КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 137 Г.ЧЕЛЯБИНСКА
Свердловский проспект, 24г. Челябинск, 454008, телефон/факс 8 (351) 791-64-21, e-mail: chel137@mail.ru

«Утверждена
Педагогическим советом
школы» Протокол № 1
от
«29» августа 2022г.

Введено в действие
приказом № 34-в от «29»
августа 2022г.
Директор
МАОУ «СОШ № 137 г.
Челябинска»
Ф.В. Куравин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛЫСОВА ВЛАДИМИРА ГЕННАДЬЕВИЧА,
первая квалификационная категория

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГАНДБОЛ»
Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации программы: 1 год

2022 – 2023 учебный год

Содержание

1. Паспорт программы ……..3

2. Пояснительная записка ……6

3. Планируемые результаты……..8

4.Содержание курса …….……10

5. Календарно - тематическое планирование ……...13

6. Материально-техническое обеспечение…….....14

7. Список литература…….…….…...…..15

Паспорт программы

Наименование программы	Дополнительная образовательная программа «Гандбол»
Тип программы	Адаптированная
Актуальность программы	Актуальность программы «Гандбол» заключается в том, что гандбол, являясь действенным средством укрепления здоровья, подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО и к службе в Вооруженных Силах страны, формирования навыков собственной безопасности в экстремальных ситуациях современного мегаполиса.
Цель 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». По данной Программе могут заниматься дети с ОВЗ, если нет ограничений в занятиях этим спортом. Реализация программы способствует профессиональному самоопределению воспитанников.
Задачи 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;

Возраст обучающихся	11-13 лет
Срок реализации программы	1 год
Степень реализации программы	Программа находится в стадии реализации
Ожидаемые результаты	1. Научиться первоначальным навыкам технической подготовки по гандболу и игре в гандбол по упрощенным правилам игры; 2. Знать общие основы мини-гандбола и гандбола; 3. Знать правила техники безопасности во время занятий гандболом; 2. Иметь начальное представление о технических приемах в гандболе; 3. Научиться самостоятельно распределять свою физическую нагрузку; 4. Уметь играть по упрощенным правилам игры; 5. Овладеть основными понятиями терминологии и жестикуляции; 6. Получить первоначальные навыки технической подготовки гандболиста; 7. Освоить простые техники перемещений, стоек игрока в нападении и в защите; 8. Освоить технику верхних передач; 9. Освоить технику передач снизу; 10.Освоить технику верхнего опорного броска мяча; 11.Освоить технику нижнего опорного броска мяча; 12.Освоить базовую технику броска мяча в прыжке; 13. Освоить базовые тактико-технические приёмы защиты и нападения; 14. Иметь представление и освоить простые технические приёмы вратаря; 15. Знать правила и уметь участвовать в спортивных играх с элементами гандбола.
Принципы реализации программы	1.Принцип модификации 2.Принцип сознательности и активности 3. Принцип последовательности, 4. Принцип доступности

1.Пояснительная записка

Рабочая программа курса дополнительного образования разработана в соответствии с ФГОС основного общего образования на основе комплексной программа физического воспитания учащихся 1-11классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: «Просвещение», 2010.- (Программы общеобразовательных учреждений).

При реализации курса дополнительного образования использовался УМК:

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / «Просвещение», 2016.

1. Гандбол: примерная программа для системны дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. /Игнатьева В.Я. и др.- М.: Советский спорт, 2003.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. Гандбол – динамичная, быстрая, захватывающая игра. Он обладает возможностями разностороннего воздействия на организм занимающихся. Овладевая различными навыками: быстрым бегом, хорошей прыгучестью, выносливостью, укреплением основных мышц, координацией движений, навыками броска мяча – можно с успехом сдавать учебные нормативы в процессе уроков в школе. Особенностью игры в гандбол является высокая скорость движения игроков, быстрые и внезапные действия с мячом, взаимодействие с партнерами по команде, своевременная реакция на быстро изменяющуюся ситуацию, ведение спортивного силового единоборства (за мяч, за игровую позицию). Сама игра проходит с высоким эмоциональным настроем. В ходе игры возникают факторы, требующие коллективного взаимодействия, создаются острые положения игровых ситуаций в динамике спортивной борьбы. Все это создает положительные условия для эффективного воспитания детей, их общего развития.

Цель программы - создание условий для удовлетворения потребностей обучающихся в двигательной активности через систему занятий гандболом.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

-развитие потребности личности в здоровом образе жизни и мотивации к всестороннему удовлетворению физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей;

- формирование стойкого интереса к занятиям гандболом;

-выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в тренировочных группах;

- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;

- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами гандбола.

По данной Программе могут заниматься дети с ОВЗ, если нет ограничений в занятиях этих спортом. Реализация программы способствует профессиональному самоопределению воспитанников.

Место курса в плане дополнительного образования

Программа «Гандбол» рассчитана на один год. Для возраста11-13лет – 4,5 час в неделю, всего 162 часа (36 учебные недели).

2. Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностными результатами программы дополнительного образования по спортивно оздоровительному направлению «Гандбол» является формирование следующих умений:

-определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

-в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Гандбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

-определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;

-проговаривать последовательность действий на занятии;

-учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану;

-учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.

Познавательные УУД:

-добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

-перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Коммуникативные УУД:

-умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);

-слушать и понимать речь других;

-совместно договариваться о правилах общения и следовать им;

-учиться выполнять различные роли в группе.

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;

- стремление к физическому совершенствованию;

- стремление к овладению основами техники игры в гандбол.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- формирование самостоятельности, ответственности, морально-волевых качеств;

Результат работы в данной деятельности отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

Воспитательные результаты

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека; о принятых в обществе нормах поведения и общения; об основах здорового образа жизни; о спортивных играх; о правилах конструктивной групповой работы: об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации; о правилах проведения исследования.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру.

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности; опыт публичного выступления; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

3.Содержание учебного курса

Гандбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия гандболом 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. Гандбол-как вид спорта(4час)

Развитие гандбола в России. Значение и место гандбола в системе физического воспитания. История возникновения гандбола. Достижения гандболистов России на мировой арене.

2. Общая и специальная физическая подготовка. (41ч)

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем. Воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, координации, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед занятием и игрой.

Общая физическая подготовка:

а) строевые упражнения;

б) общеразвивающие упражнения;

в) упражнения на развитие скоростных качеств;

г) упражнения на воспитание общей выносливости;

д) упражнения на развитие ловкости;

е) упражнения на воспитание силовых способностей;

ж) упражнения на развитие координационных способностей;

з) гимнастические упражнения на развитие гибкости.

Специальная физическая подготовка:

а) упражнения на развитие скоростно-силовых качеств;

б) упражнения для развития дистанционной скорости;

в) упражнения для развития специальной выносливости;

г) упражнения на развитие специальной силовой способности;

3. Техническая и тактическая подготовка.

Теория: (12час)

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, и физической подготовки гандболистов. Классификация и терминология технических приемов. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, полевых игроков).

Техническая подготовка:(55час)

Техника нападения:

а) техника передвижения;

б) ловля мяча;

в) техника передачи мяча;

г) техника ведения мяча;

Техника защиты:

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

Техника вратаря:

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

Тактическая подготовка:(41 час)

Тактика нападения и защиты:

а) индивидуальные действия;

б) групповые действия;

в) командные действия;

Тактика вратаря:

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

4. Правила игры. Организация и проведение соревнований. (9час)

Правила игры, новшества и спорные моменты. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды и тренера, их права и обязанности.

Формы организации:

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;
- викторины, конкурсы;
- инструкторская и судейская практика;
- сдача контрольных нормативов.

4.Тематическое планирование

№	Раздел		Количество часов	
		Итого	Теория	Практика
1	Развитие гандбола в России и за рубежом и его история.	4	4	0
2	Общая и специальная физическая подготовка.	41	0	41
3	Техническая подготовка.	67	12	55
4	Тактическая подготовка.	41	0	41
5	Организация и проведение соревнований.	9	0	9
	Итого:	162	16	146

5.Материально-техническое обеспечение

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1.Спортивный зал	1
2. Гимнастические скамейки	2 штуки
3. Гимнастическая стенка	2 пролетов
4. Гимнастические маты	6 штуки
5. Скакалки	12 штук
6. Мячи гандбольные	10 штук
7. Мячи набивные	4 штуки
8.Стойки	8 штуки

Список литературы

1.Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: «Просвещение», 2010.- (Программы общеобразовательных учреждений).

2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях.- 5-е изд.- М.: «Просвещение», 2016.

3. Гандбол: примерная программа для системны дополнительного образования детей : детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва./Игнатьева В.Я. и др.- М.: Советский спорт, 2003.

4.Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта – М.: ФиС, 2001.

5.Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Светский спорт 2004. -216с.

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/phisiol/lectures/lec1/content.html Утренняя гимнастика: Лекции для студентов и не только

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

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.

Приложение

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по курсу «Гандбол»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат) по темам курса.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе

Выполнять тестовые упражнения курса «Гандбол»:

- передвижение с мячом (мин., с.)
- выполнять скрытые верхние передачи мяча (техника, точность);
- выполнять скрытые нижние передачи мяча (техника, точность);
- демонстрировать технику блокировки в защите (правильность техники);
- демонстрировать простые навыки судейства (ответы на тестовые задания).

Нормативные требования для мальчиков по окончании учебного года

Виды упражнений	1-й	2-й	3-й
Общая подготовленность			
Бег по дистанции 30 м, с	5,1 - 5,5	5,0 - 5,4	4.8 - 5,3
Прыжок в длину с места, см	180-200	180-200	180-200
Тройной прыжок с места, см	480-520	480-520	480-520
Метание женского гандбольного мяча правой с места , м	17- 20	17- 25	17- 25
Метание женского гандбольного мяча на дальность левой с места, м	8-10	8-10	8-10
Метание женского гандбольного мяча двумя руками сидя, м	6-9	6-9	6-10
Челночный бег 100 м, с	25-29	25-29	25-29
Специальная подготовка			
Ведение мяча 30 м, с	5,5-5,7	5,5-5,7	5,5-5,7
Обводка на дистанции 30м правой, с	9-10	9-10	9-10
Обводка на дистанции 30 м левой, с	9-10	9-10	9-10
Передача игрового мяча в цель (стену) и ловля , кол-во за 30 с	10-15	10-15	10-15
Броски игрового мяча в мишени в воротах, кол-во попаданий	8	8	9

Нормативные требования для девочек по окончании учебного года

Виды упражнений	1-й	2-й	3-й

Общая подготовленность			
Бег по дистанции 30 м, с	5,3 - 5,5	5,3 - 5,5	5,3 - 5,5
Прыжок в длину с места, см	175-185	175-185	175-185
Тройной прыжок с места, см	460-500	460-500	460-500
Метание женского гандбольного мяча правой с места, м	16- 20	16- 20	16- 20
Метание женского гандбольного мяча на дальность левой с места, м	8-10	8-10	8-10
Метание женского гандбольного мяча двумя руками сидя, м	6-9	6-9	6-9
Челночный бег 100 м, с	28-30	28-30	28-30
Специальная подготовка			
Ведение мяча 30 м, с	5,5-5,7	5,5-5,7	5,5-5,7
Обводка на дистанции 30м правой, с	10-11	10-11	10-11
Обводка на дистанции 30 м левой, с	11-12	11-12	11-12