МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Астраханской области

Администрация муниципального образования

"Володарский муниципальный район Астраханской области"

МКОО "Калининская СОШ имени академика Ережепа Мамбетказиева"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО учителей ФК и ОБЗР	Заместитель директора по УВР	Директор школы
Расулова Р.И.	Идирисова А.К.	Нурлиев А.Г.
Протокол № 1 от «28» августа 2026 г.	Протокол № 1 от «28» августа 2026 г.	Приказ № 146 от «31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 11905854)

"ГАНДБОЛ"

для обучающихся 3 класса

Калинино 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Гандбол- в школе» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и программы Игнатьевой В.Я. «Гандбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», М.: Советский спорт, 2012.

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

Программный материал предполагает решение следующих **задач**:

-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.

Программа «Гандбол в школе» ориентирована на учащихся 1-4 классов.

Формы организации:

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;
- викторины, конкурсы;
- инструкторская и судейская практика;
- сдача контрольных нормативов.

Место курса в плане внеурочной деятельности

Программа «Гандбол в школе» рассчитана на 135 часов. В 1 классе – 1 час в неделю, всего 33 часа (33 учебные недели), во 2-4 классах - 1 час в неделю, всего 34 часа (34 учебные недели).

Результаты освоения курса:

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению «Гандбол в школе» 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 в школе» - 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.
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
Результаты (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 основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации; о правилах проведения исследования.

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

Содержание курса. 3 класс

№	Раздел	Количество часов		
		Теория	**Практика**	**Итого**
1	Развитие гандбола в России и за рубежом и его история.	1	0	1
2	Общая и специальная физическая подготовка.	0	8	8
3	Техническая подготовка.	3	8	11
4	Тактическая подготовка.	3	8	11
5	Организация и проведение соревнований.	0	3	3
	Итого:	7	27	34

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.

Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения:

Печатная литература:

1. Игнатьева В.Я. «Гандбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», М.: Советский спорт, 2004.
2. Игнатьева В. Я., Гандбол. Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001
3. Клусов Н. П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1986

Оборудование:

- спортивный зал для занятий гандболом;
- спортивный инвентарь (ворота, мячи волейбольные, мячи гандбольные детские,
мячи набивные разного веса, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки)
- спортивная форма для занимающихся.

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№	Тема занятий	Описание примерного содержания занятий	Характеристика основных видов учебной деятельности ученика	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
1	Вводное занятие.	Вводный инструктаж по безопасности труда. Развитие гандбола в России и за рубежом и его история.	Приобретение школьникам и знаний об основах здорового образа жизни; о спортивных играх и соблюдать правила		

			поведения в спортивном зале.		
2	Изучение игры с мячами в движении. Эстафеты.	Ходьба, бег. О.Р.У. Игры с мячами в движении. Эстафеты.	Понятие о спортивной технике. Воспитание общей выносливости		
3	Ходьба, бег. Игры с гандбольными мячами. Эстафета в движении.	Ходьба, бег. О.Р.У. Игры с мячами в движении. Эстафеты.	Воспитание общей выносливости. Формирование самостоятельности		
4	Упражнения с гандбольными мячами в движении, на месте. Эстафеты.	Ходьба, бег. О.Р.У. Упражнения с гандбольными мячами в движении, на месте. Эстафеты.	Формирование самостоятельности развитие скоростных качеств		
5-6	Подвижные игры с гандбольными мячами. Эстафета.	Ходьба, бег. Игры с гандбольными мячами.	Развитие скоростных и коммуникативных качеств		
7-8	Обычный бег, с изменением скорости, с изменением направления. Игры с мячами. Эстафеты.	Бег. Игры с мячами. Эстафеты.	Развитие скоростных и коммуникативных качеств		
9-10	Техническая подготовка. Стойка игрока, ловля мяча.	Бег. Игры с мячами. Эстафеты. Стойка игрока, ловля	Развитие скоростных качеств, техника передвижения		

		мяча.			
11 - 12	Техническая подготовка. Ловля мяча на месте, в движении.	Бег. Игры с мячами. Эстафеты Ловля мяча на месте, в движении.	Развитие ловкости, техника передвижения		
13 - 14	Упражнения, направленные на компоненты скоростных способностей: быстроту реакции, улучшение частоты движений.	Ходьба, бег. О.Р.У. Игры с мячами. Упражнения на скоростные способности.	Развитие скоростных способностей и ловкости, техника передвижения		
15 - 16	Упражнения, направленные на компоненты скоростных способностей: скорость выполнения отдельных движений, улучшение скоростной выносливости.	Ходьба, бег. О.Р.У. Игры с мячами. Упражнения на скоростные способности.	Развитие скоростных способностей и ловкости, техника передвижения		
17 - 18	Упражнения сопряжённого воздействия: на скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость).	Ходьба, бег. О.Р.У. Игры с мячами. Упражнения сопряжённого воздействия.	Развитие скоростных и других способностей (силовые, координационные, выносливость)		
19 -	Упражнения сопряжённого	Ходьба, бег. О.Р.У. Игры	Развитие скоростных и		

20	воздействия: на скоростные способности и совершенствование двигательных действий	с мячами. Упражнения сопряжённого воздействия.	других способностей (силовые, координационные, выносливость)		
21-22	Техническая подготовка. Жонглирование мячами и введение в упражнение нескольких мячей.	Ходьба, бег. О.Р.У. Жонглирование мячами.	Развитие техники передачи мяча.		
23-24	Техническая подготовка. Ограничение пространства выполнения двигательного задания.	Выполнение двигательного задания.	Развитие техники передачи мяча и двигательных способностей.		
25-26	Техническая подготовка. Вращение в различных плоскостях головы, конечностей, туловища.	Выполнение двигательного задания. Вращение в различных плоскостях головы, конечностей, туловища.	Развитие техники передачи мяча и двигательных способностей.		
27-28	Техническая подготовка. Зеркальное выполнение упражнений.	Выполнение двигательного задания. Зеркальное выполнение упражнений.	Развитие общей выносливости.		
29-30	Техническая подготовка. Упражнения на воспитание гибкости.	Ходьба, бег. О.Р.У. Игры с мячами. Упражнения на воспитание гибкости.	Индивидуальные действия в тактике игры и развитие гибкости.		

31 - 33	Техническая подготовка. Учебная игры гандбол.	Приёмы игры гандбол: перемещение, ловля, передача мяча, владение мячом.выбивание, броски мяча.	Развитие коммуникативных качеств. Командные действия в игре.		
34	Проведение соревнований				