

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 304  
«ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ КАДЕТ»  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического  
совета ГБОУ СОШ № 304  
Центрального района СПб

Протокол от 26.05.2023 № 11

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. директора  
ГБОУ СОШ №304  
Центрального района СПб  
\_\_\_\_\_ Ю.Е. Яковлев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Приказ от 26.05.2023 № 86/7

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Гандбол»**

**для обучающихся 11 к класса**

**Срок реализации программы: 2023 – 2024 учебный год.**

Составитель программы: **Захарова О.М.**  
**учитель высшей категории**

Санкт-Петербург  
2023 г.

### **Пояснительная записка**

Целью модуля 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 модуля 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 модуля 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 модуле Программы 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 модуля 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.

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 учебно-методического 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).

#### **Место учебного предмета в учебном плане:**

Программа разработана и может реализовываться во внеурочной деятельности в 7 классе общеобразовательной организации.

При планировании занятий гандболом, как внеурочной деятельности, изучение базовых основ техники гандбола (мини-гандбола) предполагается в следующем объеме:

- **на I этапе** обучения (7-9классе) отводится: 34 часа

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.

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Личностные результаты* отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Метапредметные результаты* отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

*Предметные результаты* отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе направлен на решение следующих задач:

\*содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

\*обучение основам базовых видов двигательных действий;

\*дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

\*формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

\*выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

\*углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

\*воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

\*выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

\*формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

\*воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

\*содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

*Деятельный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

Программа «Гандбол» адресована учителям для проведения занятий внеурочной деятельности с учащимися 7-9 классов.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**образовательной программы внеурочной деятельности**  
**«Гандбол»**

**Цель:** создание условий для физического развития детей, формирования личности ребёнка средствами Гандбола, через включение их в совместную деятельность.

**Категория учащихся:** ученики 7 классов

**Сроки обучения:** 34 часа

**Режим занятий:** 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Лекции	Практические занятия	Форма контроля
1.	Техника игры в гандбол	7	1	6	Учебная игра
2.	Тактика игры в гандбол	7	1	6	Учебная игра
3.	Технико тактические связки	9	1	8	Учебная игра
4.	Игра вратаря	5	1	4	Учебная игра
5	Игра в гандбол по упрощенным правилам	6	1	5	Учебная игра
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>	

**Категория учащихся:** ученики 7 классов

**Сроки обучения:** 34 часа

**Режим занятий:** 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Лекции	Практические занятия	Форма контроля
1.	Техника игры в гандбол	6	1	5	Учебная игра
2.	Тактика игры в гандбол	6	1	5	Учебная игра
3.	Технико тактические связки	7	1	6	Учебная игра
4.	Игра вратаря	4	1	3	Учебная игра
5	Игра в гандбол по упрощенным правилам	11	1	10	Учебная игра
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>	

**Категория учащихся:** ученики 7 классов

**Сроки обучения:** 34 часа

**Режим занятий:** 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Лекции	Практические занятия	Форма контроля
-------	---------------------------------	-------------	--------	----------------------	----------------

1.	Техника игры в гандбол	5	1	4	Учебная игра
2.	Тактика игры в гандбол	5	1	4	Учебная игра
3.	Технико тактические связки	7	1	6	Учебная игра
4.	Игра вратаря	5	1	4	Учебная игра
5	Игра в гандбол по упрощенным правилам	12	1	11	Учебная игра
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>	

## Содержание программы

### Гандбол

Тематическое планирование	Планируемые результаты
<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</b>	
<b><i>История и современное развитие физической культуры</i></b>	
<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>
<b><i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i></b>	
<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</i> и <i>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>
<b><i>Физическая культура человека</i></b>	
<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><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация движений, сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, пр.).</p> <p><i>Знать</i> и <i>понимать</i> взаимные связи между развитием двигательных качеств и психических процессов.</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>Знать и соблюдать</i> этические нормы как в спорте, так и при повседневном общении.</p> <p>Знать и развивать 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 (гандболом в том числе).</p>
<p><b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p>	
<p><b><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></b></p>	
<p>Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Самостоятельное составление индивидуальных комплексов для проведения утренней гимнастики,</p> <p>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</i> индивидуальный режим дня.</p> <p><i>Знать, отбирать и составлять</i> элементарные комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.</p> <p><i>Самостоятельно осваивать</i> упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p><i>Уметь</i> измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями и определять частоту сердечных сокращений (пальпаторно).</p> <p><i>Уметь</i> самостоятельно составить и выполнять упражнения по коррекции осанки и телосложения.</p> <p><i>Уметь</i> использовать различные действия двигательной активности в организации досуга спортивной направленности со сверстниками.</p>
<p><b><i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i></b></p>	



<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>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p>	
<p><b>Раздел «Общефизическая подготовка»</b></p>	
<p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Гимнастические упражнения. 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 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><i>Осваивать</i> и <i>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 в 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. Упражнения на расслабление мышц. Элементы гимнастики (в том числе упражнения на развитие гибкости, грации, легкости, равновесия). Отработка элементов повышенной сложности, - «мостик», «шпагат», «колесо», «стойка на руках», пр.. Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; пережат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперёд (с места и разбега); стойка на руках, пр. <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. 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. <i>Выполнять</i> упражнения для формирования правильной осанки её коррекции. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении упражнений. <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. <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. <i>Прыжки</i>: в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». <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><i>Описывать и демонстрировать</i> технику выполнения беговых и прыжковых упражнений. <i>Выявлять и устранять</i> характерные ошибки в процессе выполнения учебных заданий. <i>Применять</i> беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. <i>Описывать технику</i> метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. <i>Уметь</i> выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. <i>Осваивать</i> навыки соревновательной деятельности. <i>Знать и соблюдать</i> правила техники безопасности и предупреждения травматизма.</p>

<p>Техника безопасности при выполнении различных учебных заданий по лёгкой атлетике.</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 занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</i></p> <p><i>Уметь описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</i></p> <p><i>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</i></p> <p><i>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</i></p> <p><i>Знать и соблюдать правила техники безопасности.</i></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 правила игры в волейбол.</i></p> <p><i>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</i></p> <p><i>Осваивать технику игровых действий и приемов в зависимости от ситуаций и условий.</i></p> <p><i>Уметь «работать в команде».</i></p> <p><i>Знать и соблюдать правила техники безопасности.</i></p>
<p><i>Техника передвижения</i> (бег, прыжки, остановки, повороты).  <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.  Техника безопасности при выполнении различных учебных заданий по футболу</p>	<p><i>Уметь организовывать совместные занятия футболом со сверстниками.</i></p> <p><i>Уметь описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</i></p> <p><i>Знать и выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</i></p> <p><i>Знать и соблюдать правила техники безопасности.</i></p>

<p>Тестирование уровня общей физической 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"> <li>- ведение мяча 30 м (5,5-5,7 сек.);</li> <li>- обводка на дистанции 30 м правой рукой (9-11 сек.);</li> <li>- обводка на дистанции 30 м левой рукой (9-12 сек.);</li> <li>- передача игрового мяча в цель (стену) и ловля, - кол-во за 30 сек. (10-15);</li> <li>- броски игрового мяча в мишени в воротах, - кол-во попаданий (7-8)</li> </ul>	<p><i>Уметь</i> выполнять тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке.</p>
<p><b>Раздел «Гандбол» (базовая подготовка)</b></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><b>Специальная физическая подготовка</b></p>	<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><u>(5-6 кл.):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижные игры и эстафеты;</li> <li>- пятнашки с мячом;</li> <li>- лабиринт (с мячом и без мяча);</li> <li>- бег змейкой 30 м;</li> <li>- челночный бег 100 м (с ведением мяча) в спортивном зале;</li> <li>- эстафета с ведением двух мячей;</li> <li>- эстафета с бросками мяча по воротам.</li> </ul> <p><u>Специальная физическая подготовка</u> (7-9 кл.) на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- точность передачи мяча;</li> <li>- точность и сила броска по воротам;</li> <li>- скорость ведения мяча.</li> </ul> <p>Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.</p> <p>Правила безопасности во время занятий гандболом.</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>Повторение и качественное выполнение элементов из базовой подготовки гандбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты;</li> <li>- основные приёмы владения мячом;</li> <li>- метание теннисного и гандбольного мяча на дальность и в цель;</li> <li>- преодоление препятствий (с мячом в руках в том числе)</li> <li>- пр. упражнения.</li> </ul>	<p><i>Знать и уметь</i> выполнять различные базовые элементы гандбола.</p> <p><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><b><i>Техническо-тактическая базовая подготовка.</i></b></p> <p>Общие понятия технической подготовки игрока в гандбол.</p> <p>Основные виды бега и техника способы их выполнения.</p> <p>Прыжки, их назначение в игре и техника их выполнения.</p> <p>Базовая техника владения мячом.</p> <p>Остановки, - их назначение и техника выполнения.</p> <p>Виды поворотов, их назначение и техника выполнения.</p>	<p><i>Знать</i> основные способы передвижения игроков по игровому полю.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью техники выполнения всех базовых элементов и упражнений.</p> <p><i>Знать и уметь выполнять</i> упражнения с мячом.</p> <p><i>Осваивать</i> технику простых (базовых) элементов защиты.</p> <p><i>Знать</i> основные (базовые) элементы техники вратаря.</p>

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.

### **7-9 класс**

#### **1. Техническая подготовка:**

- 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.
- 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.

*Осваивать* технико-тактические приёмы гандбола и *уметь* их применять в игровой деятельности.

*Уметь* общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).

*Знать* основные правила предупреждения травматизма.

- 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 правой, правой ногой - для левой.

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.

## **7-9 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.

## **7-9класс**

### **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

### **7-9 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.
  - 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.
- #### **2. Тактика защиты:**
- 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 3х3, 4х4 полевыми игроками и полными составами (6х6).</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>

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала, с учетом выбранной педагогической технологии. Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер.

Во внеурочной деятельности по физической культуре используются следующие педагогические технологии:

1. Здоровье сберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).
2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся,
3. работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).
4. Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различного уровню сложности содержания обучения).
5. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).
6. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).
7. Компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе).

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. 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.
2. Бегун И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. – М.: Центр. Школьная книга, 2007.
3. 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.).
4. Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта – М.: ФиС, 2001.

5. Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. Примерная программа для систем дополнительного образования детей – М.:Советский спорт, 2004.
6. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Светский спорт 2004. -216с.
7. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя- М.: Просвещение, 1986.
8. Клусов Н.П. Тактика гандбола –М.: ФиС, 1986.
9. Кнышев А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу –М.: ФиС, 1986.
10. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Физическая культура. Планирование и организация занятий. 6 класс; Дрофа - Москва, 2010.
11. Кудрицкий В.Н. Гандбол. Техника, тактика игры и методика обучения. –Брест,Ю БГТУ 2002 – 142 с.
12. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Планирование и организация занятий. 8 класс; Дрофа - Москва, 2010.
13. Лях В.И, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов средней общеобразовательной школы. - М.: «Просвещение», 2010.
14. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 8-9 класс. - М.: «Просвещение», 2012.
15. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М. : Terra-Спорт, 2000. – 192 с.
16. Макеева Вера Степановна Методы Педагогического Контроля На Уроках Физической Культуры; Высшая школа - Москва, 2010.
17. Маханева М. Д. С физкультурой дружить - здоровым быть! Методическое пособие; Сфера - Москва, 2009.
18. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва, 2008.
19. 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.
20. Пирсон Алан , Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет; АСТ, Астрель - Москва, 2011.
21. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
22. Погадаев Г. И. Техника безопасности на занятиях физкультурой и спортом (плакат); Дрофа - Москва, 2010.
23. Погадаев Г. И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы; Дрофа - Москва, 2009.
24. Правила по мини-гандболу, гандболу 7х7 и пляжному гандболу.
25. Ратианидзе А.Л., Марищук В.В. Игра гандбольного вратаря –М.: ФиС, 1981.
26. Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М. Программа курса по выбору. Оздоровительная аэробика и степ-аэробика. / Под общей ред. Г.М. Михалина. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.
27. Сборник нормативных документов. Физическая культура; Дрофа - Москва, 2008.
28. Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие- Краснодар, 1992.
29. Шиловских К.В.: Гандбол. - Белгород: НИУ БелГУ, 2011.

**Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры**

<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](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](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.