

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1
ИМЕНИ М.А. ПОГОДИНА»**

Рассмотрена на заседании
методического объединения
протокол
от «29» августа 2024 г. № 1

Принята на заседании
методического совета
протокол
от «29» августа 2024 г. № 1

Утверждена приказом
МАОУ СОШ № 1
им. М.А. Погодина
от «30» августа 2024 г. № 248

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности**

«Гандбол»

34 ч.

11 – класс

1 год

срок реализации

**Разработчик:
Клепикова Е.А.,
учитель физической культуры**

ЗАО Александровск

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «ГАНДБОЛ»

Личностные результаты.

При изучении модуля «Гандбол» у обучающихся будут сформированы следующие 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

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; Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 1–4 классы 57 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.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ГАНДБОЛ» С УКАЗАНИЕМ ФОРМ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ГАНДБОЛЕ

История развития современного гандбола в мире, в Российской Федерации, в регионе. Гандбольные клубы, их история и традиции. Легендарные Федеральная рабочая программа | Физическая культура.10–11 классы 33 отечественные гандболисты и тренеры. Достижения отечественной сборной команды страны на Чемпионатах Европы, мировых первенствах, Олимпийских играх. Выдающиеся гандболисты мира. Главные гандбольные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление гандболом, их роль и основные функции. Правила соревнований игры в гандбол. Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных). Понятия и характеристика технических элементов гандбола, их название и методика выполнения. Характеристика тактики гандбола и ее компонентов. Занятия гандболом как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств. Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроков в гандболе. Основные средства и методы обучения технике и тактике игры «гандбола». Комплексы упражнений для развития физических качеств гандболиста. Здоровье формирующие факторы и средства. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Требования безопасности при организации занятий гандболом. Характерные травмы гандболистов и мероприятия по их предупреждению.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Самостоятельный подбор упражнений, определение их назначения для развития определённых физических качеств и последовательность их выполнения, дозировка нагрузки. Организация и проведение самостоятельных занятий по гандболу. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по гандболу. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правильное сбалансированное питание гандболиста. Личный «Дневник развития и здоровья». Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий гандболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности. Тестирование уровня физической подготовленности в гандболе.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Совершенствование технических приемов и тактических действий по гандболу, изученных на уровне основного общего образования. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки и технические действия гандболиста: общеподготовительные упражнения (ОРУ, упражнения со снарядами, на снарядах из других видов спорта (легкая атлетика, гимнастика); специально-подготовительные (имитационные, в том числе прыжковые, упражнения на специальных тренажерах, модернизированные спортивные игры (элементы баскетбола, волейбола, футбола), проводимые с учетом гандбольной специализации, основные (соревновательные упражнения (броски мяча, ведение, передачи, бег, игровые упражнения (3х3, 6х5, 6х4 и другие), двусторонние игры. Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в гандбол. Индивидуальные технические действия: верхний и нижний опорные броски, броски в прыжке, передачи мяча, финты, постановка заслонов. Перемещения. Бег с изменением направления, с изменением скорости, смена бега спиной вперед, лицом вперед, челночный, зигзагом, подскоками. Ловля мяча, летящего на встречу с большой скоростью, при активном сопротивлении. Передача мяча по прямой и навесной траекториям полёта, с отскоком от площадки. Ведение мяча с переводом с одной руки на другую перед собой и за спиной. Бросок хлестом сверху и сбоку, в опорном положении, с разбега с подскоком. Сверху и сбоку, в опорном положении, с приставным шагом в разбеге. В опорном положении с наклоном туловища вправо, влево. Блокирование мяча двумя руками сверху на месте, в прыжке. Одной рукой сбоку, снизу. При параллельном перемещении с нападающим (боком, спиной к нападающему). Блокирование игрока без мяча руками, туловищем, с мячом. Отбор мяча при броске в опорном положении, при броске в прыжке. Техника вратаря. Задержание мяча ногами в выпаде, в «шпагате», смыкание двух ног, скачком вперед. Передачи мяча. Приёмы полевого игрока. Технические действия вратаря: основная стойка, передвижение, отбивание мяча. Задержание мяча. Финты стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги), выбором позиции в воротах (сместиться вперед в сторону), выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперед – остаться на месте). Тактические действия (индивидуальные, групповые, командные): тактика атаки, тактика обороны, тактика игры в неравенстве, тактические действия с учетом игровых амплуа в команде, быстрые переключения в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению. Тактические взаимодействия: в парах, тройках, группах. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями. Учебные игры в гандбол. Участие в соревновательной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ГАНДБОЛ»

Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Сроки проведения
Раздел 1. Знания о футболе				
Современные правила организации и проведение соревнований по гандболу.	1		1	сентябрь
Правила судейства соревнований по гандболу; роль и обязанности судейской бригады.	1	1		сентябрь
Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, гандбольной площадкой.	1		1	сентябрь
Влияние занятий гандболом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма.	1	1		сентябрь
Итого:	4	2	2 -	
Раздел 2. Физическое совершенствование				
Технические приемы и тактические действия в гандболе	3	2	1	сентябрь
Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.	3		3	октябрь
Освоение ловли и передачи мяча.	3		3	октябрь-ноябрь
Освоение техники ведения мяча.	3		3	ноябрь
Овладение техникой бросков мяча.	3		3	декабрь
Освоение индивидуальной техники защиты и нападения.	3		3	январь
Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	3		3	февраль
Освоение тактики игры.	3		3	февраль
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	3		3	март-май
Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях по футболу	3		3	В течении года
Итого:	30	2	28	
Всего:	34			

