

1.Пояснительная записка

Данная рабочая программа кружка «Гандбол» составлена на основе комплексной программы физического воспитания для общеобразовательных школ, авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич и учебно-методических пособий: Игнатьевой В.Я. Гандбол. Азбука спорта. Клусова Н.П. Ручной мяч в школе: пособие для учителя.

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, спортивным 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.

Здесь нужно наверное прописать на какой возраст рассчитана данная программа.

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 68 часов (34 учебных недель, 2 часа в неделю).

4.Ценностные ориентиры содержания программы

Содержание программы секции «Гандбол» направленно 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. Требованияпо 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-метровьи линий, каждый раз возвращаясь к лицевой. Упражнение считаете! 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 х 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 высоте 2 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.

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 РоссииФизическая 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.

**КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Часы** | **Дата** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях. ФК и С в России. Стойка нападающего. Бег с изменением направления.Техника безопасности при занятиях в спортзале и на площадках. Основные сведения о спортивной квалификации. Бег лицом вперед, спиной, правым и левым боком. Бег змейкой. Подвижная игра 10 передач. | 2 | 9.09 |
| 2 | Ходьба и бег. Разновидности с мячом в руках. Передачи малого мяча на месте из различных положенийбег лицом вперед, спиной, правым и левым боком. Бег змейкой мяч за спиной , у груди . Подвижная игра 10 передач. Передача мяча в парах из различных положений. | 2 | 16.09 |
| 3 | Ходьба и бег. Разновидности с мячом в руках.бег лицом вперед, спиной, правым и левым боком. Бег змейкой мяч за спиной, у груди. Подвижная игра 10 передач. Передача мяча в парах из различных положений. | 2 | 23.09 |
| 4 | Бег и изменением направления. Жонглирование малым мячом сидя на полу. Ведение мяча на месте.Бег лицом и спиной вперед, бег правым и левым боком с изменением направления по сигналу учителя. В положении сидя на полу удары мячом справа, слева, через ногу правую и левую, с перекатом через спину. Ведение мяча, на месте пытаясь выбить мяч противника. | 2 | 30.09 |
| 5 | Бег с изменением скорости. Бег по отрезкам из различных исходных положений с мячом гандбольным в руках. Эстафеты.Бег - рванный по свистку с изменением скорости – рывок по сигналу, до следующего свистка.Бег из положений: лежа на спине, головой вперед; ногами вперед, сидя в упоре присев, сидя на полу руки в упоре сзади- мяч зажат стопами.Бег спиной вперед. Бег змейкой вперед лицом и спиной, с ведением и без ведения. Эстафеты с набивным мячом 1 кг. Добежать с мячом до обруча, положить мяч взять палку гимнастическую и т. д. | 2 | 7.10 |
| 6 | Бег спиной вперед с мячом и без мячаИстория развития гандбола в стране и в мире. Достижения гандболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий гандболом и их состояние. Бег с ведением мяча вперед спиной и без ведения на отрезках 5; 7; 9 метров, 15 метров змейкой. | 2 | 14.10 |
| 7 | Ловля мяча 2мя руками на местеБроски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски одной рукой -правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2- мя руками без потерь. | 2 | 21.10 |
| 8 | Ловля мяча 2мя руками в прыжкеБроски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски одной рукой-правой , левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2- мя руками без потерь. | 2 | 11.11 |
| 9 | Ходьба и бег. Разновидности с мячом в рукахБег - рванный по свистку с изменением скорости – рывок по сигналу, до следующего свистка.Бег из положений: лежа на спине, головой вперед; ногами вперед, сидя в упоре присев, сидя на полу руки в упоре сзади- мяч зажат стопами.Бег спиной вперед. Бег змейкой вперед лицом и спиной, с ведением и без ведения. Эстафеты с набивным мячом 1 кг. Добежать с мячом до обруча, положить мяч взять палку гимнастическую и т. д | 2 | 18.11 |
| 10 | Ловля катящегося мячаБроски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски одной рукой -правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2 мя руками без потерь. | 2 | 25.11 |
| 11 | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Двусторонняя игра в футбол.Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Спортивно-этическое воспитание. Двусторонняя игра в футбол со сменой ворот по жестким правилам. | 2 | 2.12 |
| 12 | Ходьба и бег. Разновидности с мячом в руках. Передача мяча с разбега сос крестным шагомБроски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски с разбега с скрестным шагом одной рукой- правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2 мя руками без потерь. | 2 | 9.12 |
| 13 | Ведение мяча многоударное с изменением направленияВедение мяча многоударное по прямой и с изменением направления с учетом и без учета времени. Игра с ведением на большее ко-во передач. | 2 | 16.12 |
| 14 | Бег рванный по свистку с изменением скорости – рывок по сигналу , до следующего свистка.Бег из положений: лежа на спине, головой вперед; ногами вперед, сидя в упоре присев, сидя на полу руки в упоре сзади- мяч зажат стопами.Бег спиной вперед. Бег змейкой вперед лицом и спиной с ведением и без ведения. Эстафеты с набивным мячом 1 кг. Добежать с мячом до обруча, положить мяч взять палку гимнастическую и т.д. | 2 | 23.12 |
| 15 | Бросок с отраженным отскокомБроски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски с разбега с скрестным шагом одной рукой -правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2- мя руками без потерь. | 2 | 13.01 |
| 16 | Стойка защитникаВыпады ногой вправо, влево в стойке защитника, вперед назад. Двигаясь правым и левым боком вдоль штрафной . Броски по воротам над головой защитника, справа и слева от него. | 2 | 20.01 |
| 17 | Выбивание при одноударном ведении на местеПодвижная игра без ведения передачи в команде на удержание мяча. Соперник- блокировка игрока без мяча. | 2 | 27.01 |
| 18 | Блокировка одной рукой сбоку, снизуПодвижная игра без ведения передачи в команде на удержание мяча. Соперник- блокировка игрока без мяча., одной рукой сбоку, снизу. | 2 | 27.01 |
| 19 | Задержание двумя руками на местеБроски по воротам из различных положений- вратарь задержание мяча двумя руками | 2 | 03.02 |
| 20 | Задержание одной рукой сбоку без замахаБроски по воротам из различных положений- вратарь задержание мяча двумя руками и одной сбоку без замаха. «Конверт» - по 3 раза каждый ученик. | 2 | 03.02 |
| 21 | Ловля мяча с отскока от площадкиБроски в парах на различных расстояниях, друг от друга с отскока от площадки 100 бросков из различных положений. |  | 10.02 |
| 22 | Применение передачи при встречном движении партнеровРабота в парах и тройках с изменением позиции на различных отрезках. | 2 | 10.02 |
| 23 | Применение броска с открытой позицииТоже с атакой ворот. Работа в парах и тройках с изменением позиции на различных отрезках. | 2 | 17.02 |
| 24 | Применение броска с открытой позиции. Выбор места для взаимодействияТоже с атакой ворот. Работа в парах и тройках с изменением позиции на различных отрезках. | 2 | 17.02 |
| 25 | Действия трех нападающих против 2-х защитниковТоже с атакой ворот. Работа в парах и тройках с изменением позиции на различных отрезках. | 2 | 02.03 |
| 26 | Основы техники игры и техническая подготовка. Действия трех нападающих против 2-х защитников.Тоже с атакой ворот. Работа в парах и тройках с изменением позиции на различных отрезках. Понятие о спортивной подготовке. Специализация и индивидуализация в спорте. Использование тренажеров и тех. средств. Самостоятельные и индивидуальные занятия. | 2 | 02.03 |
| 27 | Позиционное нападение 3:3 с крайними игрокамиС атакой ворот по заданию учителя. Работа с вратарем с позиций полусредних и крайних игроков. | 2 | 16.03 |
| 28 | Задержание мяча с отраженного отскокаБроски по воротам из различных мест. Игра с атакой одних ворот. | 2 | 16.03 |
| 29 | Зонная защита 6;0 без выхода на игрока с мячомПоочередная замена команд 1- раз защита, 1 раз нападение с атакой ворот. На количество забитых мячей. | 2 | 06.04 |
| 30 | Выбор позиции в воротахБроски по воротам из различных мест. Игра с атакой одних ворот. | 2 | 13.04 |
| 31 | Выбор места для взаимодействияБроски по воротам из различных мест. Игра с атакой одних ворот. | 2 | 20.04 |
| 32 | Техника выполнения прыжковых упражненийПрыжки на левой , правой, двух ногах через гимнастическую скамейку вперед, с поворотом. Напрыгивание и спрыгивание. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног на скамье. | 2 | 27.04 |
| 33 | Развитие координации движений на гимнастических матахПравым и левым боком перекаты на матах. Кувырок вперед и назад. Стойка на голове.Развитие силы с набивным мячом 1 кг.Броски из различных положений сидя и стоя по 10 раз набивной мяч 1 кг. | 2 | 18.05 |
| 34 | Игровая тренировкаРазминка- короткие и длинные передачи без ведения на удержание мяча в команде. Двусторонняя игра. | 2 | 25.05 |