

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 31  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА Г.А.БЕРДИЧЕВСКОГО



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

«Оранжевый мяч»

для обучающихся 4 классов

Составитель: Мороз Елена Алексеевна,

учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Оранжевый мяч» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования ФГОС НОО, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286.

Программа по курсу внеурочной деятельности на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. Внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

Цель организации внеурочной деятельности: обеспечение соответствующей возрасту адаптации ребёнка в школе, создание благоприятных условий для развития творческих интересов детей, включения их в спортивную деятельность, учёт его возрастных и индивидуальных особенностей, создание условий для полноценного пребывания ребёнка в школе в течение дня, содержательное единство учебного, воспитательного и развивающего процессов в рамках ООП НОО МБОУ СОШ № 31 имени Г.А. Бердичевского.

Основными задачами организации внеурочной деятельности являются: поддержка учебной деятельности обучающихся в достижении планируемых результатов освоения программы начального общего образования; совершенствование навыков общения со сверстниками и коммуникативных умений в разновозрастной школьной среде; формирование навыков организации своей жизнедеятельности с учетом правил безопасного образа жизни; повышение общей культуры обучающихся, углубление их интереса к познавательной и проектно-исследовательской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей участников; развитие навыков совместной деятельности со сверстниками, становление качеств, обеспечивающих успешность участия в коллективном труде: умение договариваться, подчиняться, руководить, проявлять инициативу, ответственность; становление умений командной работы; поддержка детских объединений, формирование умений ученического самоуправления; формирование культуры поведения в информационной среде.

Программа по курсу внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности «Оранжевый мяч» разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации и направлена

на физическое развитие обучающегося, углубление знаний об организации жизни и деятельности с учетом соблюдения правил здорового безопасного образа жизни.

В программе отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Согласно учебному плану МБОУ СОШ № 31 имени Г.А. Бердичевского на 2023-2024 учебный год на освоение курса внеурочной деятельности «Оранжевый мяч» в 4 классе отводится 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год. В соответствии с календарным учебным графиком МБОУ СОШ № 31 имени Г.А. Бердичевского на 2023-2024 учебный год на реализацию программы по курсу внеурочной деятельности в 4а, 4б, 4в классе запланировано 34 часа (тематическое планирование составлено с учетом государственных праздничных дней, определенных Правительством РФ).

Одним из самых эффективных путей познания ребёнком окружающего мира, источником положительных эмоций являются различные игры. Игры вызывают активизацию мыслительной деятельности обучающихся, способствуют расширению их кругозора, совершенствованию всех психических процессов, развитию физических способностей, стимулируют естественное развитие организма детей. Систематические занятия физическими упражнениями в виде различных подвижных и спортивных игр, не только формируют у них необходимый фонд двигательных умений и навыков, но и создают необходимые условия для укрепления здоровья, повышения устойчивости к учебным нагрузкам, создают базу для дальнейших занятий игровыми видами спорта.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея курса заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Задача курса «Оранжевый мяч» заключается в том, чтобы на примере самых разнообразных спортивных игр вовлечь школьников подросткового возраста в удивительный мир спортивной страны, в которой все здоровы, бодры, веселы, счастливы; научить детей с пользой и с большим интересом организовывать и проводить свободное время.

Спортивная подготовка в системе дополнительного образования детей это специализированный процесс использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, которые обуславливают формирование двигательных навыков и развитие физических качеств у школьников.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование двигательных навыков и развитие физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Программа курса «Оранжевый мяч» предназначена для изучения обучающимися материала по теории и практике такой игры как - гандбол. Подвижные игры и игровые задания, представленные в данном курсе, развивают быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость, волю, терпение, настойчивость.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении

информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель курса внеурочной деятельности «Оранжевый мяч» – 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».

Основные задачи курса:

- всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности средствами;
- 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 вида спорта «гандбол»;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура»;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Основные направления реализации курса:

- Организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- Организация и проведение разнообразных мероприятий по разным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с предметами (мячи, скакалки, обручи и пр.);
- Организация и проведение спортивных соревнований и праздников, товарищеских матчей по выбранному виду спорта;
- Активное использование спортивных площадок, в рамках работы по реализации курса;
- Проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек.

Формы и методы деятельности

Программа курса «Оранжевый мяч» составлена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка подросткового школьного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Модуль «Гандбол» 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и участию в спортивных соревнованиях.

При проведении занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся, уровень их физической подготовленности и состояние здоровья.

Осуществление целей образовательной программы обусловлено использованием в образовательном процессе следующих технологий:

- ролевые игры;
- работа в группах;
- работа в парах сменного состава;
- работа в командах сменного состава;
- конкурсы, беседы, викторины, спортивные праздники.

Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы:

- метод моделируемых ситуаций;
- метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
- метод круговой тренировки;
- игровой метод и соревновательный метод;

метод строго регламентированного упражнения и повторный

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **4 КЛАСС**

Содержание курса внеурочной деятельности «Оранжевый мяч»

#### ***Раздел 1. Знания о гандболе.***

История возникновения и развития гандбола и мини-гандбола. Основы правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях гандболом. Правила безопасности в игровой деятельности. Первое знакомство с базовыми двигательными навыками, элементами и техническими приёмами гандбола. Подводящие игры с элементами гандбола. Основные правила игры в гандбол. Организация школьных соревнований по мини-гандболу.

#### ***Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.***

Первые внешние признаки утомления во время занятий гандболом. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Роль самоконтроля в учебной и соревновательной

деятельности. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий гандболом. Правила использования спортивного инвентаря для занятий гандболом. Режим дня юного гандболиста. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий гандболом. Организация и проведение подвижных игр с элементами гандбола во время активного отдыха и каникул.

### ***Раздел 3. Физическое совершенствование.***

Простейшие комплексы общих и специальных подготовительных упражнений, необходимых для развития физических качеств, характерных для вида спорта «гандбол» и овладения техникой и тактикой игры в гандбол (мини-гандбол).

Техника выполнения элементов из базовой подготовки гандбола (мини-гандбола): бег с различной частотой шагов, подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, броски мяча в стену с последующей ловлей, прыжки вперед и вверх с мячом в руках, метание теннисного и гандбольного мяча в статичную цель. Основные способы передвижения гандболиста: бег, ходьба, прыжки, повороты, остановки.

Основы техники держания мяча при игре в мини-гандбол (гандбол) и простейшие приёмы владения мячом. Упражнения, направленные на обучение технике владения мячом во время игры в мини-гандбол: передача, ловля, броски мяча.

Простейшие технические приёмы с мячом из гандбола в условиях игровой деятельности.

Подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите. Понятия: «стойка» и «передвижение», «противодействие нападающему, владеющему мячом».

Основы техники игры вратаря: стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Простейшие упражнения на перемещения, ловлю и гашение.

Подвижные игры с элементами гандбола: игры, включающие элемент соревнования, игры сюжетного характера, командные игры.

Участие в соревновательной деятельности по мини-гандболу.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Содержание курса «Оранжевый мяч – модуль Гандбол» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных результатов обучения.

### **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:**

- 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;
- 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.
- знание исторических фактов возникновения и развития гандбола и мини-гандбола;
- 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 мини-гандбол (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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
4 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		план	факт	
<b>Раздел 1. Знания о гандболе</b>				
1.1	Знания о гандболе	3		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		<b>3</b>		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Организация и проведение игр специальной направленности с элементами гандбола.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		<b>2</b>		
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>				
3.1	Простейшие комплексы общих и специальных подготовительных упражнений, необходимых для развития физических качеств,	6		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2	Техника выполнения элементов из базовой подготовки гандбола	7		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.3	Технические приёмы с мячом из гандбола в условиях игровой деятельности.	7		
3.4	Подвижные игры с элементами гандбола:	5		
3.5	Учебно – соревновательная деятельность по мини-гандболу.	4		
Итого по разделу		<b>29</b>		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>		