

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Коммунарская средняя общеобразовательная школа №1»

Приложение к общеобразовательной программе
основного общего образования

Утверждена
приказом № 08
от «10» 08 2021 г.



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления**

«Гандбол»

Возраст учащихся: 13-14 лет
Срок реализации: 01 год

Рабочая программа составлена на основе
Федерального государственного образовательного стандарта основного
общего образования:

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.

Составитель: Гайворонская Наталия Георгиевна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Принята
На заседании ШМО
Протокол
№ 7 от «10» 08 2021 г
Руководитель ШМО [Signature]

Согласована
Зам. директора по УВР
[Signature]
«10» 08 2021 г

г. Коммунар
2021г.

Программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Гандбол» предназначена для учащихся 7-х классов МБОУ «Коммунарская СОШ №1».

Программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, учебных пособий:

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.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов- 34. На реализацию курса отводится 1 час в неделю. Продолжительность занятия- 40 минут.

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» во внеурочной деятельности для учащихся 5-9 классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой является:

- **способствовать всестороннему физическому развитию;**
- **способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.**

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

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.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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 учащихся 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;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия гандболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе

Выполнять тестовые упражнения модуля «Гандбол»:

- передвижение с мячом (мин., с.)

- выполнять скрытые верхние передачи мяча (техника, точность);
- выполнять скрытые нижние передачи мяча (техника, точность);
- демонстрировать технику блокировки в защите (правильность техники);
- демонстрировать простые навыки судейства (ответы на тестовые задания).

Тематическое планирование

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

17	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для ног, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.	1
18	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.	1
19	Упражнения для развития игровой ловкости. Мини-гандбол.	1
20	Ловля мяча двумя руками на месте. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении.ОРУ.	1
21	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.	1
22	Ловля двумя руками в прыжке. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в прыжке. Мини-гандбол.	1
23	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, передачи мяча. Специально беговые упражнения. Действия двух нападающих против одного защитника.	1
24	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ. Пионербол	1
25	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча	1
26	Тактика вратаря. Выбор позиции в воротах. Задержание мяча с отраженного отскока.	1
27	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.	1
28	Медленный бег, разновидность бега.	1
29	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры. Соревнования по гандболу.	1
30	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.	1
31	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол.	1
32	Медленный бег, разновидность бега. Гандбол.	1
33	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.	1
34	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола. Контрольные испытания.	1
	Всего:	34

Содержание курса внеурочной деятельности

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>История Олимпийских игр и олимпийского движения. История олимпийского движения в России (СССР). Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе.</p> <p>История развития гандбола в мире и России. Успехи российских гандболистов на мировой арене.</p>	<p><i>Уметь</i> характеризовать олимпийские игры древности как явление культуры;</p> <p><i>Понимать</i> и <i>объяснять</i> смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p><i>Знать</i> историю возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать роль А.Д. Бутовского в этом процессе.</p> <p><i>Понимать</i> чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p><i>Определять</i> основные направления развития физической культуры в обществе, <i>понимать</i> целевое предназначение каждого из них.</p> <p><i>Знать</i> историю развития гандбола в мире и в России.</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p> <p>Основные принципы культуры здорового образа жизни.</p> <p>Оптимальная двигательная активность, как профилактика заболеваний, укрепление здоровья и профилактика вредных привычек.</p> <p>Понятие о технико-тактических особенностях вида спорта «гандбол».</p>	<p><i>Рассказывать и понимать</i> роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</p> <p><i>Знать</i> основные правила планирования режима дня.</p> <p><i>Иметь</i> представление об особенностях вида спорта «гандбол», его доступности и популярности среди различных категорий граждан.</p>
<i>Физическая культура человека</i>	
<p>Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок</p> <p>Комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</p> <p>Правила организации мест для занятий физической культурой в целом и для занятий гандболом в частности (параметры профессиональных площадок, необходимое оборудование и инвентарь, иные возможности для занятий гандболом).</p> <p>Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом (в том числе, гандболом), гигиенические требования к организации этих занятий.</p> <p>Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми.</p> <p>Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.</p>	<p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация движений, сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, пр.).</p> <p><i>Знать и понимать</i> взаимные связи между развитием двигательных качеств и психических процессов.</p> <p><i>Знать и соблюдать</i> этические нормы как в спорте, так и при повседневном общении.</p> <p><i>Знать</i> и <i>развивать</i> в процессе повседневной жизни морально-волевые качества</p> <p><i>Знать</i> параметры площадок и их оборудование для игры в гандбол.</p> <p><i>Знать</i> правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом</p>

	(гандболом в том числе).
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	
<p>Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Самостоятельное составление индивидуальных комплексов для проведения утренней гимнастики, обучение умению вести наблюдения за своим здоровьем и индивидуальными показателями физической подготовленности.</p> <p>Правила самостоятельного подбора упражнений, определение последовательности их выполнения, дозировка.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием.</p> <p>Организация самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Самостоятельная организация досуга со сверстниками средствами физической культуры и спорта.</p>	<p><i>Уметь составлять индивидуальный режим дня.</i></p> <p><i>Знать, отбирать и составлять элементарные комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.</i></p> <p><i>Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</i></p> <p><i>Уметь измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями и определять частоту сердечных сокращений (пальпаторно).</i></p> <p><i>Уметь самостоятельно составить и выполнять упражнения по коррекции осанки и телосложения.</i></p> <p><i>Уметь использовать различные действия двигательной активности в организации досуга спортивной направленности со сверстниками.</i></p>
Оценка эффективности занятий физической культурой	
<p>Навыки определения степени освоения знаний по технике владения двигательными умениями в области физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, физической подготовленностью обучающихся.</p>	<p><i>Понимать</i> сущность каждого движения, его назначение.</p> <p><i>Уметь контролировать</i> ход выполнения физкультурно-спортивной деятельности и оценивать итоги.</p> <p><i>Знать</i> основные виды тестов для определения уровня собственной двигательной подготовленности и уметь их анализировать.</p> <p><i>Уметь</i> выполнять учебные нормативы.</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность	
Раздел «Общefизическая подготовка»	
<p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Гимнастические упражнения.</p> <p>Упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости, пр.).</p> <p>Организация подвижных спортивных игр с применением спортивного инвентаря и без него (напр.: «Борьба за мяч»; «Гонка мячей по кругу»; «Смена</p>	<p><i>Осваивать и уметь выполнять</i> двигательные действия из различных видов спорта.</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр и эстафет.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах в игровой деятельности.</p> <p><i>Уметь</i> общаться и взаимодействовать</p>

<p>скорости и направления движения в беге»; «Финты корпусом»; «Чехарда»; «Пятнашки», пр.).</p> <p>Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом и в игровой деятельности.</p>	<p>организации и проведении подвижных игр с элементами соревновательного формата.</p> <p><i>Знать</i> правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом и в игровой деятельности.</p>
<p>Упражнения для повышения физической подготовленности (силы мышц нижних и верхних конечностей; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления веса собственного тела (в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа), пр. качеств).</p> <p><i>Подвижные игры:</i> с элементами гандбола, общеразвивающей направленности; с бегом на скорость; с прыжками в высоту и длину с разбега; с метанием мяча на дальность и в цель; с бегом, метаниями, преодолением препятствий.</p>	<p><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Знать основные положения</i> техники безопасности при выполнении различных физических упражнений, проведении спортивных игр и эстафет.</p>
<p>Упражнения и комплексы для формирования правильной осанки.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц.</p> <p>Элементы гимнастики (в том числе упражнения на развитие гибкости, грации, легкости, равновесия). Отработка элементов повышенной сложности, - «мостик», «шпагат», «колесо», «стойка на руках», пр..</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперед (с места и разбега); стойка на руках, пр.</p> <p><i>Акробатические комбинации</i> из нескольких элементов, включающих: кувырки вперед и назад, стойку на руках, длинный кувырок (мальчики), полу-шпагат, мостик и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), пр.</p> <p>Упражнения на коррекцию осанки.</p> <p>Правила техники безопасности и предупреждения травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p>	<p><i>Выполнять</i> упражнения и <i>понимать</i> их назначение для развития тех или иных физических качеств.</p> <p><i>Выполнять</i> упражнения для формирования правильной осанки её коррекции.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><i>Уметь</i> контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Знать и соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении всех упражнений.</p>
<p>Соревновательные игры для обучающихся 10-12 лет на основе упражнений (разнообразных двигательных задач) из основных видов детской лёгкой атлетики.</p> <p><i>Бег:</i> на длинные, средние и короткие дистанции; высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется в соответствии с возрастом и физической подготовленностью обучающихся); эстафетный бег, пр.</p> <p><i>Прыжки:</i> в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>	<p><i>Описывать и демонстрировать</i> технику выполнения беговых и прыжковых упражнений.</p> <p><i>Выявлять и устранять</i> характерные ошибки в процессе выполнения учебных заданий.</p> <p><i>Применять</i> беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств.</p> <p><i>Описывать технику</i> метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением,</p>

<p><i>Метания:</i> метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов).</p> <p>Техника безопасности при выполнении различных учебных заданий по лёгкой атлетике.</p>	<p>выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p><i>Уметь</i> выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p><i>Осваивать</i> навыки соревновательной деятельности.</p> <p><i>Знать и соблюдать</i> правила техники безопасности и предупреждения травматизма.</p>
<p>Ведение мяча различными способами; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; повороты с мячом на месте; пр. упражнения (подбираются в соответствии с возрастом и физической подготовленностью обучающихся).</p> <p>Техника безопасности при выполнении различных учебных заданий по баскетболу.</p>	<p><i>Уметь организовывать</i> занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p><i>Уметь описывать технику</i> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Моделировать</i> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><i>Выполнять</i> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><i>Знать и соблюдать</i> правила техники безопасности.</p>
<p>Нижняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения; пр. упражнения (подбираются в соответствии с возрастом и физической подготовленностью обучающихся).</p> <p>Техника безопасности при выполнении различных учебных заданий по волейболу.</p>	<p><i>Осваивать</i> правила игры в волейбол.</p> <p><i>Описывать технику</i> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Осваивать</i> технику игровых действий и приемов в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p><i>Уметь</i> «работать в команде».</p> <p><i>Знать и соблюдать</i> правила техники безопасности.</p>
<p><i>Техника передвижения</i> (бег, прыжки, остановки, повороты).</p> <p><i>Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.</i> Ведение мяча; удары по мячу; остановка мяча; отбор мяча; обманные движения; вбрасывание мяча из-за боковой линии; пр. упражнения.</p> <p>Техника безопасности при выполнении различных учебных заданий по футболу</p>	<p><i>Уметь организовывать</i> совместные занятия футболом со сверстниками.</p> <p><i>Уметь описывать технику</i> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Знать и выполнять</i> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><i>Знать и соблюдать</i> правила техники безопасности.</p>
<p>Тестирование уровня общей физической</p>	<p><i>Уметь</i> выполнять тестовые упражнения по</p>

<p>подготовленности (<i>проводится в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся</i>).</p> <p>Примерное тестирование уровня специальной подготовленности (<i>проводится в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся</i>):</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча 30 м (5,5-5,7 сек.); - обводка на дистанции 30 м правой рукой (9-11 сек.); - обводка на дистанции 30 м левой рукой (9-12 сек.); - передача игрового мяча в цель (стену) и ловля, - кол-во за 30 сек. (10-15); - броски игрового мяча в мишени в воротах, - кол-во попаданий (7-8) 	<p>общей физической и специальной подготовке.</p>
<p>Раздел «Гандбол» (базовая подготовка)</p>	
<p>Основные словарные термины гандбола.</p> <p>Приобретение двигательных навыков, элементов, технических и тактических приёмов гандбола.</p> <p>Правила безопасности во время занятий гандболом и проведении соревнований: правила поведения обучающихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно; причины, приводящие к травматизму; наиболее типичные травмы гандболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности факультативных занятий по гандболу.</p> <p><i>Личная гигиена гандболиста:</i> требования по уходу за телом, руками, ногами; периодичность смены и стирки белья и спортивной формы; выбор обуви для игры на площадке; необходимость водных процедур после занятий и спортивных игр.</p>	<p><i>Осваивать и знать основную терминологию</i> игры в гандбол.</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные навыки, элементы, технико-тактические приёмы гандбола.</p> <p><i>Осваивать и знать</i> правила безопасности во время всех видов занятий гандболом.</p> <p><i>Следовать</i> правилам личной гигиены.</p>
<p>Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в гандбол: для развития быстроты движений и прыгучести; для качества броска; гибкости; ловкости; выносливости; пр.</p> <p><u>Специальная физическая подготовка (5-6 кл.):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры и эстафеты; - пятнашки с мячом; - лабиринт (с мячом и без мяча); - бег змейкой 30 м; - челночный бег 100 м (с ведением мяча) в спортивном зале; - эстафета с ведением двух мячей; - эстафета с бросками мяча по воротам. 	<p><i>Знать</i> технику и <i>уметь выполнять</i> специальные подготовительные упражнения.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Уметь</i> выявлять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><i>Уметь</i> взаимодействовать в коллективе сверстников при выполнении эстафет, иных групповых специальных упражнений.</p> <p><i>Знать</i> основные правила предупреждения травматизма.</p>

<p><u>Специальная физическая подготовка</u> (7-9 кл.) на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - точность передачи мяча; - точность и сила броска по воротам; - скорость ведения мяча. <p>Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.</p> <p>Правила безопасности во время занятий гандболом.</p>	
<p>Повторение и качественное выполнение элементов из базовой подготовки гандбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты; - основные приёмы владения мячом; - метание теннисного и гандбольного мяча на дальность и в цель; - преодоление препятствий (с мячом в руках в том числе) - пр. упражнения. 	<p><i>Знать и уметь</i> выполнять различные базовые элементы гандбола. <i>Следить</i> за правильностью выполнения всех элементов и уметь определять и самостоятельно исправлять ошибки.</p> <p><i>Знать</i> основные правила предупреждения травматизма при выполнении элементов.</p>
<p><i>Техническо-тактическая базовая подготовка.</i> Общие понятия технической подготовки игрока в гандбол. Основные виды бега и техника способы их выполнения. Прыжки, их назначение в игре и техника их выполнения. Базовая техника владения мячом. Остановки, - их назначение и техника выполнения. Виды поворотов, их назначение и техника выполнения. Особенности «стойки нападающего» и правильность её выполнения в различных игровых ситуациях. Техника владения мячом в движении во время игры и методическая последовательность их обучению. Игры, совершенствующие технику владения мячом. Техника выполнения основных обманных движений (финтов), в том числе с мячом. Техника игры в защите, - основное предназначение и действия . Техника вратаря, - основные элементы действия вратаря и техника их выполнения.</p> <p><u>5 класс</u> 1. Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча одной рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. • Ведение мяча попеременно правой и левой рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. • Передачи мяча правой и левой рукой. • Жонглирование мячами одной рукой, попеременно правой и левой рукой. • Жонглирование двумя руками двумя мячами. 	<p><i>Знать</i> основные способы передвижения игроков по игровому полю. <i>Следить</i> за правильностью техники выполнения всех базовых элементов и упражнений. <i>Знать и уметь выполнять</i> упражнения с мячом. <i>Осваивать</i> технику простых (базовых) элементов защиты. <i>Знать</i> основные (базовые) элементы техники вратаря. <i>Осваивать</i> технико-тактические приёмы гандбола и <i>уметь</i> их применять в игровой деятельности. <i>Уметь</i> общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).</p> <p><i>Знать</i> основные правила предупреждения травматизма.</p>

- Остановка катящегося мяча правой и левой рукой.
- Ловля двумя руками летящего мяча.
- Броски мяча по воротам правой (левой) рукой в прыжке и с опорой.
- Ведения мяча левой рукой, правой рукой, попеременно левой, правой рукой.
- Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками, ногами стоя на месте и в движении, введение мяча в игру.
- Эстафеты с ведением и передачами мяча.
- Игровые задания: «Кто точнее» (броски по воротам); «Кто дальше» (броски по неподвижному мячу и после набрасывания).
- Введение мяча в игру передачей одной рукой из-за боковой линии.
- Игра в мини-гандбол по упрощенным правилам 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 игроков.

2. Техника нападения.

Опорный бросок

Держать мяч перед собой на уровне груди. Первый шаг делается левой ногой для правшей, правой ногой - для левшей.

Отведение правой руки назад, мяч находится на уровне плеча. Локоть левой руки выставлен вперед. Мяч свободно держать в руке.

Одновременно с отведением руки выполнить шаги вперед (левой-правой-левой ногой. Шаг правой скрестный). В конце замаха, впереди должна быть правая нога.

При хлестообразном движении предплечья в ходе броска локоть бросающей руки должен находиться выше уровня плеча (в предельном случае он может быть прямой). Левая нога в последнем шаге выставлена вперед в направлении броска.

3. Тактика защиты:

- Персональная защита: игра «пятнашки»
- Защита 3x3(зональная защита), игра 1 x 1, 2 x 2.

6 класс

1. Техническая подготовка:

- Ведение мяча одной рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.
- Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.
- Передачи мяча правой и левой рукой на среднюю и дальнюю дистанции.
- Жонглирование двух мячей одной рукой, попеременно правой и левой рукой.
- Остановка катящегося мяча правой и левой

рукой с последующей передачей.

- Остановка рукой летящего мяча с последующим броском.
- Ловля мяча двумя руками.
- Броски на точность по неподвижному мячу правой рукой, левой рукой, с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.
- Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками, ногами стоя на месте и в движении, введение мяча в игру.
- Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.
- Игровые задания: с бросками по воротам «Кто точнее»; с бросками по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше».
- Игры в «Лабиринт».
- Введение мяча в игру передачей одной рукой из-за боковой линии.
- Игра в гандбол по упрощенным правилам 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 игроков.

2. Техника нападения.

Опорный бросок:

- Держать мяч перед собой на уровне груди. Первый шаг делается левой ногой (для правшей).
- Отведение правой руки назад, мяч находится на уровне плеча. Локоть левой руки выставлен вперед. Мяч свободно держать в руке. Одновременно с отведением руки выполнить шаги вперед (левой-правой-левой ногой. Шаг правой – «скрестный»). В конце максимального замаха руки впереди должна быть правая нога.
- При хлестообразном движении предплечья в ходе броска локоть бросающей руки должен находиться выше уровня плеча (в предельном случае он может быть прямой). Левая нога в последнем шаге выставлена вперед в направлении броска.

3. Тактика защиты:

- Персональная защита. Игра «Лабиринт»
- Защита 3x3 (зонная защита), игра 1 x 1, 2 x 2.

7 класс

1. Техническая подготовка:

- Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой.
- Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.
- Передачи мяча правой и левой рукой на среднюю и дальнюю дистанции.
- Передачи мяча в прыжке левой и правой рукой.
- Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей.

- Ловля мяча в движении с последующим броском по воротам.
- Ловля мяча одной рукой.
- Броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу. Броски по воротам со средней и дальней дистанции.
- Техничко-тактические связки: ведение-передача, ловля-передача, ловля-ведение-передача, ведение-бросок по воротам, ловля-бросок по воротам, ловля-передача.
- Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками, введение мяча в игру.
- Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.
- Взаимодействие в тройках, четверках.
- Игра в гандбол по упрощенным правилам 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 игроков.

2. Техника нападения.

Бросок в прыжке:

- Поймать мяч и быстро выполнить шаг левой ногой.
- Отталкивание вверх-вперед. Колено маховой ноги помогает прыжку. Отведение бросковой руки с мячом назад на уровне плеча.
- Бросок по воротам производится напряженной, почти прямой рукой по дуге.
- Заключительный хлест рукой активно поддерживается резким наклоном туловища вперед. Приземление на толчковую ногу или на обе ноги вместе.

3. Тактика защиты

- Персональная защита
- Защита 6x0 (зонная защита) игра на одни ворота
- Защита 5x1 (зонная защита) игра на одни ворота

8 класс

1. Техническая подготовка (техника нападения):

- Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой.
- Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.
- Обманные действия (ускорения, развороты и т.п.) без мяча.
- Передачи мяча правой и левой рукой при параллельном и встречном движении.
- Передачи мяча левой и правой рукой с опоры.
- Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей.

<ul style="list-style-type: none"> • Ловля мяча одной рукой с последующим броском по воротам. • Ловля мяча двумя руками в прыжке. • Бросок правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу. • Броски по воротам с левого угла, правого угла. • Техничко-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение-передача, ловля-передача, ловля-ведение-передача, ведение-бросок по воротам, ловля-бросок по воротам, ловля-передача. • Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ногами стоя на месте и в движении. • Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе. • Взаимодействие в четверках, пятерках. • Игра в гандбол. <p>2. Тактика защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Защита 5x1 (зонная защита), игра на одни ворота. • Защита 6x0 (зонная защита), игра на одни ворота. 	
<p>Биомеханика основных движений: приседаний, подскоков, выпадов, прыжков, пр.</p> <p>Круговая тренировка, - подбор и выполнение в соревновательной форме различных вариантов комплексов упражнений специальной подготовки для формирования технико-тактических навыков игры в гандбол в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.</p>	<p><i>Знать</i> технику выполнения основных упражнений круговой функциональной тренировки.</p> <p><i>Уметь</i> контролировать величину физической нагрузки по элементарным параметрам.</p> <p><i>Уметь</i> взаимодействовать в коллективе при выполнении круговой функциональной тренировки и в игровой деятельности.</p> <p><i>Знать</i> правила предупреждения травматизма.</p>
<p>Правила игры в гандбол.</p> <p>Правила судейства игры в гандбол.</p> <p>Игра в гандбол 3x3, 4x4 полевыми игроками и полными составами (6x6).</p> <p>Навыки игры на стандартной площадке полными составами.</p> <p>Участие в матчевых встречах, первенствах школы и межшкольных соревнованиях по гандболу для определённого возрастного уровня.</p> <p>Правила безопасности в соревновательной деятельности по гандболу.</p>	<p><i>Уметь использовать приобретенные навыки</i> в соревновательной деятельности.</p> <p><i>Осваивать</i> правила игры в гандбол и правила судейства.</p> <p><i>Знать</i> правила предупреждения травматизма в соревновательной деятельности.</p>

Учебно-методические пособия:

1. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов; Феникс - Москва, 2010.
2. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям; Феникс - Москва, 2009.
3. Архипова Л.А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе: учебное пособие. – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2013. – 264 с.
4. Баженова Н.А. Гимнастика, Строевые упражнения с методикой преподавания, 2012.
5. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / Пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с., ил. – С. 457–527.
6. Бегун И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. – М.: Центр. Школьная книга, 2007.
7. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник /А.А. Бишаева. – М.: Изд.центр «Академия», 2012. – 304 с.
8. Василевская Е. С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы; ИД "Белый Ветер" - Москва, 2011.
9. Верхлин Виктор, Воронцов Кирилл Физическая культура. 1-4 классы. Входные и итоговые проверочные работы; ВАКО - Москва, 2012.
10. Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М. Физкультура, 5-7 класс, 2013.
11. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики; Просвещение - Москва, 2012.
12. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 класс. Методическое пособие; Просвещение - Москва, 2012.
13. Грибачева М. А., Круглыхин В. А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола; Человек - Москва, 2010.
14. Евсеев С.П., Аксенова О.Э Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Примерная программа дисциплины для специальности 022500 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).. – М.: РИО РГУФК, 2004. – 34 с.
15. Егоров Б.Б. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для организаций, осуществл.образоват.деят. В 2 ч. Ч.1 (1-2 кл.) /Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына. – М.: Баласс, 2015. – 80 с.
16. Егоров Б.Б. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для организаций, осуществл.образоват.деят. В 2 ч. Ч.2 (3-4 кл.) /Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына. – М.: Баласс, 2015. – 80 с.
17. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
18. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст]. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с., ил. (Серия.Спорт без границ.).

19. Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта – М.: ФиС, 2001.
20. Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. Примерная программа для систем дополнительного образования детей – М.:Советский спорт, 2004.
21. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Светский спорт 2004. - 216с.
22. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя- М.: Просвещение, 1986.
23. Клусов Н.П. Тактика гандбола –М.: ФиС, 1986.
24. Кнышев А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу –М.: ФиС, 1986.
25. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Физическая культура. Планирование и организация занятий. 6 класс; Дрофа - Москва, 2010.
26. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011.
27. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол; Просвещение - Москва, 2011.
28. Кудрицкий В.Н. Гандбол. Техника, тактика игры и методика обучения. –Брест,Ю БГТУ 2002 – 142 с.
29. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Планирование и организация занятий. 8 класс; Дрофа - Москва, 2010.
30. Легкоатлетические прыжки в школе: учебное пособие: - 2-е изд. – Екатеринбург, Урал.Гос.Пед.ун-т, 2016. – 62 с.
31. Лях В.И, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов средней общеобразовательной школы. - М.: «Просвещение», 2010.
32. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 класс. - М.: «Просвещение», 2012.
33. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 класс. - М.: «Просвещение», 2012.
34. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 8-9 класс. - М.: «Просвещение», 2012.
35. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
36. Макеева Вера Степановна Методы Педагогического Контроля На Уроках Физической Культуры; Высшая школа - Москва, 2010.
37. Максимова С.С., Щенникова А.Г., Дружинина О.Ю. 160 игр для детей младшего школьного возраста на уроках гимнастики: учеб.метод.пособие. - ФГБОУ ВПО «УдГУ», Ижевск, 2012.- 208 с.
38. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; Феникс - Москва, 2012.
39. Маханева М. Д. С физкультурой дружить - здоровым быть! Методическое пособие; Сфера - Москва, 2009.
40. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва, 2008.
41. Назаркина Н.И., Николаичева И.М. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГОС второго поколения и 3 часа физической культуры. Методические рекомендации. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 240 с.
42. Пирсон Алан , Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет; АСТ, Астрель - Москва, 2011.

43. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
44. Погадаев Г. И. Техника безопасности на занятиях физкультурой и спортом (плакат); Дрофа - Москва, 2010.
45. Погадаев Г. И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы; Дрофа - Москва, 2009.
46. Правдов М. А. Уроки физической культуры. 1-4 классы; Илекса - Москва, 2009.
47. Правила по мини-гандболу, гандболу 7х7 и пляжному гандболу.
48. Ратианидзе А.Л., Марищук В.В. Игра гандбольного вратаря –М.: ФиС, 1981.
49. Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносок А.М. Программа курса по выбору. Оздоровительная аэробика и степ-аэробика. / Под общей ред. Г.М. Михалина. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.
50. Сборник нормативных документов. Физическая культура; Дрофа - Москва, 2008.
51. Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие- Краснодар, 1992.
52. Физическая культура, 1-2 класс, Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Бисеров В.В., 2013.
53. Физическая культура. 1-11 классы. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений; Дрофа - Москва, 2010.
54. Физическая культура: 3-4 кл.: учебник для общеобразоват. Учреждений /А.В. Шишкина, О.П. Алипмиева, В.В. Бисеров. – М.: Академкнига/Учебник, 2013. – 144 с.
55. Швайко Л. Г. Развернутые планы-конспекты уроков в 5 классе. Легкая атлетика, футбол, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика и акробатика; Адукацыя і выхаванне - Москва, 2010.
56. Шиловских К.В.: Гандбол. - Белгород: НИУ БелГУ, 2011.
57. Эндокринная система, спорт и двигательная активность / Пер. с англ.; под ред. У. Дж. Кремера и А.Д. Рогола. – К.: Олимп. Л-ра, 2008. – 600 с.
- 58.

Образовательные интернет-ресурсы:

<http://spo.1september.ru/urok/> сайт «Я иду на урок физкультуры»

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: он-лайн справочник

сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы

<http://zdd.1september.ru/> Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»

<http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»

<http://www.karina-kazak.narod.ru/physiol/lectures/lec1/content.html> Утренняя гимнастика:

Лекции для студентов и не только

http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf Физическое воспитание и физкультурно-оздоровительная работа в школе (из опыта работы учителя физической культуры):

Методические указания

<http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm> Уроки здоровья

http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf

Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания

<http://eidos.ru/olymp/sports/> Физкультура и спорт: Всероссийские дистанционные

эвристические олимпиады

<http://www.fismag.ru/> Журнал «Физкультура и спорт»

<http://www.olimpizm.ru/> Олимпийская энциклопедия

<http://slovari.yandex.ru/dict/olympic> Большая олимпийская энциклопедия.

ПРОШНУРОВАНО, ПРОНУМЕРОВАНО
СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ 10 листов
(г. Ленинград) листов
Директор Савельева И.В.



Министерство образования и науки
Ленинградской области