

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета НВМУ

Протокол № 19

от «15» мая 2019 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГАНДБОЛ»

3 года обучения (5-11 класс)

Количество часов по учебному плану: 612 часов

Разработчик: Мартынов Я.А.,
офицер ВИФК

РАССМОТРЕНО

на заседании отдельной дисциплины

«физическая культура»

Протокол № 6

от «16» апреля 2019 г.

Санкт-Петербург
2019 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Гандбол – подвижная спортивная игра с использованием мяча, которая напоминает футбол и баскетбол, а по атлетизму – регби. Этот вид спорта подвижен и гармонично развивает общую физическую выносливость.

1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гандбол» разработана в соответствии с документами:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.; 273-ФЗ.

Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;

Приказ Министерства Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14.

Программа «Гандбол» ориентирована на создание необходимых условий для личностного развития воспитанников Нахимовского военно-морского училища, позитивной социализации и профессионального самоопределения, на удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в интеллектуальном, нравственном развитии.

Данная программа разработана на основе закономерностей и принципов тренировки, а также нормативно-правовых документов, определяющих порядок деятельности секции объединения дополнительного образования. В ней учтены опыт работы лучших тренеров детского и юношеского мини-футбола нашей страны, рекомендации зарубежных специалистов, методические разработки специалистов других спортивных игр.

1.3. Отличительные особенности программы.

Данная программа имеет прямое влияние на достижение результатов основной образовательной программы Нахимовского военно-морского училища и ориентирована на:

– создание необходимых условий для личностного развития воспитанников, позитивной специализации и профессионального

самоопределения;

– удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников заниматься физической культурой и спортом (гандболом);

– формирование способностей воспитанников, занимающихся гандболом, их выявление, развитие и поддержку;

– формирования культурного здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья воспитанников.

1.4. Адресат программы – воспитанники Нахимовского военно-морского училища.

1.5. Цель – создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья воспитанников посредством приобщения к регулярным занятиям по гандболу, формирование навыков здорового образа жизни, выявление и поддержка талантливых и одарённых воспитанников.

1.6. Задачи.

Обучающие:

– обучить основным приемам техники и тактики игры в гандбол;

– познакомить воспитанников с историей гандбола, правилами соревнований и методикой судейства.

Развивающие:

– развить общую, специальную и скоростную выносливость, ловкость, быстроту и точность реакции;

– развить эмоциональную и моральную устойчивость.

Воспитательные:

– побудить воспитанника к внутренней работе над собой, воспитывать доброту, дружелюбие, терпимость;

– воспитывать трудолюбие, готовность прийти на помощь, аккуратность.

1.7. Условия реализации программы.

Уровень освоения программы – углубленный уровень.

Условия набора – в секцию по гандболу отбираются воспитанники с 10 лет. В группу 2 и 3 года обучения могут быть приняты воспитанники, достигшие результатов 1 и 2 годов обучения (контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной подготовленности). С учетом организации учебного процесса в Нахимовском военно-морском училище обучающиеся 10 кл. зачисляются в учебные группы дополнительного образования с 1 октября.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 3 года обучения, 612 часов.

1 год обучения – 204 часа;

2 год обучения – 204 часа;

3 год обучения – 204 часа.

Состав учебных групп.

1 год обучения – 12-16 чел.;

2 год обучения – 10-14 чел.;

3 год обучения – 8-10 чел.

Формы занятий (контроля).

– *по организации* – коллективные;

– *по проведению* – комбинированные (теоретические и практические занятия, игра, турниры и соревнования).

Методы организации занятий.

Словесные методы – создают у воспитанников предварительные представления об изучаемом виде спорта. Для этой цели необходимо использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, указания.

Наглядные методы – применяются главным образом для показа упражнений, наглядных пособий.

Практические методы – метод упражнений, соревнования.

Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа для групп 1-3 годов обучения. Занятия проводятся в соответствии с расписанием занятий дополнительного образования и распорядком дня Нахимовского военно-морского училища.

1.8. Планируемые результаты программы.

Ожидаемые результаты данной образовательной программы: привлечь максимальное возможное количество воспитанников к занятиям по гандболу; обеспечить укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся; стремиться сформировать высокий уровень тактико-технической и специальной физической подготовленности на каждом этапе подготовки; готовить волевых игроков-личностей, преданных мини-футболу; стремиться к тому, чтобы воспитанники Нахимовского военно-морского училища играли в юношеских сборных командах Санкт-Петербурга и России и в перспективе – в молодежных и национальных командах.

1 год обучения – укрепление здоровья; формирование у занимающихся стойкого интереса к гандболу и спорту; выявление воспитанников, талантливых по отношению к спортивным играм и мини-футболу; гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей; опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости; освоение базовых технических приемов игры; обучение умению тренироваться.

2 год обучения – сохранение у воспитанников стойкого интереса к гандболу и спорту; выявление талантливых по отношению к гандболу; гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление

здоровья; опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывное силы, гибкости; освоение технических приемов и их применение в играх; овладение индивидуальной тактикой игры.

3 год обучения - обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников; воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых; укрепление здоровья; расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке; воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры; совершенствование соревновательной деятельности юных гандболистов с учетом их индивидуальных особенностей; формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной подготовленности

Контрольное упражнение	Год обучения	Контрольные нормативы		
		удовлетворительно	хорошо	отлично
Общая подготовленность				
Бег 30 м., с.	1	6,0	5,4	4,9
	2	5,8	5,1	4,7
	3	5,1	4,7	4,3
Челночный бег 3 x 10 м., с.	1	9,3	8,6	8,3
	2	9,0	8,3	8,0
	3	8,1	7,5	7,2
Прыжок в длину с места, см.	1	150	170	180
	2	180	190	200
	3	210	220	230
Специальная подготовленность				
Броски мяча в стену и ловля мяча 10 раз, количество пойманных мячей	1	6	7	8
	2	7	8	9
	3	8	9	10
Бег 30 м с мячом вокруг стоек, сек.	1	15	13	12
	2	14	12	11
	3	12	10	9
Бросок мяча по воротам 10 раз, попадания	1	5	6	7
	2	6	7	8
	3	7	8	9