

Управление образования Администрации города Пскова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр «Юность»

**Учебно-тематическое планирование для группы СОГ
на 2018-2019 учебный год
по виду спорта гандбол**

(составлено на основании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта гандбол, 2016 год, автор Горшкова С.И.)

| | |
|---|----------|
| Группа | СОГ |
| Возраст обучающихся | 9-15 лет |
| Срок реализации программы | 1 год |
| Педагог дополнительного образования, работающий по программе | |

Горшкова Светлана Владимировна

г. Псков, 2018 г.

Рабочая программа по гандболу для групп СОГ

Цели и задачи

Игра в гандбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – ознакомление со спортивной игрой – гандбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по гандболу.

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории гандбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры. В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и учащегося. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий 4 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям гандболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- повторения упражнений
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся получили некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая, поточная.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия в клубных играх. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (октябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Формы подведения итогов:

-Родительские собрания;

-Анализ динамики уровня физической подготовленности.

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальная адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в гандбол.

| № п/п | Разделы и темы | СОГ | СОГ |
|-------|--|-----|-----|
| 1. | Теория | 12 | 8 |
| 2. | <u>Практика</u> Общая физическая подготовка | 61 | 42 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 38 | 24 |
| 4. | Техническая подготовка | 49 | 32 |
| 5. | Тактическая подготовка | 22 | 14 |
| 6. | Игровая подготовка | 60 | 40 |
| 7. | Соревнования | 12 | 8 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 |
| 9. | Контрольные испытания | 8 | 6 |
| | Всего часов | 264 | 176 |
| | Всего недель | 44 | 44 |
| | Количество часов в неделю | 6 | 4 |

Календарный учебный график на 2018-2019 гг. СОГ – 4 часа

| № п/п | Наименование раздела программы | Тема занятия | Количество часов | Номера занятий | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Дата проведения |
|-------|---|-----------------------|------------------|----------------|---|--|--------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Теория | История гандбола | | | ОФП Инструктаж по ТБ. История и развитие гандбола в России. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. | Знать историю гандбола. | Текущий | 4.09; 9.10 23.10 22.11 13.12 22.01 19.02 26.03 25.06 |
| | | | 8 | 1-4 | Обще-развивающие, специальные и имитационные упражнения Подготовительные упражнения Игры с элементами гандбола. упражнения для обучения техники двигательного действия Упражнения для совершенствования овладения техникой двигательного действия | | Текущий | 4,6,11,13 сентября |
| 2 | Техническая подготовка, специальная физическая подготовка | Передача и ловля мяча | 12 | 5-10 | ОФП Перемещения по площадке. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Подвижные игры. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | 18,20,25,27 сентября, 2,4 октября |
| | | | 12 | 11-16 | ОФП Стойка игрока в защите Перемещение спиной вперёд, приставным шагом. Ловля и передача мяча в движении, прыжке. Эстафеты. | Уметь выполнять техниче-ские приёмы | Текущий | 9,11, 16,18,23,25 октября |
| | | Ведение мяча | 12 | 17-22 | ОФП Ведение мяча правой и левой рукой. Игра «10 передач». Учебная игра | Уметь выполнять техниче-ские приёмы | Текущий | 30 октября 1,6,8,9, 13ноября |

| | | | | | | | | |
|--|--|---------------|----|-------|---|-------------------------------------|---------|--|
| | | | 8 | 23-26 | ОФП Ведение мяча правой и левой рукой, низкое, высокое, двумя мячами. Игра «10 передач». Учебная игра | Уметь выполнять техничес-кие приёмы | Текущий | 15,20,22,27ноября |
| | | | 8 | 27-30 | ОФП Ведение мяча с изменением направления. Жонглирование 2 мячами.. Учебная игра | Уметь выполнять техничес-кие приёмы | Текущий | 29ноября 4,6,11 декабря |
| | | | 8 | 31-34 | ОФП Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, многоударное на высокой скорости перемещения с преследованием. Ведение на большой скорости, с резкой остановкой и изменением направления движения, с поворотом кругом. | Уметь выполнять техничес-кие приёмы | Текущий | 13,18,20,25 декабря |
| | | Передачи мяча | 10 | 35-39 | ОФП Ловля мяча двумя руками сбоку (без поворота туловища) в положении стоя на месте, в движении, в прыжке. Ловля мяча одной рукой с захватом и без захвата. Ловля мяча на большой скорости перемещения, в прыжке при непосредственной близости защитника. Передачи мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевой) на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в один, два и три шага, в прыжке, после остановки, после ловли мяча с отскока, после ловли в непосредственной близости защитника, в борьбе с защитником. Передача мяча одной и двумя руками «в одно касание». Дальняя передача одной рукой хлестом партнеру в движении. | Уметь выполнять техничес-кие приёмы | Текущий | 27 декабря 10,15,17,22 января 2019 года. |
| | | | 4 | 40-41 | ОФП Передачи мяча в тройках. Упражнение «восьмёрка» Развитие двигательных качеств.Подвижные игры с элементами, передачи, ловли,ведения мяча. | Уметь выполнять техничес-кие приёмы | Текущий | 24,29 января |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|----|-------|--|-------------------------------------|---------|------------------------------|
| | | | 8 | 58-61 | ОФП Броски в ворота, в падении(Бросок мяча с коленей на мат. 2.Имитация броска мяча в падении на месте. И.п. – стойка лицом к воротам, ноги расставлены и слегка согнуты, одна нога немного выдвинута вперед, выполнить падение на руки.) Учебная игра. | Уметь выполнять техниче-ские приёмы | Текущий | 28 марта 2,4,9 апреля |
| | | | 10 | 62-66 | ОФП Передачи мяча от плеча согнутой рукой, без замаха; ловля и передачи мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Броски по воротам; приемы игры в защите, нападении. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. | Уметь выполнять техниче-ские приёмы | Текущий | 11,16,18,2 3,25 апреля |
| | | | 8 | 67-70 | ОФП Простейшие взаимодействия в защите, нападении. Применение разученных приемов в условиях учебной игры | Уметь выполнять техниче-ские приёмы | Текущий | 30 апреля, 7,14,16 мая |
| | | | 6 | 71-73 | ОФП Обманные движения (финты). (Финты – это обманные движения, где первое движение - ложное, следующее – истинное. Финты можно применять с мячом и без мяча. Без мяча игрок применяет финт перемещением, чтобы открыться для приема мяча. С мячом применяются финты передачей (показать передачу в одну сторону – отдать в другую); броском (показ броска вверх – бросок вниз и т.д.); перемещением (показ в одну сторону – уход в другую). Обучение финтам проводят в упражнениях, предусматривающих единоборство. Сначала обучение идет с обыгрыванием пассивного защитника, далее можно включать в упражнение активного защитника, чтобы выбор действия нападающего диктовался его поведением. Совершенствование финтов продолжается в групповых взаимодействиях. При этом упражнения надо подбирать так, чтобы гандболист мог применить финт в различных ситуациях. Например: 1) нападающий владеет мячом, применив финт, уходит | Уметь выполнять техниче-ские приёмы | Текущий | 21,23,28 мая |

| | | | | | | | | |
|--|------------------------|----|-------|---|---|---------|---|--|
| | | | | | от защитника и делает бросок в ворота. 2) нападающий не владеет мячом, применив финт, делает уход, получает мяч и производит бросок). Учебная игра | | | |
| | | 8 | 74-77 | ОФП Виды защиты(персональная или личная,зонная) Переход от защиты к нападению. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий | 30 мая 4,6,11 июня | |
| | | 4 | 78-79 | ОФП Индивидуальные действия в защите и в нападении (Нападение-состоит в рации выборе места и освобождении от опеки защитников, целесообразно использовать технич. приемы. Игрок стремится освободиться от опеки защитника, выбрать наиболее благоприятную позицию для получения мяча.освобождаясь с мячом, игрок стремится провести бросок в ворота или оттянув на себя защитников, передать мяч партнеру, находящ в более выгодных усл-х. для этого нападающие используют бег рывки, остановки, повороты, ведение, финты и заслоны. Техника игры вратаря. Учебная игра | Уметь выполнять техничес-кие приёмы | Текущий | 13,18 июня | |
| | Тактическая подготовка | 18 | 80-88 | ОФП Групповые действия в защите и в нападении. Командные действия в нападении(стремительное нападение и позиционное нападение. Стремительное нападение включает в себя элемент неожиданности, нападающие действуют против неорганизованной защиты противника. Позиционное нападение предполагает определенную запланированную расстановку игроков защиты и нападения, и борьба идет последовательно на разных позициях. Чтобы осуществить взятие ворот, необходимо применять комбинации индивидуальных и групповых действий. Учебная игра | Уметь выполнять техничес-кие приёмы | Текущий | 20,25,27 июня 2,4,9,11, 16,18,20 июля | |