

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 58» ГОРОДА КИРОВА**

610027, г. Киров, ул. Милицейская, д. 67

Тел.: (8332) 54-98-38, факс: (8332)54-97-88, <https://sch58kirov.gosuslugi.ru/>, e-mail: sch58@kirovedu.ru

ОКПО 10937110, ОГРН 1034316531457, ИНН/КПП 4346040734/434501001

Утверждаю

Директор

МБОУ «СОШ с УИОП №58» города Кирова

Е.И. Шустова

Приказ № 2-47 от 31.08.23

**Рабочая программа внеурочной деятельности
по спортивным играм (гандбол)
(спортивно-оздоровительный курс)
8, 10 классы**

составители:

учителя физической культуры

вышей квалификационной категории

Шамов Роман Сергеевич

Киров

2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа внеурочной деятельности по спортивным играм (Гандбол) для учащихся 8, 10 классов, составлена в соответствии с требованиями ФГОС, на основании авторской программы Игнатьева В.Я., в соответствии требованиями ООП, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой является:

- **способствовать всестороннему физическому развитию;**
- **способствовать вовлечению учащихся 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 гандбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательная задача.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям гандболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Общая характеристика

Место проведения: спортивный зал школы.

Форма занятий – кружок

Основные виды деятельности:

- познавательная деятельность;
- игровая деятельность;
- спортивно-оздоровительная.

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..

Описание места учебного курса «Гандбол»

Курс внеурочной деятельности по спортивным играм (Гандбол) изучается в 8, 10 классах из расчета 1 час в неделю (всего 34ч).

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные универсальные учебные действия программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;

- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные универсальные учебные действия программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8, 10 классы

№	Тема	Содержание	Вид деятельности	Часы	Дата проведения
1	Гандбол - цели и задачи. Техника безопасности.	Гандбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры.	познавательная деятельность, игровая деятельность	1	
2	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку.	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка гандболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
3	Стойка игрока. Бег с изменением направления.	Стойка игрока. Бег с изменением направления, передвижение. ОРУ Мини-гандбол.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
4	Медленный бег, разновидность бега.	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, Уход от защитника. Применение передачи при встречном движении партнёров.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
5	Разновидность прыжков. ОРУ.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
6	Упр. на осанку, бег, метания.	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
7	Мини-гандбол.	Медленный бег, разновидность бега. Мини-гандбол. Применение передачи при движении в одном направлении.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
8	Мини-гандбол.	Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
9	Медленный бег, разновидность бега.	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
10	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ.	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	

11	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов.	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
12	подвижные игры	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, подвижные игры	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
13	Состояние и развитие гандбола в России. Мини-гандбол.	Состояние и развитие гандбола в России. Мини-гандбол.	познавательная деятельность, игровая деятельность	1	
14	Упражнения для развития общей выносливости.	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для рук и плечевого пояса.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
15	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов.	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
16	Упражнения для развития силы.	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
17	Упражнения для развития выносливости.	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для ног, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
18	Специально прыжковые упражнения. Мини-гандбол.	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
19	Упражнения для развития игровой ловкости. Мини-гандбол.	Упражнения для развития игровой ловкости. Мини-гандбол.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
20	Ловля мяча двумя руками на месте.	Ловля мяча двумя руками на месте. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении. ОРУ.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
21	Специально прыжковые упражнения. Мини-гандбол.	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
22	Ловля двумя руками в прыжке.	Ловля двумя руками в прыжке. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в прыжке. Мини-гандбол.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
23	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков.	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, передачи мяча. Специально беговые упражнения. Действия двух нападающих против одного защитника.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	

24	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку,	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка гандболиста, передвижение. ОРУ.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
25	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах.	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
26	Тактика вратаря.	Тактика вратаря. Выбор позиции в воротах. Задержание мяча с отраженного отскока.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
27	Специально прыжковые упражнения. Мини-гандбол.	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
28	Медленный бег, разновидность бега.	Медленный бег, разновидность бега.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
29	Соревнования по гандболу.	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры. Соревнования по гандболу.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
30	подвижные игры эстафеты элементами гандбола.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
31	Гандбол.	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
32	Гандбол.	Медленный бег, разновидность бега. Гандбол.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
33	Специально прыжковые упражнения.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
34	Подвижные игры эстафеты элементами гандбола.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.	спортивно-оздоровительная, игровая деятельность	1	
	Итого: 34			34	