

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края Управление

образования администрации Бирилюсского района

МБОУ "Новобирилюсская СОШ"

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ШМО



Белова Ю.А.

Протокол №3 от «25»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Прудникова И.Н.

Приказ № 75 а от «28»
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(МОДУЛЬ 4 «ГАНДБОЛ»)**

7 класса

Новобирилюссы 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ 4 «ГАНДБОЛ»

Целью модуля Программы является 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».

Задачи модуля Программы:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях по Программе;

- 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 одарённых детей в области спорта.

Преимущество модуля 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.

В модуле Программы специфика гандбола удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «физическая культура» в школе (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Процесс реализации модуля Программы, опираясь на интегративный подход в обучении, позволяет планомерно реализовывать поставленную цель и последовательно решать задачи физического и социального воспитания детей и подростков на протяжении всех лет их пребывания в общеобразовательной организации.

Программа реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

- право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);

- право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Место учебного предмета/модуля в учебном плане:

Программа разработана и может реализовываться на уроках физической культуры в 5-9 классах общеобразовательной организации по принципу модульной программы.

При планировании занятий гандболом, как 3-его часа урока физической культуры, изучение базовых основ техники гандбола (мини-гандбола) предполагается в следующем объеме:

При планировании учебного материала предусмотрена теоретическая подготовка обучающихся по разделу «Знания по физической культуре и спорту на основе гандбола» по 1 часа в неделю обучения.

Также, учитель имеет возможность творчески использовать учебный материал Программы в разных частях урока по физической культуре с выбором различных технических элементов гандбола с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой их интенсивности).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В части **тактико-технических навыков в гандболе**, приобретаемых по годам обучения:

в конце I-го этапа обучения обучающиеся 7 класса должны:

1. Научиться первоначальным навыкам технической подготовки по гандболу и игре в гандбол по упрощенным правилам игры;
2. Знать общие основы мини-гандбола и гандбола;
3. Знать правила техники безопасности во время занятий гандболом;
2. Иметь начальное представление о технических приемах в гандболе;
3. Научиться самостоятельно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть основными понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить первоначальные навыки технической подготовки гандболиста;
7. Освоить простые техники перемещений, стоек игрока в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего опорного броска мяча;
11. Освоить технику нижнего опорного броска мяча;
12. Освоить базовую технику броска мяча в прыжке;
13. Освоить базовые тактико-технические приёмы защиты и нападения;
14. Иметь представление и освоить простые технические приёмы вратаря;
15. Знать правила и уметь участвовать в спортивных играх с элементами гандбола.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Модуль 4. Гандбол

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Возникновение физической культуры у древних людей.</p> <p>Олимпийские игры древности.</p> <p>Развитие олимпизма в России.</p> <p>История возникновения и развития гандбола и мини-гандбола</p>	<p><i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> физическую культуру (как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми).</p> <p><i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><i>Знать</i> ключевые моменты истории гандбола в мире.</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Режим дня обучающегося и его значение. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом</p>	<p><i>Понимать</i> роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</p> <p><i>Знать</i> основные правила планирования режима дня.</p> <p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация движений, ловкость, быстрота, гибкость, пр.).</p> <p><i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>
Физическая культура человека	
<p>Гандбол, как действенное средство укрепления здоровья, подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО и к службе в Вооруженных Силах страны, формирования навыков собственной безопасности в экстремальных ситуациях современного мегаполиса.</p>	<p><i>Знать</i> и <i>понимать</i> значение гандбола, как элемента развития здорового образа жизни и укрепления безопасной жизнедеятельности человека.</p>
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
<p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</p> <p>Обучение умению вести наблюдения за своим здоровьем.</p> <p>Формирование правильной осанки и ее коррекция, - комплексы упражнений по профилактике ее</p>	<p><i>Уметь составлять</i> индивидуальный режим дня.</p> <p><i>Знать, отбирать и составлять</i> элементарные комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.</p> <p><i>Знать</i> комплексы упражнений для укрепления мышц спины и формирования</p>

<p>нарушения.</p> <p>Организация досуга со сверстниками средствами физической культуры и спорта (в том числе – гандбола).</p>	<p>правильной осанки.</p> <p><i>Уметь</i> измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, определять частоту сердечных сокращений (пальпаторно).</p> <p><i>Уметь</i> использовать различные действия двигательной активности в игровой деятельности со сверстниками.</p>
---	---

Оценка эффективности занятий физической культурой

<p>Навыки определения степени освоения знаний по технике владения двигательными умениями в области физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.</p>	<p><i>Понимать</i> сущность каждого движения, его назначение.</p> <p><i>Уметь</i> выполнять учебный норматив и контролировать ход выполнения различных заданий и упражнений.</p> <p><i>Уметь</i> оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья.</p>
---	---

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

<p>Организующие команды и приемы, строевые упражнения.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».</p>	<p>Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»).</p> <p><i>Освоить и уметь</i> выполнять универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия из различных видов спорта.</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр.</p>
---	---

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Раздел «Общезначительная подготовка»

<p><i>Организующие команды и приемы, строевые упражнения:</i> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”, выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”, размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге, пр. упражнения, в том числе и с простейшими элементами гандбола (упражнения с мячом).</p> <p>Физические упражнения и двигательные действия общеразвивающего характера, в том числе из базовых видов спорта.</p>	<p><i>Освоить и уметь</i> выполнять универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия из различных видов спорта.</p> <p><i>Осваивать</i> упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять различные упражнения.</p>
<p>Подвижные игры в зимнее и летнее время года: «Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка»,</p>	<p><i>Осваивать</i> двигательные действия из различных видов спорта.</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения</p>

<p>«Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой», «Погоня», «Охрана перебежек», «День и ночь», «Эстафета по кругу», «Удочка» (простая и командная), «Верёвочка под ногами», «Пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Ловкие и меткие», «Перестрелка», «Метко в цель», «Попади в мяч» и др. игры.</p>	<p>подвижных игр. <i>Уметь взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий. <i>Уметь</i> общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, участвовать в организации и проведении подвижных игр с элементами соревновательного формата.</p>
<p>Упражнения для повышения общего уровня физической подготовленности (примерные предложения):</p> <ul style="list-style-type: none"> - смена различных положений рук отдельно каждой и обеими с одновременным поворотом головы; движения рук в разных направлениях без предметов; перекрестное движение рук (правая рука вверх, левая вниз); круговые движения руками, в том числе в разные стороны; наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения; - сгибание и разгибание ноги в подъеме; отведение стопы наружу и приведение ее внутрь; круговые движения стопой; резкое поднимание согнутых в колене ног (как при маршировке); - одновременная работа руками и ногами: выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.; - наклоны и повороты туловища вправо, влево; наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени; наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс; повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи); - опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен; - приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). 	<p><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества. <i>Описывать</i> технику разучиваемых упражнений.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Помнить</i> о технике безопасности при выполнении различных физических упражнений.</p>
<p><i>Упражнения на координацию движений:</i> - движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук);</p> <p>- разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу; высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки), пр.</p>	<p><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества. <i>Описывать</i> технику разучиваемых упражнений. <i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений. <i>Осваивать</i> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p>

<p><i>Упражнения на расслабление мышц:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; - быстрым, непрерывным движением предплечья свободное потряхивание кистями (имитация стряхивания воды с пальцев); - подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в исходное положение; - свободное круговое движение рук; - перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник), пр. 	<p><i>Помнить о технике безопасности при выполнении различных физических упражнений.</i></p>
<p>Формирование осанки в положении стоя и при ходьбе; упражнения в ходьбе и беге; шаги в приседе; приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговыми движениями головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, с наклонами в стороны; шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра; прыжки в полном приседе; бег с круговыми движениями руками; упражнения для укрепления голеностопного сустава, пр.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц стоп, мышц брюшного пресса и спины; упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника; упражнения для укрепления мышц бедра, мышц рук.</p> <p>Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы; наклоны и упражнения на равновесие.</p>	<p><i>Выполнять упражнения и понимать их назначение в соответствии с развитием тех или иных физических качеств.</i></p> <p><i>Выполнять упражнения для подвижности суставов и позвоночника, для формирования правильной осанки.</i></p> <p><i>Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений.</i></p> <p><i>Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</i></p> <p><i>Следить за правильностью осанки во время присутствия на уроках, при ходьбе.</i></p> <p><i>Самостоятельно делать упражнения на сохранение осанки в комплексе упражнений утренней зарядки.</i></p> <p><i>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении различных упражнений.</i></p>
<p>Подводящие упражнения и элементарные акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - группировка в положении сидя, приседе; - перекаты вперед, назад в группировке; - корзинка, рыбка, змейка; - угол – ноги врозь; - упражнения на равновесие, пр. 	<p><i>Осваивать технику простых акробатических упражнений.</i></p> <p><i>Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений.</i></p> <p><i>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</i></p>
<p>Различные упражнения из лёгкой атлетики, развивающие выносливость, ловкость, координацию движений, укрепляющие общее физическое состояние и здоровье обучающихся.</p> <p>Соревновательные игры с использованием упражнений из основных видов детской лёгкой атлетики</p>	<p><i>Знать роль лёгкой атлетики в развитии основных физических качеств человека.</i></p> <p><i>Уметь выполнять упражнения из основных видов детской лёгкой атлетики.</i></p> <p><i>Осваивать навыки соревновательной деятельности.</i></p> <p><i>Соблюдать правила техники безопасности.</i></p>

<p>Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся.</p>	<p><i>Уметь</i> выполнять не менее 50% тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке.</p>
<p>Раздел «Гандбол» (простейшие элементы)</p>	
<p>Правила безопасности во время занятий гандболом (мини-гандболом): правила поведения учащихся во время занятий; при передвижении к месту соревнований и обратно; причины, приводящие к травматизму.</p> <p><i>Личная гигиена:</i> требования по уходу за телом, руками, ногами; периодичность смены и стирки белья и спортивной формы; выбор обуви для игры на площадке; необходимость водных процедур после занятий и спортивных игр.</p>	<p><i>Осваивать</i> правила безопасности во время занятий гандболом (мини-гандболом). <i>Знать</i> элементарные требования к профилактике безопасности вовремя занятий физической культурой и спортом. <i>Следовать</i> правилам личной гигиены.</p>
<p>Первое знакомство с базовыми двигательными навыками, элементами и техническими приёмами гандбола.</p> <p>Специально-подготовительные упражнения на начальном этапе обучения.</p> <p>Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в гандбол (мини-гандбол): силу мышц кистей рук, силу и быстроту мышц ног, быстроту реакции и ориентировки.</p> <p>Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления.</p>	<p><i>Осваивать</i> простейшие базовые двигательные навыки и элементы гандбола. <i>Описывать</i> технику разучиваемых упражнений. <i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Уметь</i> взаимодействовать с партнером, в команде.</p>
<p>Элементы гандбола.</p> <p>Техника выполнения элементов из базовой подготовки гандбола (мини-гандбола):</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с различной частотой шагов; - подбрасывание и ловля мяча в ходьбе; - броски мяча в стену (наклонный батут) с последующей ловлей; - прыжки вперед и вверх с мячом в руках; - метание теннисного и гандбольного мяча в статичную цель. <p>Основные способы передвижения гандболиста:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег; - ходьба; - прыжки; - повороты; - остановки 	<p><i>Осваивать</i> технику и <i>уметь</i> выполнять различные основные виды бега, ловли мяча, прыжков, иных элементов мини-гандбола. <i>Осваивать</i> знания об основных способах передвижения игроков в гандбол по игровому полю. <i>Знать</i> и <i>уметь</i> выполнять простейшие упражнения владения мячом. <i>Уметь</i> <i>рассказать</i> о простых элементах техники защиты. <i>Знать</i> основные элементы техники вратаря. <i>Уметь</i> общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p>
<p>Виды бега и упражнения для коррекции техники его выполнения.</p> <p>Прыжки и способы их выполнения.</p> <p>Техника обучения остановкам во время игры.</p> <p>Основы техники держания мяча при игре в мини-гандбол (гандбол) и простейшие приёмы владения им.</p>	<p><i>Демонстрировать</i> приобретённые знания и умения.</p>

<p>Упражнения, направленные на обучение технике владения мячом во время игры в мини-гандбол, - передача, ловля, броски мяча, пр.</p> <p>Разучивание простейших технических приёмов с мячом из гандбола в условиях игровой деятельности.</p> <p>Основы техники игры в защите, - подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите. Понятия: «стойка» и «передвижение», «противодействие нападающему, владеющему мячом», пр.</p> <p>Основы техники игры вратаря, - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами, падения и броски за мячом, обманные движения. Характеристики этих элементов, простейшие упражнения на перемещения, ловлю и гашение.</p>	<p><i>Знать</i> основные правила предупреждения травматизма при выполнении простейших элементов базовой подготовки.</p>
<p>Игровые упражнения с элементами гандбола.</p> <p>Подводящие игры с элементами гандбола (мини-гандбола).</p> <p>Основные правила игры в мини-гандбол.</p> <p>Игра в мини-гандбол малыми составами (игра 2х2, 3х3, 4х4 игрока на малых площадках (30х18м) с использованием ворот меньшего размера).</p> <p>Организация школьных соревнований по мини-гандболу.</p> <p>Правила безопасности в игровой деятельности и при занятиях гандболом.</p>	<p><i>Осваивать</i> игровые упражнения и простые подводящие игры с элементами мини-гандбола и знать их правила.</p> <p><i>Уметь</i> применять в играх освоенные простые технические элементы.</p> <p><i>Уметь</i> взаимодействовать в командах.</p> <p><i>Уметь</i> самостоятельно организовывать игры со сверстниками с элементами гандбола в досуговой деятельности.</p> <p><i>Осваивать</i> навыки соревновательной деятельности.</p> <p><i>Знать</i> правила игры в мини-гандбол.</p> <p><i>Знать</i> правила предупреждения травматизма в игровой деятельности.</p>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
Модуль 4. Гандбол**

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>История Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>История олимпийского движения в России (СССР).</p> <p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе.</p> <p>История развития гандбола в мире и России. Успехи российских гандболистов на мировой арене.</p>	<p><i>Уметь</i> характеризовать олимпийские игры древности как явление культуры;</p> <p><i>Понимать</i> и <i>объяснять</i> смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p><i>Знать</i> историю возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать роль А.Д. Бутовского в этом процессе.</p> <p><i>Понимать</i> чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p><i>Определять</i> основные направления</p>

	<p>развития физической культуры в обществе, <i>понимать</i> целевое предназначение каждого из них.</p> <p><i>Знать</i> историю развития гандбола в мире и в России.</p>
<p><i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i></p>	
<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p> <p>Основные принципы культуры здорового образа жизни.</p> <p>Оптимальная двигательная активность, как профилактика заболеваний, укрепление здоровья и профилактика вредных привычек.</p> <p>Понятие о технико-тактических особенностях вида спорта «гандбол».</p>	<p><i>Рассказывать</i> и <i>понимать</i> роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</p> <p><i>Знать</i> основные правила планирования режима дня.</p> <p><i>Иметь</i> представление об особенностях вида спорта «гандбол», его доступности и популярности среди различных категорий граждан.</p>
<p><i>Физическая культура человека</i></p>	
<p>Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок</p> <p>Комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</p> <p>Правила организации мест для занятий физической культурой в целом и для занятий гандболом в частности (параметры профессиональных площадок, необходимое оборудование и инвентарь, иные возможности для занятий гандболом).</p> <p>Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом (в том числе, гандболом), гигиенические требования к организации этих занятий.</p> <p>Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми.</p> <p>Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.</p>	<p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация движений, сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, пр.).</p> <p><i>Знать и понимать</i> взаимные связи между развитием двигательных качеств и психических процессов.</p> <p><i>Знать и соблюдать</i> этические нормы как в спорте, так и при повседневном общении.</p> <p><i>Знать и развивать</i> в процессе повседневной жизни морально-волевые качества</p> <p><i>Знать</i> параметры площадок и их оборудование для игры в гандбол.</p> <p><i>Знать</i> правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом (гандболом в том числе).</p>

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс.

№	Наименование разделов и тем	Дата план факт	Дата план факт	Дата план факт	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
34	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола. Контрольные испытания.				1
	Итого: 34				34