

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу спортивной секции «Гандбол»

Представленная программа содержит ознакомительные структурные компоненты, методы и формы работы, а также методы контроля и управления образовательным процессом, содержание которых полностью раскрыто.

Дидактической ценностью программы является подробное описание всех её разделов: задач образовательной деятельности в соответствии с физическим и познавательным направлениями развития детей; задач и форм взаимодействия педагога с детьми, тематического планирования и содержания программы, психолого-педагогических условий, обеспечивающих усвоение программы, организации предметно-пространственной среды, материально-технического обеспечения программы.

Всё обучение построено на принципах систематичности и последовательности; дифференцированного подхода; создания ситуации успеха. Образовательный процесс строится с учётом возрастных особенностей детей. Содержание учебно-тематического плана предполагает постепенное ознакомление учебного материала на различных этапах обучения.

Предлагаемая для рецензии рабочая программа отвечает поставленным целям. Автор предусмотрел в полном объёме все важнейшие вопросы обучения детей спортивной игре гандбол среднего школьного возраста.

Автор использовал современные научно-методические разработки различных авторов:

1. Игнатъева В. Я. Гандбол / В. Я. Игнатъева. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 192 с.
2. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
3. Попович А. П. Изучение особенностей игроков различного игрового амплуа в гандболе / А. П. Попович // Имидж современного педагога. – 2007. – № 1/2. – С. 112–116.

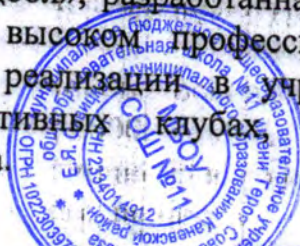
В программе рассматриваются основные технические элементы спортивной игры гандбол: ловли передачи мяча, ведение мяча, броски по воротам; а также элементы тактической подготовки: групповые и командные действия в нападении, групповая ли зонная защита. Для закрепления материала используются различные виды контроля и тестирования обучающихся, участие в соревнованиях.

Рабочая программа спортивной секции «Гандбол», разработанная автором Гармаш Александр Викторович составлена на высоком профессиональном уровне. Она может быть рекомендована для реализации в учреждениях дополнительного образования детей, в спортивных клубах, а также использоваться родителями для обучения детей дома.

Руководитель РМО
учителей физической культуры

Директор МБУ ДО ДЮСШ «Олимп»

*Юлия Игоревна
зам. директора МБУ*



Л.В.Бежко

Н.Я.Вольнова

И.Б. Дюжонкин

КОПИЯ ВЕРНА
ДИРЕКТОР МБУ СОШ № 11
И. Н. БАРАНОВА

Краснодарский край, Каневской район, ст-ца Стародеревянковская
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11
имени Героя Советского Союза Е.Я.Савицкого
муниципального образования Каневской район



УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУ СОШ №11 МО Каневской район
от 30 августа 2021 года протокол № 1
Председатель И.Н.Баранова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Спортивной секции гандбол
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) основное общее образование (9 классы)
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 9 класс – 102 часа

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы

Гармаш Александр Викторович, учитель физической культуры МБОУ СОШ №11

Программа разработана в соответствии ФГОС ООО

С учетом примерной ООП ООО

С учетом УМК Физическая культура. 8-9 классы, под ред. М.Я.Виленского. – М.: Просвещение, 2020.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая модифицированная программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе авторской программы «Физическая культура. 5-9 классы», авторы: М. Я. Виленский, В. И. Лях — М. : Просвещение. 2020, соответствующей ФГОС ООО.

Данная модифицированная образовательная программа по дополнительному образованию детей разработана в соответствии с требованиями: Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ, приказа Минобрнауки России «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013г. №1008, санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 4.07.2014г. №41, письма Минобрнауки России «Примерные требования к образовательным программам дополнительного образования детей» от 11.12.2006г. №06-1844ФГОС.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся 11 – 17 лет. Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Направленность программы – спортивно-оздоровительная

Актуальность программы состоит в том, что особое внимание уделяется укреплению здоровья и закаливанию, всесторонней физической подготовке, развитию координации движения, быстроты, ловкости, гибкости, овладению основами техники игры в гандбол учащихся. Учащиеся учебной группы активно участвует в товарищеских и контрольных играх, турнирах, матчах, соревнованиях.

Программа развивает двигательную активность, быстроту, точность, выносливость, ловкость у учащихся, основывается на тех знаниях, которые учащиеся получают на школьных уроках физкультуры и направлена на общее развитие детей и формирование умения играть в гандбол на любительском уровне, что позволяет привлечь к занятиям широкий круг учащихся.

Педагогическая целесообразность. Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гандбол» **ориентировано на:**

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся.

Отличительные особенности программы заключается в том, что технологии вида спорта «Гандбол» позволяют успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в школе, подготовки обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах страны, формируют навыки собственной безопасности в экстремальных ситуациях современного мегаполиса.

Принципы, лежащие в основе программы:

- воспитывающего обучения; научности; связи теории с практикой; систематичности и последовательности; доступности; наглядности; сознательности и активности.

Цель программы: формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «Гандбол».

Программный материал объединен в целостную систему трехлетней оздоровительно-спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных **задач:**

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема их двигательной активности;
 - укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития гандбола в частности;
 - формирование общих представлений о гандболе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- формирование образовательного базиса, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;
 - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «гандбол»;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
 - развитие положительной мотивации и устойчивого учебно - познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Сроки реализации, адресность программы. Программа рассчитана для учащихся школы с 11 до 17 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Форма обучения – групповая, индивидуальная

Режим занятий – 3 часа в неделю, с продолжительностью занятия 40 минут

Наполняемость группы – 15 человек

Методы обучения – игровой, соревновательный

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания

Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов
- участие в муниципальных соревнованиях

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в гандбол.

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения рабочей программы достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1. *Гражданского воспитания:*

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

2. *Патриотического воспитания:*

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

3. *Духовно-нравственного воспитания:*

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно- нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. *Эстетического воспитания:*

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование

гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

6. Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

7. Экологического воспитания:

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и

безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

8. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия в гандбол, а также с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по гандболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории гандбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами гандбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях гандболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в гандбол
- знать гандбольные термины

2. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Гандбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике к концу

Учащиеся должны знать:

- историю развития гандбола;
- правила закаливания и личной гигиены;
- правила игры в гандбол;
- основные понятия и термины в теории и методике гандбола;
- правила игры в гандбол с применением в судействе;
- оказание первой доврачебной помощи.

Учащиеся должны уметь:

- работать с мячом в парах;
- выполнять ведение мяча;
- выполнять ловлю и передачу мяча;
- выполнять бросок мяча в ворота.
- владеть умением передачи мяча в движении с сопротивлением;
- владеть умением ведения мяча с сопротивлением;
- выполнять бросок мяча со штрафной отметки на результат;
- выполнять бросок мяча в движении с защитником;
- играть в учебной игре.
- технически правильно осуществлять двигательные действия в игре, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий спортом.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

История Олимпийских игр и олимпийского движения. История олимпийского движения в России (СССР). Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе.

История развития гандбола в мире и России. Успехи российских гандболистов на мировой арене.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Основные принципы культуры здорового образа жизни.

Оптимальная двигательная активность, как профилактика заболеваний, укрепление здоровья и профилактика вредных привычек.

Понятие о технико-тактических особенностях вида спорта «гандбол».

Физическая культура человека

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры (в том числе гандбола).

Положительное влияние занятий гандболом на разностороннее развитие, двигательную активность, психологическую устойчивость, физическую выносливость, а также коммуникативные качества характера человека.

Двигательный режим. Формы индивидуальных занятий физическими упражнениями из арсенала элементов и техники гандбола.

Возможности организации занятий гандболом во время досуга.

Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом (в том числе, гандболом), гигиенические требования к организации этих занятий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельное составление индивидуальных комплексов для проведения утренней гимнастики.

Обучение умению вести наблюдения за своим здоровьем и индивидуальными показателями физической подготовленности.

Правила самостоятельного подбора упражнений, определение последовательности их выполнения, дозировка.

Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием.

Организация самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Самостоятельная организация досуга со сверстниками средствами физической культуры и спорта.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Навыки определения степени освоения знаний по технике владения двигательными умениями в области физкультурно-оздоровительной деятельности.

Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, физической подготовленностью обучающихся.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

-Организуемые команды и приемы, строевые упражнения.

-Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.

-Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».

Спортивно-оздоровительная деятельность

Общефизическая подготовка

- Гимнастические упражнения. Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

- Подвижные спортивные игры из различных базовых видов спорта, эстафеты, игры с элементами гандбола, пр.

- Упражнения и комплексы из различных видов спорта (фитнес-аэробики, гимнастики, плавания, зимних видов спорта, пр.) для занятий в целях общего оздоровления и реабилитации.

- Занятия гандболом, как средство активного отдыха и укрепления здоровья.

- Восстановительные мероприятия (массаж). Техника выполнения простейших приемов массажа и самомассажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание).
- Правила и гигиенические требования к проведению сеансов массажа.
- Упражнения для общей физической подготовки.
- Упражнения и комплексы для коррекции веса, фигуры и нарушений осанки.
- Упражнения на развитие силы мышц различных частей тела (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Упражнения на развитие основных качеств игрока в гандбол.
- Специальные упражнения на развитие силы мышц кистей рук и укрепление мышц стоп.
- Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него.
- Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Гандбол

Технико-тактическая подготовка

- Подбор и выполнение различных вариантов комплексов упражнений специальной подготовки для совершенствования технико-тактических действий игры в гандбол в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Совершенствование тактики игры в гандбол:

- тактика нападения;
- тактика защиты;
- тактика вратаря.

Техническая подготовка (техника нападения)

- Обманные действия (ускорения, развороты, оббегание и т.п.) без мяча и с мячом.
- Жонглирование в парах и тройках мячами одной рукой, попеременно правой и левой рукой.
- Ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями.
- Передачи мяча правой и левой рукой, при параллельном и встречном движении.
- Ловля летящего мяча с последующим броском по воротам.
- Броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.
- 7-метровый штрафной бросок (пенальти).
- Техничко-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение – передача, ловля – ускорение – передача, ведение – ускорение – бросок по воротам, ловля – обманные действия – бросок по воротам, остановка – ускорение – передача.
- Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, введение мяча в игру броском одной рукой.
- Игра в гандбол 6х6, 7х7.

Тактическая подготовка (тактика защиты)

- Защита 4х2(зональная защита) игра два на три; три на два;
- Защита 1х5(зональная защита) игра три на три; четыре на четыре.

Технико-тактические действия вратаря с игроками в защите и в нападении

- Передача мяча вратарём в отрыв.
- Отбивания мяча вратарем, подбор.
- Установка «стенки» при штрафном броске.
- Обводящий «стенку» бросок по воротам.
- Ловля и отбивание вратарем мяча.
- Страховка вратаря при отбивании им мяча (подбор).
- Передача вратарем мяча для быстрой контратаки.
- Передача мяча через нападающих игроков соперника для быстрой контратаки.

Соревновательная деятельность

- Правила игры в гандбол.
- Практика судейства и правила судейства игры в гандбол.
- Игра в гандбол 6х6, 7х7.
- Игра на стандартной площадке полными составами.
- Подготовка и участие в матчевых встречах между классами, первенствах школы, межшкольных соревнованиях по гандболу.
- Правила безопасности в соревновательной деятельности по гандболу.

**Тестирование и контрольные испытания
Специальная физическая подготовка гандболистов**

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
2 – й год	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
3 – й год	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	55,5	1,00

Техническая подготовка гандболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчик и	девочки и	мальчик и	девочки и	мальчик и	девочки и	мальчик и	девочки и	мальчик и	девочки и
1 год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-
2 год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35	35
3 год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	50	45

Возрастные контрольные испытания

	Контрольные испытания	11-14 лет		15-16 лет		16-17 лет	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
		1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	10.0	7.9	9.2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	137	168	156	210	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	29	30	31	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	14	17	16	20	19
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5		7		10	
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)		10		12		14

**Распределение годового планирования
учебно-тренировочного материала**

Программный материал		9 класс
Теоретическая подготовка		4
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	2
2	История рождения и развития гандбола.	
3	Режим и питание спортсмена.	
4	Личная гигиена и закаливание организма.	
5	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	1
6	Правила соревнований. Судейство соревнований.	1
Общая физическая подготовка		24
1	Развитие силы	4
2	Развитие быстроты	6
3	Развитие выносливости	6
4	Развитие ловкости	6
5	Развитие гибкости	4
Техническая подготовка		46
1	Стойки гандболиста	2
2	Перемещения по площадке	6
3	Ведение мяча	4
4	Передачи мяча	6
5	Броски мяча в прыжке	14
6	Броски по воротам с дальних и средних дистанций	14
Тактическая подготовка		16
1	Групповые действия в нападении	4
2	Командные действия в нападении	4
3	Групповые действия в защите	4
4	Командные действия в защите	4
Тестирование, контрольные испытания		2
Медико-биологический контроль		2
Участие в соревнованиях		8
Итого		102

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 ОС начальных классов и здоровьесберегающего
 образования
 МБОУ СОШ №11 МО Каневской район
 от 26 августа 2021 года № 1
 Руководитель ОС Мисер / Микова С.И. /

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УВР
Л.В.Окульская /Л.В.Окульская/
 27 августа 2021 года

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО

Гармаш Александр Викторович

МБОУ СОШ №11

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,
которая успешно прошла проверку и получила высокую
оценку от эксперта «Инфоурок»:

Рабочая программа спортивной секции "Волейбол" (6,
10 классы)

Web-адрес публикации:

<https://infourok.ru/rabochaya-programma-sportivnoj-sekcii-volejbol-6-10-klassy-5511056.html>

Данное свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: infourok.ru/standart



И. В. Жаборовский
Руководитель
«Учебного центра «Инфоурок»

ДОКУМЕНТ ВЫДАН В СООТВЕТСТВИИ С
«МАНИФЕСТОМ О КАЧЕСТВЕ «ИНФОУРОК»
INFOUROK.RU/STANDART



Свидетельство о регистрации
в Национальном центре ISSN
(присвоен Международный
стандартный номер сериального
издания:
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

infourok.ru

23.11.2021

АШ72692086

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО

Гармаш Александр Викторович

учитель физической культуры

МБОУ СОШ №11

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,
которая успешно прошла проверку и получила высокую
оценку от эксперта «Инфоурок»:

Технологическая карта урока по физической культуре
по теме "Баскетбол. Ловля и передача мяча. 5
класс""

Web-адрес публикации:

<https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizicheskoy-kulture-po-teme-basketbol-lovlya-i-peredacha-myacha-5-klass-5523654.html>

Данное свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: infourok.ru/standart



И. В. Жаборовский

Руководитель

«Учебного центра «Инфоурок»»

ДОКУМЕНТ ВЫДАН В СООТВЕТСТВИИ С
«МАНИФЕСТОМ О КАЧЕСТВЕ «ИНФОУРОК»»
[INFOUROK.RU/STANDART](https://infourok.ru/standart)



Свидетельство о регистрации
в Национальном центре ISSN
(присвоен Международный
стандартный номер сериального
издания:
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

infourok.ru

27.11.2021

E093856945

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО

Гармаш Александр Викторович

учитель физической культуры

МБОУ СОШ №11

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,
которая успешно прошла проверку и получила высокую
оценку от эксперта «Инфоурок»:

Рабочая программа спортивной секции "Весёлые
старты" (1-4 классы)

Web-адрес публикации:

<https://infourok.ru/rabochaya-programma-sportivnoj-sekcii-vesyolye-starty-1-4-klassy-5542741.html>

Данное свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: infourok.ru/standart



И. В. Жаборовский

Руководитель

«Учебного центра «Инфоурок»

ДОКУМЕНТ ВЫДАН В СООТВЕТСТВИИ С
«МАНИФЕСТОМ О КАЧЕСТВЕ «ИНФОУРОК»
[INFOUROK.RU/STANDART](https://infourok.ru/standart)



Свидетельство о регистрации
в Национальном центре ISSN
(присвоен Международный
стандартный номер сериального
издания:
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

infourok.ru

02.12.2021

П369111872