

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 8 ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
СНЕЖНОЕ» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
На заседании педагогического совета	зам. директора по УВР	Директор ГБОУ «СШ № 8 Г.О.СНЕЖНОЕ»
Протокол	 Н.В. Круглая	 О.В. Нешалим
от «30» августа 2024г. № 14	« 30 » августа 2024 г.	« 30 » августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

Название Спортивные игры «Гандбол»

Направление спортивно-оздоровительное

Класс 9

Снежное

2024



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Гандбол» для 9-х классов составлена в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012

№273-ФЗ (редакция от 02.06.2016, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (с изменениями от 31.12.2015 № 1577);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993 (с изменениями от 24.11.2015 № 81);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" от 10.07.2015

№ 26 (вместе с "СанПиН 2.4.2.3286-15. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...", зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 № 38528);

- Учебного графика ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 8 Г.О. СНЕЖНОЕ» на 2024-2025 учебный год 10-11 классы (Приказ директора ГБОУ «СШ № 8 Г.О. СНЕЖНОЕ» № \_\_\_\_\_ от 30.08.2024 года).

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
- Концепция программы поддержки детского и юношеского чтения в Российской Федерации

### Цели:

- Укрепление здоровья учащихся, закаливание, гармоничное физическое развитие, достижение высокой работоспособности;
- Воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- Формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- Формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

### Задачи:

- Овладение основными приемами современной техники и тактики игры;
- Повышение спортивной квалификации;

- Воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физическиетрудности при выполнении сложных упражнений;
- Воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся наоснове общности интересов в освоении двигательных действий.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программами предмета «физическая культура», является продолжением и дополнением содержания образования.

Программа ориентирована на достижение результатов ФГОС (планируемых результатов обучения): личностных, метапредметных (регулятивных, познавательных, коммуникативных).

Программа разработана для параллели 9-х классов, рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю.

## • СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Раздел 1. Теория (4ч.)

Гандбол в современном обществе. История развития гандбола и его роль в современном обществе. Правила безопасности игры. Правила соревнований. Выбор инвентаря.

**Форма:** беседы о ЗОЖ, спортивные акции (показательные выступления, мастер-классы) организуемые педагогом.

**Виды:** спортивно-оздоровительная деятельность

### Раздел 2. Общефизическая и специальная подготовка (6 ч.)

Развитие общей выносливости. Прыжковая подготовка. Развитие координации и равновесия. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.

**Форма:** беседы о ЗОЖ, спортивные акции (показательные выступления, мастер-классы) организуемые педагогом, спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в виде коллективных творческих дел – КТД

**Виды:** спортивно-оздоровительная деятельность

### Раздел 3. Обучение техническим приемам (9 ч.)

Упражнения с мячом. Вращение мяча в разных направлениях. Тренировка двигательных реакций. Атакующий удар. Передвижение по площадке. Тренировка удара: накатом у стены, удары на точность. Передачи короткие и длинные. Передача накатом, удары слева и справа, контратака.

**Форма:** спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в виде коллективных творческих дел – КТД.

**Виды:** Спортивно-оздоровительная деятельность

### Раздел 4. Интегральная подготовка (6 ч.)

Применение передач с учетом атакующего и защищающегося соперника. Упражнения с мячом . Вращение мяча в разных направлениях. Тренировка

двигательных реакций. Атакующие удары. Передвижение по площадке (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

**Форма:** спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом для малышей, сверстников, учителей, родителей.

**Виды:** Спортивно-оздоровительная деятельность

#### **Раздел 5. Обучение тактическим действиям и двусторонняя игра (9 ч.)**

Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации при своей подаче. Основные тактические комбинации при подаче соперника:

А) при длинной передаче – накат по прямой;

Б) при короткой передаче – несильный кистевой накат.

Применение передач с учетом атакующего и защищающегося соперника.

**Форма:** спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом для малышей, сверстников, учителей, родителей.

**Виды:** Спортивно-оздоровительная деятельность

### **• РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **Личностные результаты**

У выпускников будут сформированы:

- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

- уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;

- готовность и способность к выполнению норм и требований гимназической жизни, прав и обязанностей ученика

- уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира

- Адекватная позитивная самооценка и Я-концепция

- Готовность к самообразованию и к самовоспитанию

#### **Регулятивные результаты**

Выпускник научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;

- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;

- Планировать пути достижения цели

- Устанавливать целевые приоритеты

*Выпускник получит возможность научиться*

- Адекватная оценка объективной трудности, как меры

*фактического*

*и предполагаемого расхода ресурсов на*

*решение задачи*

*адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предпо.*

## **Коммуникативные результаты**

Выпускник научится:

-Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве

-Формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности

-Работать в группе- устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*

- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*

• *в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.*

## **Познавательные результаты**

Выпускник научится:

- Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета
- Устанавливать причинно-следственные связи
- Осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий

• Осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций

## **ИКТ-компетентность**

Выпускник научится:

• осуществлять образовательное взаимодействие в информационном пространстве образовательного учреждения (получение и выполнение заданий, получение комментариев, совершенствование своей работы, формирование портфолио);

• соблюдать нормы информационной культуры, этики и права; с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей.

• использовать различные приёмы поиска информации в Интернете, поисковые сервисы, строить запросы для поиска информации и анализировать результаты поиска;

• использовать приёмы поиска информации на персональном компьютере, в информационной среде учреждения и в образовательном пространстве.

## **Читательская компетентность**

Учащиеся усваивают *технику чтения* и приобретут *устойчивый навык осмысленного чтения*, получают возможность приобрести *навык рефлексивного чтения*.

Учащиеся овладеют различными *видами и типами чтения*:

- *ознакомительным, изучающим, просмотровым, поисковым и выборочным;*
- *выразительным чтением;*
- коммуникативным чтением вслух и про себя;
- учебным и самостоятельным чтением.

## **Проектно-исследовательская компетентность**

- планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя оборудование, модели, методы и приёмы, адекватные исследуемой проблеме;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;

• **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№	Раздел курса	Количество часов
1.	Раздел 1 Теория	4
2.	Раздел 2 Общефизическая и специальная подготовка	6
3.	Раздел 3 Обучение техническим приемам	9
4.	Раздел 4 Интегральная подготовка	6
5.	Раздел 5 Обучение тактическим действиям и двусторонняя игра	9
6.	Итого	34

**СПОСОБЫ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

№	Контрольные нормативы	9 класс
1	Бег по дистанции 30 м, с	4.8 - 5,3
2	Прыжок в длину с места, см	180-200
3	Тройной прыжок с места, см	480-520
4	Метание женского гандбольного мяча правой с места, м	17- 25
5	Метание женского гандбольного мяча на дальность левой с места, м	8-10
6	Метание женского гандбольного мяча двумя руками сидя, м	6-10

**Учебно-методическая обеспечение**

- Амелин А.Н., Современный гандбол. М.: ФиС, 2002 г.
- Барчукова Г., Гандбол. М.: ФиС, 2005 г.
- Ковалев В.Д., Спортивные игры. М., 1998 г.
- Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования. Н.Новгород: НГЦ, 2013 г.

**Мультимедийные ресурсы**

Видеофильмы, видеоролики, анимационные модели, flash-анимации, слайд-шоу, интерактивные схемы и рисунки, которые позволяют демонстрировать учащимся разнообразие двигательной активности (аэробика, танцы, фитнес, функциональный

тренинг), обучать технике двигательных элементов в спортивных играх и на тренажёрах.

### **Материально-техническое обеспечение**

Ворота для гандбола, мячи для гандбола.. Комплект для гандбола