|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Зам.директора по ВР  Е.А.Фомченкова  «30 » 08. 2022 г. | Принято решением  педагогического совета школы  протокол № 1 от 30.08.2022 г. | УТВЕРЖДЕНО  И.О. директора школы\_\_\_\_\_\_Н.Ю. Дюрина  Введено в действие приказом  № 80 от 30.08.2022 г. |

**Программа дополнительного образования**

**«Гандбол»**

**Для 3-4 классов**

**Направленность: Физкультурно - спортивная**

Рабочую программу составил:

учитель физической культуры

Борисов Б.Д.

2022-2023 уч. год

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по гандболу разработана на основе начальное общего образования, авторской программы В.И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЭ 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 (внеурочных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

1.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования

* Письмо Минобрнауки от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
* - Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017г. №09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности.

• Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.

* Приказ Министерства просвещения РФ от 11 декабря 2020 г. № 712 “О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся”
* Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
* Рабочей программы воспитания МБОУ «Кирпичнозаводская СОШ»

Программа дополнительного образования «Гандбол» реализует воспитательный модуль «Курсы внеурочной деятельности и дополнительного образования». Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей обучающего, его самоопределения.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Гандбол» во внеурочной деятельности для обучающихся 3 классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья обучающегося, **целью**, которой является:

***• способствовать всестороннему физическому развитию;***

***• способствовать вовлечению обучающихся 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 в гандбол.

• Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

• Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

*3.Воспитательная задача.*

• Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям гандболом.

• Воспитание моральных и волевых качеств.

**Общая характеристика учебного предмета «ГАНДБОЛ»**

Предметом обучения «Гандбол» в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

В условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации учебный план по внеурочной деятельности МБОУ «Кирпичнозаводская СОШ» предусматривает дистанционную форму обучения с применением следующих образовательных интернет-ресурсов:

1. <https://resh.edu.ru/museum/45/0/0/2/-/>

2. <http://www.fizkult-ura.ru/>

3. <http://fizruk112.ru/distant_1-11_klass> и другие.

Программа «Гандбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- *принцип модификации*, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно- половые и индивидуальные особенности обучающих.

-*принцип сознательности и активности*, основанный на формирование у обучающих осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

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

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

**Описание места учебного предмета «Гандбол» в учебном плане.**

Учебный предмет «Гандбол» изучается в 3 классах из расчета 1 ч. в неделю (всего 34 ч.);

***Место проведения***: спортивный зал школы, спортивная площадка.

***Особенности набора детей*** – обучающихся 3 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

***Количество обучающихся*** –15-20 человек.

***Формы занятий*** – в форме урока-тренировки, беседы, урок-презентация, урок-игра

*Результаты* освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами.**

*Личностные результаты:*

**Основные направления воспитательной деятельности:**

**2. Патриотическое воспитание;** ценностного отношения к отечественному культурному, понимания значение науки искусствоведения в жизни современного общества, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной культуры, заинтересованности в научных знаниях об устройстве мира и общества;

− формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к   
защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе   
развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-  
патриотического воспитания;   
− развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн   
Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;

**5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального**

**благополучия;**

− формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;   
− формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни,   
занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового   
питания;

− развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику   
наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других   
вредных привычек;

**6. Трудовое воспитание;**

− воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;   
− формирования умений и навыков самообслуживания, потребности   
трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к   
разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение   
домашних обязанностей;   
− развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно,   
мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия   
своих действий;   
− содействия профессиональному самоопределению, приобщения к   
социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

*Метапредметные результаты*:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

*Предметные результаты*:

-формирование знаний о гандболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у обучающихся 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.).

На протяжении всего периода обучения в школе ученики проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки учеников от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приёмам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с параметрами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее 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*

• Отбор способных к занятиям гандболом детей.

• Формирование стойкого интереса к занятиям.

• Всестороннее гармонического развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

• Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

• Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.

• Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-гандбола.

**Тематическое планирование;**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид подготовки | кол-во часов | Основные направления воспитательной деятельности |
| 1.Теоретическая | 2 | **2. Патриотическое воспитание** |
| 2.ОФП | 6 | **5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального**  **благополучия;**  **6. Трудовое воспитание;** |
| 3.СФП | 4 | **5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального**  **благополучия;**  **6. Трудовое воспитание;** |
| 4.Техническая | 4 | **5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального**  **благополучия;**  **6. Трудовое воспитание;** |
| 5.Тактическая | 4 | **5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального**  **благополучия;**  **6. Трудовое воспитание;** |
| 6.Игровая | 10 | **5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального**  **благополучия;**  **6. Трудовое воспитание;** |
| 7.Контрольные и календарные игры | 2 | **5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального**  **благополучия;**  **6. Трудовое воспитание;** |
| 8.Контрольные испытания | 2 | **2. Патриотическое воспитание** |
| Всего часов за 34 недель | 34 |  |

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности обучающегося с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

• Основы знаний.

• Общая физическая подготовка.

• Специальная подготовка.

• Примерные показатели двигательной подготовленности.

*В разделе «основы знаний»* представлен материал, способствующий расширению знаний, обучающихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

*В разделе «обшефизической подготовки»* даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Обшефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

*В разделе «специальной подготовки»* представлен материал по гандболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

*В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»* приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности обучающихся:

• 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 обучающимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

**Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.**

• Значение гандбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

• Место и время проведения общеразвивающих и специальных  
упражнений во время тренировочных занятий.

• Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и  
специальных упражнений для различных видов спорта.

• Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее  
физическое воспитание и развитие основных физических качеств:

• Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов,  
снарядах и со снарядами в парах.

• Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной  
реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.

• Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной  
интенсивности.

• Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими  
требованиями к координации и амплитуде движений.

**Физическая подготовка**

**Общеподготовительные упражнения**

- строевые упражнения;

- упражнения для рук и плечевого пояса;

- упражнения для ног;

- упражнения для шеи и туловища;

- упражнения для всех групп мышц;

- упражнения для развития силы;

- упражнения для развития быстроты;

- упражнения для развития ловкости;

- упражнения типа «полоса препятствий»;

- упражнения для развития скоростно - силовых качеств;

- упражнения для развития общей выносливости.

**Специально- подготовительные упражнения**

- упражнения для быстроты движений и прыгучести;

- упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска;

- упражнения для развития игровой ловкости;

- упражнения для развития специальной выносливости.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Тема 1. Развитие гандбола в России и за рубежом и его история.**

Развитие гандбола в России. Значение и место гандбола в системе физического воспитания. История возникновения гандбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

**Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

**Тема 3. Техническая подготовка.**

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки гандболистов. Классификация и терминология технических приемов.

**Тема 4. Тактическая подготовка.**

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

**Тема 5 . Морально-волевая и психологическая подготовка.**

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

**Тема 1. Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

**Тема 2. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и гандбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

**Тема 3. Техническая подготовка.**

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

**Тема 4. Тактическая подготовка.**

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

**Тема 5. Организационно-воспитательные мероприятия.**

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников и т.п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

**Тема 6. Инструкторская и судейская практика.**

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в гандбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

**Тема 7. Участие в соревнованиях.**

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, первенства СДЮСШОР, города, района по гандболу).

**Тема 8. Сдача контрольных нормативов.**

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;

- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

**Тема 9. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Виды, характеристика деятельности обучающегося | Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС ). | | | |
|  |  | Вид деятельности | Универсальные учебные действия (УУД) (метапредметные) | ЦОР/ЭОР | |
| 1 |  | Раскрывают понятие «техника безопасности на занятие гандболом» | Рассказывать об истории развития гандбола в России; | **Познавательные:** подбор одежды и обуви для занятий гандболом  **Коммуникативные:** эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу;  **Регулятивные:** Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | https://yotu.be/5BMsWzbfRci | |
| 2 |  | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений при ходьбе, стойке гандболиста. | Технически правильно выполнять двигательные действия в гандболе. | **Познавательные:** Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы  **Коммуникативные:**Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами **Регулятивные:** Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться | https://yotu.be/5BMsWzbfRci | |
| 3 |  | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. | **Уметь:**выполнять ускорение. | **Познавательные:**Умение контролировать скорость, ускоряться  **Коммуникативные:** Проявлять упорство и выносливость  **Регулятивные:** Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы | https://yotu.be/5BMsWzbfRci | |
| 4 |  | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. | **Уметь:** проявлять физические качества (ловкость, быстроту). | **Познавательные:**Совершенствование техники владения мячом **Коммуникативные:** Осваивать универсальные умения работы в парах **Регулятивные:**  Оценивать приобретенные навыки владения мячом | https://yotu.be/5BMsWzbfRci | |
| 5 |  | Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по гандболу | **Уметь:**выполнять многоскоки. | **Познавательные:**Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться **Коммуникативные:** Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог  **Регулятивные:**  Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться | https://yotu.be/7e40fzop5\_w | |
| 6 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по гандболу | **Уметь:** выполнять метание мяча в цель. | **Познавательные:**Осваивать технику метания малого мяча в цель  **Коммуникативные:**Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча  **Регулятивные:** Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча | https://yotu.be/7e40fzop5\_w | |
| 7 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | **Уметь:** выполнять движения с мячем. | **Познавательные:**Совершенствование физических навыков**Коммуникативные:** Умение высказывать и аргументировать свое мнение**Регулятивные** Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе | https://yotu.be/7e40fzop5\_w | |
| 8 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | **Уметь:** быстро передавать, ловить и вести мяч. | **Познавательные:** Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в гандбол  **Коммуникативные:** Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности  **Регулятивные:**  Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры в гандбол | https://yotu.be/L7wsuq7b3SU | |
| 9 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | **Уметь:** проявлять физические качества (ловкость, быстроту). | **Познавательные:**Совершенствование техники владения мячом **Коммуникативные:** Осваивать универсальные умения работы в парах **Регулятивные:**  Оценивать приобретенные навыки владения мячом | https://yotu.be/ L7wsuq7b3SU | |
| 10 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | **Уметь:** быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой. | **Познавательные:**Осваивать технику владения мяч**Коммуникативные:** Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности**Регулятивные:**  Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | https://yotu.be/ L7wsuq7b3SU | |
| 11 |  | Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по гандболу | **Уметь:**правильно оттолкнуться для дальности прыжка | **Познавательные:**Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств **Коммуникативные:** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами**Регулятивные:** Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | https://yotu.be/CzWEEciq0ik | |
| 12 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | **Знать:** правила ТБ во время проведения игры в гандбол. | **Познавательные:**Технически правильно выполнять двигательные действия **Коммуникативные:** Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам  **Регулятивные:**  Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием | https://yotu.be/ CzWEEciq0ik | |
| 13 |  | Раскрывают понятие «гандбол» и анализируют положительное влияние её компонентов | Знать; об истории развития гандбола в России | **Познавательные:**Факты истории развития гандбола  **Коммуникативные:**Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям  **Регулятивные:** Осознание человеком себя как представителя страны и государства | https://yotu.be/ CzWEEciq0ik | |
| 14 |  | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений на выносливость | Технически правильно выполнять двигательные действия | **Познавательные:** Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы  **Коммуникативные:**Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами**Регулятивные:** Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | https://yotu.be/ijNERy7oUn0 | |
| 15 |  | Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по гандболу | **Уметь:**правильно оттолкнуться для дальности прыжка | **Познавательные:**Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств **Коммуникативные:** Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами**Регулятивные:** Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | https://yotu.be/ ijNERy7oUn0 | |
| 16 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | **Уметь:** проявлять физические качества (ловкость, быстроту). | **Познавательные:**Совершенствование техники владения мячом **Коммуникативные:** Осваивать универсальные умения работы в парах **Регулятивные:**  Оценивать приобретенные навыки владения мячом | https://yotu.be/ ijNERy7oUn0 | |
| 17 |  | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений на выносливость | Технически правильно выполнять двигательные действия | **Познавательные:** Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы  **Коммуникативные:**Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами**Регулятивные:** Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | https://yotu.be/ ijNERy7oUn0 | |
| 18 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по гандболу | **Уметь:** выполнять метание мяча в цель. | **Познавательные:**Осваивать технику метания малого мяча в цель  **Коммуникативные:**Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча  **Регулятивные:** Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча | https://yotu.be/y5QUVyhK1U | |
| 19 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | **Уметь:** проявлять физические качества (ловкость, быстроту). | **Познавательные:**Совершенствование техники владения мячом **Коммуникативные:** Осваивать универсальные умения работы в парах **Регулятивные:**  Оценивать приобретенные навыки владения мячом | https://yotu.be/ y5QUVyhK1U | |
| 20 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | **Уметь:** выполнять движения с мячем. | **Познавательные** Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в гандбол**Коммуникативные** Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности**Регулятивные:**  Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры в гандбол | https://yotu.be/ y5QUVyhK1U | |
| 21 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по гандболу | **Уметь:** выполнять метание мяча в цель. | **Познавательные:**Осваивать технику метания малого мяча в цель  **Коммуникативные:**Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча  **Регулятивные:** Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча | https://yotu.be/L7wsuq7b3su | |
| 22 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по гандболу | **Уметь:** выполнять точны передачи сверстникам | **Познавательные:**Осваивать технику передачи мяча сверстникам  **Коммуникативные:**Взаимодействовать в группах при выполнении передач малого мяча  **Регулятивные:** Соблюдать правила техники безопасности при передачи мяча | https://yotu.be/ L7wsuq7b3su | |
| 23 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по гандболу | **Уметь:** выполнять точны передачи сверстникам | **Познавательные:**Осваивать технику передачи мяча сверстникам  **Коммуникативные:**Взаимодействовать в группах при выполнении передач малого мяча  **Регулятивные:** Соблюдать правила техники безопасности при передачи мяча | https://yotu.be/ L7wsuq7b3su | |
| 24 |  | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений при ходьбе, стойке гандболиста. | Технически правильно выполнять двигательные действия в гандболе. | **Познавательные:** Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы  **Коммуникативные:**Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами **Регулятивные:** Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться | https://yotu.be/L9NYIELty-E | |
| 25 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | **Уметь:** проявлять физические качества (ловкость, быстроту). | **Познавательные:**Совершенствование техники владения мячом **Коммуникативные:** Осваивать универсальные умения работы в парах **Регулятивные:**  Оценивать приобретенные навыки владения мячом | https://yotu.be/ L9NYIELty-E | |
| 26 |  | Тактика вратаря.Выбор позиции в воротах.Задержание мяча с отраженного отскока.ТБ | Технически правильно выполнять двигательные действия в гандболе.  Демонстрируют вариативное выполнение упражнений при ходьбе, стойке гандболиста. | **Познавательные:** Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы  **Коммуникативные:**Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами **Регулятивные:** Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться | https://yotu.be/ L9NYIELty-E |
| 27 |  | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.ТБ. | Технически правильно выполнять двигательные действия.  Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по гандболу | **Познавательные** Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в гандбол**Коммуникативные** Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности**Регулятивные:**  Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры в гандбол | https://yotu.be/S1qTvoRf85Y |
| 28 |  | Медленный бег, разновидность бега.ТБ. | **Уметь:** проявлять физические качества (ловкость, быстроту).  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | **Познавательные:**Совершенствование техники владения мячом **Коммуникативные:** Осваивать универсальные умения работы в парах **Регулятивные:**  Оценивать приобретенные навыки владения мячом | https://yotu.be/ S1qTvoRf85Y |
| 29 |  | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры. Соревнования по гандболу.ТБ. | **Уметь:** проявлять физические качества (ловкость, быстроту).  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | **Познавательные:**Совершенствование техники владения мячом **Коммуникативные:** Осваивать универсальные умения работы в парах **Регулятивные:**  Оценивать приобретенные навыки владения мячом | https://yotu.be/ S1qTvoRf85Y |
| 30 |  | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения,подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.ТБ | Технически правильно выполнять двигательные действия.  Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по гандболу | **Познавательные** Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в гандбол**Коммуникативные** Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности**Регулятивные:**  Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры в гандбол | https://yotu.be/ S1qTvoRf85Y |
| 31 |  | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол.ТБ | Технически правильно выполнять двигательные действия.  Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по гандболу | **Познавательные** Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в гандбол**Коммуникативные** Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности**Регулятивные:**  Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры в гандбол | https://yotu.be/Qe-RGS27CaQ |
| 32 |  | Медленный бег, разновидность бега. Гандбол.  ТБ | **Уметь:** проявлять физические качества (ловкость, быстроту).  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | **Познавательные:**Совершенствование техники владения мячом **Коммуникативные:** Осваивать универсальные умения работы в парах **Регулятивные:**  Оценивать приобретенные навыки владения мячом | https://yotu.be/ Qe-RGS27CaQ |
| 33 |  | Разновидность прыжков. ОРУ.  Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.  ТБ. | Технически правильно выполнять двигательные действия.  Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по гандболу | **Познавательные** Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в гандбол**Коммуникативные** Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности**Регулятивные:**  Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры в гандбол | https://yotu.be/ Qe-RGS27CaQ |
| 34 |  | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола. Контрольные испытания.  ТБ. | Технически правильно выполнять двигательные действия.  Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по гандболу | **Познавательные** Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в гандбол**Коммуникативные** Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности**Регулятивные:**  Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры в гандбол | https://yotu.be/ Qe-RGS27CaQ |

**Учебно - методическое и материально-техническое обеспечение программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения |  |  |
| Печатные пособия | | |
| Рабочая программа по физической культуре, автор: В.И. Лях.-М.: Просвещение,2014г. | 15/1 |  |
| Гандбол: примерная программа для системны дополнительного образования детей : детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва./Игнатьева В.Я. и др.- М.: Советский спорт, 2003. | 0/1 |  |
| **Материально-техническое обеспечение** | | |
| 1. Сетка гандбольная | 2 штуки | |
| 2. Ворота гандбольные | 2 штуки | |
| 6. Мячи гандбольные | 15 штук | |
| 7. Мячи набивные (масса 1кг) | 5 штук | |

**Интернет-ресурсы:**

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физкультуры

http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"

http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"

http://www.sportreferats.narod.ru/ Рефераты на спортивную тематику.

http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

http://tpfk.infosport.ru – Tеория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни»

Дневник.ру,

ZOOM(<https://zoom.us/>),

WhatsApp,

РЭШ(<https://resh.edu.ru>),

Учи.ру(<https://uchi.ru/>)

http://www.fizkult-ura.ru/