

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ г. НОВОСИБИРСКА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №218»

Программа принята
на заседании педагогического совета
от 31.08.2021
(протокол № 1)



Программа утверждена
приказом № 122/2021 от 31.08.2021
Директор

Л.Е. Трунова/

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Гандбол»

Дополнительная
общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
Уровень освоения программы: базовый

Автор-составитель: Трубин Денис Викторович,
педагог дополнительного образования
Возраст учащихся: 7-15 лет
Срок реализации программы: 3 года

Новосибирск, 2021

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа сформирована с учетом: особенностей реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2013 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации, требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающим безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методам контроля в соответствии с национальными стандарта, психофизиологических, возрастных и индивидуальных, в том числе тендерных, особенностей обучающихся; - содержания Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол, утвержденного приказом Минспорта России от 30.08.2013 г. № 679, приказа Министерства спорта РФ от 12.02.2019 г. № 90 «Об утверждении государственных требований ВФСК ГТО». Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся 9 – 15 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 – физкультурно-спортивная

Актуальность программы состоит в том, что особое внимание уделяется укреплению здоровья и закаливанию, всесторонней физической подготовке, развитию координации движения, 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, скорость, 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

Основополагающими принципами подготовки служат:

- *комплексность*, предусматривающая тесную взаимосвязь всех компонентов учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- *преемственность*, определяющая последовательность изложения программного материала, постановку задач подготовки, использования средств и методов подготовки, применения объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, динамику показателей физической и технико-тактической подготовленности;

– *вариативность*, предполагающая использование широкого и разнообразного набора физических упражнений и тренировочной нагрузки для решения задач разностороннего физического воспитания и спортивной подготовки.

Цель программы: сформировать у обучающихся навыки 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».

Задачи:

Личностные:

- воспитывать у учащихся нравственные и волевые качества: целеустремлённость, дисциплинированность, смелость, решительность, настойчивость и умение мобилизовать свои физические и духовные силы в нужный момент.

Предметные:

- укреплять физическое, психологическое и социальное здоровье обучающихся, развивать основные физические качества и повысить функциональные возможности организма, обеспечить безопасности на занятиях;

- сформировать общих представлений о гандболе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;

- способствовать овладению теоретическими и практическими приёмами игры в гандбол.

Метапредметные:

- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

Сроки реализации, адресность программы. Программа рассчитана на трёхгодичный курс обучения. Для учащихся школы с 9 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-оздоровительный	Весь период 1 год	9–10 лет	4
Начальной подготовки	2 год	11–12 лет	4
Учебно-тренировочный	3 год	13–15 лет	4

Сроки реализации программы – 3 года

Форма обучения – групповая

Режим занятий – 4 часа в неделю, с продолжительностью занятия 45 минут

Наполняемость группы – 14 – 16 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.

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.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования

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 мяча 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.

Содержание программы

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).

- Техничко-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(зональная защита) игра два на три; три на два;

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

Техничко-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 6х6, 7х7.

- 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.

Тестирование и контрольные испытания

Специальная физическая подготовка

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
2 – й год	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
3 – й год	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	55,5	1,00

Техническая подготовка

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

Распределение годового планирования учебно-тренировочного материала

Программный материал		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Теоретическая подготовка		6	6	5
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	3	3	3
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		44	34	28
1	Развитие силы	10	8	8
2	Развитие быстроты	10	8	6
3	Развитие выносливости	10	8	6
4	Развитие ловкости	8	6	6
5	Развитие гибкости	6	4	4
Техническая подготовка		42	46	48
1	Стойки гандболиста	4	2	2
2	Перемещения по площадке	6	6	6
3	Ведение мяча	6	6	4
4	Передачи мяча	6	6	6
5	Броски мяча в прыжке	10	12	14
6	Броски по воротам с дальних и средних дистанций	10	14	16
Тактическая подготовка		11	15	17
1	Групповые действия в нападении	3	4	4
2	Командные действия в нападении	3	4	5
3	Групповые действия в защите	3	4	4
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		144	144	144

Список используемой литературы

- 1 Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
- 2 Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 198-ФЗ от 23.07.2013 г.
- 3 Приказ Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края № 1858 от 15.10.2014 г. «Об утверждении методических рекомендаций по разработке и реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта».
- 4 Аршинник С.П., Барсукова Е.Ю., Тхорев В.И., Шиян В.М. Физическая подготовленность школьников: структура, состояние, динамика, средства и методы повышения, контроль: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 2010
- 5 Гандбол: Примерная образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /Игнатьева В.Я., и др. – М.: Советский спорт, 2003 – 116 с.
- 6 Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004– 216 с.
- 7 Никитушкин В.Г., методические основы подготовки спортивного резерва. – М.:Советский спорт,2005 – 232 с.
- 8 Тхорев В.И. Гандбол: терминологический словарь /авт.-сост. В.И.Тхорев. – Краснодар: КРОО «Федерация гандбола», 2012 – 82 с.
- 9 Тхорев В.И. Нагрузка гандболистов пособие). - Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2012 – 33 с.
- 10 Тхорев В.И. Теория и методика избранного вида спорта (гандбол). Часть 1 (Учебное пособие). - Краснодар: КГУФКСТ, 2013 – 96 с.
- 11 Тхорев В.И., Анисимова Н.Ю., Будагов В.С., Долгий А.П. Гандбол: Примерная региональная программа подготовки юных гандболистов в ДЮСШ системы дополнительного образования детей. - Краснодар: КРОО «Федерация гандбола», 2013 – 88 с.

№	Тема урока	Основные понятия и термины	Кол часов	Дата по плану	Дата по факту	Форма контроля
1.	Правила техники безопасности. Водная тренировка. Подвижная игра «Мяч капитану»	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; 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	1 учебная неделя		
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.	1	1 учебная неделя		
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.	1	1 учебная неделя		
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.	1	2 учебная неделя		
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.	2	2 учебная неделя		
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 игра 6*6	1	2 учебная неделя		
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. Выбывание мяча.	2	3 учебная неделя		
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.	1	3 учебная неделя		
9.	ОРУ. Действие без мяча. Передача 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.	2	3 учебная неделя		

№	Тема урока	Основные понятия и термины	Кол часов	Дата по плану	Дата по факту	Форма контроля
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»	2	4 учебная неделя		
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	2	4 учебная неделя		Принятие норматива: Бег 20 м (с)
12.	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Учебная игра 6*6	Стойка и передвижение 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.	1	4 учебная неделя		
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. Введение 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	1	5 учебная неделя		
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.	2	5 учебная неделя		
15.	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Введение 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.	1	5 учебная неделя		Принятие норматива: челночный бег
16.	ОРУ. Действие без мяча Техника передвижения. Техника нападения. Способы ловли мяча.	Стойка и передвижения игрока. Введение 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 (6:0) без изменения позиции игроков. Игра в гандбол. Развитие координационных качеств.	2	6 учебная неделя		
17.	ОРУ. Личная и общественная гигиена. Введение 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.	2	6 учебная неделя		
18.	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Техника нападения.	Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Передача мяча в тройках в движении. Нападение быстрым прорывом. Вырывание, выбивание мяча. Ловля летящего мяча с последующим	1	6 учебная		

№	Тема урока	Основные понятия и термины	Кол часов	Дата по плану	Дата по факту	Форма контроля
	Ведение мяча на месте. Учебная игра в гандбол.			неделя		
19.	ОРУ. Штрафной бросок. Учебная игра.	броском по воротам. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». 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.	2	7 учебная неделя		Принятие норматива: прыжок в длину с места
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.	2	7 учебная неделя		
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.	2	7 учебная неделя		
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.	1	8 учебная неделя		
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.	2	8 учебная неделя		Принятие норматива: высота подскока
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	2	8 учебная неделя		
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 вперед; установка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Ведения мяча правой, левой рукой. Обводящий «стенку» бросок по воротам. Подвижная игра «Перестрелка»	2	9 учебная неделя		
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 (зональная защита)	2	9 учебная неделя		Принятие норматива: подём туловища из положения лёжа за 30 сек
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	2	9 учебная неделя		

№	Тема урока	Основные понятия и термины	Кол часов	Дата по плану	Дата по факту	Форма контроля
		(зональная 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.	2	10 учебная неделя		
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.	1	10 учебная неделя		
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	1	10 учебная неделя		
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.	1	11 учебная неделя		
32.	ОРУ. 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.	1	11 учебная неделя		
33.	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Тактика защиты. Учебная игра 6*6.	Стойка и передвижения игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Ведение мяча-2 шага – удар по воротам. Нападение быстрым прорывом. Страховка вратаря при отбивании им мяча (подбор). Развитие координационных качеств. Учебная игра 6*6.	2	11 учебная неделя		
34.	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Тактика защиты. Техника ведения 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.	1	12 учебная неделя		
35.	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Техника ведения 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 расстойной 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.	1	12 учебная неделя		Принятие норматива: прыжки скакалке за 1,5 сек (раз)

№	Тема урока	Основные понятия и термины	Кол часов	Дата по плану	Дата по факту	Форма контроля
36.	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебная игра 6*6	Основы понятия и термины	2	12 учебная неделя		
37.	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Техничко-тактические действия вратаря с игроками в защите и в нападении. 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. 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 вратарём, подбор. Учебная игра 6*6.	2	13 учебная неделя		
38.	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Техничко-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 вратарём, подбор. Учебная игра 6*6.	2	13 учебная неделя		
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 вратарём, подбор. Учебная игра 6*6.	2	13 учебная неделя		
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).	1	14 учебная неделя		
41.	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Техничко-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.	1	14 учебная неделя		
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.	1	14 учебная неделя		Принятие норматива: отжимание в упоре лежа (раз)
43.	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Техничко-тактические действия вратаря с игроками в защите и в нападении. Учебная игра 6*6	Стойка и передвижения игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после остановки. Передача мяча в тройках в движении. В парах передача набивного мяча. Техничко-тактические действия вратаря с игроками в защите и в нападении. Учебная игра 6*6	1	15 учебная неделя		
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.	1	15 учебная неделя		

№	Тема урока	Основные понятия и термины	Кол часов	Дата по плану	Дата по факту	Форма контроля
45.	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Техника нападения. Учебная игра 6*6	Основы понятия и термины	1	15 учебная неделя		
46.	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. 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.	1	16 учебная неделя		
47.	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Передача мяча через нападающих игроков соперника для быстрой контратаки. Развитие координационных качеств.	2	16 учебная неделя		
48.	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Тактика защиты. Учебная игра 6*6	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:1) без изменения позиций игроков. Соревнования. Развитие координационных качеств.	1	16 учебная неделя		
49.	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка гандболиста. 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 (зональная защита). Учебная игра 6*6.	1	17 учебная неделя		
50.	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Зональная защита. Учебная игра.	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.	2	17 учебная неделя		Принятие норматива: передвижения в защитной стойке (с)
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; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Защита 4х2 (зональная защита) игра два на три; три на два.	2	17 учебная неделя		
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, на месте, шагом и бегом по прямой, с изменением направления движения и скорости. Учебная игра 5*5.	1	18 учебная неделя		
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.	1	18 учебная неделя		
54.	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижная игра «Не дай мяч водящему»	Стойка и передвижение 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.	1	18 учебная неделя		

№	Тема урока	Основные понятия и термины	Кол часов	Дата по плану	Дата по факту	Форма контроля
55.	ОРУ. Обманные действия (ускорения, развороты, обегание) без мяча и с мячом. Ловля мяча от пола. Учебная игра 6*6	Основы понятия и термины	2	19 учебная неделя		
56.	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Учебная игра		1	19 учебная неделя		
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		1	19 учебная неделя		
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		1	20 учебная неделя		Принятие норматива: скоростное ведение (с попаданием)
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		2	20 учебная неделя		
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»		1	20 учебная неделя		
61.	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Финты без мяча. Учебная игра 6*6		1	21 учебная неделя		
62.	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Учебная игра		1	21 учебная неделя		

№	Тема урока	Основные понятия и термины	Кол часов	Дата по плану	Дата по факту	Форма контроля
63.	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Учебная игра 6*6	координационных качеств.	1	21 учебная неделя		
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.	1	22 учебная неделя		Принятие норматива: передача мяча (с, попадание)
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. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Подвижная игра «Салки в тройках» Развитие координационных качеств.	1	22 учебная неделя		
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.	1	22 учебная неделя		
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.	1	23 учебная неделя		
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.	1	23 учебная неделя		
69.	ОРУ. Штрафной бросок. Учебная игра.	Стойка и передвижения 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.	2	23 учебная неделя		
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.	1	24 учебная неделя		
71.	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Передача мяча вратарём в отрыв. Ведение мяча в движении. Учебная игра 7*7	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. 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.	2	24 учебная неделя		
72.	ОРУ. Техника перемещения по площадке.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от	1	24		Принятие

№	Тема урока	Основные понятия и термины	Кол часов	Дата по плану	Дата по факту	Форма контроля
	Передача мяча вратарём в отрыв. Техника ведения мяча. Подвижная игра «Салки в тройках»	Основы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Передача мяча вратарём в отрыв. Нападение быстрым прорывом. Подвижная игра «Салки в тройках» Развитие координационных качеств.		учебная неделя		норматива: дистанционные броски %
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).	1	25 учебная неделя		
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	2	25 учебная неделя		
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 игры «Перестрелка»	2	25 учебная неделя		
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 (зона защита). 7-метровый штрафной бросок (пенальти).	1	26 учебная неделя		
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 (зона защита)	1	26 учебная неделя		
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.	2	26 учебная неделя		
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 двумя руками 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.	1	27 учебная неделя		
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 двумя руками на месте и в движении, введение мяча в игру броском одной рукой. Учебная игра 6*6	1	27 учебная неделя		Принятие норматива: штрафные броски %
81.	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебная игра	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	1	27 учебная		

№	Тема урока	Основные понятия и термины	Кол часов	Дата по плану	Дата по факту	Форма контроля
	6*6.			неделя		
82.	ОРУ. Контрольные испытания. Учебная игра 6*6.	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. 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.	1	28 учебная неделя		
83.	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападениях. 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.	1	28 учебная неделя		Бег 40 м (с)
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.	1	28 учебная неделя		
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.	1	29 учебная неделя		
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.	1	29 учебная неделя		
87.	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Техничко-тактические действия вратаря с игроками в защите и в нападениях. 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.	1	29 учебная неделя		
88.	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Техничко-тактические действия вратаря с игроками в защите и в нападениях. 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.	1	30 учебная неделя		Бег 300 м (м)
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.	1	30 учебная неделя		
90.	ОРУ с мячами. Применение изученных	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя	1	30		

№	Тема урока	Основные понятия и термины	Кол часов	Дата по плану	Дата по факту	Форма контроля
	способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра 6*6	руками снизу в движении после ловли мяча. Страховка вратаря при отбивании им мяча (подбор).		учебная неделя		
97.	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Техничко-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.	1	33 учебная неделя		
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.	1	33 учебная неделя		
99.	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Техничко-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. Такничко-тактические действия вратаря с игроками в защите и в нападении. Учебная игра 6*6	2	33 учебная неделя		
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.	1	34 учебная неделя		
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.	1	34 учебная неделя		
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. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Передача мяча через нападающих игроков соперника для быстрой контратаки. Развитие координационных качеств.	1	34 учебная неделя		