

06.04

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЗАОЗЕРНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ  
КРЫМ»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол №4  
от «29» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
Н.В. Ивлева  
«30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора школы  
№01-16/301 от «31» августа 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учитель	Рерих В.Ф.
Класс	5-Б
Название учебного предмета	«Гандбол»
Количество часов в год	34

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Гандбол» в рамках школьного спортивного клуба «Юниор» для учащихся 5-Б класса (1 год обучения) МБОУ «ЗСШ» разработана на основе Федерального образовательного стандарта в ООП среднего общего образования. На изучение курса «Гандбол» отводится 34 часа в год (1 час в неделю). Согласно учебному плану МБОУ «ЗСШ» на 2023-2024 учебный год утверждённого приказом директора школы от 31.08.2023 года №01-16\301. В основу программы заложены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность секций дополнительного образования. При составлении данной программы использованы законодательные акты,

правительственные документы, ведомственные постановления по физической культуре и спорта в России и специальная литература, в том числе:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ (далее – ФЗ № 273 «Об образовании в РФ»);
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04. 12. 2007 года № 329-ФЗ (далее - № 329-ФЗ);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 года №1726-р);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 года «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ»;
- Письмо Комитета образования и науки от 02.07.2019 года № 2028 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению общеобразовательных общеразвивающих программ»;

По настоящей программе могут заниматься как мальчики, так и девочки. Группы могут быть как одного возраста, так и разновозрастные. Программа секции составлена на основе материала, который учащиеся изучают на занятиях физической культуры, и рекомендуется для школьников, имеющих средний и низкий уровень физической подготовки.

**Направленность дополнительной программы по «Гандболу»** физкультурно-спортивная, ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, воспитание спортивного резерва на цель.

### **Программа направлена на всестороннее развитие ребенка.**

Систематические занятия гандболом способствуют, оздоровительному воздействию на организм детей и подростков, с последующим привлечением их к регулярным занятиям физической культуры и спортом, в зависимости от медицинских показаний. В процессе занятий формируется правильная осанка, улучшаются подвижность суставов, эластичность мышц и связок, создается мышечный корсет, развивается двигательная и мышечная координация, улучшается внимание, память, внутренняя организация, ребенок учится сознательно распоряжаться своим телом. Занятия гандболом помогают детям формировать качества характера, важные в будущей жизни – собранность, ответственность, целеустремленность, развивают свою индивидуальность, сохраняя при этом, умение работать в коллективе.

### **Новизна, актуальность.**

Новизна данной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культуры, но и выбрать в дальнейшем гандбол, как основной вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта гандбол в нашей стране.

### **Педагогическая целесообразность.**

Гандбол - игра самая популярная и доступная, которая позволяет мальчикам и девочкам постигать азбуку коллективизма и товарищества, проявление воли и терпения, смелости и эмоциональной радости способствует улучшению успеваемости, отвлекает от пустого время препровождения и тяги к вредным привычкам. позволяет решить проблему занятости детей в свободное время, формирование физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти проблему призвана программа дополнительного образования «Гандбол», направленная на удовлетворение потребности в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Цель программы** - подготовка к спортивным состязаниям, направлена на направленная на достижение максимального для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижения запланированных спортивных результатов. Данная программа решает образовательные цели и имеет физкультурно-спортивную направленностью

**Осуществление данной цели достигается путем решения следующих задач:**

**Обучающие:**

Освоение навыков коллективной игры; Обучение основам техники гандбола;

**Развивающие:**

Развитие умственных способностей, быстроты, силы и выносливости; Способствовать всесторонней общей и специальной физической подготовке;

**Воспитательные:**

Воспитание чувства коллективизма и ответственности; Формирование активного отношения к занятиям спортом; Привитие интереса к систематическим занятиям по гандболу; А также решаются следующие задачи:

1. закаливание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;

5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять технические приемы гандбола в соответствии с возрастом;
10. играть в гандбол, применяя изученные тактические приемы;
11. повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников.

**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.).

### **Отличительные особенности программы.**

Программа раскрывает понятие о компонентах содержания и деятельности гандболистов. Она предусматривает воспитание общих и специальных физических качеств занимающихся, приобретение знаний об основах гандбола посредством всесторонней теоретической подготовки, овладение техническими приемами игры и тактическими взаимодействиями.

- ОФП – общая физическая подготовка.
- СФП – специальная физическая подготовка.
- Техника – комплекс специальных приемов, необходимых гандболисту для успешного участия в игре
- Тактика – метод ведения игрового процесса.

Первая часть программы является подготовительной. По мере овладения занимающимися умениями, навыками и теоретическими знаниями, что соответствует содержанию второй части программы.

Средства реализации программы:

- развитие спорта за счет улучшения материальной базы и более широкого привлечения обучающихся образовательных организаций к занятиям физической культуры и спортом;
- участие во внутришкольных, районных, городских, Республиканских и Российских соревнованиях;
- разработка и использование новых инновационных методов работы в учебно-тренировочном процессе;
- тренировочный процесс занимающихся в соответствии с программой по гандболу и учетом индивидуальных особенностей занимающегося;
- разработка методических пособий, рекомендаций о проведении учебно- тренировочного процесса, разработка положений о проведении соревнований;

- использование отечественного и зарубежного педагогического опыта.

**Практическая часть раздела предусматривает освоение умений и навыков:**

- выполнять основанные приемы техники - бег, прыжки, повороты, остановки, ловлю, передачи;
- взаимодействовать в коллективе, самостоятельно принимать решения, проявлять смелость и инициативу, подчинять свои интересы интересам коллектива;
- организовать и проводить самостоятельную игру, судить ее.

### О программе

Программа разработана в 2023 году и составлена из отдельных самостоятельных разделов. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности занимающихся. Учебный план предусматривает работу по обучению гандболу, как начинающих, так и одаренных детей.

Педагогу (тренеру-преподавателю) необходимо: систематически оценивать реакцию занимающихся на предлагаемую нагрузку. Следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления предупреждать перенапряжение, а также формировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня, питанию, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Данной программой предусматриваются теоретические и практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Основные задачи теоретических занятий** - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике гандбола, о правилах и организации проведения соревнований по гандбол, об инвентаре, о правилах поведения в спортивных сооружениях.

Изучение теоретического материала программы гандбола проводится не только в форме лекций, а также в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятий. Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

- подготовительная - упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.п.);
- основная - упражнения из разделов технической подготовленности спортсменов, тактической индивидуальности и командной подготовленности занимающихся;
- заключительная - ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание.

**Условия реализации программы** гандбола - требует наличия спортсооружений: спортивный зал, тренажерный зал, а также наличия спортивного инвентаря. Спортивный инвентарь, обеспечивающий условия выполнения программы.

**Нужность курса:** Программа направлена на всестороннее развитие ребенка. Систематические занятия гандболом способствуют оздоровительному воздействию на организм детей и подростков, с последующим привлечением их к регулярным занятиям физической культуры, а затем, возможно, и спортом, в зависимости от медицинских показаний. В процессе занятий формируется правильная осанка, улучшаются подвижность суставов, эластичность мышц и связок, создается мышечный корсет, развивается двигательная и мышечная координация, улучшается внимание, память, внутренняя организация, ребенок учится сознательно распоряжаться своим телом. Занятия гандболом помогают детям формировать качества характера, важные в будущей жизни – собранность, ответственность, целеустремленность, развивают свою индивидуальность, сохраняя при этом, умение работать в коллективе.

**Отличительная особенность данного вида спорта заключается:**

- дети с разной конституцией, физическим развитием могут быстро добиться успехов, в силу технических особенностей игры.
- в состав команды могут входить девочки и мальчики одного возраста (включая официальные соревнования).
- легкий вес инвентаря (мяч-290-330 гр.) и его ценовая доступность.



- меньший процент травматизма по сравнению с другими видами спорта- запрещены силовые приемы, небольшой вес инвентаря.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

**Результатом** учебно-тренировочной работы учащихся в спортивной секции по гандболу являются результаты выступлений на соревнованиях, положительная динамика состояния здоровья занимающихся.

#### **Ученик будет:**

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР); особенности развития избранного вида спорта, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания

физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; психо-

функциональные особенности собственного организма; индивидуальные

способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; I способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью,

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной

деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
- Формы подведения итогов реализации программы
- Результаты учебно-тренировочной работы школьников будут отражать итоги соревнований, уровень физической подготовленности учащихся.

Использовать:

- Приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

**Формы и режим занятий:** тренировочные и теоретические, участие в соревнованиях, контрольных и товарищеских играх, просмотр и анализ учебных кино- и видеоматериалов, игр команд высокой квалификации.

Направленность программы: общеразвивающая, оздоровительная и физкультурно-спортивная. Срок реализации программы: 3 года. Программа рассчитана на учащихся от 8 до 16 лет.

- Наполняемость учебных групп по классам и по годам обучения: все группы комплектуются в количестве от 10- 15 человек,

-Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Занятия проводятся:

1.-первый год обучения-1 раз в неделю по одному часу, 1ч. в неделю, количество часов в год-34 (34 недель);

2.-второй год обучения-2-3 раза в неделю по одному часу, 2 или 3 ч. в неделю, количество часов в год-68 или 102 (34 недель);

3.-третий год обучения-2 раза в неделю по 2 часа. 4 часа в неделю. количество часов в год-136 (34 недель).

## 2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

*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 гандбола.

### **Примерный учебный план на 34 недели учебно-тренировочных занятий**

Вид подготовки	Этапы начальной подготовки		
	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
1. Теоретическая	1		
2. Офп	6		
3. Сфп	8		
4. Техническая	4		
5. Тактическая	4		
6. Игровая	11		
7. Контрольные и календарные игры	1		
8. Контрольные испытания	1		
Всего часов за 34 недель	34	68-102	136
Всего за 3 года обучения			

### **Содержание программного материала**

Гандбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом 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 учащихся 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 занимающихся:

- 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.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

**Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.**

- Значение гандбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

- Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.
- -Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.
- Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:
- Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, снарядах и со снарядами в парах.
- Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.
- Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.
- Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

## **Техническая подготовка**

### **Техника нападения**

Приёмы игры	Начальная подготовка	
	Год обучения	
	1-й	2-3-й
Стойка игрока	*	*
Бег с изменением направления	*	
Бег с изменением скорости	*	*
Бег спиной вперёд	*	*
Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот	*	*
Бег челночный	*	*
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)		*
Бег с подскоками		*
Прыжки вверх . в стороны, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами	*	*
Ловля мяча двумя руками на месте	*	
Ловля двумя руками в прыжке	*	*
Ловля мяча справа и слева		*
Ловля с недолётом и с перелётом мяча		*
Ловля мячей высоких, низких	*	*
Ловля катящегося мяча	*	*
Ловля с отскока от площадки		*

Ловля мяча в движении шагом	*	*
Ловля в движении бегом	*	*
Ловля мяча. Летящего навстречу	*	*
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении		*
Передача толчком двумя руками с места	*	
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места	*	*
Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением		*
Передача мяча с разбега обычными шагами	*	*
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	*	*
Передача мяча при движении партнёров в одном направлении	*	*
Передача по прямой траектории	*	*
Передача по навесной траектории		*
Передача с отскоком от площадки		*
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)		*
Ведение мяча одноударное на месте	*	
Ведение многоударное на месте	*	*
Ведение мяча многоударное в движении по прямой	*	*
Ведение мяча многоударное с изменением направления	*	*
Ведение мяча многоударное с изменением скорости	*	*
Ведение мяча с высоким отскоком	*	*
Ведение мяча с низкими отскоками		*
Ведение подбрасыванием		*
Бросок хлестом сверху с места	*	*
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	*	*
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полёта мяча	*	*
Бросок с отражённым отскоком	*	*
Бросок с разбега со скрестным шагом	*	*

(вперёд)		
Бросок хлестом сбоку с места		*
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом		*
Бросок в прыжке , отталкиваясь одноимённой ногой	*	*
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки		*
Штрафной бросок в двухопорном положении	*	*

### Техника защиты

Стойка защитника	*	*
Перемещение приставным шагом боком	*	*
Перемещение вперёд-назад в стойке защитника	*	*
Выбивание при одноударном ведении на месте	*	*
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом		*
Выбивание при ведении в параллельном движении		*
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	*	*
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке		*
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	*	*
Блокирование игрока без мяча	*	*
Блокирование игрока с мячом		*

### Техника вратаря

Стойка вратаря	*	*
Передвижение в воротах		*
Задержание двумя руками на месте	*	*
Задержание одной рукой сверху в прыжке		*
Задержание одной рукой сбоку без замаха	*	*
Задержание одной рукой снизу	*	*
Задержание ногой в выпаде		*

Задержание мяча двумя ногами смыканием ног		*
Задержание мяча одной ногой махом		*
Отбивание мяча в площадку двумя руками		*
Ловля мяча с отскока от площадки	*	*
Техника полевого игрока	*	*

## Тактическая подготовка

### Индивидуальные действия

Уход от защитника	*	*
Открытый уход для стягивания защитников		*
Скрытый уход для создания численного преимущества		*
Применение передачи при встречном движении партнёров	*	*
Применение передачи при движении в одном направлении	*	*
Применение сопровождающей передачи		*
Применение броска с открытой позиции	*	*
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом- выполнить уход в другую сторону)	*	*
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо. Влево- выполнить уход вправо)		*
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения)		*
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону)		*
Финт броском- выполнить уход		*
Выбор места для взаимодействия	*	*
Уход скрытый для защитника		*
Уход скрытый и выбор места для взаимодействия		*



### Групповые действия

Действия двух нападающих против одного защитника	*	*
Действия трёх нападающих против двух защитников	*	*
Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников		*
Параллельное взаимодействие трёх нападающих без «стягивания» защитников		*
Параллельное взаимодействие двоих на «стягивание» защитников		*
Скрестное внутреннее действие		*
Скрестное внешнее взаимодействие трёх игроков		*
Заслон внешний для ухода партнёра и для его броска		*
Заслон с уходом линейного игрока		*
Взаимодействие при вбрасывании из-за боковой линии		*
Взаимодействия при свободном броске		*

### Командные действия

Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии		*
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-метровой линии	*	*
Стремительное нападение - отрыв	*	*

### Индивидуальные действия

Опека игрока без мяча неплотная	*	*
Опека игрока без мяча плотная		*
Опека игрока с мячом неплотная		*
Опека нападающего далеко от ворот	*	*
Опека в зоне ближних бросков		*

### Групповые действия

Подстраховка партнёра при личной защите	*	*
---	---	---

Подстраховка при зонной защите		*
Переключение передач игрока партнёру		*
Переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных	*	*
Противодействие заслону : отступление и проскальзывание		*
Разбор при боковом броске		*

### **Командные действия**

Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом	*	*
Зонная защита 6:0 с выходом		*
Смешанная защита 5+1	*	*
Защита в меньшинстве		*
Защита в большинстве		*
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения	*	*
Личная защита по всему полю	*	*

### **Тактика вратаря**

Выбор позиции в воротах	*	*
Выбор позиции в поле		*
Задержание мяча с отраженного отскока	*	*
Взаимодействие с нападением при контратаке		*
Тактика полевого игрока		*

### **Физическая подготовка**

#### **Общеподготовительные упражнения**

- строевые упражнения
- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения для ног
- упражнения для шеи и туловища
- упражнения для всех групп мышц
- упражнения для развития силы
- упражнения для развития быстроты
- упражнения для развития ловкости
- упражнения типа «полоса препятствий»

- упражнения для развития скоростно - силовых качеств
- упражнения для развития общей выносливости.

### **Специально- подготовительные упражнения**

- упражнения для быстроты движений и прыгучести
- упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска
- упражнения для развития игровой ловкости
- упражнения для развития специальной выносливости.

### **Теоретическая подготовка**

Примерный учебный план по теоретической подготовке

Тема	Этап начальной подготовки		
	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
Физическая культура и спорт в России. История развития гандбола .	1	-	-
Состояние и развитие гандбола в России	1	-	-
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	-	1	-
Общая характеристика спортивной подготовки	-	-	1
Спортивные соревнования	-	1	-
Установка на игру и разбор результатов игры	-	-	1
Всего часов	2	2	2

### **3.ПРЕДПОЛАГАЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КУРСА**

*Совершенствование в группе первого года обучения:* 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.

*Совершенствование в группах второго и третьего года обучения:* передача мяча сверху; ведение мяча; бросок согнутой рукой сверху в движении, с остановкой и в прыжке; снятие мяча при замахе; блокирование мяча; передвижение вратаря в воротах, ловля мяча руками; индивидуальные действия игроков; нападение при численном перевесе; двусторонняя игра.

### **Планируемый результат освоения программы «Гандбол».** **ЛИЧНОСТНЫЕ.**

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

### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

#### **Учащиеся 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**

#### **Учащиеся 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.

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

## **4.СИСТЕМА ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Нормативные требования для мальчиков по окончании учебного года

Виды упражнений	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
<b>Общая подготовленность</b>			
Бег по дистанции 30 м, с	5,5 - 6,0	5,2 - 5,7	5,1 - 5,5
Прыжок в длину с места, см	160-180	170-185	180-200
Тройной прыжок с места, см	400-490	450-500	480-520
Метание женского гандбольного мяча правой с места, м	10- 14	14- 17	17- 20
Метание женского гандбольного мяча на дальность левой с места, м	5-7	7-9	8-10
Метание женского гандбольного мяча двумя руками сидя, м	4-6	5-8	6-9
Челночный бег 100 м, с	32-35	29-32	25-29
<b>Специальная подготовка</b>			
Ведение мяча 30 м, с	5,8-6,4	5.6-5,9	5,5-5,7
Обводка на дистанции 30м правой, с	11-12	10-11	9-10
Обводка на дистанции 30 м левой, с	12-13	11-12	9-10
Передача игрового мяча в цель (стену) и ловля, кол-во за 30 с	8-10	9-13	10-15
Броски игрового мяча в мишени в воротах, кол-во попаданий	6	7	8

Нормативные требования для девочек по окончании учебного года

Виды упражнений	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
<b>Общая подготовленность</b>			
Бег по дистанции 30 м, с	5,5 - 6,1	5,4 - 5,8	5,3 - 5,5
Прыжок в длину с места, см	150-170	165-175	175-185
Тройной прыжок с места, см	400-480	420-500	460-500
Метание женского гандбольного мяча правой с места, м	9-13	13- 16	16- 20
Метание женского гандбольного мяча на дальность левой с места, м	4-6	7-9	8-10
Метание женского гандбольного мяча двумя руками сидя, м	4-6	5-8	6-9
Челночный бег 100 м, с	33-8	31-35	28-30
<b>Специальная подготовка</b>			
Ведение мяча 30 м, с	6,0-6,2	5.6-5,9	5,5-5,7
Обводка на дистанции 30м правой, с	12-14	11-12	10-11
Обводка на дистанции 30 м левой, с	13-14	12-13	11-12

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ I ГРУППА(1-ый год обучения)**

№	Наименование разделов и тем	Дата	Часы
1	Техника безопасности. Гандбол-цели и задачи. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры.		2
2	Контрольные испытания.		2
3	Стойка игрока. Бег с изменением направления., передвижение. ОРУ. Подстраховка партнёра при личной защите Мини-гандбол.		2
4	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, Уход от защитника. Применение передачи при встречном движении партнёров		2
5	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.		2
6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол. Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом		2
7	Медленный бег, разновидность бега. Мини-гандбол.		2
8	Передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол		2
9	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах. Тактика полевого игрока.		2
10	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, эстафеты с элементами гандбола.		2
11	Прыжок с двух ног с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр. Переключение передач игрока партнёру		2
12	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Разбор при боковом броске.		2

13	Состояние и развитие гандбола в России.		2
14	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для рук и плечевого пояса.		2
15	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры		2
16	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.		2
17	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для ног, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.		2
18	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		2
19	Упражнения для развития игровой ловкости. Мини-гандбол.		2
20	Ловля мяча двумя руками на месте. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении.ОРУ.		2
21	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		2
22	Ловля двумя руками в прыжке. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в прыжке. Мини-гандбол.		2
23	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, передачи мяча. Специально беговые упражнения. Действия двух нападающих против одного защитника.		2
24	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ. Пионербол		2
25	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча		2
26	Тактика вратаря. Выбор позиции в воротах. Задержание мяча с отраженного отскока.		2
27	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		2
28	Медленный бег, разновидность бега.		2
29	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры. Соревнования по гандболу.		2
30	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.		2
31	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол.		2
32	Медленный бег, разновидность бега. Гандбол.		2
33	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.		2



34	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола. Контрольные испытания.		2
		<b>Итого: 34</b>	68