

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ШАХТЁРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШАХТЁРСКАЯ ГИМНАЗИЯ»



Рабочая программа
внеурочной деятельности по физической культуре
для обучающихся 8-9 классов

Составитель

Галя Ю.А.,
учитель физической культуры

РЕКОМЕНДОВАНО

решением педагогического совета

Протокол от «30» августа 2023г. № 1

Шахтерск-2023

Пояснительная записка

Гандбол является одним из универсальных средств физического воспитания. Важнейшими физическими качествами для игры в гандбол является скорость, ловкость, выносливость, сила, гибкость. Результат игры во многом зависит от двигательных реакций, быстроты мышления, умения

маневрировать и перестраивать двигательные действия в зависимости от сложившейся ситуации. Игра в гандбол всегда проходит с высоким эмоциональным настроением, возникающим в результате большого разнообразия движений, остроты игровых положений, динамики спортивной борьбы, коллективного характера игровых действий, прямой зависимости действий игроков и команды, немедленной оценки результатов спортивной борьбы, что создает положительные условия для эффективного физического воспитания обучающихся, для их общего развития.

Нормативно-правовая база по внеурочной деятельности

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г. № 24480)
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»(Зарегистрирован Минюстом России 12.09.2022 № 70034).
5. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций по проведению цикла внеурочных занятий «Разговоры о важном»» от 15.08.2022 № 03–1190.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74228).

Средства гандбола способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень всех систем организма человека. Регулярные занятия гандболом содействуют развитию личностных качеств обучающихся, формированию коллективизма, инициативности, решительности, развития морально-волевых качеств, а также способствуют формированию комплекса психофизиологических свойств организма.

Целью изучения модуля по гандболу 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 по гандболу являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение

функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности

на занятиях по гандболу;

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;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами по гандболу;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Место и роль модуля по гандболу.

Модуль по гандболу доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по гандболу сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Интеграция модуля по гандболу поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

В результате изучения модуля по гандболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знания истории и современного состояния развития гандбола;

готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами гандбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта «гандбол»;

проявление ценностных ориентиров здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями

в различных ситуациях и условиях;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

В результате изучения модуля по гандболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

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

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы

решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приёмов и способов гандбола;

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.

В результате изучения модуля по гандболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты:**

понимание значения гандбола как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли гандбола в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных гандболистов, их вклад в развитие гандбола;

знания спортивных дисциплин гандбола, программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей, применение терминологии и правил проведения соревнований по гандболу в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических приемов и их совершенствования;

совершенствование технических приемов и тактических действий по гандболу, изученных на уровне начального общего образования;

умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для гандбола;

освоение и демонстрация базовых технических приемов техники игры, знания, демонстрация базовых тактических действий игроков в гандболе;

использование основных средств и методов обучения базовым техническим приемам и тактическим действиям гандбола;

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

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий гандболом, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

знание контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической и технической подготовленности игроков в гандбол;

взаимодействие в коллективе сверстников при выполнении групповых и командных упражнений тактического характера, проявление толерантности во время учебной и соревновательной деятельности.

Поурочное планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата изучения						Примечание
			По плану 8-А	По факту 8-А	По плану 8-Б	По факту 8-Б	По плану 8-В	По факту 8-В	
1	Стойка нападающего. Бег с изменением направления	1	01.09		04.09		07.09		
2	Бег зигзагом. Бег с подскоками	1	08.09		11.09		11.09		
3	Ловля мяча двумя руками на месте	1	15.09		18.09		21.09		
4	Ловля двумя руками в прыжке	1	22.09		25.09		25.09		
5	Ловля мяча справа и слева	1	29.09		03.10		05.10		
6	Ловля с недолётом и перелётом мяча	1	06.10		09.10		09.10		
7	Ловля мячей высоких и низких	1	13.10		16.10		19.10		
8	Ловля с отскока от площадки	1	20.10		23.10		23.10		
9	Ловля мяча в движении шагом. Ловля мяча в движении бегом	1	27.10		07.11		09.11		
10	Передача толчком двумя руками с места	1	10.11		13.11		13.11		
11	Передача мяча с разбега обычными шагами	1	17.11		20.11		23.11		
12	Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	1	24.11		27.11		27.11		

13	Передача мяча при движении партнёров в одном направлении. Передача по прямой траектории	1	01.12		01.12		07.12		
14	Передача по навесной траектории	1	08.12		11.12		11.12		
15	Игра по упрощенным правилам	1	15.12		18.12		21.12		
16	Передача толчком одной руки	1	22.12		25.12		25.12		
17	Ведение мяча многоударное на месте	1	29.12						
18	Ведение мяча многоударное в движении прямо	1							
19	Игра по упрощенным правилам	1							
20	Ведение мяча многоударное со сменой направления	1							
21	Ведение мяча со сменой скорости	1							
22	Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком	1							
23	Игра по упрощенным правилам	1							
24	Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной	1							
25	Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	1							
26	Бросок с нисходящей и восходящей траекторией полёта мяча	1							
27	Штрафной бросок. Стойка защитника	1							

28	Выбивание при одноударном и многоударном ведении на месте	1							
29	Игра по упрощенным правилам	1							
30	Блокирование мяча	1							
31	Блокирование мяча	1							
32	Блокирование игрока	1							
33	Игра по упрощенным правилам	1							
34	Игра по упрощенным правилам	1							

Поурочное планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата изучения				Примечание
			По плану 9-А	По факту 9-А	По плану 9-Б	По факту 9-Б	
1	Стойка нападающего. Бег с изменением направления	1	05.09		01.09		
2	Бег зигзагом. Бег с подскоками	1	12.09		08.09		
3	Ловля мяча двумя руками на месте	1	19.09		15.09		
4	Ловля двумя руками в прыжке	1	26.09		22.09		
5	Ловля мяча справа и слева	1	03.10		29.09		
6	Ловля с недолётом и перелётом мяча	1	10.10		06.10		
7	Ловля мячей высоких и низких	1	17.10		13.10		
8	Ловля с отскока от площадки	1	24.10		20.10		
9	Ловля мяча в движении шагом. Ловля мяча в движении бегом	1	07.11		27.10		
10	Передача толчком двумя руками с места	1	14.11		10.11		
11	Передача мяча с разбега обычными шагами	1	21.11		17.11		
12	Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	1			24.11		
13	Передача мяча при движении партнёров в одном направлении. Передача по прямой траектории	1			01.12		

14	Передача по навесной траектории	1			08.12		
15	Игра по упрощенным правилам	1			15.12		
16	Передача толчком одной руки	1			22.12		
17	Ведение мяча многоударное на месте	1			29.12		
18	Ведение мяча многоударное в движении прямо	1					
19	Игра по упрощенным правилам	1					
20	Ведение мяча многоударное со сменой направления	1					
21	Ведение мяча со сменой скорости	1					
22	Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком	1					
23	Игра по упрощенным правилам	1					
24	Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной	1					
25	Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	1					
26	Бросок с нисходящей и восходящей траекторией полёта мяча	1					
27	Штрафной бросок. Стойка защитника	1					
28	Выбивание при одноударном и многоударном ведении на месте	1					
29	Игра по упрощенным правилам	1					
30	Блокирование мяча	1					

31	Блокирование мяча	1					
32	Блокирование игрока	1					
33	Игра по упрощенным правилам	1					
34	Игра по упрощенным правилам	1					