

Отдел по образованию администрации города Заринска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №7

Рассмотрена

Школьным
методическим
объединения учителей
естественно научного
цикла

Протокол №1. от «28»
08 2024 г.

Согласована

Заместитель директора по ВР

31.08.2024г.

Утверждена

Приказ №1 69

от 31.08.2024г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
« Модуль Ганбол »
уровень –начального общего образование
на 2024-2025 учебный год

Составитель:

учитель физической культуры

Елена Ефимовна Ростовцева

Заринск

2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 3-х классов, направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления, рассчитана на 34 учебных часов (занятий) из расчета 1ч в неделю. Темы и разделы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях

Целью изучения модуля «Гандбол» 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».

Задачами изучения модуля «Гандбол» являются:

всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности средствами;

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.

Содержание модуля «Гандбол».

Знания о гандболе. Возникновение физической культуры у древних людей.

Олимпийские игры древности. Развитие олимпизма в России. История возникновения и развития гандбола и мини-гандбола. Режим дня обучающегося и его значение. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.

Основы правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях гандболом. Правила безопасности в игровой деятельности.

Первое знакомство с базовыми двигательными навыками, элементами и техническими приёмами гандбола.

Подводящие игры с элементами гандбола. Основные правила игры в гандбол. Организация школьных соревнований по мини-гандболу.

Способы самостоятельной деятельности.

Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами гандбола.

Первые внешние признаки утомления во время занятий гандболом.

Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Роль самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий гандболом. Правила использования спортивного инвентаря для занятий гандболом.

Режим дня юного гандболиста.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий гандболом.

Организация и проведение подвижных игр с элементами гандбола во время активного отдыха и каникул.

Тестирование уровня физической подготовленности игроков в гандболе.

Физическое совершенствование.

Простейшие комплексы общих и специальных подготовительных упражнений, необходимых для развития физических качеств, характерных для вида спорта «гандбол» и овладения техникой и тактикой игры в гандбол (минигандбол);

Техника выполнения элементов из базовой подготовки гандбола (мини-гандбола): 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.

Основные способы передвижения гандболиста: бег, ходьба, прыжки, повороты, остановки. Основы техники держания мяча при игре в мини-гандбол (гандбол) и простейшие приёмы владения мячом.

Упражнения, направленные на обучение технике владения мячом во время игры в мини-гандбол: передача, ловля, броски мяча.

Простейшие технические приёмы с мячом из гандбола в условиях игровой деятельности. Подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите. Понятия: «стойка» и «передвижение», «противодействие нападающему, владеющему мячом». Основы техники игры вратаря: стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами, падения и броски за мячом, обманные движения. Простейшие упражнения на перемещения, ловлю и гашение.

Подвижные игры с элементами гандбола: игры, включающие элемент соревнования, игры сюжетного характера, командные игры.

Тестовые упражнения по физической подготовленности в гандболе. Участие в соревновательной деятельности по мини-гандболу.

Планируемые результаты

Содержание модуля «Гандбол» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

Проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественной сборной команды страны на мировых первенствах, чемпионатах Европы, Олимпийских играх; проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий гандболом; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии гандболом.

Метапредметные результаты

Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами гандбола, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами гандбола в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, принимать решения и осуществлять осознанный выбор в учебной и познавательной деятельности, при выполнении простейших технико-тактических приёмов;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

Предметные результаты

Знание исторических фактов возникновения и развития гандбола и минигандбола;

знание основных правил игры в гандбол, мини-гандбол в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием, правил подбора спортивной одежды и обуви для занятий гандболом;

знание и соблюдение основных правил безопасности на занятиях гандболом; умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно, при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий гандболом;

умение определять первые внешние признаки утомления и осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий гандболом;

умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами гандбола во время активного отдыха и каникул;

знание и умение демонстрировать простейшие комплексы общих и специальных подготовительных упражнений, необходимых для развития физических качеств, характерных для вида спорта «гандбол»;

знание и умение демонстрировать основные виды передвижений:

бег, прыжки, остановки, повороты по игровому полю, технику держания мяча при игре в минигандбол (гандбол) и простейшие приёмы владения мячом;

умение демонстрировать подводящие упражнения и элементарные технические приёмы игры в защите, а также основы техники игры вратаря;

умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в гандболе.

Тематическое планирование

№п\п	Тема занятия	Количество часов
Раздел 1. Знания о гандболе		
1.1	История возникновения и развития гандбола и мини-гандбола.	1
1.2	Основы правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях гандболом.	1
1.3	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	1
1.3	Основные правила игры в гандбол.	1
	Итого по разделу	5
Раздел 2.Способы самоконтроля за физической нагрузкой.		
2.1	Роль самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности.	3
2.2	Правила использования спортивного инвентаря для занятий гандболом	1
2.3	Режим дня юного гандболиста	1
2.4	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и	1

	имитационных упражнений для занятий гандболом	
2.3	Тестирование уровня физической подготовленности игроков в гандболе.	1
	Итого по разделу	7
Раздел 3. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Организация и проведение игр специальной направленности с элементами гандбола.	1
	Итого по разделу	1
Раздел 3. Физическое совершенствование.		
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>		
3.1	Простейшие комплексы общих и специальных подготовительных упражнений, необходимых для развития физических качеств.	2
3.2	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	4
Спортивно-оздоровительная деятельность.		
	<u>Раздел «Общефизическая подготовка»</u>	
3.1.1	Организуемые команды и приемы, строевые упражнения	1
3.1.2	Физические упражнения и двигательные действия общеразвивающего характера, в том числе из базовых видов спорта	1
3.1.3	Подвижные игры в зимнее и летнее время года	2
3.1.4	Упражнения для повышения общего уровня физической подготовленности	1
3.1.5	Упражнения на координацию движений	1
	Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с возрастом	1

3.1.6.	Подвижные игры в зимнее и летнее время года	1
3.1.7	Упражнения для повышения общего уровня физической подготовленности	1
3.1.8	Упражнения на координацию движений	1
	Итого по разделу	10ч.
<u>Раздел «Гандбол» (простейшие элементы)</u>		
	Правила безопасности во время занятий гандболом (мини-гандболом).	1
	Элементы гандбола.	2

	Техника выполнения элементов из базовой подготовки гандбола (мини-гандбола)	2
	Техника обучения остановкам во время игры.	2
	Основы техники держания мяча.	2
	Основные способы передвижения гандболиста.	2
	Основы техники игры в защите.	2
	Основы техники игры в защите.	2
	Игровые упражнения с элементами гандбола	4
	Основные правила игры в мини-гандбол	1
	Игра в мини-гандбол. Правила безопасности в игровой деятельности и при занятиях гандболом.	2
	Организация школьных соревнований по мини-гандболу.	2
	Итого по разделу	24ч.

Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	История возникновения и развития гандбола и мини-гандбола. Основы правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях гандболом.	1
2	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Элементы гандбола.	1
3	Элементы гандбола. Основные правила игры в гандбол.	1
4	Роль самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. Техника выполнения элементов из базовой подготовки гандбола (мини-гандбола)	1
5	Правила использования спортивного инвентаря для занятий гандболом. Техника выполнения элементов из базовой подготовки гандбола (мини-гандбола).	1
6	Режим дня юного гандболиста. Техника обучения остановкам во время игры.	1
7	Техника обучения остановкам во время игры. Общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий гандболом.	1
8	Упражнения для повышения общего уровня физической подготовленности.	1
9	Тестирование уровня физической	1

	подготовленности игроков в гандболе.	
10	Организация и проведение игр специальной направленности с элементами гандбола.	1
11	Организуемые команды и приемы, строевые упражнения. Основы техники держания мяча	1
12	Упражнения для повышения общего уровня физической подготовленности	1
13	Упражнения на координацию движений	1
14	Подвижные игры в зимнее и летнее время года	1
15	Подвижные игры в зимнее и летнее время года	1
16	Основы техники держания мяча	1
17	Основные способы передвижения гандболиста.	1
18	Основные способы передвижения гандболиста.	1
19	Основы техники игры в защите. Упражнения для повышения общего уровня физической подготовленности	1
20	Основы техники игры в защите.	1
21	Основы техники игры в защите.	1
22	Основы техники игры в защите.	1
23	Основы техники игры в защите.	1
24	Игровые упражнения с элементами гандбола	1
25	Основные способы передвижения гандболиста.	1
26	Основные способы передвижения гандболиста.	1
27	Основные правила игры в мини-гандбол	1
28	Игровые упражнения с элементами гандбола	1
29	Игровые упражнения с элементами гандбола	1
30	Игровые упражнения с элементами гандбола	1
31	Игра в мини-гандбол. Правила безопасности в игровой деятельности и при занятиях гандболом	1
32	Игра в мини-гандбол. Правила безопасности в игровой деятельности и при занятиях гандболом	1
33	Организация школьных соревнований по мини-гандболу	1
34	Организация школьных соревнований по мини-гандболу	1
	Итого	34 ч.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (МОДУЛЬ 4 «ГАНДБОЛ»)

ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ

ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО, ОСНОВНОГО ОБЩЕГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО

ОБРАЗОВАНИЯ. МОСКВА 2023Г.