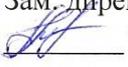


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей № 7»
(МБОУ «Лицей № 7»)

РАССМОТРЕНО
на Методическом совете
Протокол №1
от 29.08.2024

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
 Т.А. Неклюдова



Дополнительная
общеобразовательная программа
«Ручной мяч»
на 2024-2025 учебный год

Составитель:
Дьячков Дмитрий
Олегович,
Учитель физической
культуры
Первая
квалификационная
категория

Рубцовск
2024

Пояснительная записка

Образовательная программа «Ручной мяч» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться гандболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «гандбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Гандбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия гандболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в гандболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности гандбола создают благоприятные условия для воспитания у ребят умения управлять эмоциями, контролировать свои действия, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, гандбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир

ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Содержание рабочей программы

Знания о физической культуре (в процессе занятий):

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Гандбол. Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте . Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Ведение мяча и бросок Блокирование броска. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра

Целью является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в гандбол. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

Задачи:

– воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности;

– подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни;

– формирование жизненно важных умений и навыков

--развитие двигательных качеств в спортивных играх-координации, ловкости ,выносливости.

- привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

Планируемые результаты

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся. Рассчитана программа на 70 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 5-11 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – до 20 человек.

Занятие проводится 1 раз в неделю, 2ч.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного процесса.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Календарно -тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Ручной мяч. Основные правила игры.	2	07.09	
2	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении.	2	14.09	
3	Техника игры в защите.	2	21.09	
4	Стойки и перемещения, остановки.	2	28.09	
5	Ловля и передача мяча двумя руками на месте.	2	05.10	
6	Ловля мячей высоких и низких.	2	12.10	
7	Ловля катящегося мяча.	2	19.10	
8	Ловля и передача мяча двумя руками в движении.	2	26.10	
9	Ловля мяча в движении бегом.	2	09.11	
10	Ходьба и бег. Ловля толчком двумя руками с места.	2	16.11	
11	Передача мяча хлестом сверху с места.	2	23.11	

12	Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением.	2	30.11	
13	Передача мяча при движении в парах. ОФП.	2	07.12	
14	Ведение мяча одноударное на месте.	2	14.12	
15	Ведение мяча много ударное на месте.	2	21.12	
16	Ведение мяча и бросок.	2	28.12	
17	Ведение мяча с высоким отскоком. ОФП.	2	11.01	
18	Блокирование броска.	2	18.01	
19	Отбор мяча.	2	25.01	
20	Отбор и выбивание мяча. ОФП.	2	01.02	
21	Игра вратаря. Учебная игра.	2	08.02	
22	Учебная игра.	2	15.02	
23	Бросок в прыжке одноименной ногой. ОФП.	2	22.02	
24	Стойки перемещений.	2	01.03	
25	Блокирование мяча двумя руками сверху на месте.	2	08.03	
26	Блокирование мяча одной рукой снизу.	2	15.03	
27	Блокирование игрока без мяча.	2	22.04	

28	Передача мяча при движении в парах. ОФП	2	05.04	
29	Техника игры в защите.	2	12.04	
30	Техника игры в атаке.	2	19.04	
31	Ходьба и бег. Ловля толчком двумя руками с места. ОФП.	2	26.04	
32	Ловля мячей высоких и низких.	2	03.05	
33	Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением.	2	10.05	
34	Учебная игра.	2	17.05	
35	Учебная игра.	2	24.05	

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2010г)
2. В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений.(М.: Просвещение 2009г)
3. В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-8 класс: Пособие для учителей (М.: Просвещение 2012г.)
4. «Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М. : Просвещение . 2010.(Стандарты второго поколения)
5. М. Я. Виленский «Физическая культура. 5-7 кл.»: учебник для общеобразовательных учреждений (М :Просвещение,2009).
6. В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы :пособие для учителей – М : Просвещение 2012

Интернет – ресурсы

7. Сеть творческих учителей www.it-n.ru
8. <http://www.bibliotekar.ru> библиотека
9. <http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
10. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть
11. творческих учителей,
12. [http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)
13. Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество
14. учителей физической культуры.
15. <http://www.uchportal.ru> Учительский портал.
16. <http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт
17. Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной