КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 115 г.Челябинска»**

**(МБОУ «СОШ № 115 г.Челябинска»)**

Комсомольский пр., д. 55а, г. Челябинск, 454014

тел./факс (351) 741-04-10,e-mail: [moull115@mail.ru](mailto:moull115@mail.ru), web-сайт: 115школа.рф

ОКПО 36920733; ОГРН 1027402544839;ИНН/КПП 7448026090/744801001

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО: на Педагогическом совете  МБОУ «СОШ № 115 г. Челябинска»  Протокол № 01 от 30\_.\_августа\_.2022  Приказ № 378 от 30.августа.2022 | УТВЕРЖДЕНО:  Директор  МБОУ «СОШ № 115 г. Челябинска»  Пикатова Н.Б.  \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  подпись расшифровка подписи |

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Гандбол»**

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Год разработки программы:2022

Автор-составитель:

Гаращук Владислав Иванович,

педагог дополнительного образования

Челябинск, 2022

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы» | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы | 5 |
| 1.3.Содержание программы | 9 |
| 1.4. Планируемые результаты освоения программы | 13 |
| Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий» | 14 |
| 2.1. Календарный учебный график | 14 |
| 2.2. Учебный план | 14 |
| 2.3. Материально-техническая база | 15 |
| 2.4. Тестирование и контрольные испытания | 16 |
| 2.5. Список литературы | 18 |
| Приложение: | 19 |
| 1. Календарно-тематическое планирование |  |

………….................................

.......................................................................................

………..

**Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы**

* 1. **Пояснительная записка**

Рабочая модифицированная программа  составлена  согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных  учреждений» под редакцией  В.И.  Ляха, А.А.  Зданевича (2014год).

Данная модифицированная образовательная программа по дополнительному образованию детей разработана в соответствии с требованиями: Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ, приказа Минобрнауки России «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программ» от 29.08.2013г. №1008, санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 4.07.2014г. №41, письма Минобрнауки России «Примерные требования к образовательным программам дополнительного образования детей» от 11.12.2006г. №06-1844ФГОС.

  Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способ­ностей учащихся 11 – 17 лет.  Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и раз­витию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс ус­воения любого, особенно сложного двигательного действия не­разрывно связан с активной умственной работой.

Направленность программы – спортивно-оздоровительная.

Актуальность  программы  состоит в том, что особое  внимание уделяется укреплению здоровья и закаливанию, всесторонней физической подготовке, развитию координации движении, быстроты, ловкости, гибкости, овладению основами техники игры в гандбол учащихся. Учащиеся учебной группы активно участвует в товарищеских и контрольных играх, турнирах, матчах, соревнованиях.

Программа развивает двигательную активность, быстроту, точность, выносливость, ловкость у учащихся, основывается на тех знаниях, которые учащиеся получают на школьных уроках физкультуры и направлена на общее развитие детей и формирование умения играть в гандбол на любительском уровне, что позволяет привлечь к занятиям широкий круг учащихся.

Педагогическая целесообразность. Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гандбол» ориентировано на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;

- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

- профессиональную ориентацию учащихся;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;

- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;

-формирование общей культуры учащихся.

Отличительные особенности программы заключается в том, что технологии вида спорта «Гандбол» позволяют успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в школе, подготовки обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах страны, формируют навыки собственной безопасности в экстремальных ситуациях современного мегаполиса.

Принципы, лежащие в основе программы:

- природосообразности; воспитывающего обучения; научности; связи теории с практикой; систематичности и последовательности; доступности; наглядности; сознательности и активности.

**1.2. Цель и задачи программы**

Цель программы: 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».

Программный материал объединен в целостную систему трехлетней оздоровительно-спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных **задач:**

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, 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;

- 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», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Сроки реализации, адресность программы.

Программа рассчитана на трёхгодичный курс обучения. Для учащихся школы с 8 до 15 лет,  с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Количество  занятий в неделю:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Направления и этапы подготовки | Год обучения | Возраст для зачисления | Кол-во учебных часов в группе |
| Спортивно-оздоровительное | Весь период  1 год | 8-10 лет | 3 |
| Начальной подготовки | 2 год | 10–12 лет | 3 |
| Учебно-тренировочный | 3 год | 13–15 лет | 3 |

 Сроки реализации программы – 3 года.

 Форма обучения – групповая, индивидуальная.

 Режим занятий – 3 часа в неделю, с продолжительностью занятия  45 минут.

 Наполняемость группы – 12 - 15 человек.

 Методы обучения – игровой, соревновательный.

 Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

 Формы подведения   итогов реализации программы дополнительного образования:

– школьные соревнования среди параллелей своих классов;

– участие в муниципальных соревнованиях;

– участие в зональных и городских соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими   приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в гандбол.

**1.3.Содержание программы**

Распределение годового планирования учебно-тренировочного материала

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Программный материал | | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения |
| Теоретическая подготовка | | 5 | 5 | 4 |
| 1 | Правила техники безопасности при проведении занятий. | 2 | 2 | 2 |
| 2 | История рождения и развития гандбола. | 1 |  |  |
| 3 | Режим и питание спортсмена. | 1 | 1 |  |
| 4 | Личная гигиена и закаливание организма. | 1 |  |  |
| 5 | Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. |  | 1 | 1 |
| 6 | Правила соревнований. Судейство соревнований. |  | 1 | 1 |
| Общая физическая подготовка | | 42 | 32 | 26 |
| 1 | Развитие силы | 7 | 5 | 4 |
| 2 | Развитие быстроты | 10 | 8 | 7 |
| 3 | Развитие выносливости | 10 | 8 | 7 |
| 4 | Развитие ловкости | 8 | 6 | 6 |
| 5 | Развитие гибкости | 7 | 5 | 4 |
| Техническая подготовка | | 42 | 46 | 48 |
| 1 | Стойки гандболиста | 5 | 3 | 2 |
| 2 | Перемещения по площадке | 7 | 6 | 7 |
| 3 | Ведение мяча | 6 | 6 | 5 |
| 4 | Передачи мяча | 6 | 7 | 6 |
| 5 | Броски мяча в прыжке | 10 | 12 | 14 |
| 6 | Броски по воротам с дальних и средних дистанций | 8 | 12 | 14 |
| Тактическая подготовка | | 12 | 16 | 18 |
| 1 | Групповые действия в нападении | 4 | 5 | 5 |
| 2 | Командные действия в нападении | 3 | 4 | 4 |
| 3 | Групповые действия в защите | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Командные действия в защите | 2 | 3 | 4 |
| Тестирование, контрольные испытания | | 2 | 2 | 2 |
| Медико-биологический контроль | | 2 | 2 | 2 |
| Участие в соревнованиях | | 3 | 5 | 8 |
| Итого | | 108 | 108 | 108 |
| Всего по годам | | 324 | | |

**История и современное развитие физической̆ культуры:**

История Олимпийских игр и олимпийского движения. История олимпийского движения в России (СССР). Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе.

История развития гандбола в мире и России. Успехи российских гандболистов на мировой арене.

Современное представление о физической ̆ культуре (основные понятия)

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Основные принципы культуры здорового образа жизни.

Оптимальная двигательная активность, как профилактика заболеваний, укрепление здоровья и профилактика вредных привычек.

Понятие о технико-тактических особенностях вида спорта «гандбол».

Физическая культура человека

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры (в том числе гандбола).

Положительное влияние занятий гандболом на разностороннее развитие, двигательную активность, психологическую устойчивость, физическую выносливость, а также коммуникативные качества характера человека.

Двигательный режим. Формы индивидуальных занятий физическими упражнениями из арсенала элементов и техники гандбола.

Возможности организации занятий гандболом во время досуга.

Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом (в том числе, гандболом), гигиенические требования к организации этих занятий.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой***.***

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельное составление индивидуальных комплексов для проведения утренней гимнастики.

Обучение умению вести наблюдения за своим здоровьем и индивидуальными показателями физической подготовленности.

Правила самостоятельного подбора упражнений, определение последовательности их выполнения, дозировка.

Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием.

Организация самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Самостоятельная организация досуга со сверстниками средствами физической культуры и спорта.

Оценка эффективности занятий физической культурой***.***

Навыки определения степени освоения знаний по технике владения двигательными умениями в области физкультурно-оздоровительной деятельности.

Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, физической подготовленностью обучающихся**.**

**Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

-Организующие команды и приемы, строевые упражнения.

-Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.

-Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Общефизическая подготовка:

- Гимнастические упражнения. Упражнения для развития быстроты,  скоростно-силовых качеств, силы, ловкости,  выносливости, гибкости.

- Подвижные спортивные игры из различных базовых видов спорта, эстафеты, игры с элементами гандбола, пр.

- Упражнения и комплексы из различных видов спорта (фитнес-аэробики, гимнастики, плавания, зимних видов спорта, пр.) для занятий в целях общего оздоровления и реабилитации.

- Занятия гандболом, как средство активного отдыха и укрепления здоровья.

- Восстановительные мероприятия (массаж). Техника выполнения простейших приемов массажа и самомассажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание).

- Правила и гигиенические требования к проведению сеансов массажа.

- Упражнения для общей физической подготовки.

-  Упражнения и комплексы для коррекции веса, фигуры и нарушений осанки.

 - Упражнения на развитие силы  мышц различных частей тела (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Упражнения на развитие основных качеств игрока в гандбол.

  -Специальные упражнения на развитие силы мышц кистей рук и укрепление мышц стоп.

 - Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него.

- Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

**Гандбол**

Технико-тактическая подготовка

-Подбор и выполнение различных вариантов комплексов упражнений специальной подготовки для совершенствования технико-тактических действий игры в гандбол в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

**Совершенствование тактики игры в гандбол:**

- тактика нападения;

- тактика защиты;

- тактика вратаря.

**Техническая подготовка (техника нападения)**

- Обманные действия (ускорения, развороты, оббегание и т.п.) без мяча и с мячом.

- Жонглирование в парах и тройках мячами одной рукой, попеременно правой и левой рукой.

- Ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями.

 - Передачи мяча правой и левой рукой, при параллельном и встречном движении.

- Ловля  летящего мяча с последующим броском по воротам.

- Броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.

- 7-метровый штрафной бросок (пенальти).

- Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение – передача, ловля – ускорение – передача, ведение – ускорение – бросок  по воротам,  ловля – обманные действия – бросок по воротам, остановка – ускорение – передача.

- Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, введение мяча в игру броском одной рукой.

- Игра в гандбол 6х6, 7х7.

Тактическая подготовка (тактика защиты):

- Защита 4х2(зонная защита) игра два на три; три на два;

- Защита 1х5(зонная защита) игра три на три; четыре на четыре.

Технико-тактические действия вратаря с игроками в защите и в нападении

- Передача мяча вратарём в отрыв.

- Отбивания мяча вратарем, подбор.

- Установка «стенки» при штрафном броске.

- Обводящий «стенку» бросок по воротам.

- Ловля и отбивание вратарем мяча.

- Страховка вратаря при отбивании им мяча (подбор).

- Передача вратарем мяча  для быстрой контратаки.

- Передача мяча через нападающих игроков соперника  для быстрой контратаки.

Соревновательная деятельность:

- Правила игры  в гандбол.

- Практика судейства и правила судейства игры в гандбол.

- Игра в гандбол 6x6, 7x7.

- Игра на стандартной площадке полными составами.

- Подготовка и участие в матчевых встречах между классами, первенствах школы, межшкольных  соревнованиях по гандболу.

- Правила безопасности в соревновательной деятельности по гандболу.

**1.4. Планируемые результаты освоения программы**

 Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными  и предметными результатами:

Личностные результаты:

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– уметь организовать самостоятельные занятия в гандбол, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования по гандболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

– умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

 Предметные результаты:

– знать об особенностях зарождения, истории гандбола;

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами гандбола;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях гандболом и правила его предупреждения;

– владеть основами судейства игры в гандбол;

**-**знать гандбольные термины.

**Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**2.1. Календарный учебный график**

Начало учебных занятий для обучающихся – 01.09.2022 г Окончание 26.05.2023 г. Продолжительность учебного года – 36 недель. Количество часов в год – 108 ч.

Продолжительность и периодичность занятий: 3 раз в неделю по 1 академического часа. Итоговая аттестация – 4-17 мая 2023г. (по графику, утвержденному приказом директора).

Выходные дни: 04.11.2022 г., 31.12.2022 г., 01-08.01.2023 г., 23.02.2023 г., 24.02.2023 г., 08.03.2023 г., 01.05.2023 г., 08.05.2023г., 09.05.2023г.

Объем программы: 108 часов.

Срок освоения программы: 3 года

Календарно-тематическое планирование составляется для каждой учебной группы на учебный год и используется для заполнения журнала педагога дополнительного образования (приложение 1).

**2.2. Учебный план**

В ходе реализации программы дополнительного образования  по спортивно-оздоровительному направлению «Гандбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике к концу:

**1 года обучения**:

Учащиеся должны знать:

- историю развития гандбола;

- правила закаливания и личной гигиены;

Учащиеся должны уметь:

- работать с мячом в парах;

- выполнять ведение мяча;

- выполнять ловлю и передачу мяча;

- выполнять бросок мяча в ворота.

**2 года обучения**:

Учащиеся должны знать:

- правила игры в гандбол;

 - основные понятия и термины в теории и методике гандбола;

Учащиеся должны уметь:

- владеть умением передачи мяча в движении с сопротивлением;

- владеть умением ведения меча с сопротивлением;

- выполнять бросок мяча со штрафной отметки на результат;

- выполнять бросок мяча в движении с защитником;

- играть в учебной игре.

**3 года обучения**:

Учащиеся должны знать:

- правила игры в гандбол с применением в судействе;

- оказание первой доврачебной помощи.

Учащиеся должны уметь:

 -технически правильно осуществлять двигательные действия в игре,

 - использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических  способностей, коррекции осанки и телосложения;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми  и сверстниками, владеть культурой общения;

 - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием,  специальными техническими средствами с целью повышения

  эффективности самостоятельных форм занятий спортом.

**2.3.Материально- техническая база**

1. Ворота.

2. Гандбольные мячи.

3. Стойки конусы.

4.Гимнастическая стенка.

5.Мячи набивные.

6.Рулетка.

7.Секундомер.

8.Гимнастические скамейки.

9. Гимнастические маты.

10.Скакалки.

11.Аптечка.

**2.4.Тестирование и контрольные испытания**

**Специальная физическая подготовка гандболистов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Высота подскока (см) | | Бег 20 м (с) | | Бег 40 м (с) | | Бег 300 м (мин) | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1 – й год | 30 | 28 | 4,2 | 4,5 | 8,3 | 9,5 | 1,16 | 1,20 |
| 2 – й год | 32 | 32 | 4,0 | 4,3 | 8 | 9 | 1,07 | 1,15 |
| 3 – й год | 35 | 35 | 3,9 | 4,0 | 7,7 | 8,5 | 55,5 с | 1,00 |

**Техническая подготовка  гандболистов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Передвижения в защитной стойке (с) | | Скоростное ведение  (с, попадания) | | Передача мяча  (с, попадания) | | Дистанционные броски (%) | | Штрафные броски (%) | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1  год | 10,1 | 10,3 | 15,0 | 15,3 | 14,2 | 14,5 | 28 | 28 | 30 | 30- |
| 2  год | 10,0 | 10,2 | 14,9 | 15,1 | 14,0 | 14,4 | 30 | 30 | 35 | 35 |
| 3  год | 9,8 | 10 | 14,7 | 15,0 | 14,0 | 14,3 | 35 | 35 | 50 | 45 |

**Возрастные контрольные испытания**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные испытания | 08-10 лет | | 11-12 лет | | 13-15 лет | |
| юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| 1. | Челночный бег 3 х 10 м (сек.) | 8.8 | 10.0 | 7.9 | 9.2 | 7.2 | 8.1 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.) | 146 | 137 | 168 | 156 | 210 | 178 |
| 3. | Прыжки на скакалке за 15 сек (раз) | 28 | 29 | 30 | 31 | 31 | 33 |
| 4. | Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз) | 15 | 14 | 17 | 16 | 20 | 19 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 5 |  | 7 |  | 10 |  |
| 6. | Отжимание в упоре лежа (раз) |  | 10 |  | 12 |  | 14 |

**2.5. Список литературы:**

1. Борисов Э.Л, Ратианидзе А.Л., Тузиков А.А. «Методические основы тренировочного процесса по гандболу в СДЮСШОР. Методическое пособие», М., 2013г.

2. Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. «Гандбол. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР» М., 2014г.

3. Игнатьева В.Я.  «Юный гандболист», изд. «С.Принт», 2017г.

4. Клусов Н.П. «Тактика гандбола», изд. «Физкультура и спорт» 2020г.

5. Лавров А.К., Учебная программа Гандбол: для ДЮСШ и ДЮСШОР. 2014г.

6. Максимов В.С. «Пособие для тренеров, преподавателей и студентов ИФК», «МГДТДиЮ», 2000г.

7. Ратианидзе А.Л., Борисов Э.Л. «Обучение и тренировка гандбольного вратаря» М. 2011г.

8. Ратианидзе А.Л., Марищук В.Л. «Игра гандбольного вратаря» М., ФиС 2013г.

9. Соколов В.Н. Методика начального обучения в гандболе. Издательство: РГПУ им. А.И. Герцена.2019г.

10. Тхорев В.И., Максимов В.С. и др. «Примерная программа для спортивно-оздоровительных групп ДЮСШ» М., 2012г.

11. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка. Издательство: М. СпортАкадем Пресс. 2011г.

12. Лях В.И, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов средней общеобразовательной школы. М.: «Просвещение», 2013г.

13. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 класс. - М.: «Просвещение», 2012г.

Приложение 1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № урока | Тема урока | Основные понятия и термины |
| --- | --- | --- |
| 1. | Правила техники безопасности. Водная тренировка. Подвижная игра «Мяч капитану» | Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Ведения мяча правой, левой рукой. Подвижная игра «Мяч капитану». Обманные действия (ускорения, развороты, оббегание и т.п.) без мяча и с мячом |
| 2. | ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.  Подвижная игра «Мяч капитану» | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Мяч капитану». Обманные действия (ускорения, развороты, оббегание и т.п.) без мяча и с мячом |
| 3. | ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития гандбола | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча: в низкой, средней и высокой стойке, на месте, шагом и бегом по прямой, с изменением направления движения и скорости. История развития гандбола |
| 4. | ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижная игра «Не дай мяч водящему» | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Подвижная игра «Не дай мяч водящему».  Развитие координационных качеств. Обманные действия (ускорения, развороты, оббегание и т.п.) без мяча и с мячом |
| 5. | ОРУ. Обманные действия (ускорения, развороты, оббегание) без мяча и с мячом.    Ловля мяча от пола.   Учебная игра 6\*6 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах с шагом. Игра в мини-гандбол. Обманные действия (ускорения, развороты, оббегание и т.п.) без мяча и с мячом.  Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Корректировка движений при ловле и передаче мяча |
| 6. | ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Учебная игра | Жонглирование в парах и тройках мячами одной рукой, попеременно правой и левой рукой. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: после ведения, после ловли. Учебная игра5\*5 |
| 7. | ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди.  Учебная игра 6\*6 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах с шагом. Игра в гандбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Вырывание мяча. Выбивание мяча |
| 8. | ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди.  Учебная игра 6\*6 | Ловля и передача мяча. Жонглирование в парах и тройках мячами одной рукой, попеременно правой и левой рукой. Сочетание приёмов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места |
| 9. | ОРУ. Действие без мяча. Передачи мяча правой и левой рукой, при параллельном и встречном движении.    Остановки. Передача мяча двумя руками от груди.  Учебная игра 6\*6 | Стойка и передвижение игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передачи мяча правой и левой рукой, при параллельном и встречном движении. Нападение быстрым прорывом.  Игра в гандбол. Развитие координационных качеств |
| 10. | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди.  Подвижная игра «Перестрелка» | Сочетание приёмов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом. Ловля  летящего мяча с последующим броском по воротам. Подвижная игра «Перестрелка» |
| 11. | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Финты без мяча. Учебная игра 6\*6 | Ловля мяча двумя руками, ведение на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача;  Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места;  Ловля мяча – ведение – бросок в два шага по воротам с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния.  Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра 6\*6 |
| 12. | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Учебная игра 6\*6 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Ловля  летящего мяча с последующим броском по воротам.  Игра в гандбол. Развитие координационных качеств |
| 13. | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Учебная игра 6\*6 | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Учебная игра 6\*6 |
| 14. | ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки гандболиста. Ловля  летящего мяча с последующим броском по воротам . Учебная игра в гандбол | Сочетание приёмов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом.  Ловля  летящего мяча с последующим броском по воротам.  Учебная игра 6\*6 |
| 15. | ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте Подвижная игра «Салки в тройках» | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Подвижная игра «Салки в тройках»  Развитие координационных качеств |
| 16. | ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения.   Техника нападения. Способы ловли мяча | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.  Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в гандбол. Развитие координационных качеств |
| 17. | ОРУ. Личная и общественная гигиена.   Ведение мяча в движении. Техника нападения. Учебная игра 7\*7 | Сочетание приёмов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Вырывание, выбивание мяча. Броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции. Учебная игра 7\*7 |
| 18. | ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения.  Техника нападения. Ведение мяча на месте.  Учебная игра в гандбол | Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Передача мяча в тройках в движении. Нападение быстрым прорывом.  Вырывание, выбивание мяча. Ловля  летящего мяча с последующим броском по воротам.  Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра |
| 19. | ОРУ.  Штрафной бросок.  Учебная игра | Стойка и передвижение игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. 7-метровый штрафной бросок (пенальти).  В парах передача набивного мяча. Учебная игра |
| 20. | ОРУ. Техника передвижения по площадке.    Ведение мяча в движении.  Учебная игра 6\*6 | Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Передача мяча в тройках в движении. Нападение быстрым прорывом.  Вырывание, выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра |
| 21. | ОРУ. Техника перемещения по площадке. Передача мяча вратарём в отрыв. Ведение мяча в движении.  Учебная игра 7\*7 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Передача мяча вратарём в отрыв.  Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. Развитие координационных способностей |
| 22. | ОРУ. Техника перемещения по площадке.  Передача мяча вратарём в отрыв.  Техника ведения мяча.  Подвижная игра «Салки в тройках» | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Передача мяча вратарём в отрыв. Нападение быстрым прорывом.  Подвижная игра «Салки в тройках» Развитие координационных качеств |
| 23. | ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Отбивания мяча вратарем, подбор. Учебная игра 6\*6 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Отбивания мяча вратарем, подбор.   Развитие координационных качеств. Учебная игра 6\*6 |
| 24. | ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку.  Установка «стенки» при штрафном броске.  Учебная игра 6\*6 | Сочетание приёмов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Вырывание, выбивание мяча. Установка «стенки» при штрафном броске. Учебная игра 6\*6 |
| 25. | ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Обводящий «стенку» бросок по воротам.  Подвижные игры | Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Ведения мяча правой, левой рукой. Обводящий «стенку» бросок по воротам. Подвижная игра « Перестрелка» |
| 26. | ОРУ. Техника передвижения по площадке.  Тактика защиты | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Защита 4х2 (зонная защита) |
| 27. | ОРУ. Круговая тренировка.  Тактика защиты | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча: в низкой, средней и высокой стойке, на месте, шагом и бегом по прямой, с изменением направления движения и скорости. Защита 1х5(зонная защита) |
| 28. | ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча».    Ловля и отбивание вратарем мяча | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Ловля и отбивание вратарем мяча. Развитие координационных качеств |
| 29. | ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.  Учебная игра 6\*6 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах с шагом.  Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, введение мяча в игру броском одной рукой. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Корректировка движений при ловле и передаче мяча |
| 30. | ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Тактика нападения. Учебная игра 6\*6 | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: после ведения, после ловли. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, введение мяча в игру броском одной рукой. Учебная игра 6\*6 |
| 31. | ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.  Учебная игра 6\*6 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах с шагом. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, введение мяча в игру броском одной рукой. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра 6\*6. |
| 32. | ОРУ. Контрольные испытания.  Учебная игра 6\*6 | Ловля и передача мяча. Сочетание приёмов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Учебная игра 6\*6 |
| 33. | ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении.  Тактика защиты. Учебная игра 6\*6 | Стойка и передвижение игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Ведение мяча-2 шага - бросок в кольцо. Нападение быстрым прорывом. Страховка вратаря при отбивании им мяча (подбор).  Развитие координационных качеств. Учебная игра 6\*6 |
| 34. | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке.  Тактика защиты. Техника ведение мяча в движении.  Учебная игра 6\*6 | Сочетание приёмов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра 6\*6 |
| 35. | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Техника ведение мяча в движении. Учебная игра 6\*6 | Ловля мяча двумя руками, ведение на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача;  Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага по воротам с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния. Броски мяча с точек. Страховка вратаря при отбивании им мяча (подбор). Вырывание мяча. Выбивание мяча.  Учебная игра 6\*6 |
| 36. | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке.   Техника ведение мяча в движении с изменением направления.  Учебная игра 6\*6 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в гандбол. Страховка вратаря при отбивании им мяча (подбор). Развитие координационных качеств |
| 37. | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке.Технико-тактические действия вратаря с игроками в защите и в нападении. Учебная игра 6\*6 | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Передача мяча вратарём в отрыв. Отбивания мяча вратарем, подбор. Учебная игра 6\*6 |
| 38. | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке.Технико-тактические действия вратаря с игроками в защите и в нападении. Учебная игра 6\*6 | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Передача мяча вратарём в отрыв. Отбивания мяча вратарем, подбор. Учебная игра 6\*6 |
| 39. | ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра 6\*6 | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости  Передача мяча вратарём в отрыв. Отбивания мяча вратарем, подбор.   Учебная игра 6\*6 |
| 40. | ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра 6\*6 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Страховка вратаря при отбивании им мяча (подбор) |
| 41. | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке.  Технико-тактические действия вратаря с игроками в защите и в нападении. Учебная игра 6\*6 | Сочетание приёмов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Передача вратарем мяча  для быстрой контратаки.  Вырывание, выбивание мяча. Учебная игра 6\*6 |
| 42. | ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра 6\*6 | Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Передача мяча в тройках в движении. Нападение быстрым прорывом.  Вырывание, выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра |
| 43. | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Технико-тактические действия вратаря с игроками в защите и в нападении. Учебная игра 6\*6 | Стойка и передвижение игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. В парах передача набивного мяча.  Технико-тактические действия вратаря с игроками в защите и в нападении. Учебная игра 6\*6 |
| 44. | ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки.  Техника нападения. Учебная игра 6\*6 | Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Передача мяча в тройках в движении. Нападение быстрым прорывом. Передача мяча через нападающих игроков соперника  для быстрой контратаки.  Ловля  летящего мяча с последующим броском по воротам.  Учебная игра |
| 45. | ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах.    Техника нападения. Учебная игра 6\*6 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Ловля  летящего мяча с последующим броском по воротам. Учебная игра. Развитие координационных способностей |
| 46. | ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки.  Техника нападения. Учебная игра 6\*6 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Передача мяча через нападающих игроков соперника  для быстрой контратаки. Развитие координационных качеств |
| 47. | ОРУ. Учебная игра. Соревнования. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:1) без изменения позиции игроков. Соревнования.  Развитие координационных качеств |
| 48. | ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Тактика защиты. Учебная игра 6\*6 | Сочетание приёмов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Вырывание, выбивание мяча. Защита 4х2(зонная защита).Учебная игра 6\*6 |
| 49. | ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебная игра 6\*6 | Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Ведения мяча правой, левой рукой. Учебная игра 6\*6 |
| 50. | ОРУ с мячами. Круговая тренировка.  Зонная защита. Учебная игра | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Защита 4х2(зонная защита) игра два на три; три на два |
| 51. | ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебная игра 5\*5 | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча: в низкой, средней и высокой стойке, на месте, шагом и бегом по прямой, с изменением направления движения и скорости. Учебная игра 5\*5 |
| 52. | ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.  Подвижная игра «Мяч капитану» | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Мяч капитану». Обманные действия (ускорения, развороты, оббегание и т.п.) без мяча и с мячом |
| 53. | ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития гандбола | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча: в низкой, средней и высокой стойке, на месте, шагом и бегом по прямой, с изменением направления движения и скорости. История развития гандбола |
| 54. | ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.   Подвижная игра «Не дай мяч водящему» | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Подвижная игра «Не дай мяч водящему».  Развитие координационных качеств. Обманные действия (ускорения, развороты, оббегание и т.п.) без мяча и с мячом |
| 55. | ОРУ. Обманные действия (ускорения, развороты, оббегание) без мяча и с мячом.    Ловля мяча от пола.   Учебная игра 6\*6 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах с шагом. Игра в мини-гандбол. Обманные действия (ускорения, развороты, оббегание и т.п.) без мяча и с мячом.  Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Корректировка движений при ловле и передаче мяча |
| 56. | ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Учебная игра | Жонглирование в парах и тройках мячами одной рукой, попеременно правой и левой рукой. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: после ведения, после ловли. Учебная игра5\*5 |
| 57. | ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди.  Учебная игра 6\*6 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах с шагом. Игра в гандбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Вырывание мяча. Выбивание мяча |
| 58. | ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди.  Учебная игра 6\*6 | Ловля и передача мяча. Жонглирование в парах и тройках мячами одной рукой, попеременно правой и левой рукой.  Сочетание приёмов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места |
| 59. | ОРУ. Действие без мяча. Передачи мяча правой и левой рукой, при параллельном и встречном движении.    Остановки. Передача мяча двумя руками от груди.  Учебная игра 6\*6 | Стойка и передвижение игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передачи мяча правой и левой рукой, при параллельном и встречном движении. Нападение быстрым прорывом.  Игра в гандбол. Развитие координационных качеств |
| 60. | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди.  Подвижная игра «Перестрелка» | Сочетание приёмов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом. Ловля  летящего мяча с последующим броском по воротам. Подвижная игра «Перестрелка» |
| 61. | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Финты без мяча. Учебная игра 6\*6 | Ловля мяча двумя руками, ведение на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача;  Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места;  Ловля мяча – ведение – бросок в два шага по воротам с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния.  Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра 6\*6 |
| 62. | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Учебная игра 6\*6 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Ловля  летящего мяча с последующим броском по воротам.  Игра в гандбол. Развитие координационных качеств |
| 63. | ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Учебная игра 6\*6 | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Учебная игра 6\*6 |
| 64. | ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки гандболиста. Ловля  летящего мяча с последующим броском по воротам. Учебная игра в гандбол | Сочетание приёмов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом.  Ловля  летящего мяча с последующим броском по воротам.  Учебная игра 6\*6 |
| 65. | ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте Подвижная игра «Салки в тройках» | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Подвижная игра «Салки в тройках»  Развитие координационных качеств |
| 66. | ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Техника нападения. Способы ловли мяча | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.  Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в гандбол. Развитие координационных качеств |
| 67. | ОРУ. Личная и общественная гигиена.   Ведение мяча в движении. Техника нападения.  Штрафной бросок. Учебная игра 7\*7 | Сочетание приёмов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Вырывание, выбивание мяча. Броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции. 7-метровый штрафной бросок (пенальти). Учебная игра 7\*7 |
| 68. | ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения.  Техника нападения. Ведение мяча на месте.  Учебная игра в гандбол | Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Передача мяча в тройках в движении. Нападение быстрым прорывом.  Вырывание, выбивание мяча. Ловля  летящего мяча с последующим броском по воротам.  Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра |
| 69. | ОРУ.  Штрафной бросок.  Учебная игра | Стойка и передвижение игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. 7-метровый штрафной бросок (пенальти).  В парах передача набивного мяча. Учебная игра |
| 70. | ОРУ. Техника передвижения по площадке.    Ведение мяча в движении.  Учебная игра 6\*6 | Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Передача мяча в тройках в движении. Нападение быстрым прорывом.  Вырывание, выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». 7-метровый штрафной бросок (пенальти).  Учебная игра |
| 71. | ОРУ. Техника перемещения по площадке. Передача мяча вратарём в отрыв. Ведение мяча в движении.  Учебная игра 7\*7 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Передача мяча вратарём в отрыв.  Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. Развитие координационных способностей |
| 72. | ОРУ. Техника перемещения по площадке.  Передача мяча вратарём в отрыв.  Техника ведения мяча.  Подвижная игра «Салки в тройках» | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Передача мяча вратарём в отрыв. Нападение быстрым прорывом.  Подвижная игра «Салки в тройках» Развитие координационных качеств |
| 73. | ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Отбивания мяча вратарем, подбор. 7-метровый штрафной бросок (пенальти).  Учебная игра 6\*6 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Отбивания мяча вратарем, подбор.   Развитие координационных качеств. Учебная игра 6\*6.  7-метровый штрафной бросок (пенальти) |
| 74. | ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку.  Установка «стенки» при штрафном броске.  Учебная игра 6\*6 | Сочетание приёмов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Вырывание, выбивание мяча. Установка «стенки» при штрафном броске. Учебная игра 6\*6 |
| 75. | ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Обводящий «стенку» бросок по воротам.  Подвижные игры | Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Ведения мяча правой, левой рукой. Обводящий «стенку» бросок по воротам. Подвижные игра « Перестрелка» |
| 76. | ОРУ. Техника передвижения по площадке.  Тактика защиты | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Защита 4х2 (зонная защита). 7-метровый штрафной бросок (пенальти) |
| 77. | ОРУ. Круговая тренировка.  Тактика защиты | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча: в низкой, средней и высокой стойке, на месте, шагом и бегом по прямой, с изменением направления движения и скорости. Защита 1х5(зонная защита) |
| 78. | ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча».    Ловля и отбивание вратарем мяча | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Ловля и отбивание вратарем мяча.   Развитие координационных качеств |
| 79. | ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.  Учебная игра 6\*6 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах с шагом.  Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, введение мяча в игру броском одной рукой. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Корректировка движений при ловле и передаче мяча |
| 80. | ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Тактика нападения. Учебная игра 6\*6. | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: после ведения, после ловли. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, введение мяча в игру броском одной рукой. Учебная игра 6\*6 |
| 81. | ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.  Учебная игра 6\*6 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах с шагом. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, введение мяча в игру броском одной рукой. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра 5\*5 |
| 82. | ОРУ. Контрольные испытания.  Учебная игра 6\*6 | Ловля и передача мяча. Сочетание приёмов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Учебная игра 6\*6 |
| 83. | ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении.  Тактика защиты. Учебная игра 6\*6 | Стойка и передвижение игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Ведение мяча-2 шага - бросок в кольцо. Нападение быстрым прорывом. Страховка вратаря при отбивании им мяча (подбор). Развитие координационных качеств.  Учебная игра 6\*6 |
| 84. | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке.  Тактика защиты. Техника ведение мяча в движении.  Учебная игра 6\*6 | Сочетание приёмов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра 6\*6 |
| 85. | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Техника ведение мяча в движении. Учебная игра 6\*6 | Ловля мяча двумя руками, ведение на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача;  Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага по воротам с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния. Броски мяча с точек. Страховка вратаря при отбивании им мяча (подбор). Вырывание мяча. Выбивание мяча.  Учебная игра 6\*6 |
| 86. | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке.   Техника ведение мяча в движении с изменением направления.  Учебная игра 6\*6 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в гандбол. Страховка вратаря при отбивании им мяча (подбор). Развитие координационных качеств |
| 87. | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке.Технико-тактические действия вратаря с игроками в защите и в нападении. Учебная игра 6\*6 | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Передача мяча вратарём в отрыв. Отбивания мяча вратарем, подбор.   Учебная игра 6\*6 |
| 88. | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке.Технико-тактические действия вратаря с игроками в защите и в нападении. Учебная игра 6\*6 | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости  Передача мяча вратарём в отрыв. Отбивания мяча вратарем, подбор.   Учебная игра 6\*6 |
| 89. | ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра 6\*6 | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Передача мяча вратарём в отрыв. Отбивания мяча вратарем, подбор.   Учебная игра 6\*6 |
| 90. | ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра 6\*6 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Страховка вратаря при отбивании им мяча (подбор) |
| 97. | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке.  Технико-тактические действия вратаря с игроками в защите и в нападении. Учебная игра 6\*6 | Сочетание приёмов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Передача вратарем мяча  для быстрой контратаки.  Вырывание, выбивание мяча. Учебная игра 6\*6. |
| 98. | ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра 6\*6 | Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Передача мяча в тройках в движении. Нападение быстрым прорывом.  Вырывание, выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра |
| 99. | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Технико-тактические действия вратаря с игроками в защите и в нападении. Учебная игра 6\*6 | Стойка и передвижение игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. В парах передача набивного мяча.  Технико-тактические действия вратаря с игроками в защите и в нападении. Учебная игра 6\*6 |
| 100. | ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки.  Техника нападения. Учебная игра 6\*6 | Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Передача мяча в тройках в движении. Нападение быстрым прорывом. Передача мяча через нападающих игроков соперника  для быстрой контратаки.  Ловля  летящего мяча с последующим броском по воротам. Учебная игра |
| 101. | ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах.    Техника нападения. Учебная игра 6\*6 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Ловля  летящего мяча с последующим броском по воротам. Учебная игра. Развитие координационных способностей |
| 102. | ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки.  Техника нападения. Учебная игра 6\*6 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Передача мяча через нападающих игроков соперника  для быстрой контратаки.  Развитие координационных качеств |
| 103. | ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки.  Техника нападения. Учебная игра 6\*6 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Передача мяча через нападающих игроков соперника  для быстрой контратаки. Развитие координационных качеств |
| 104. | ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки.  Техника нападения. Учебная игра 6\*6 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Передача мяча через нападающих игроков соперника  для быстрой контратаки. Развитие координационных качеств |
| 105. | ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки.  Техника нападения. Учебная игра 6\*6 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Передача мяча через нападающих игроков соперника  для быстрой контратаки. Развитие координационных качеств |
| 106. | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Технико-тактические действия вратаря с игроками в защите и в нападении. Учебная игра 6\*6 | Стойка и передвижение игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. В парах передача набивного мяча.  Технико-тактические действия вратаря с игроками в защите и в нападении. Учебная игра 6\*6 |
| 107. | ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Технико-тактические действия вратаря с игроками в защите и в нападении. Учебная игра 6\*6 | Стойка и передвижение игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. В парах передача набивного мяча.  Технико-тактические действия вратаря с игроками в защите и в нападении. Учебная игра 6\*6 |
| 108. | Тестирование, контрольные испытания | Тестирование, контрольные испытания |