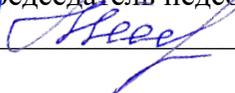


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15 ИМЕНИ ПОЛНОГО КАВАЛЕРА
ОРДЕНА СЛАВЫ ПАВЛА ПАНТЕЛЕЕВИЧА МИСАНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН



УТВЕРЖДЕНО:
Решением педсовета протокол №1
от 29. 08.2020 г.

Председатель педсовета

 /А.А.Метеревская/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
*Дополнительного образования учащихся
по физической культуре «Гандбол»*

Ступень обучения: **5-7 класс**

Количество часов: **всего 34 часа (в неделю 1 час)**

Учитель: **Поздняков Сергей Сергеевич**

Рабочая программа составлена на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол» 30.08.2013 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол» 30.08.2013 г.

Цель программы – формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развития интереса и творческой самостоятельности посредством спортивных игр.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного процесса, в качестве которого выступает двигательная деятельность учащихся, ориентированная на укрепление здоровья, развития физических качеств, приобретения определенных знаний, двигательных умений и навыков.

Реализация цели программы соотносится с решением следующих задач:

- Укрепление здоровья школьников, посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.
- Формирование общих представлений о гандболе, о его значении в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовке.
- Формирование интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играм, различным формам активного отдыха и досуга.
- Обучение простейшим правилам спортивных игр.

Данная программа создана с учетом применения максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

2. Общая характеристика программы.

Предметом обучения в секции «Гандбол», является двигательная активность учащихся с общей развивающей направленностью, посредством гандбола. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные игровые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Программа рассчитана на детей 5-7 классов.

Реализация программы имеет особенность: при выборе форм контроля качества двигательных действий используются методики дифференцированного оценивания уровня физической подготовки. При разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки гандболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

3. Место курса программы секции «Гандбол» в учебном году

На реализацию программы отводится 34 часа (34 учебных недели, 1 час в неделю).

4.Ценностные ориентиры содержания программы

Содержание программы секции «Гандбол» в МОБУ СОШ № 15 направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

По окончании учебного года учащимися должны быть достигнуты следующие результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции гандбола являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы секции гандбола являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давая им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения взаимопомощи, дружбы и толерантности.

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий на свежем воздухе.

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

- анализировать и оценивать объективно результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижения человека.

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы секции гандбола являются следующие умения:

- планировать занятия в секции в режиме дня, организовывать отдых и досуг.

- излагать факты истории развития гандбола, характеризовать роль и значение спортивных игр в жизнедеятельности человека.

- представлять занятия в секции гандбола, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки.

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении двигательных действий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдая требования технической безопасности к местам проведения занятий.

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований.
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их использовать.
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнять двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

5. Требования по спортивной подготовленности Оценка общей физической подготовленности

Бег по дистанции 30 м

Выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению игрока. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

Прыжок в длину с места

Прыжок выполняется толчком двух ног. Для большей точности пяточный край подошвы смазывают мелом. Оставленный на полу след фиксирует место приземления.

Тройной прыжок с места

Первый прыжок выполняется от линии толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняется второй прыжок с приземлением на маховую ногу, третий прыжок совершается толчком одной маховой ноги с последующим приземлением на обе ноги.

Метание мяча (массой 1 кг или женского гандбольного)

на дальность стоя

Метание производится с места поочередно правой и левой руками в коридор шириной 5 м.

Метание мяча (массой 1 кг или женского гандбольного)

на дальность сидя

Метание производится из исходного положения, сидя у стены и вытянув ноги вперед двумя руками из-за головы.

Челночный бег по дистанции 100 м

От середины лицевой линии игрок должен выполнить рывок до 6-метровой линии, коснуться ее ногой, повернуться кругом, вернуться к месту старта. Далее рывок до 9-метровой линии, поворот, возврат к месту старта. Далее рывок до центральной 20-метровой линии, вернуться к лицевой. Далее рывок снова до 9- и 6-метровой линий, каждый раз возвращаясь к лицевой. Упражнение считается выполненным, если занимающийся пробежит всю дистанцию, каждый раз касаясь ногой линии.

Тест Купера

Проводится бег на стадионе в течение 12 мин. Фиксируется дистанция, которую гандболист сможет пробежать за это время.

Оценка специальной подготовленности

Броски мяча на точность

В течение не более 2 мин, с расстояния 6 м от центра ворот, от мишени 40 x 40 см, установленные в верхних углах ворот, производятся 12 бросков мяча с места в опорном положении. Выполняется 6 бросков в одну и 6 бросков в другую мишень.

Передача мяча в цель (стену)

В течение 30 секунд передавать мяч одной рукой в круглую мишень диаметром 30 см, расположенную на стене на расстоянии 3 м, с последующей ловлей его двумя руками.

Метание мяча, левая /правая рука.

Соотношение результатов метания правой и левой руками характеризует двигательную асимметрию (%). Результат упражнения сильной рукой разделить на результат слабой и умножить на 100.

Учебный план на 34 недели

Виды подготовки (теоретическая в процессе тренировки):

Общая физическая - 2

Специальная физическая - 10

Техническая - 10

Тактическая - 10

Игровая - 1

Контрольные испытания - 1

Всего часов: 34

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОРУ

Длительный бег

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бег с ускорением

Метание мяча

Переменный бег

Бег в парах

Передача и ловля набивного мяча

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

Содержание

Стойка нападающего

Бег с изменением направления

Бег с изменением скорости

Бег спиной вперёд

Смена бега (спиной-лицом)

Бег челночный

Прыжки вверх, в стороны, вперёд, на одной и двух ногах

Ловля мяча двумя руками на месте

Ловля двумя руками в прыжке

Ловля мячей высоких и низких

Ловля катящего мяча

Ловля мяча в движении шагом

Ловля мяча в движении бегом

Ловля мяча, летящего навстречу

Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча

Бросок с отражённым отскоком

Техника защиты

Приемы игры

Стойка защитника

Перемещения приставным шагом боком

Перемещение вперед-назад в стойке защитника

Выбивание при одноударном ведении на месте

Блокирование мяча двумя руками сверху на месте
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу
Блокирование игрока без мяча

Техника вратаря

Приемы игры
Стойка вратаря
Задержание двумя руками на месте
Задержание одной рукой сверху на месте
Задержание одной рукой сбоку без замаха
Задержание одной рукой снизу
Ловля мяча с отскока от площадки

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Приемы игры
Уход от защитника
Выбор места для взаимодействия
Действия двух нападающих против одного защитника
Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 9-и метровой линии
Нападение в меньшинстве
Нападение в большинстве
Поточное нападение (восьмёрка)
Отрыв

Тактика защиты

Приемы игры
Опека игрока без мяча неплотная
Опека нападающего далеко от ворот
Подстраховка партнёра при личной опеке
Личная защита по всему полю
Выбор позиции в воротах

Задержание мяча с отражённого отскока

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура и спорт - как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Основные сведения о спортивной квалификации.

Состояние и развитие гандбола в России

История развития гандбола в мире и в нашей стране. Достижения гандболистов России на мировой арене.

Воспитание нравственных и волевых качеств

Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Гигиенические требования занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Пищевые отравления и их профилактика. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм учащегося.

Понятия об утомлении и переутомлении. Активный отдых.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий: оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Уровень физического развития. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста физических показателей. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры.

Методическое обеспечение

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с гандболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) промежуточные экспресс тесты;
- б) результаты тестирования индивидуальных игровых показателей;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Контроль подготовленности гандболистов необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития.

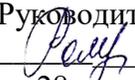
Список литературы:

1. Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
2. Клузов Н.П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1986
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.
4. Дембо А. Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: ФиС, 1981.
5. Евтушенко А.Н. С мячом в руке. - М.: Молодая гвардия, 1986.
6. Клузов Н.П. Тактика гандбола. - М.: ФиС, 1986.

Согласовано:

Протокол №1 заседания
классных руководителей

Руководитель ШМО

 Ромашкина Н.Н.

«28» августа 2020года