
протокол от 28.08.2024 № 1



Дополнительная
общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности

«Гандбол»

Срок реализации: 1 год
Возраст детей: с 7 лет

Автор-составитель: Рубцов
Александр Александрович, педагог
дополнительного образования

р.п. Бутурлино
2024

І. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Гандбол» разработана с целью реализации на создаваемых новых местах дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся").

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.).

- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467).

- Федеральные проекты «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Патриотическое воспитание» и др.

Отличительным условием программы является необходимость создания новых практик общего разностороннего развития личности школьника средствами качественного и доступного дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, не дублирующего существующие в данной местности практики физкультурно-спортивного образования.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гандбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, соответствует **базовому уровню**.

При разработке программы за основу были приняты типовые программа по гандболу для спортивных школ и школ олимпийского резерва, методики и педагогические практики ведущих российских центров подготовки резерва по гандболу.

Содержание программы адаптированы к условиям реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей.

Актуальность. Спортивная игра «Гандбол» выделяется своей популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, простотой подготовки материально-технической базы и, естественно, подготовленностью самого педагога дополнительного образования.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков в школе снять физическое и эмоциональное напряжение. Этого легко можно достичь в спортивном зале посредством занятий гандболом.

Отличительные особенности. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Цель программы — удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях гандболом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи программы:

обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта — спортивные игры (гандбол);

- приобрести знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить двигательным действиям и воспитать физические качества с учетом индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам;
- сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры;
 - обучить вести игру на счет, на результат;
 - формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщить обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к гандболу в частности;
- воспитывать волевые, нравственные и этические качества личности.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в гандбол;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать развитию специфических качеств гандболисту;

• способствовать самоопределению обучающихся, спортивно ориентировать.

Адресат программы. Программа предназначена для мальчиков и девочек с 7 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий гандболом.

Условия набора группы — принимаются все желающие пройти обучение гандболу на базовом уровне. Наполняемость в группе — от 15 до 20 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма — тренировочное занятие, предусмотрены планом открытые занятия, турниры, соревнования.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий зависит от возраста обучающихся: чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка.

Одно занятие не может быть менее 1 часа и более 2 академических часов.

Срок обучения по программе — два года.

Учебно-тематический план

№	Раздел программы	Количество часов	Из них	
			теория	практика
1.	Техника безопасности на занятиях гандбола. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	2	2	0
2.	Обучение стойки гандболиста и перемещений в ней.	2	0	2
3.	Обучение стойки гандболиста и перемещений в ней.	2	0	2
4.	Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча.	2	0	2

5.	Обучение технике передачи мяча.	2	0	2
6.	Совершенствование техники передачи мяча.	2	0	2
7.	Совершенствование стойки гандболиста и перемещений.	2	0	2
8.	Обучение технике броска мяча с опоры.	2	0	2
9.	Совершенствование техники передачи мяча.	2	0	2
10.	Совершенствование техники броска мяча с опоры.	2	0	2
11.	Контрольная игра.	2	0	2
12.	Совершенствование техники ведения мяча.	2	0	2
13.	Обучение технике броска мяча в прыжке.	2	0	2
14.	Совершенствование техники передачи мяча.	2	0	2
15.	Совершенствование техники броска мяча в прыжке.	2	0	2
16.	Обучение технике обманного движения "финт".	2	0	2
17.	Совершенствование техники броска мяча в прыжке.	2	0	2
18.	Совершенствование техники обманного движения "финта".	2	0	2
19.	Обучение технике блокирования мяча.	2	0	2
20.	Совершенствование техники броска мяча в прыжке по воротам.	2	0	2
21.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2	0	2
22.	Закрепление техники ловли и передачи мяча.	2	0	2
23.	Контрольная игра.	2	0	2
24.	Совершенствование техники обманного движения "финта".	2	0	2
25.	Закрепление техники обманного движения "финта".	2	0	2
26.	Тренировка на развитие быстроты.	2	0	2
27.	Совершенствование ранее изученных способов	2	0	2

	передачи мяча			
28.	Обучение технике скрестного движения в парах.	2	0	2
29.	Совершенствование техники скрестного движения в парах.	2	0	2
30.	Совершенствование техники скрестного движения парах.	2	0	2
31.	Совершенствование техники скрестного движения в парах.	2	0	2
32.	Обучение комбинации скрестного движения в тройках.	2	0	2
33.	Совершенствование комбинации скрестного движения в тройках.	2	0	2
34.	Совершенствование комбинации скрестного движения в тройках.	2	0	2
35.	Совершенствование комбинации скрестного движения в тройках.	2	0	2
36.	Обучение комбинации в тройках: «скрест».	2	0	2
37.	Совершенствование комбинации в тройках: «скрест».	2	0	2
38.	Контрольная игра.	2	0	2
39.	Совершенствование техники ранее изученных способов бросков мяча по воротам.	2	0	2
40.	Закрепление техники броска мяча с шага и с трех шагов.	2	0	2
41.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении.	2	0	2
42.	Закрепление техники передачи мяча в движении и на месте.	2	0	2
43.	Совершенствование техники передачи мяча в движении.	2	0	2
44.	Закрепление техники передачи мяча в движении.	2	0	2
45.	Тренировка на развитие скоростно-силовых качеств.	2	0	2
46.	Закрепление сочетаний технических приемов:	2	0	2

	ведение – бросок.			
47.	Закрепление сочетаний технических приемов: ведение – бросок – добивание.	2	0	2
48.	Закрепление сочетаний технических приемов: ловля – бросок.	2	0	2
49.	Закрепление сочетаний технических приемов: ловля мяча – ведение- бросок –	2	0	2
50.	добивание.	2	0	2
51.	Контрольная игра.	2	0	2
52.	Совершенствование ранее изученных способов ловли и передачи мяча.	2	0	2
53.	Ознакомление с видами "обманных движений".	2	0	2
54.	Обучение технике выполнения ложного броска.	2	0	2
55.	Совершенствование техники выполнения "ложного броска"	2	0	2
56.	Обучение технике выполнения "смены направлений".	2	0	2
57.	Совершенствование техники выполнения "смены направлений"	2	0	2
58.	Обучение технике выполнения финта «на передачу».	2	0	2
59.	Совершенствование техники выполнения финта «на передачу».	2	0	2
60.	Обучение технике выполнения финта «на ведение».	2	0	2
61.	Совершенствование техники выполнения финта «на ведение».	2	0	2
62.	Обучение технике выполнения финта «на перемещение».	2	0	2
63.	Совершенствование техники выполнения финта «на перемещение».	2	0	2
64.	Обучение технике выполнения финта «игра на паузе».	2	0	2
65.	Закрепление взаимодействия в обороне при	2	0	2

	численном преимуществе соперника.			
66.	Совершенствование тактики выбора позиции и страховки партнера.	2	0	2
67.	Закрепление тактики выбора позиции и страховки партнера.	2	0	2
68.	Совершенствование техники передачи, в одно касание, на месте.	2	0	2
69.	Закрепление техники передачи, в одно касание, на месте.	2	0	2
70.	Совершенствование техники броска мяча с шага по воротам.	2	0	2
71.	Закрепление техники броска мяч, по воротам.	2	0	2
72.	Контрольная игра. Подведение итогов.	2	1	1

Оценочные материалы

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения.. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки .

Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал».

Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно - переводных нормативов по ОФП , СФП и технической подготовке принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Критерии выполнения техники упражнений и нормативных требований По общей физической подготовке

Оценка выполнения бега на 30 м

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. Фиксируется показанный результат.

Оценка выполнения прыжка в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

Оценка выполнения метания мяча на дальность

Выполняется с трех шагов, метание выполняется сверху. Оценивается дальность броска в м. По специальной физической подготовке

Оценка выполнения Бега 30м с ведением мяча

Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая 27 остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

По технической подготовке:

Оценка выполнения -Броски по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой рукой с расстояния 9 м . Гандболисты бросают мяч в верхний угол ворот, Выполняется по пять бросков каждой рукой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Техническое оснащение занятий

- Ворота для игры в гандбол-2 шт.
- Мячи для гандбола-20 шт.
- Координационная лестница-1 шт.
- Набивные мячи-18 шт.
- Скакалка гимнастическая -18 шт

- Стойки-конусы-15 шт.

Список литературы

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 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 системны дополнительного образования детей : детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва./Игнатьева В.Я. и др.- М.: Советский спорт, 2003.

Техническое оснащение занятий

- Ворота для игры в гандбол-2 шт.
- Мячи для гандбола-20 шт.
- Координационная лестница-1 шт.
- Набивные мячи-18 шт.
- Скакалка гимнастическая -18 шт
- Стойки-конусы-15 шт.