

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Гандбол»
10 -11 КЛАСС
2020 – 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Планируемые результаты освоения программы курса
внеурочной деятельности**

Личностные результаты:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры

традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты:

В результате освоения рабочей программы курса внеурочной деятельности обучающиеся усваивают приобретённые на первом уровне **навыки работы с информацией** и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий - концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и /или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

Обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности. В процессе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные задаче средства, принимать решения, в том числе в ситуациях неопределённости. Они получают возможность развить способности к разработке нескольких вариантов

решений, к поиску нестандартных решений, анализу результатов поиска и выбору наиболее приемлемого решения.

	Содержание умения	Обучающийся сможет:
Регулятивные УУД		
1.	Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> • анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; • определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов; • идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов; • выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат; • ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей; • обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.
2.	Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.	<ul style="list-style-type: none"> • определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; • обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; • определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; • выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); • выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

		<ul style="list-style-type: none"> • составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования); • определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения; • описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач определенного класса; • планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
3.	<p>Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • различать результаты и способы действий при достижении результатов; • определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; • систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности; • отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; • оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; • находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; • работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/ показателей результата; • устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта; • соотносить свои действия с целью

		обучения.
4.	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения	<ul style="list-style-type: none"> • определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; • анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; • свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств; • оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; • обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; • фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
5.	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> • анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки; • соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации; • принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения; • определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; • демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний .
Познавательные УУД		
6.	Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать,	<ul style="list-style-type: none"> • подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; • выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

	<p>самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы</p>	<ul style="list-style-type: none"> • выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов, явлений и объяснять их сходство или отличия; • объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; • различать / выделять явление из общего ряда других явлений; • выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий; • строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям; • строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки или отличия; • излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи; • самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации; • объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности; • выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ; • делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
7.	<p>Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач</p>	<ul style="list-style-type: none"> • обозначать символом и знаком предмет и/или явление; • определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме; • создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; • строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

		<ul style="list-style-type: none"> • создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией; • переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот; • строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм; • строить доказательство: прямое, косвенное, от противного; • анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.
8.	Смысловое чтение.	<ul style="list-style-type: none"> • находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности); • ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст; • устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов; • резюмировать главную идею текста; • преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный - учебный, научно-популярный, информационный); • критически оценивать содержание и форму текста.
9.	Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной,	<ul style="list-style-type: none"> • определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания; • анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов; • проводить причинный и вероятностный анализ различных экологических ситуаций;

	коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации	<ul style="list-style-type: none"> • - прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на другой фактор; • - распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.
10.	Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем.	<ul style="list-style-type: none"> • определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы; • осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками; • формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска; • соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.
Коммуникативные УУД		
11.	Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение	<ul style="list-style-type: none"> • определять возможные роли в совместной деятельности; • играть определенную роль в совместной деятельности; • принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательства (аргументы); • определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; • строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; • корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль; • критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его; • предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; • выделять общую точку зрения в дискуссии; • договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

		<ul style="list-style-type: none"> • организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.); • устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
12.	Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью	<ul style="list-style-type: none"> • определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства; • представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности; • соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей; • высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; • принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; • создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств; • использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления; • использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей; • оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.
13.	Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)	<ul style="list-style-type: none"> • целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ; • использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации; • оперировать данными при решении задачи; • выбирать адекватные задаче инструменты

		<p>и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать информацию с учетом этических и правовых норм; • создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.
--	--	---

Предметные результаты:

Выпускник на базовом уровне научится:

- научиться простым практическим навыкам судейства игры в гандбол и выполнять основные технические приёмы в гандболе;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в гандбол, футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности.
- научиться методике индивидуальных тактических действий в защите и нападении при игре в гандбол
- уметь играть по правилам мини-гандбола и гандбола;
- освоить технику скрытых верхних и нижних передач мяча;
- уметь управлять своими эмоциями в игровой деятельности;
- знать методы тестирования при занятиях гандбола;
- знать основные понятия и термины в теории и методике гандбола;
- научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- овладеть техникой блокировки в защите;
- овладеть методикой индивидуальных тактических действий в защите и нападении;
- знать основные тактико-технические действия вратаря;
- уметь участвовать (и знать правила) в различных спортивных мероприятиях (играх, эстафетах, пр.) с элементами гандбола и иных видов спорта;
- уметь участвовать в соревнованиях по гандболу различного школьного уровня (в соответствии со своим возрастным уровнем).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия гандбола;
- осуществлять судейство в гандболе;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Материал программы дается в 2 разделах: - теоретические знания; - практические знания общая и специальная физическая подготовка

I. Теоретические знания

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях гандбола.
2. Краткий обзор состояния и развития гандбола в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

II. Практические знания

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

3. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

Основные приемы игры

Поддачи:

1. Прямая подача, поддачи под небольшим углом - в первом случае мяч не вращается, во втором случае вращается.

2. Маятник - рука описывает полуокружность, идет сначала вниз - в сторону, затем вверх в сторону. Стойка игрока зависит от того, открытой или закрытой стороной ракетки наносится удар. В одном случае она будет правосторонней, в другом левосторонней.

3. Веер - рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу наносится в выходящей части траектории, в верхней точке или в конце движения. Это и предопределяет верхнее, боковое или нижнее вращение.

Удары по мячу:

1. Подставка ракеткой.

2. Толчок ракеткой.

3. Накат - это удар, при котором ракетка наклонена вперед от игрока и как бы поглаживая мяч сверху, заставляет его вращаться во время полета. Отскок от такого дара высокий и резкий.

4. Короткий накат: Соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом, бывает, что очень близко к сетке. Движение руки должно быть очень

стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, этот накат часто называют быстрым.

5. Удар по свече - это удар по мячу, отскочившему намного выше сетки. Мяч бьется на наивысшей точке взлета. Практически такой мяч не отражается.

6. Крученая свеча - мяч принимается на ракетку, когда рука расположена чуть ниже пояса. Ракетка движется вверх - вперед и чуть в сторону.

7. Удар подрезкой - ракетка наклонена к груди, она словно подрубает мяч снизу, от чего он получает обратное вращение.

8. Удар открытой ракеткой (справа). Ракетка при этом движется вверх - вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча (в случае его верхнего вращения, когда противник поспал мяч тоже накатым) или по нижней (в случае попутного вращения, когда противник подрезал мяч).

Исходная стойка:

Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу. Рука с ракеткой отведена вправо - назад для замаха. Удар наносят в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево - вверх.

Комбинация игр:

1. Нападающий против нападающего.
2. Нападающий против защитника.
3. Защитник против нападающего.
4. Защитник против защитника.

Подведение итогов внеурочной деятельности: соревнование в группе.

Ведущими формами организации внеурочной деятельности предполагаются:

- практические занятия;
- беседы;
- викторины
- соревнования

Форма организации деятельности в основном — коллективная, а также используется групповая и индивидуальная формы.

Виды деятельности: игровая, познавательная

Основные виды деятельности учащихся:

- познавательная деятельность.
- самостоятельная работа;
- игровая деятельность- работа в парах, в группах;
- досугово-развлекательная деятельность.
- мастер-классы, тренировки, проводимые в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество академич. часов		Формы контроля
			Теоре- тических	Прак- тических	
I	Теоретические занятия	8			
1.1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-	
1.2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с гандболом. Правила игры.	2	2	-	опрос
1.3.	Изучение и анализ техники и тактики игры.	5	2	3	тест
II	Практические занятия	62			
2.1.	Техническая подготовка	18		18	опрос
2.2.	Тактическая подготовка	18		18	опрос
2.3.	Общая физическая подготовка	8		8	опрос
2.4.	Специальная физиче подготовка	12		12	
2.5.	Игровая подготовка	2		2	
2.6.	Соревнования	2		2	
2.7.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2		2	тест
	ИТОГО:	70	5	65	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			Планируемая	Фактиче ская
1	Техника безопасности на занятиях гандбола. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1 неделя	
2	Обучение стойки гандболиста и перемещений в ней.	1	1 неделя	

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			Планируемая	Фактиче ская
3-4	Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча.	2	2 неделя	
			2 неделя	
5	Обучение технике передачи мяча.	1	3 неделя	
6	Совершенствование техники передачи мяча.	1	3 неделя	
7	Совершенствование стойки гандболиста и перемещений.	1	4 неделя	
8	Обучение технике броска мяча с опоры.	1	4 неделя	
9	Совершенствование техники передачи мяча.	1	5 неделя	
10	Совершенствование техники броска мяча с опоры.	1	5 неделя	
11	Контрольная игра.	1	6 неделя	
12-13	Совершенствование техники ведения мяча.	2	6 неделя	
			7 неделя	
14	Обучение технике броска мяча в прыжке.	1	7 неделя	
15	Совершенствование техники передачи мяча.	1	8 неделя	
16	Совершенствование техники броска мяча в прыжке.	1	8 неделя	
17	Обучение технике обманного движения "финт".	1	9 неделя	
18-19	Совершенствование техники броска мяча в прыжке.	2	9 неделя	
			10 неделя	
20	Совершенствование техники обманного движения "финта".	1	10 неделя	
21	Обучение технике блокирования мяча.	1	11 неделя	
22	Совершенствование техники броска мяча в прыжке по воротам.	1	11 неделя	
23	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1	12 неделя	
24	Закрепление техники ловли и передачи мяча.	1	12 неделя	
25	Контрольная игра.	1	13 неделя	
26	Совершенствование техники обманного движения "финта".	1	13 неделя	

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			Планируемая	Фактиче ская
27	Закрепление техники обманного движения "финта".	1	14 неделя	
28	Тренировка на развитие быстроты.	1	14 неделя	
29	Совершенствование ранее изученных способов передачи мяча	1	15 неделя	
30-31	Обучение технике скрестного движения в парах.	2	15 неделя	
			16 неделя	
32	Совершенствование техники скрестного движения в парах.	1	16 неделя	
33	Совершенствование техники скрестного движения парах.	1	17 неделя	
34	Совершенствование техники скрестного движения в парах.	1	17 неделя	
35	Обучение комбинации скрестного движения в тройках.	1	18 неделя	
36	Совершенствование комбинации скрестного движения в тройках.	1	18 неделя	
37-38	Совершенствование комбинации скрестного движения в тройках.	2	19 неделя	
			19 неделя	
39	Совершенствование комбинации скрестного движения в тройках.	1	20 неделя	
40	Обучение комбинации в тройках: «скрест».	1	20 неделя	
41	Совершенствование комбинации в тройках: «скрест».	1	21 неделя	
42	Контрольная игра.	1	21 неделя	
43	Совершенствование техники ранее изученных способов бросков мяча по воротам.	1	22 неделя	
44	Закрепление техники броска мяча с шага и с трех шагов.	1	22 неделя	
45-46	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении.	2	23 неделя	
			23 неделя	
47	Закрепление техники передачи мяча в движении и на месте.	1	24 неделя	
48	Совершенствование техники передачи мяча в движении.	1	24 неделя	
49-50	Закрепление техники передачи мяча в	2	25 неделя	

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			Планируемая	Фактиче ская
			25 неделя	
51	Тренировка на развитие скоростно-силовых качеств.	1	26 неделя	
52	Закрепление сочетаний технических приемов: ведение – бросок.	1	26 неделя	
53	Закрепление сочетаний технических приемов: ведение – бросок – добивание.	1	27 неделя	
54	Закрепление сочетаний технических приемов: ловля – бросок.	1	27 неделя	
55	Закрепление сочетаний технических приемов: ловля мяча – ведение-бросок – добивание.	1	28 неделя	
56	Контрольная игра.	1	28 неделя	
57	Совершенствование ранее изученных способов ловли и передачи мяча.	1	29 неделя	
58	Ознакомление с видами "обманных движений".	1	29 неделя	
59-60	Обучение технике выполнения ложного броска.	2	30 неделя	
			30 неделя	
61	Совершенствование техники выполнения "ложного броска"	1	31 неделя	
62	Обучение технике выполнения "смены направлений".	1	31 неделя	
63	Совершенствование техники выполнения "смены направлений"	1	32 неделя	
64	Обучение технике выполнения финта «на передачу».	1	32 неделя	
65	Совершенствование техники выполнения финта «на передачу».	1	33 неделя	
66	Обучение технике выполнения финта «на ведение».	1	33 неделя	
67	Совершенствование техники выполнения финта «на ведение».	1	34 неделя	
68	Обучение технике выполнения финта «на перемещение».	1	34 неделя	
69 - 70	Соревнования, товарищеские матчи	2	35 неделя	
			35 неделя	

