

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 15

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №9 от 30.05.2023

Утверждаю:
Директор МОУ СОШ №15
С.Г. Васильева
С.Г. Васильева
Приказ №69/1 от 30.05.2023



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ГАНДБОЛ»**

Составитель:
учитель физической культуры Курова В.А.

Тверь 2023 г.

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с:

Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральными государственными образовательными стандартами начального, основного и среднего общего образования.

Учебный процесс по Программе основан на последовательном формировании технических умений и навыков , которые позволят создать необходимую двигательную базу для овладения в дальнейшем более сложными элементами и техники гандбола.

Целью Программы является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «гандбол».

Задачи Программы:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

– укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях по Программе;

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития гандбола в частности;

- формирование общих представлений о гандболе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

- формирование образовательного базиса, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем

культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «гандбол»;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество Программы заключается в том, что технологии вида спорта «гандбол» позволяют успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в школе, подготовки обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах страны, формируют навыки собственной безопасности в экстремальных ситуациях современного мегаполиса.

В Программе специфика гандбола удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «физическая культура» в школе (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Процесс реализации Программы, опираясь на интегративный подход в обучении, позволяет планомерно реализовывать поставленную цель и последовательно решать задачи физического и социального воспитания детей и подростков на протяжении всех лет их пребывания в общеобразовательной организации.

В программе последовательно изложены задачи, формы, методы и средства с сохранением педагогических принципов и последовательности обучения.

Программа реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

- право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебнометодического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);

- право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

В основе обучения лежат следующие принципы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессиональноважных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.
- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.

- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурноспортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо– физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.
- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

В Программе соблюдены такие важные дидактические правила как «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

Также, содержание Программы направлено на:

- на расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя физической культуры во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения школьников, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного участия обучающихся в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, соблюдении режима дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями и физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Место учебного предмета/модуля в учебном плане:

При планировании учебного материала предусмотрена теоретическая подготовка обучающихся по разделу «Знания по физической культуре и спорту на основе гандбола» по 3 часа в каждом году обучения.

Также, учитель имеет возможность творчески использовать учебный материал Программы в разных частях урока по физической культуре с выбором различных технических элементов гандбола с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой их интенсивности).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы.

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья и культуры здорового, безопасного образа жизни;

- знания об основных функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и напряжения;

- готовность и способность к саморазвитию, самообучению и личностному самоопределению;

- основы социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

- этнические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания к чувствам и обстоятельствам других людей;

- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;

- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие, воля и упорство в достижении поставленных целей;

- навыки творческого подхода в решении различных задач, в работе на результат;

- ценностное отношение к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты - включают освоенные обучающимися метапредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и многие другие) и характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся (регулятивные, познавательные, коммуникативные). Которые проявляются в познавательной и практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта «Гандбол»;

- умение планировать , контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий(упражнений) во время занятий в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья на данный момент;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения, осуществлять самоконтроль и самооценку;

- способность к продуктивному сотрудничеству(общению, взаимодействию) со сверстниками при решении задач на уроках физической культуры , во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение находить компромиссы в общении с коллективом, решать конфликты на основе согласования и уважения различных позиций;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета.

В результате освоения Программы обучающиеся общеобразовательных организаций должны :

Знать:

- основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта, историю развития гандбола(в России в том числе);
- цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения;
- элементарные правила игры «мини-гандбол»и гандбол и критерии судейства при проведении школьных спортивных соревнований по данному виду спорта;
- упражнения для комплексов утренней гимнастики и физкультминуток;
- содержательные основы здорового образа жизни, их взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры(в том числе средствами гандбола);
- возрастные особенности развития психических процессов и физических качеств возможности формирования специальных навыков, индивидуальных черт и свойств личности посредством занятий гандболом;

- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств (в том числе средствами гандбола), современные формы построения отдельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- индивидуальные особенности контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий гандболом;

- способы организации учебных занятий (в том числе гандболом) физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, перечень и правила подбора и использования спортивного инвентаря и оборудования (для занятий гандболом в том числе), классификацию спортивных сооружений;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма, оказание первой доврачебной помощи;

- игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

- правила безопасного поведения при занятиях физической культурой (на занятиях мини-гандболом(гандболом) в том числе), основные причины травматизма и правила его предупреждения.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, укрепление мышечной структуры, развитие ловкости, гибкости, координации движений, укрепление осанки, пр. с учётом индивидуальных особенностей организма, состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, самоконтроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки(в том числе во время занятий гандболом);

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении различных физических упражнений (в том числе при занятиях гандболом);

- использовать приобретённые знания и умения в самостоятельной досуговой, игровой и творческой деятельности.

Одновременно обучающиеся получают возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр, характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения;

- выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме дня для профилактики переутомления и сохранения высокой умственной деятельности;

- техническим приёмам и двигательным действиям из базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- характеризовать роль физической культуры в жизни человека;

- использовать физические упражнения, как средство укрепления своего здоровья;

- измерять(познавать) собственные индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и во время проведения этих занятий(в том числе и гандболом);

- характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса;

- выполнять основные элементы техники игры в гандбол на качественном уровне;

- определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности при занятиях гандболом;

- планировать дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений на свой организм во время занятий гандболом;
- определять эффективность занятий гандболом, функциональное состояние организма и личную физическую работоспособность во время таких занятий;
- вести дневник физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями различной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.

В части тактико-технических навыков в гандболе, приобретаемых по годам обучения: в конце I-го этапа обучения обучающиеся 1-4 классов должны:

1. Научиться первоначальным навыкам технической подготовки по гандболу и игре в гандбол по упрощенным правилам игры;
2. Знать общие основы мини-гандбола и гандбола;
3. Знать правила техники безопасности во время занятий гандболом;
2. Иметь начальное представление о технических приемах в гандболе;
3. Научиться самостоятельно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть основными понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить первоначальные навыки технической подготовки гандболиста;
7. Освоить простые техники перемещений, стоек игрока в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего опорного броска мяча;
11. Освоить технику нижнего опорного броска мяча;
12. Освоить базовую технику броска мяча в прыжке;
13. Освоить базовые тактико-технические приемы защиты и нападения;
14. Иметь представление и освоить простые технические приемы вратаря;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
История и современное развитие физической культуры	
<p>Физическая культура как система укрепления здоровья человека.</p> <p>Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Возникновение физической культуры у древних людей.</p> <p>Олимпийские игры древности.</p> <p>Развитие олимпизма в России.</p> <p>История возникновения и развития гандбола и мини гандбола</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру (как занятия физическими упражнениями, подвижными спортивными играми). Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Знать ключевые моменты истории гандбола в мире.</p>
Современное представление о физической культуре(основные понятия)	
<p>Физическое развитие человека.</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Режим дня обучающегося и его значение. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Основы техники безопасности и профилактики травматизма на</p>	<p>Понимать роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</p> <p>Знать основные правила планирования режима дня. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация движений, ловкость, быстрота, гибкость, пр.).</p> <p>Определять ситуации, требующие</p>

занятиях физической культурой и спортом	применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
Физическая культура человека	
Гандбол, как действенное средство укрепления здоровья, подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО и к службе в Вооруженных Силах страны, формирования навыков собственной безопасности в экстремальных ситуациях современного мегаполиса.	Знать и понимать значение гандбола, как элемента развития здорового образа жизни и укрепления безопасной жизнедеятельности человека.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	
Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Обучение умению вести наблюдения за своим здоровьем. Формирование правильной осанки и ее коррекция, - комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Организация	Уметь составлять индивидуальный режим дня. Знать, отбирать и составлять элементарные комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Знать комплексы упражнений для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки. Уметь измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, определять частоту сердечных сокращений (пальпаторно).

<p>досуга со сверстниками средствами физической культуры и спорта (в том числе – гандбола).</p>	<p>Уметь использовать различные действия двигательной активности в игровой деятельности со сверстниками.</p>
<p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</p> <p>Обучение умению вести наблюдения за своим здоровьем.</p> <p>Формирование правильной осанки и ее коррекция, - комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.</p> <p>Организация досуга со сверстниками средствами физической культуры и спорта (в том числе –гандбола).</p>	<p>Уметь составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Знать, отбирать и составлять элементарные комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.</p> <p>Знать комплексы упражнений для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки.</p> <p>Уметь измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, определять частоту сердечных сокращений (пальпаторно).</p> <p>Уметь использовать различные действия двигательной активности в игровой деятельности со сверстниками.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>	
<p>Навыки определения степени освоения знаний по технике владения двигательными умениями в области физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.</p>	<p>Понимать сущность каждого движения, его назначение.</p> <p>Уметь выполнять учебный норматив и контролировать ход выполнения различных заданий и упражнений.</p> <p>Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p>	

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

<p>Организующие команды и приемы, строевые упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».</p>	<p>Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»).</p> <p>Освоить и уметь выполнять универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осваивать двигательные действия из различных видов спорта.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p>
---	---

Спортивно-оздоровительная деятельность

Раздел «Общефизическая подготовка»

<p>Организующие команды и приемы, строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде Смирно!; выполнение команд Вольно!, Ровняйся!, Шагом марш!, На месте! и Стой!; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде Налево! (Направо!); размыкание и смыкание</p>	<p>Освоить и уметь выполнять универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осваивать двигательные действия из различных видов спорта.</p> <p>Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять различные упражнения.</p>
---	---

<p>приставными шагами в шеренге, пр.упражнения, в том числе и простейшими элементами гандбола, упражнения с мячом. Физические упражнения и двигательные действия общеразвивающего характера, в том числе из базовых видов спорта.</p>	
<p>Подвижные игры в зимнее и летнее время года: «Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками», «Перебежка с вырубкой», «Погоня», «Охрана перебежек», «День и ночь», «Эстафета по кругу», «Удочка» (простая и</p>	<p>Осваивать двигательные действия из различных видов спорта. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, участвовать в организации и проведении подвижных игр с элементами соревновательного формата.</p>

<p>командная), «Верёвочка под ногами», «Пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Ловкие и меткие», «Перестрелка», «Метко в цель», «Попади в мяч» и др. игры.</p>	
<p>Упражнения для повышения общего уровня физической подготовленности (примерные предложения): смена различных положений рук отдельно каждой и обеими с одновременным поворотом головы; движения рук в разных направлениях без предметов; перекрестное движение рук (правая рука вверх, левая вниз); круговые движения руками, в том числе в разные стороны; наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения; сгибание и разгибание ноги в подъеме; отведение стопы наружу и приведение ее внутрь; круговые движения стопой; резкое поднимание согнутых в колене ног (как при маршировке); одновременная работа руками и ногами:</p>	<p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества. Описывать технику разучиваемых упражнений. Следить за правильностью выполнения всех упражнений. Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Помнить о технике безопасности при выполнении различных физических упражнений</p>

выставление левой ноги вперед, правой руки перед собой; правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т. д.; наклоны и повороты туловища вправо, влево; наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени; наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс; повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи); опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен; приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).

Упражнения на координацию движений: - движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя к себе перед грудью (смена рук); разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества. Описывать технику разучиваемых упражнений. Следить за правильностью выполнения всех упражнений. Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Помнить о технике безопасности при

исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу; высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки), пр

выполнении различных физических упражнений

Упражнения на

расслабление мышц:

- подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз;
- быстрым, непрерывным движением предплечья свободное потряхивание кистями (имитация стряхивания воды с пальцев);
- подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в исходное положение;
- свободное круговое движение рук;
- перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник), пр

Формирование осанки в положении стоя и при

Выполнять упражнения и понимать их назначение в соответствии с развитием тех

<p>ходьбе; упражнения в ходьбе и беге; шаги в приседе; приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговыми движениями головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, с наклонами в стороны; шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра; прыжки в полном приседе; бег с круговыми движениями руками; упражнения для укрепления голеностопного сустава,</p> <p>пр. Упражнения для укрепления мышц стоп, мышц брюшного пресса и спины; упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника; упражнения для укрепления мышц бедра, мышц рук.</p> <p>Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы; наклоны и упражнения на равновесие.</p>	<p>или иных физических качеств.</p> <p>Выполнять упражнения для подвижности суставов и позвоночника, для формирования правильной осанки.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Следить за правильностью осанки во время присутствия на уроках, при ходьбе.</p> <p>Самостоятельно делать упражнения на сохранение осанки в комплексе упражнений утренней зарядки.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении различных упражнений</p>
<p>Подводящие упражнения и элементарные акробатические упражнения: - группировка в положении сидя,</p>	<p>Осваивать технику простых акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений.</p>

<p>приседе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты вперёд, назад в группировке; - корзинка, рыбка, змейка; - угол – ноги врозь; - упражнения на равновесие, пр. 	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений</p>
<p>Различные упражнения из лёгкой атлетики, развивающие выносливость, ловкость, координацию движений, укрепляющие общее физическое состояние и здоровье обучающихся. Соревновательные игры с использованием упражнений из основных видов детской лёгкой атлетики</p>	<p>Знать роль лёгкой атлетики в развитии основных физических качеств человека.</p> <p>Уметь выполнять упражнения из основных видов детской лёгкой атлетики.</p> <p>Осваивать навыки соревновательной деятельности. Соблюдать правила техники безопасности</p>
<p>Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся.</p>	<p>Уметь выполнять не менее 50% тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке.</p>
<p>Раздел «Гандбол» (простейшие элементы)</p>	
<p>Правила безопасности во время занятий гандболом (мини-гандболом): правила поведения учащихся во время занятий; при передвижении к месту соревнований и обратно;</p>	<p>Осваивать правила безопасности во время занятий гандболом (мини-гандболом).</p> <p>Знать элементарные требования к профилактике безопасности во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Следовать правилам личной гигиены.</p>

<p>причины, приводящие к травматизму.</p> <p>Личная гигиена: 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>Первое знакомство с базовыми двигательными навыками, элементами и техническими приёмами гандбола. Специально-подготовительные упражнения на начальном этапе обучения.</p> <p>Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в гандбол (мини гандбол): силу мышц кистей рук, силу и быстроту мышц ног, быстроту реакции и ориентировки.</p> <p>Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления.</p>	<p>Осваивать простейшие базовые двигательные навыки и элементы гандбола.</p> <p>Описывать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Следить за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p>Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.</p>
<p>Элементы гандбола .</p> <p>Техника выполнения элементов</p>	<p>Осваивать технику и уметь выполнять различные основные виды бега, ловли</p>

из базовой подготовки гандбола (мини-гандбола):

- бег с различной частотой шагов;
- подбрасывание и ловля мяча в ходьбе;
- броски мяча в стену (наклонный батут) с последующей ловлей;
- прыжки вперед и вверх с мячом в руках;
- метание теннисного и гандбольного мяча в статичную цель.

Основные способы передвижения гандболиста:

- бег;
- ходьба;
- прыжки;
- повороты;
- остановки

Виды бега и упражнения для коррекции техники его выполнения. Прыжки и способы их выполнения. Техника обучения остановкам во время игры. Основы техники держания мяча при игре в мини гандбол (гандбол) и простейшие приёмы владения им. Упражнения, направленные на обучение

мяча, прыжков, иных элементов мини-гандбола.

Осваивать знания об основных способах передвижения игроков в гандбол по игровому полю. Знать и уметь выполнять простейшие упражнения владения мячом. Уметь рассказать о простых элементах техники защиты. Знать основные элементы техники вратаря. Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных). Следить за правильностью выполнения всех упражнений. Демонстрировать приобретённые знания и умения. Знать основные правила предупреждения травматизма при выполнении простейших элементов базовой подготовки.

<p>технике владения мячом во время игры в мини-гандбол, -передача, ловля, броски мяча, пр.</p> <p>Разучивание простейших технических приёмов с мячом из гандбола в условиях игровой деятельности.</p> <p>Основы техники игры в защите, - подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите. Понятия: «стойка» и «передвижение», «противодействие нападающему, владеющему мячом», пр.</p> <p>Основы техники игры вратаря, - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами, падения и броски за мячом, обманные движения.</p> <p>Характеристики этих элементов, простейшие упражнения на перемещения, ловлю и гашение.</p>	
<p>Игровые упражнения с элементами гандбола.</p> <p>Подводящие игры с элементами гандбола (мини гандбола).</p> <p>Основные правила игры в мини-гандбол.</p> <p>Игра в мини-гандбол малыми</p>	<p>Осваивать игровые упражнения и простые подводящие игры с элементами мини гандбола и знать их правила.</p> <p>Уметь применять в играх освоенные простые технические элементы.</p> <p>Уметь взаимодействовать в командах.</p> <p>Уметь самостоятельно организовывать</p>

<p>составами (игра 2х2, 3х3, 4х4 игрока на малых площадках (30х18м) с использованием ворот меньшего размера).</p> <p>Организация школьных соревнований по мини гандболу.</p> <p>Правила безопасности в игровой деятельности и при занятиях гандболом.</p>	<p>игры со сверстниками с элементами гандбола в досуговой деятельности.</p> <p>Осваивать навыки соревновательной деятельности.</p> <p>Знать правила игры в мини-гандбол.</p> <p>Знать правила предупреждения травматизма в игровой деятельности</p>
---	---

Учебный материал для этапа начальной подготовки

Техника нападения

Приемы игры	1 год	2-3 год
Стойка нападающего	+	+
Бег с изменением направления	+	
Бег с изменением скорости	+	+
Бег спиной вперед	+	+
Смене бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот	+	+
Бег челночный	+	+
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)		+
Бег с подскоками		+
Прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+
Ловля двумя руками на месте	+	
Ловля двумя руками в прыжке	+	+
Ловля мяча справа и слева		+
Ловля с недолетом и перелетом мяча		+
Ловля мячей высоких, низких	+	+

Ловля катящегося мяча	+	+
Ловля с отскока от площадки		+
Ловля мяча в движении шагом	+	+
Ловля мяча в движении бегом	+	+
Ловля мяча, летящего навстречу	+	+
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении		+
Передача мяча толчком двумя руками с места	+	
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места	+	+
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с последующим перемещением	+	+
Передача мяча одной рукой хлестом сбоку с последующим перемещением		+
Передача мяча с разбега обычными шагами	+	+
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	+	+
Передача мяча при движении партнеров в одном направлении	+	+
Передача мяча по прямой траектории	+	+
Передача мяча по навесной траектории		+
Передача мяча с отскоком от площадки		+
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)		+
Ведение мяча одноударное на месте	+	
Ведение мяча 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 высокими отскоками	+	+
Ведение мяча с низкими отскоками		+
Ведение мяча подбрасыванием		+

Бросок мяча хлестом сверху с места	+	+
Бросок мяча с разбега обычными шагами в опорном положении	+	+
Бросок мяча с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	+	+
Бросок мяча с отраженным отскоком	+	+
Бросок мяча с разбега скрестным шагом (скрестный шаг вперед)	+	+
Бросок мяча в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой		+
Бросок мяча в падении с приземлением на ногу и руки		+
Штрафной бросок в двухопорном положении	+	+

Техника защиты

Приемы игры	1 год	2-3 год
Стойка защитника	+	+
Перемещения приставным шагом боком	+	+
Перемещение вперед-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

Приемы игры	1 год	2-3 год
Стойка вратаря	+	+
Перемещения в воротах		+
Задержание мяча двумя руками на месте	+	+
Задержание мяча одной рукой сверху на месте	+	+
Задержание мяча одной рукой сверху в прыжке		+
Задержание мяча одной рукой сбоку без замаха	+	+
Задержание мяча одной рукой снизу	+	+
Задержание мяча 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	+	+

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Приемы игры	1 год	2-3 год
Уход от защитника	+	+
Открытый уход для стягивания защитника		+
Скрытый уход для стягивания защитника		+
Применение передачи при встречном движении партнеров	+	+
Применение передачи при движении партнеров 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 влево – выполнить уход вправо)		+
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения)		+
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону)		+
Финт броском – выполнить уход	+	+
Выбор места для взаимодействия	+	+
Уход скрытый от защитника		+
Уход скрытый и выбор места для взаимодействия		+

Групповые действия

Приемы игры	1 год	2-3 год
Действия двух нападающих против одного защитника	+	+
Действия трех нападающих против двух защитников	+	+
Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников		+
Параллельное взаимодействие трех нападающих без «стягивания» защитников		+
Параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников		+
Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников		+
Скрестное внутреннее действие		+
Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков		+
Заслон внешний для ухода партнера и для его броска		+

Заслон с уходом линейного игрока		+
Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии		+
Взаимодействие при свободном броске		+

Командные действия

Приемы игры	1 год	2-3 год
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии		+
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-ти метровой линии	+	+
Стремительное нападение	+	+

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Приемы игры	1 год	2-3 год
Опека игрока без мяча неплотная	+	+
Опека игрока без мяча плотная		+
Опека игрока с мячом неплотная		+
Опека нападающего игрока далеко от ворот	+	+
Опека игрока в зоне ближних бросков		+

Командные действия

Приемы игры	1 год	2-3 год
Зонная защита без выхода на игрока с мячом	+	+
Зонная защита с выходом на игрока с мячом		+
Смешанная защита	+	+
Защита в меньшинстве		+
Защита в большинстве		+

Личная защита в зоне ближних бросков без переключения	+	+
Личная защита по всему полю	+	+

Тактика вратаря

Приемы игры	1 год	2-3 год
Выбор позиции в воротах	+	+
Выбор позиции в поле		+
Задержание мяча с отраженного отскока	+	+
Взаимодействие с нападением при контратаке		+
Тактика полевого игрока		+

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Виды деятельности	Этапы обучения			Характерис тика деятельнос ти учащихся	Электрон ные образоват ельные ресурсы
		1 этап				
		1-4 класс				
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	История физической культуры	1	2	1	Владеть информацией о российской и международной практике по организации услуг для населения физкультурно-спортивного и оздоровительного характера.	РЭШ
1.2	Физическая культура человека	1	4	1	Знать компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации. Знать основы культуры здорового образа жизни	РЭШ
Раздел 2. Способы двигательной деятельности						
2.1	Организация и	1	10	2	Уметь составлять	РЭШ

	проведение самостоятельных занятий				индивидуальный план самостоятельных занятий и комплексы упражнений. Уметь подбирать дозировку интенсивности физических нагрузок в соответствии с индивидуальными особенностями развития, физической подготовленностью и состоянием здоровья на конкретный момент занятия. Уметь контролировать своё физическое состояние в данный конкретный момент занятий, сравнивать показатели своего физического развития со стандартными и значениями.	
2.2	Оценка эффективности	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий	Понимать сущность каждого движения,	Рэш

	занятий				его назначение. Уметь контролировать ход выполнения физкультурно-спортивной деятельности и оценивать итоги.	
Раздел 3. Физическое совершенствование.						

3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность(общая физическая подготовка)	20	32	12	Осваивать умения и выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества. Следить за правильностью выполнения всех упражнений. Уметь самостоятельно составлять и реализовывать индивидуальный план	РЭШ
-----	--	----	----	----	---	-----

					занятий физическими упражнениями и с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья.	
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности (с использованием средств гандбола в том числе)						
3.2.1	Общая физическая подготовка	15	22	7	Осваивать умения и выполнять универсальные физические упражнения.	РЭШ
Специальная базовая подготовка						
3.2.2	а Специальная физическая подготовка	10	20	7		РЭШ
	б Элементы гандбола	4	17	8		
	в Техническая подготовка	2	14	7	Уметь выполнять игровые упражнения с элементами гандбола и иных видов спорта. Уметь	РЭШ

					применять в играх знания о правильности и технического выполнения различных элементов и приёмов из гандбола и иных видов спорта.	
3.2. 3	Контрольные нормативы	1	1	1	Уметь контролировать ход выполнения физкультурно-спортивной деятельности и оценивать итоги.	РЭШ
3.3 Спортивно-оздоровительная деятельность соревновательной направленности с использованием средств гандбола						
3.3. 1	Развивающие спортивные мероприятия с элементами гандбола	8	17	-	Уметь демонстрировать универсальные умения, связанные с выполнением организующих и развивающих упражнений, игровых действий.	РЭШ
3.3. 2	Технико-тактическая подготовка	1	10	10	Уметь выполнять самостоятельно упражнения	РЭШ

					технико-тактических действий гандбола, характеризовать и демонстрировать свои умения аудитории. Знать технику выполнения основных упражнений круговой тренировки на основе упражнений из гандбола	
3.3. 3.	Соревновательная деятельность	4	21	14	Уметь использовать навыки соревновательной деятельности	РэШ
Общее количество		68	170	70		

Нормативные требования для мальчиков по окончании учебного год

Виды упражнений	Год обучения		
	1год	2год	3год
Общая физическая подготовленность			
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
Специальная физическая подготовленность			
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

Требования к подготовленности гандболистов 12-14 лет

Общая физическая подготовленность

Бег 30м, с	Тройной прыжок, см	Метание мяча массой 1 кг, м			Челночный бег, с	Тест Купера. м	Очки
		правой	левой	Двумя сидя			
5,7	500	10,0	5,6	4,8	28.8	1440	40
5,6	510	10,4	6,0	5,0	28.6	1470	42
5,5	520	10,8	6,4	5,2	28.4	1500	44
5,4	530	11,2	6,8	5,4	28.2	1530	46
5,3	540	12,6	7,2	5,6	28.0	1560	48
5,2	550	12,0	7,6	5,8	27.8	1590	50
5,1	560	12,4	8,0	6,0	27.6	1620	52
5,0	570	12,8	8,4	6,2	27.4	1650	54
4,9	580	13,2	8,8	6,4	27.2	1680	56
4,8	590	13,6	9,2	6,6	27.0	1710	58
4,7	600	14,0	9,6	6,8	26.8	1740	60

Норма для высокорослых (от 163,1 до 170см)- 390, выше среднего (от 157 до 163 см) – 350, для среднерослых (от 145 до 157 см) – 300.

Специальная физическая подготовленность

Обводка на 30 м, с	Обводка на 30 м, с	Обводка правой /левой, %	Бег 30 м/ Обводка правой, %	Метание Левой/ Правой, %	Выходы, с	Комплексное упр, с	Очки
правой	левой						
9.0	9.5	88	52	57	23.0	38.0	40
8.9	9.4	89	53	58	22.8	37.5	42
8.8	9.3	90	54	59	22.6	37.0	44
8.7	9.2	91	55	60	22.4	36.5	46
8.6	9.1	92	56	61	22.2	36.0	48
8.5	9.0	93	57	62	22.0	35.5	50
8.4	8.9	94	58	63	21.8	35.0	52
8.3	8.8	95	59	64	21.6	34.5	54
8.2	8.7	96	60	65	21.4	34.0	56
8.1	8.6	97	61	66	21.2	33.5	58
8.0	8.5	98	62	67	21.0	33.0	60

Норма для высокорослых – 300, выше среднего – 350, среднерослых – 320.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Лавров А.И., Степанов И.А., «Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на основе Гандбола для образовательных организаций реализующих программы начального, основного и среднего общего образования». М. «Эдитус» 2019 г.
2. Игнатъева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. Примерная программа для систем дополнительного образования детей – М.:Советский спорт, 2019
3. Евтушенко А.Н. С Мячем в руке –М.: Молодая гвардия, 2020
4. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
5. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ –М.: Советский спорт, 2018
6. Игнатъева В.Я. Гандбол. Азбука спорта – М.: ФиС, 2022
7. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя- М.: Просвещение, 2019
8. Клусов Н.П. Тактика гандбола –М.: ФиС, 2020
9. Кнышев А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу –М.: ФиС, 2020
10. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность – М.: Терра-спорт, 2021
11. Никитушкин В.Г., губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта М.: ИКА, 2019
12. Правила по мини-гандболу, гандболу 7х7 и пляжному гандболу
13. Ратианидзе А.Л., Марищук В.В. Игра гандбольного вратаря –М.: ФиС, 2019
14. Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие- Краснодар, 2020