

Краснодарский край  
Муниципальное образование город Армавир  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –  
средняя общеобразовательная школа № 8



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ГАНДБОЛ»**

Основное общее образование: 5 - 9 классы

Количество часов: 33

Учителя: Шароян Самвел Сергеевич

Программа разработана в соответствии и на основе:

приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с дополнениями и изменениями)

примерной основной образовательной программы основного общего образования одобренной решением федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/5)

письма министерства образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края № 47-11727/16-11 «О рекомендациях по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов и календарно - тематического планирования»

2022-2023 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дополнительной образовательной деятельности «Гандбол» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897, примерной общеобразовательной программы образовательного учреждения. Примерных программ по учебным предметам «Физическая культура. 5-9 классы», М., «Просвещение», 2010г. (Стандарты второго поколения), авторских программ по физической культуре 5-9 классы, М., «Просвещение», 2014г, авторы В.И. Лях, нормативно-правовых документов:

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, иные 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» в дополнительной образовательной деятельности для обучающихся 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 - половые 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.

## «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 классах из расчета 1ч в неделю – 33 часа.

**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 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.

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.).

### **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 приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с параметрами;
- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированных 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 33 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 волейболу 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, обще развивающие и специальные упражнения.

- Значение гандбола в общеобразовательной системе, обще развивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

- Место и время проведения обще развивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.
- -Подбор упражнений и составление комплекса обще развивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.
- Обще развивающие 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	
	1-2-й	3-4-5-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 двух опорном 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 ног 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

##### Обще подготовительные 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

### Календарно-тематическое планирование 5 -9класс, 1 год обучения

№	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.		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.		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.		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.		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		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.		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.		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.		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.		1
32	Медленный бег, разновидность бега. Гандбол.		1
33	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.		1

	<b>Итого: 33</b>		33
--	------------------	--	----

**Календарно-тематическое планирование  
7-8 класс, 1 год обучения**

№	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.		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.		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.		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		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.		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.		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.		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.		1
32	Медленный бег, разновидность бега. Гандбол.		1
33	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.		1
	<b>Итого: 33</b>		<b>33</b>

**Календарно-тематическое планирование  
9 класс, 1 год обучения**

№	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.		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.		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.		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		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.		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.		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.		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.		1
32	Медленный бег, разновидность бега. Гандбол.		1
33	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.		1
	<b>Итого: 33</b>		33

## 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./Игнатъева 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. Гимнастическая стенка     | 6 пролетов |
| 4. Гимнастические маты       | 4 штуки    |
| 5. Скакалки                  | 12 штук    |
| 6. Мячи гандбольные          | 15 штук    |
| 7. Мячи набивные (масса 1кг) | 5 штук     |

### ПРЕДПОЛАГАЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КУРСА

*Совершенствование в 5-9 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.

### Планируемый результат освоения программы «Гандбол».

#### ЛИЧНОСТНЫЕ.

- положительное отношение к систематическим занятиям гандболом;
- понимание роли гандбола в укреплении здоровья.

#### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

#### Учащиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- Понимать цель выполняемых действий
- Различать подвижные и спортивные игры
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**6.СИСТЕМА ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Нормативные требования для мальчиков по окончании учебного года

Виды упражнений	Год обучения				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая подготовленность					
Бег по дистанции 30 м, с	5,5 - 6,0	5,2 - 5,7	5,1 - 5,5	5,0 - 5,4	4.8 - 5,3
Прыжок в длину с места, см	160-180	170-185	180-200	180-200	180-200
Тройной прыжок с места, см	400-490	450-500	480-520	480-520	480-520
Метание женского гандбольного мяча правой с места, м	10- 14	14- 17	17- 20	17- 25	17- 25
Метание женского гандбольного мяча на дальность левой с места, м	5-7	7-9	8-10	8-10	8-10
Метание женского гандбольного мяча двумя руками сидя, м	4-6	5-8	6-9	6-9	6-10