

Муниципальное образование город Краснодар
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
гимназия №3
имени Дмитрия Жалиева

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30.08.2023 года протокол № 1
Председатель _____ /З.В. Стрелкова/
подпись руководителя ОУ Ф.И.О

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ГАНДБОЛ»**

Уровень образования (класс) 7-9 классы

Количество часов 68

Педагог дополнительного образования Шестаков Ю.А.

Программа разработана на основе примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций реализующих программы начального, основного и среднего общего образования. Одобреной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2019 г. № 3/16).

Пояснительная записка гандбол

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897, примерной общеобразовательной программы образовательного учреждения. Основная школа, М., «Просвещение», 2010г., примерных программ по учебным предметам «Физическая культура. 5-9 классы», М., «Просвещение», 2010г. (Стандарты второго поколения), авторских программ по физической культуре 5-9 классы, М., «Просвещение», 2014г, авторы В.И. Лях, нормативно-правовых документов:

- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (далее - Закон) (ст.18 п. 4-9; статья 28 п.2; 3: 3.6, 3.7; 6: 6,1; 7)
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ МОН РФ от 17 декабря 2010 г. №1897)
- СанПиН 2.4.2.2821-10
«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях» (Письмо МО РФ № 01/1820-13-32 от 19.02.2013);
- Типовое положение об общеобразовательном учреждении (постановление Правительства РФ от 19.03.2001 №196; изменения от 10. 03.2009 г. №216)

В соответствии с учебным планом школы программа дополнительного образования «Гандбол» рассчитана на 2 часа в неделю, 76 часов в год.

Авторская программа рассчитана на 76 часов.

1. Планируемые результаты освоения учебной программы.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о гандболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия гандболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

На протяжении всего периода обучения в школе ученики проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки учеников от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с параметрами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для гандболиста;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных гандболистов.

Задачи этапа начальной подготовки:

1. Отбор способных к занятиям гандболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармонического развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-гандбола.

Система оценки планируемых результатов

Нормативные требования для мальчиков по окончании учебного года

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

Нормативные требования для девочек по окончании учебного года

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

2. Содержание учебного предмета.

Гандбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в гандбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета дополнительного образования «Гандбол» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Предметом обучения «Гандбол» в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Формы занятий – в форме урока, беседы, урок-презентация, урок-марафон

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по гандболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

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

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

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

Техническая подготовка

Техника нападения

Приёмы игры	Начальная подготовка
	Год обучения

	1-й	2-3-й
Стойка игрока	*	*
Бег с изменением направления	*	
Бег с изменением скорости	*	*
Бег спиной вперёд	*	*
Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот	*	*
Бег челночный	*	*
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)		*
Бег с подскоками		*
Прыжки вверх . в стороны, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами	*	*
Ловля мяча двумя руками на месте	*	
Ловля двумя руками в прыжке	*	*
Ловля мяча справа и слева		*
Ловля с недолётом и с перелётом мяча		*
Ловля мячей высоких, низких	*	*
Ловля катящегося мяча	*	*
Ловля с отскока от площадки		*
Ловля мяча в движении шагом	*	*
Ловля в движении бегом	*	*
Ловля мяча. Летящего навстречу	*	*
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении		*
Передача толчком двумя руками с места	*	
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места	*	*
Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением		*
Передача мяча с разбега обычными шагами	*	*
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	*	*
Передача мяча при движении партнёров в одном направлении	*	*
Передача по прямой траектории	*	*
Передача по навесной траектории		*
Передача с отскоком от площадки		*
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)		*
Ведение мяча одноударное на месте	*	
Ведение многоударное на месте	*	*
Ведение мяча многоударное в движении по прямой	*	*
Ведение мяча многоударное с изменением направления	*	*
Ведение мяча многоударное с изменением скорости	*	*
Ведение мяча с высоким отскоком	*	*
Ведение мяча с низкими отскоками		*
Ведение подбрасыванием		*
Бросок хлестом сверху с места	*	*
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	*	*

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

Техника защиты

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

Техника вратаря

Стойка вратаря	*	*
Передвижение в воротах		*
Задержание двумя руками на месте	*	*
Задержание одной рукой сверху в прыжке		*
Задержание одной рукой сбоку без замаха	*	*
Задержание одной рукой снизу	*	*
Задержание ногой в выпаде		*
Задержание мяча двумя ногами смыканием ног		*
Задержание мяча одной ногой махом		*
Отбивание мяча в площадку двумя руками		*
Ловля мяча с отскока от площадки	*	*
Техника полевого игрока	*	*

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия

Уход от защитника	*	*
Открытый уход для стягивания защитников		*
Скрытый уход для создания численного преимущества		*
Применение передачи при встречном движении партнёров	*	*

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

Групповые действия

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

Командные действия

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

Индивидуальные действия

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

Групповые действия

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

Командные действия

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

Тактика вратаря

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

Физическая подготовка

Общеподготовительные упражнения

- строевые упражнения
- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения для ног
- упражнения для шеи и туловища
- упражнения для всех групп мышц
- упражнения для развития силы
- упражнения для развития быстроты
- упражнения для развития ловкости
- упражнения типа «полоса препятствий»
- упражнения для развития скоростно - силовых качеств
- упражнения для развития общей выносливости.

Специально - подготовительные упражнения

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

Теоретическая подготовка

Учебный план по теоретической подготовке

Тема	Год обучения				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Физическая культура и спорт в России. История развития гандбола .	1	-	-	-	-
Состояние и развитие гандбола в России	1	-	-	-	-
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	-	1	-	-	-
Общая характеристика спортивной подготовки	-	-	1	-	-
Спортивные соревнования	-	-	-	1	-
Установка на игру и разбор результатов игры	-	-	-	-	1
Всего часов	2	1	1	1	1

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 заседания МО учителей
физической культуры и ОБЖ

28 августа 2023 год

Руководитель МО

_____ Шестаков Ю.А.

СОГЛАСОВАНО

29 августа 2023 год

Заместитель директора

_____ Заряднова Л.В.