

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
с углубленным изучением отдельных предметов № 61» города Кирова

«Утверждаю»

Директор  
МБОУ «СОШ с УИОП № 61»  
города Кирова

\_\_\_\_\_ В.С.Симанов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ГАНДБОЛ»

Киров  
2024

## **Пояснительная записка.**

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Гандбол» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Включает в себя, как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В системе обучения игровая деятельность является одним из важнейших факторов развития ребенка: нравственного, умственного, эстетического и физического. В программу включено знакомство с подвижной игрой Гандбол. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Программа внеурочного занятия «Гандбол» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального, основного и среднего общего образования МБОУ «СОШ с УИОП № 61» города.

### **Цели программы:**

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

### **Задачи:**

- обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с подвижной игрой Гандбол и возможностью использовать ее при организации досуга;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;

- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции, а также эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- учить школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты:**

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- умение выражать свои эмоции;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

### **Метапредметными результатами:**

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры стритбол;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

### **Место курса в учебном плане:**

Программа рассчитана для учащихся 7-8 классов, на 2 года обучения.

На реализацию курса «Гандбол» в 7-8 классах отводится 34 ч в год (1 час в неделю).

### **Содержание программы:**

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка. Программа включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, правил, беседу с учащимися, показ изучаемых упражнений, подвижных и спортивных игр. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями. Двигательный опыт учащихся обогащается играми, упражнениями.

### **Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- упражнения направленные на укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- режим дня и личной гигиена;
- вредные и полезные привычки;
- правила проведения игр, соревнований;
- о правилах поведения во время игры;
- не менее двух комплексов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

## Тематический план занятий

№ занятия	Темы занятий	Кол-во часов
1	Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра.	1
2	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1
3	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1
4	Ведение мяча на месте. Учебная игра.	1
5	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	1
6	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	1
7	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1
8	Передача одной рукой. Учебная игра.	1
9	Передача от пола. Учебная игра.	1
10	Игры в передачах. Учебная игра.	1
11	Игра «семь передач». Учебная игра.	1
12	Игра «собачка». Учебная игра. Броски мяча	1
13	Броски с места. Учебная игра.	1
14	Броски с места. Учебная игра.	1
15	Броски в прыжке. Учебная игра.	1
16	Броски в прыжке. Учебная игра.	1
17	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	1
18	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	1
19	Игры в бросках. Учебная игра.	1
20	Эстафеты с элементами Гандбола.	1

21	Тактика игры в защите. Учебная игра.	1
22	Упражнения для игры в защите. Учебная игра.	1
23	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1
24	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	1
25	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	1
26	Учебная игра.	1
27	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	1
28	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	1
29	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1
30	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1
31	Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра.	1
32	Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра.	1
33	Эстафеты с элементами Гандбола.	1
34	Соревнование. Итоговая игра	1

## Литература

### Литература для учителя:

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. :Просвещение, 2018
2. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 2018
3. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности.. М., Просвещение, 2014..
4. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2013.
5. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2015.
6. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в школе.
7. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 2014..- 176 с.
8. Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 2015
9. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 2014.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. М.: Вако, 2014. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.