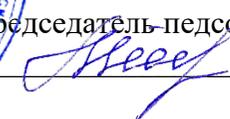


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15 ИМЕНИ ПОЛНОГО КАВАЛЕРА  
ОРДЕНА СЛАВЫ ПАВЛА ПАНТЕЛЕЕВИЧА МИСАНА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН



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: **8-11 класс**

Количество часов: **всего 68 часов (в неделю 2 часа)**

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.

Гандбол – захватывающая, интересная и динамичная игра. Занятия гандболом содействуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию, воспитанию важнейших физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности, целеустремленности, трудолюбия, дисциплинированности.

Отличительной особенностью игры в гандбол является высокая скорость передвижения ее игроков, быстрые и внезапные действия с мячом, взаимодействия с партнерами по команде, своевременная реакция на быстро меняющиеся игровые ситуации, ведение спортивного единоборства – борьба за мяч, за игровую позицию, за более четкое исполнение технических и тактических действий. Игра в гандбол всегда ведется с высоким эмоциональным настроением, возникающим в результате большого разнообразия движения, остроты игровых положений, динамики спортивной борьбы, коллективного характера игровых действий, прямой зависимости действий игроков и команды, немедленной оценки результатов спортивной борьбы. Все это создает положительные условия для эффективного физического воспитания детей, для их общего развития.

В объединение гандбола принимаются дети в возрасте от 14 до 17 лет, допущенные врачом к занятиям по физической культуре.

Основной формой работы в объединениях гандбола являются учебно-тренировочные занятия в учебных группах, участие в различных соревнованиях. Кроме этого, все занимающиеся обязаны ежедневно проводить утреннюю гимнастику, а также выполнять домашние задания преподавателя по совершенствованию своей физической подготовки и отдельным техническим действиям, приемам.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

### **ЦЕЛЬ:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий гандболом.

### **ЗАДАЧИ:**

#### 1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам игры;

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (гандбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам игры;
- научить грамотно, регулировать свою физическую нагрузку.

## 2. Развивающие:

- координацию движений и основные физические качества;
- повышению работоспособности;
- двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

## 3. Воспитательные:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Ожидаемые результаты:

По окончании обучения воспитанники должны знать:

основные принципы нападения;

расстановки;

функции нападающих, индивидуальную тактику нападающего: общие требования, выбор места, освобождение от защитника, броски в ворота, взаимодействие с партнером, подбор мяча, использование финта;

основные принципы защиты;

расстановку, функции защитников.

Должны уметь выполнять:

стойку (вратаря, нападающего, защитника), перемещения, передачи и ловлю мяча, броски мяча в ворота, блокирование, персональную опеку; технику, мощность, точность, дальность броска.

Способы проверки результатов

Учебные игры. Соревнования по гандболу. Участие в товарищеских встречах на своем и чужом полях, ведомственные соревнования, календарные игры на первенство городов, района, области.

Методы учебно-воспитательного процесса:

словесные;  
наглядные;  
упражнения:

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

### **1. Теоретические сведения – 4 часа**

#### *Общие основы гандбола*

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в гандбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях;

### **2. Общефизическая подготовка – 6 часов (развитие двигательных качеств)**

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег

### **3. Специальная физическая подготовка – 12 часов**

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости

### **4. Техническая подготовка -12 часов**

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.

#### *Техника выполнения нижнего приема*

Обучение передвижению в стойке гандболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

#### Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

#### Техника выполнения нижней прямой передачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой передачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой передачи.

#### Техника выполнения верхней прямой передачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

#### Техника выполнения передачи в прыжке

Правильное положение руки с мячом перед выполнением передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении передачи в прыжке.

#### Техника выполнения бросков из всех положений

Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя бросков из различных положений. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию бросков. Правила безопасного выполнения упражнения.

### **5. Тактическая подготовка – 10 часов**

#### Обучение индивидуальных действий:

- Тактика нападения;
- Броски с задней линии;
- Ведение мяча при «отрыве»;
- Взаимодействие с линейным игроком;
- Комбинационная игра.

### **6. Игровая подготовка – 18 часов**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой передачи, нижней боковой передачи мяча, различного вида бросков на практике вовремя командной игры в гандбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

7. **Контрольные и календарные игры - 6 часов**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам гандбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

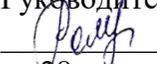
№ п/п	Название тем	теория	практика	всего
1	Общие основы гандбола ПП и ТБ Правила игры	4	-	4
2	Общефизическая подготовка	2	4	6
3	Специальная подготовка	2	10	12
4	Техническая подготовка	2	10	12
5	Тактическая подготовка	2	8	10
6	Игровая подготовка	4	14	18
7	Контрольные и календарные игры	2	4	6
	Общее количество часов в год	18	50	<b>68</b>

**Список литературы:**

1. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка.  
Издательство: М. СпортАкадемПресс.2001г.
2. Соколов В.Н. Методика начального обучения в гандболе.  
Издательство: РГПУ им. А.И. Герцена.1999г.
3. Лавров А.К., Учебная программа Гандбол: для ДЮСШ и ДЮСШОР. 2004 г.

Согласовано:

Протокол №1 заседания  
классных руководителей  
Руководитель ШМО

 Ромашкина Н.Н.  
«28» августа 2020года