

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Татарстан**

**МУ «Отдел образования исполнительного комитета Спасского муниципального**

**района РТ»**

**МБОУ "Иске Рязяпская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель МО**

**Хамидуллина Р.М.**

**Протокол №1 08.08.2024 г.**

**СОГЛАСОВАНО**

**Зам.директора по УВР:**

**Минхатыпова С.И.**

**№1 от 09.08.2024 г.**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор МБОУ «Иске  
Рязяпская СОШ»**

**Файзиев И.Г.**

**№135 от 10.08.2024 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса «Гандбол»**

**для обучающихся 5 класса**

**Составитель: учитель физической  
культуры Шафигуллин Р.А.**

**с.Иске-Рязап 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс спортивной игры «Гандбол» в рамках школьного спортивного клуба «БАТЫР» для учащихся 5 класса образовательного стандарта в ООП среднего общего образования. На изучение курса «Гандбол» отводится 34 часа в год (1 час в неделю). Согласно учебному плану МБОУ «Иске Рязяпская СОШ» на 2024-2025 учебный год утверждённого приказом директора школы от 10.08.2024 года №135. В основу программы заложены нормативно-правовые акты.

При составлении данной программы использованы законодательные акты,

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

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

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

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

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

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

### **Новизна, актуальность.**

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

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

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

## **Педагогическая целесообразность.**

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

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

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

### **Обучающие:**

Освоение навыков коллективной игры; Обучение основам техники гандбола;

### **Развивающие:**

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

### **Воспитательные:**

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

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

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

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

**Личностные результаты:**

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

**Метапредметные результаты:**

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

**Предметные результаты:**

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

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

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

### **Отличительные особенности программы.**

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

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

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

Средства реализации программы:

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

- использование отечественного и зарубежного педагогического опыта.

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

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

### О программе

Программа разработана в 2024 году и составлена из отдельных самостоятельных разделов. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности занимающихся. Учебный план предусматривает работу по обучению гандболу, как начинающих, так и одаренных детей.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Отличительная особенность данного вида спорта заключается:**

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



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

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

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

#### **Ученик будет:**

Знать:

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

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

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

функциональные особенности собственного организма; индивидуальные

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

Уметь:

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

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

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

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

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

Использовать:

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

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

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

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

-Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Занятия проводятся:

1ч. в неделю, количество часов в год-34 (34 недель);

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1. Формирование стойкого интереса к занятиям.
2. Всестороннее гармонического развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

3. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
4. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
5. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами гандбола.

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

Вид подготовки	Год обучения
1. Теоретическая	1ч
2. Офп	6 ч
3. Сфп	8 ч
4. Техническая	4 ч
5. Тактическая	4 ч
6. Игровая ч	11ч
7. Контрольные и календарные игры	1ч
8. Контрольные испытания	1ч
Всего часов за 34 недель	34 часа

### **Содержание программного материала**

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

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

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Техническая подготовка**

### **Техника нападения**

Приёмы игры	
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 ног в выпаде	

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

## Тактическая подготовка

### Индивидуальные действия

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



### **Групповые действия**

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

### **Командные действия**

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

### **Индивидуальные действия**

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

### **Групповые действия**

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

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

### **Командные действия**

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

### **Тактика вратаря**

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

### **Физическая подготовка**

#### **Общеподготовительные упражнения**

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

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

### **Специально- подготовительные упражнения**

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

### **Теоретическая подготовка**

Примерный учебный план по теоретической подготовке

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

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

*Совершенствование в группе первого года обучения:* стойка, передвижения; остановка; передача мяча двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении;

ловля мяча двумя руками; бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении и прыжке; блокирование броска; ведение мяча; игра вратаря; двусторонняя игра.

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

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

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

### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

#### **Учащиеся научатся:**

- Рассказывать об истории развития гандбола в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в гандболе.
- Играть в гандбол по упрощенным правилам.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

#### **Учащиеся научатся:**

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- Понимать цель выполняемых действий
- Различать подвижные и спортивные игры
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

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

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

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

Нормативные требования для мальчиков по окончании учебного года

Виды упражнений	
Бег по дистанции 30 м, с	5,5 - 6,0
Прыжок в длину с места, см	160-180
Тройной прыжок с места, см	400-490
Метание женского гандбольного мяча правой с места, м	10- 14
Метание женского гандбольного мяча на дальность левой с места, м	5-7
Метание женского гандбольного мяча двумя руками сидя, м	4-6
Челночный бег 100 м, с	32-35
Ведение мяча 30 м, с	5,8-6,4
Обводка на дистанции 30м правой, с	11-12
Обводка на дистанции 30 м левой, с	12-13
Передача игрового мяча в цель (стену) и ловля, кол-во за 30 с	8-10
Броски игрового мяча в мишени в воротах, кол-во попаданий	6

Нормативные требования для девочек по окончании учебного года

Виды упражнений	
Бег по дистанции 30 м, с	5,5 - 6,1
Прыжок в длину с места, см	150-170
Тройной прыжок с места, см	400-480
Метание женского гандбольного мяча правой с места, м	9-13
Метание женского гандбольного мяча на дальность левой с места, м	4-6
Метание женского гандбольного мяча двумя руками сидя, м	4-6
Челночный бег 100 м, с	33-8
Ведение мяча 30 м, с	6,0-6,2
Обводка на дистанции 30м правой, с	12-14
Обводка на дистанции 30 м левой, с	13-14

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем	Дата	Часы
1	Техника безопасности. Гандбол-цели и задачи. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры.	06.09.2024	1
2	Контрольные испытания.	13.09	1
3	Стойка игрока. Бег с изменением направления., передвижение. ОРУ. Подстраховка партнёра при личной защите Мини-гандбол.	20.09	1
4	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, Уход от защитника. Применение передачи при встречном движении партнёров	27.09	1
5	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.	04.09	1
6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол. Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом	11.09	1
7	Медленный бег, разновидность бега. Мини-гандбол.	18.09	1
8	Передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол	25.09	1
9	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах. Тактика полевого игрока.	04.10	1
10	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, эстафеты с элементами гандбола.	11.10	1
11	Прыжок с двух ног с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр. Переключение передач игрока партнёру	18.10	1

12	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Разбор при боковом броске.	25.10	1
----	--	-------	---

13	Состояние и развитие гандбола в России.	08.11	1
14	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для рук и плечевого пояса.	15.11	1
15	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры	22.11	1
16	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.	29.11	1
17	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для ног, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.	06.12	1
18	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.	13.02	1
19	Упражнения для развития игровой ловкости. Мини-гандбол.	20.12	1
20	Ловля мяча двумя руками на месте. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении.ОРУ.	27.12	1
21	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.	10.012025	1
22	Ловля двумя руками в прыжке. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в прыжке. Мини-гандбол.	17.01	1
23	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, передачи мяча. Специально беговые упражнения. Действия двух нападающих против одного защитника.	24.01	1
24	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ. Пионербол	31.01	1
25	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча	07.02	1
26	Тактика вратаря. Выбор позиции в воротах. Задержание мяча с отраженного отскока.	14.02	1
27	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.	21.02	1
28	Медленный бег, разновидность бега.	07.07	1
29	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры. Соревнования по гандболу.	21.03	1
30	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.	04,11.04	1



31	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол.	18,25.04	1
32	Медленный бег, разновидность бега. Гандбол.	02.05	1
33	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.	16.05	1
34	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола. Контрольные испытания.	23.05	1
	<b>Итого: 34</b>		34