

Рецензия

на рабочую программу по внеурочной деятельности
«Гандбол» для учащихся 5-9 классов, составленную
учителем физической культуры МБОУ СОШ №14 им. С.С.Аракелна
Захарян Беником Марселович

Рабочая программа по гандболу разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации программы в области физической культуры и спорта и к срокам обучения.

Данная программа рассчитана на 5 лет обучения. В структуре программы выдержаны все основные разделы: пояснительная записка, учебно-тематический план, методическая часть, требования к выполнению контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Основной целью рабочей программы является формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления собственного здоровья.

Данная программа призвана помочь каждому обучающемуся наиболее полно раскрывать его физические возможности, а также предоставить возможность приобщения к миру большого спорта.

Содержание программы «Гандбол» соответствует специфике этапа преподавания физической культуры в общеобразовательной организации:

- стимулирует познавательную деятельность обучающихся;
- развивает коммуникативные умения в общении со сверстниками;
- способствует профессиональному самоопределению.

Поставленные цели и задачи конкретны и достижимы. Указаны продолжительность реализации программы, этапы. Описаны основные формы и режим занятий. Перечислены ожидаемые результаты.

Данную программу рекомендуется использовать для работы с обучающимися в общеобразовательных организациях.

Рецензент:

Д. б. н., профессор кафедры ЕНОиИ
Анапского филиала МПГУ

19.09.2022



Быструшкин С.К.

ПОДПИСЬ ЗАВЕРЯЮ
Специалист по персоналу

М.И. Кирпа

Рецензия

**на рабочую программу по внеурочной деятельности
для учащихся 7-9 классов «Волейбол», составленную
учителем физической культуры МБОУ СОШ №14 им. С.С.Аракеляна
Захарян Беником Марселовичем**

Методическая разработка рабочей программы является актуальной, так как направлена на развитие школьников в возрасте от одиннадцати до пятнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях.

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Все занимающиеся в секции распределяются по группам с учетом возраста и уровня физической подготовленности.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся волейболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

Содержание данной программы дает возможность последовательно решать задачи физического воспитания детей через занятия волейболом в образовательных организациях и в группах дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное, постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусмотрена как для мальчиков, так и для девочек. Темы могут варьироваться педагогом в зависимости от поставленных перед каждой группой задач.

Программа может быть рекомендована для использования в учебном процессе общеобразовательной и спортивной школы.

Рецензент:

Д. б. н., профессор кафедры ИНОИИС
Анапского филиала МПГУ

19.09.2024



ПОДПИСЬ ЗАВЕРЯЮ
специалист по персоналу

Быструшкин С.К.

М.П. Кирпа

СВИДЕТЕЛЬСТВО

ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО

Беник Марселович Захарян
учитель физкультуры МБОУ СОШ №14 им. С.С.Аракеяна
опубликовал в Международном сетевом издании "Солнечный свет" статью:

Спорт в жизни человека

Номер свидетельства: СВ6365269

постоянная ссылка:

<http://solncesvet.ru/опубликованные-материалы/>

Главный редактор
Международного сетевого издания
"Солнечный свет"



Ирина Космылина
31 октября 2024 г.



свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77 — 65391

СВИДЕТЕЛЬСТВО

ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО

Беник Марселович Захарян
учитель физкультуры МБОУ СОШ №14 им. С.С.Аракеляна
опубликовал в Международном сетевом издании "Солнечный свет" статью:
Здоровьесберегающие технологии на уроках физкультуры
Номер свидетельства: СВ6365265

постоянная ссылка:
<http://solncesvet.ru/опубликованные-материалы/>

Главный редактор
Международного сетевого издания
"Солнечный свет"



Ирина Космылина
31 октября 2024 г.



свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77 — 65391

СВИДЕТЕЛЬСТВО

ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО

Беник Марселович Захарян
учитель физкультуры МБОУ СОШ №14 им. С.С.Аракеляна
опубликовал в Международном сетевом издании "Солнечный свет" статью:
История Олимпийских игр.
Номер свидетельства: СВ6365269

постоянная ссылка:
<http://solncesvet.ru/опубликованные-материалы/>

Главный редактор
Международного сетевого издания
"Солнечный свет"



Ирина Космылина
31 октября 2024 г.



свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77 — 65391

СВИДЕТЕЛЬСТВО

ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО

Захарян Беник Марселович
учитель физкультуры МБОУ СОШ №14 им. С.С.Аракеляна
опубликовал в Международном сетевом издании "Солнечный свет" статью:
Двигательная активность и ее значение в жизни
Номер свидетельства: СВ6365261

постоянная ссылка:
<http://solncesvet.ru/опубликованные-материалы/>

Главный редактор
Международного сетевого издания
"Солнечный свет"



Ирина Космылина
5 марта 2024 г.



свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77 — 65391

СВИДЕТЕЛЬСТВО

ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО

Беник Марселович Захарян
учитель физкультуры МБОУ СОШ №14 им. С.С.Аракеляна
опубликовал в Международном сетевом издании "Солнечный свет" статью:
Викторина по физкультуре для 7 класса
Номер свидетельства: СВ6365265

постоянная ссылка:
<http://solncesvet.ru/опубликованные-материалы/>

Главный редактор
Международного сетевого издания
"Солнечный свет"



Ирина Космылина
5 марта 2024 г.



свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77 — 65391

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14
ИМЕНИ С.С.АРАКЕЛЯНА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

Утверждено
решение педагогического совета школы
МБОУСОШ №14 МО г-к Анапа
протокол №_1 от 30.08.2023г.
Председатель педсовета школы
Экнодосьян А.А.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

« ВОЛЕЙБОЛ »

Направление: спортивно-оздоровительное

Классы: 5-9 классы

Возраст участников: 12-16 лет

Автор: Захарян Беник Марселович
учитель физической культуры

2023год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (13-16лет.). Программа «внеурочной деятельности волейбол» разработана в соответствии с рекомендациями:

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);
- рабочей программы «Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха» (В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2012):

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель:

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне. Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмы современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Программа рассчитана на возраст 13-16 лет. Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта до уровня I спортивного разряда;
- присвоение спортивных разрядов учащимся;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями)

В настоящее время, из-за большой учебной нагрузки и увлечения компьютерными играми существует проблема недостатка двигательной активности у школьников, и занятия спортом помогают решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития. В процессе игр у

детей формируются такие жизненно важные качества как упорство, честность, мужество, смелость, взаимовыручка. Программа кружка рассчитана на учащихся 8-11 классов и предусматривает обучение игре в волейбол. Занятия проводятся два раза в неделю по два часа.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях.

Основной принцип работы кружка по волейболу — выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Основой подготовки занимающихся в кружке волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

В связи с этим ставятся следующие задачи: укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию; закаливание организма учащихся; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара; обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите; совершенствование основ техники и тактики игры, привитие интереса к соревнованиям; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. В годичном цикле учебно-тренировочных занятий уменьшается объем общей физической подготовки и увеличивается объем тактической подготовки.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителями кружка совместно с занимающимися. Во внеурочной деятельности принимаются дети, допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Руководитель кружка должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен привить навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям. Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная — 2 штуки.
2. Стойки волейбольные — 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка — 6—8 пролетов.
4. Гимнастические скамейки — 3—4 штуки.
5. Гимнастические маты — 3 штуки.
6. Скакалки — 30 штук.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) — 5 штук.
8. Мячи волейбольные — 10 штук.

Цель программы

Программа кружка предусматривает овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для проведения судейства в волейболе

Программа предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимального, возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- привитие интереса к волейболу и воспитание спортивного трудолюбия;
- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
- развитие качеств, необходимых волейболисту, — быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии физических упражнений на организм занимающихся и об игре в волейбол.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Основы техники и тактики волейбола.
3. Основы физической подготовки в волейболе.

ПРОГРАММА

Физическая культура и спорт в России.

Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей, их подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Краткие исторические сведения о возникновении игры. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников.

Соревнования по волейболу среди школьников. Описание игры в мини-волейбол.

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль.

Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви.

Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Предупреждение травм при занятиях волейболом.

Правила игры в волейбол. Правила игры в мини-волейбол.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств — быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Практические занятия. *Строевые упражнения.* Понятие о строе — шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами — со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1—2 кг). Из различных исходных положений.

Чередование упражнений руками, ногами — различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа — поднимание ног с мячом.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда — 50—60)

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места⁴ в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Основы техники и тактики игры. Техника — основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Стойки игрока, перемещения.

Практические занятия. Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) — основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. *Передачи мяча:* сверху двумя руками; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; *Подача мяча:* нижняя прямая; подача мяча через сетку; подача в стенку, через «сетку с расстояния 6—9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Техника защиты. Действие без мяча. *Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходное положение) основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом. Действия с мячом. *Прием мяча сверху двумя руками:* отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, брошенного партнером — на месте и после перемещений.

Тактическая подготовка. Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. *Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным, играм с элементами техники волейбола. «Веселые старты». Соревнования по мини-волейболу. Контрольные испытания. Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке.

Посещение соревнований. Посещение спортивных соревнований по волейболу и другим видам спорта.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14 им. С.С. Аракеляна

Утверждено
решение педагогического совета школы
МБОУ СОШ №14 МО г-к Анапа
протокол №_1 от 30.08.2023г.
Председатель педсовета школы
Экнодосьян А.А.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

« ГАНДБОЛ »

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 5-9 классы

Возраст участников: 12-16 лет

Автор: Захарян Беник Марселович

учитель физической культуры

2023 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом министерства образования и науки РФ.

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.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Гандбол» во внеурочной деятельности для учащихся 5-9 классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой является:

- **способствовать всестороннему физическому развитию;**
- **способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.**

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2. Образовательная задача.

- Обучение основам техники и тактики игры гандбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательная задача.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям гандболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Гандбол» направлена на реализацию следующих принципов: - принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половую и индивидуальные особенности детей.

-принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Общая характеристика учебного предмета « ГАНДБОЛ »

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..

Описание места учебного предмета « Гандбол » в учебном плане.

Учебный предмет «Гандбол» изучается с 5-9 класс из расчета 1ч в неделю (всего 34ч); в 5-9 классах - 34ч..

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 5-9 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

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

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

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.).

2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

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 приёмам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с параметрами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для гандболиста;
- увеличение объёма 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 приёмам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-гандбола.

Примерный учебный план на 34 недели учебно-тренировочных занятий

Вид подготовки	Этапы начальной подготовки				
	Год обучения				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1. Теоретическая	2	1	1	1	1
2. Офп	6	6	6	6	6
3. Сфп	4	4	4	4	4
4. Техническая	4	4	4	4	4
5. Тактическая	4	4	4	4	4
6. Игровая	10	11	11	11	11
7. Контрольные и календарные игры	2	2	2	2	2
8. Контрольные испытания	2	2	2	2	2
Всего часов за 34 недели	34	34	34	34	34

Содержание программного материала

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. 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 передачей 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	Этап начальной подготовки				
	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

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем	Дата	Часы
1	Гандбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания.	сентябрь	1
2	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка гандболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		1
3	Стойка игрока. Бег с изменением направления., передвижение. ОРУ Мини-гандбол.		1
4	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, Уход от защитника. Применение передачи при встречном движении партнёров.		1
5	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.	октябрь	1
6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол		1

7	Медленный бег, разновидность бега. Мини-гандбол. Применение передачи при движении в одном направлении.		1
8	Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		1
9	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук.	ноябрь	1
10	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.		1
11	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.		1
12	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, подвижные игры		1
13	Состояние и развитие гандбола в России.	декабрь	1
14	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для рук и плечевого пояса.		1
15	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры	январь	1
16	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.		1
17	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для ног, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.		1
18	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		1
19	Упражнения для развития игровой ловкости. Мини-гандбол.	февраль	1
20	Ловля мяча двумя руками на месте. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении. ОРУ.		1
21	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		1
22	Ловля двумя руками в прыжке. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в прыжке. Мини-гандбол.		1
23	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, передачи мяча. Специально беговые упражнения. Действия двух нападающих против одного защитника.	март	1
24	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ. Пионербол		1
25	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча		1
26	Тактика вратаря. Выбор позиции в воротах. Задержание мяча с отраженного отскока.		1
27	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.	апрель	1
28	Медленный бег, разновидность бега.		1

29	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры. Соревнования по гандболу.		1
30	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.		1
31	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол.	май	1
32	Медленный бег, разновидность бега. Гандбол.		1
33	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.		1
34	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола. Контрольные испытания.		1
	Итого: 34		34

4.ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно-методическое обеспечение

1. Рабочая программа по физической культуре, автор: В.И. Лях.-М.: Просвещение,2014г.
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы, М., «Просвещение», 2010г.
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.

Материально-техническое обеспечение

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой.

Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

- | | |
|-------------------------------|---------|
| 1. Сетка гандбольная | 2 штуки |
| 2. Ворота гандбольные | 2 штуки |
| 3. Гимнастические маты | 4 штуки |
| 4. Скакалки 10 штук | |
| 5. Мячи гандбольные | 15 штук |
| 6. Мячи набивные (масса 1кг) | 5 штук |

5.ПРЕДПОЛАГАЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КУРСА

Совершенствование в 5-7 классах: 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 8-9 классах: 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; индивидуальны; 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 приходиться к общему решению, работая в паре.