

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОБЛЯКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
Заседание педагогического совета
МКОУ «Кобляковская СОШ»
Протокол № 1
от «31» августа 2017 г.

СОГЛАСОВАНО
Заседание МС
МКОУ «Кобляковская СОШ»
Протокол № 1
от «30» августа 2017 г.
Зам. директора по УВР
Сёмка М.Н.



УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 36/7
от «01» сентября 2017 г.

Директор

МКОУ «Кобляковская СОШ»

А.Р. Краснобаева А.А.

РЕКОМЕНДОВАНО
Заседание ШМО
МКОУ «Кобляковская СОШ»
Протокол № 1
от «29» августа 2017г.
Руководитель ШМО
Гнездилова О.А.

Рабочая программа
внеклассной деятельности
«Гандбол-это здоровье»
для обучающихся 3-4 классов

Направление: «Спортивно-оздоровительное»

Разработал:
Янин В.Н.,
учитель физической культуры

с. Кобляково

2017 г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Гандбол-это здоровье» для обучающихся 3-4 классов разработана на основе требований к результатам освоения ООП НОО МКОУ «Кобляковская СОШ» в соответствии с ФГОС НОО.

Цель программы - создание условий для удовлетворения потребностей обучающихся в двигательной активности через систему занятий гандболом.

Задачи:

- развитие потребности личности в здоровом образе жизни и мотивации к всестороннему удовлетворению физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей;
- формирование стойкого интереса к занятиям гандболом;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в тренировочных группах;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами гандбола.

Внеурочная деятельность «Гандбол – это здоровье» реализуется через план внеурочной деятельности МКОУ «Кобляковская СОШ». Обучающиеся 3 и 4 классов для занятий сливаются.

Количество часов : 34 часа в год (1 час в неделю)

Срок реализации программы – 1 год.

Методическое пособие :

Программа по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М., Просвещение, 2014 г.).

Планируемые результаты освоения курса:

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению «Гандбол – это здоровье» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Гандбол – это здоровье» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

-перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники игры в гандбол.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- формирование самостоятельности, ответственности, морально-волевых качеств;

Результат работы в данной деятельности отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

Воспитательные результаты распределяются по трём уровням:

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека; о принятых в обществе нормах поведения и общения; об основах здорового образа жизни; о спортивных играх; о правилах конструктивной групповой работы; об организации коллективной деятельности.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру.

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими учащимися; опыта управления коммуникацией с другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей; опыта позиционного самоопределения в открытой общественной среде.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Гандбол- как вид спорта

Развитие гандбола в России. Значение и место гандбола в системе физического воспитания. История возникновения гандбола. Достижения гандболистов России на мировой арене.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория:

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем. Воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, координации, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед занятием и игрой.

Общая физическая подготовка:

- а) строевые упражнения;
- б) общеразвивающие упражнения;
- в) упражнения на развитие скоростных качеств;
- г) упражнения на воспитание общей выносливости;
- д) упражнения на развитие ловкости;
- е) упражнения на воспитание силовых способностей;
- ж) упражнения на развитие координационных способностей;
- з) гимнастические упражнения на развитие гибкости.

Специальная физическая подготовка:

- а) упражнения на развитие скоростно-силовых качеств;
- б) упражнения для развития дистанционной скорости;
- в) упражнения для развития специальной выносливости;
- г) упражнения на развитие специальной силовой способности;

3. Техническая и тактическая подготовка.

Теория:

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, и физической подготовки гандболистов. Классификация и терминология технических приемов. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, полевых игроков).

Техническая подготовка:

Техника нападения:

- а) техника передвижения;
- б) ловля мяча;
- в) техника передачи мяча;
- г) техника ведения мяча;

Техника защиты:

Стойка защитника. Перемещения приставным шагом боком. Перемещения вперед- назад в стойке защитника. Выбивание при одноударном ведении на месте. Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом. Выбивание при ведении в параллельном движении. Блокировка мяча двумя руками сверху на месте, в прыжке. Блокировка мяча одной рукой сбоку, снизу. Блокирование игрока без мяча, с мячом. Блокирование игрока туловищем.

Техника вратаря:

Стойка вратаря. Передвижение в воротах. Задержание мяча двумя руками на месте, одной рукой сверху на месте, одной рукой сверху в прыжке. Задержание одной рукой сбоку без замаха, снизу. Задержание ногой в выпаде, двумя ногами смыканием ног, одной ногой махом. Отбивание мяча в площадке двумя руками. Ловля мяча с отскоком от площадки.

Техника полевого игрока.

Тактическая подготовка:

Тактика нападения и защиты:

- а) индивидуальные действия;
- б) групповые действия;
- в) командные действия;

Тактика вратаря:

Выбор позиции в воротах. Выбор позиции в поле. Задержание мяча с отраженного отскока. Взаимодействие с нападением при контратаке. Тактика полевого игрока.

4. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Правила игры, новшества и спорные моменты. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды и тренера, их права и обязанности.

Формы организации занятий :

- групповые тренировочные занятия;
- викторины, конкурсы;
- инструкторская и судейская практика.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие.	1
2	Изучение игры с мячами в движении. Эстафеты.	1
3	Ходьба, бег. Игры с гандбольными мячами. Эстафета в движении.	1
4	Упражнения с гандбольными мячами в движении, на месте. Эстафеты.	1
5-6	Подвижные игры с гандбольными мячами. Эстафета.	2
7-8	Обычный бег, с изменением скорости, с изменением направления. Игры с мячами. Эстафеты.	2
9-10	Техническая подготовка. Стойка игрока, ловля мяча.	2
11-12	Техническая подготовка. Ловля мяча на месте, в движении.	2
13-14	Упражнения, направленные на компоненты скоростных способностей: быстроту реакции, улучшение частоты движений.	2
15-16	Упражнения, направленные на компоненты скоростных способностей: скорость выполнения отдельных движений, улучшение скоростной выносливости.	2
17-18	Упражнения сопряжённого воздействия: на скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость).	2
19-20	Упражнения сопряжённого воздействия: на скоростные способности и совершенствование двигательных действий	2
21-22	Техническая подготовка. Жонглирование мячами и введение в упражнение нескольких мячей.	2
23-24	Техническая подготовка. Ограничение пространства выполнения двигательного задания.	2
25-26	Техническая подготовка. Вращение в различных плоскостях головы, конечностей, туловища.	2
27-28	Техническая подготовка. Зеркальное выполнение упражнений.	2
29-30	Техническая подготовка. Упражнения на воспитание гибкости.	2
31-32	Техническая подготовка. Учебная игра.	2
33		
34	Учебная игра.	1
	ИТОГО :	34