

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №87»**

Рассмотрено на
заседании педагогического совета
протокол № 1
от 02.02.2023 г

Утверждено
приказом по школе № 126/1
от «10» февраля 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Гандбол»
для обучающихся
возраста 11-13 лет
срок реализации – 3 года**

**Автор - составитель:
З.Т.Р. Калашян Р.А.**

Ярославль, 2023

Оглавление

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Нормативные документы:	3
1.1.2	Направленность программы	4
1.1.3	Актуальность программы	4
1.2	Цель и задачи программы	4
1.3	Значимость программы	5
1.4	Основные характеристики программы.	5
1.5	Адресат программы	8
2.	Учебно-тематический план	9
2.1	Состав групп и режим учебно-тренировочной работы	9
2.2	Перспективное планирование	10
2.3	План-схема годового цикла подготовки	10
3.	Содержание изучаемого курса	11
3.1	Тематическое планирование	11
3.2.	Техническая подготовка	16
3.3.	Тактическая подготовка	18
4	Календарный учебный график	19
4.1.	Модуль 1. ТГ 1 года обучения	19
4.2.	Модуль 2. ТГ 2 года обучения	26
4.3.	Модуль 3. ТГ 3 года обучения	33
5.	Обеспечение программы	41
5.1	Содержание контроля, ожидаемые результаты и способы их проверки	41
5.2	Нормативы физической и специальной подготовленности	41
5.	Методические указания	42
6.	Список литературы	45

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Процесс реализации данной Программы, опирается на интегративный подход в обучении, позволяет планомерно реализовывать поставленную цель и последовательно решать задачи физического и социального воспитания детей на протяжении всего их пребывания в общеобразовательной организации.

1.1. Нормативные документы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гандбол», содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работе, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке, разработана на основе директивных документов регламентирующих работу учреждений образования всех типов, в соответствии с Законами Российской Федерации:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями.

2. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ (ред. от 25.12.2018) о внесении изменений в Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ по вопросам воспитания обучающихся».

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017г. №816 (зарег-н министерством юстиции РФ от 18.09.2017г., регистр-й номер 48226) «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиен-е нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02 ноября 2021г. №27 «О внесении изменения в пункт 3 постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020г. №16 « Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и органи-зации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 21.03.2022 г. №9 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020г. №16.

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.22 г. № 629 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Зарегистрировано в Минюсте РФ 2609.22 г. Регистрац-й N 70226

9. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

10. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

11. Приказ Департамента образования Ярославской области от 07.08.2018г. №19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области».

12. Приказ Департамента образования Ярославской области от 27.12.2019г. №47-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области».

13. Устав муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 87»

Согласно Федеральному закону РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

-право педагогов допол-го образования на свободу выбора и применения педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

1.1.2. Направленность программы

Программа является по **своей направленности:**

-**физкультурно-спортивной;**

-**модифицированной** (авторская с изменениями), а

-**уровень сложности - базовый уровень** с общедоступной сложностью программы.

1.1.3. Актуальность программы заключается в том, что она направлена на; удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности. А также, организацию воспитательной деятельности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности.

Физическое воспитание и спорт, тесно связаны с нравственным, умственным, трудовым, эстетическим воспитанием, вырабатывают твердый характер и дисциплину, учат четко выполнять нормы и правила спортивной этики, уважать соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не терять самообладание при поражениях, искренне радоваться победам товарищей в соревновательной борьбе. Программа также актуальна в связи с возросшей популярностью такого вида спортивных игр как гандбол в нашей стране.

При разработке и реализации дополнительной общеобразовательной программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований, установленных законодательством РФ., электронное обучение с учетом требований, установленных законодательством РФ.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является 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».

Основными задачами программы являются:

Образовательные:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема их двигательной активности;

- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях по Программе;

- освоение знаний о физической культуре, спорте в целом;

- формирование знаний о гандболе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

Развивающие:

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- расширение диапазона двигательных умений и навыков, овладение элементами техники и тактики гандбола;

- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплин

Воспитательные:

– воспитание гармоничной, социально активной 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.

1.3. Значимость программы

Основная деятельность направлена на развитие личности ребенка и включение его в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение с детьми. Занятия гандболом, дают детям определенную целостную систему нравственных ценностей и культурных традиций через погружение ребенка в атмосферу игры и познавательной деятельности дружеского микросоциума. Вовлечение обучающихся в программы и мероприятия ранней профориентации, обеспечивающие ознакомление с миром современного профессионального спорта, а также поддержку профессионального самоопределения, формирование навыков планирования карьеры

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.

Программа для занятий гандболом в рамках дополнительного образования, успешно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «физическая культура» в школе (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от их гендерных особенностей и уровня их физического развития.

1.4. Основные характеристики программы.

Программа для «ГНП по гандболу», является модифицированной (авторская с изменениями), а по своей направленности - физкультурно-спортивной, т. е. включает в себя спортивную деятельность, направленную на оздоровление, отдых и воспитание детей в условиях общеобразовательной школы или секций в системе ДО:

- **уровень сложности содержания** - базовый уровень с общедоступной сложностью содержания программы;

- **срок освоения программы** – 3 года, т. е. реализуется при обучении детей в 5,6 и 7 классах средней школы как первый, второй и третий год обучения соответственно.

- **форма обучения** – очная;

- **возраст учащихся** – 11, 12 и 13 лет (учащиеся среднего школьного возраста);

- **состав объединения** – разновозрастная группа учащихся постоянного состава;

- **форма организации образовательного процесса** – групповое занятие;

- **нормативная наполняемость объединения** - число детей на занятии – 15 человек;

Программа по гандболу, для занятий в рамках дополнительного образования, рассчитана на 3 года обучения для учащихся возраста 11, 12 и 13 лет (5-7 классы). При планировании по обучению технике и тактике гандбола предполагается объем в **648** часов, из них:

- **I год** обучения (возраст 11 лет, 5 класс) отводится - **216** часов;
- **II год** обучения (возраст 12 лет, 6 класс) – **216** часов;
- **III год** обучения (возраст 13 лет, 7 класс) – **216** часов;
- количество тренировочных занятий по гандболу – **108** занятий за год;
- продолжительность **2 академических часа (90 мин.)** каждое занятие.

В программе отражены **основные принципы** спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по гандболу.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; педагогического и медицинского контроля.

Принцип приемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортмастерства. Обеспечение в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного гандболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивной секции, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа типовых программ для СДЮСШОР и ДЮСШ по гандболу определены следующие разделы учебной программы: *объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годичного цикла; материал для практических и теоретических заданий; психологическая подготовка; воспитательная работа; врачебный контроль; контрольно-нормативные требования;* Все разделы объединены в 2 части – нормативную и методическую.

Программный материал для практических занятий по физической и технической подготовке представлен по каждому году отдельно, даны примеры тренировочных заданий, по принципу их преимущественной направленности на развитии, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на обучение простейшим элементам техники гандбола.

Основной принцип работы в группах дополнительного образования - универсальность, а основным показателем работы секций дополнительного образования по гандболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке.

В группы зачисляются дети по собственному желанию, заявлению родителей или законных представителей (опекунов, приемных родителей и т.п.) не имеющих медицинских противопоказаний для занятий гандболом.

Группы формируются с учетом возраста и физической подготовленности и физического развития. Для каждой группы установлена наполняемость и режим учебно-тренировочной работы.

Весь учебно-тренировочный процесс выстраивается по следующим направлениям:

- отбор детей с высоким уровнем развития способностей к гандболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической

взаимосвязи технической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки.

Преимущество 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.

Программа для занятий гандболом в рамках дополнительного образования, успешно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «физическая культура» в школе (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от их гендерных особенностей и уровня их физического развития.

В группы зачисляются дети по собственному желанию, заявлению родителей или законных представителей (опекунов, приемных родителей и т.п.) не имеющих медицинских противопоказаний для занятий гандболом.

Группы формируются с учетом возраста и физической подготовленности и физического развития. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной работы.

Весь учебно-тренировочный процесс строится по следующим направлениям:

- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки

По итогам и результатам освоения программы, в части **техничко-тактических навыков в гандболе**, приобретаемых по годам обучения **в конце трёх лет занятий обучающиеся 5-7 классов** должны закрепить знания I-го и II-го этапов обучения, а также:

Знать и иметь представление:

1. Научится простым практическим навыкам судейства игры в гандбол и выполнять основные технические приёмы в гандболе;
2. Выполнять основные технические действия и приемы игры в гандбол, в условиях учебной и игровой деятельности.
3. Научится методике индивидуальных тактических действий в защите и нападении при игре в гандбол
4. Знать основные тактико-технические действия вратаря;
5. Знать методы тестирования при занятиях гандбола;
6. Знать понятия и термины в теории и методике гандбола;
7. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
8. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание с членами своей команды и команды противника по игре;

Уметь:

1. Уметь играть по правилам и гандбола;
2. Освоить технику скрытых верхних передач мяча;
3. Освоить технику скрытых нижних передач мяча;
4. Овладеть техникой блокировки в защите;
5. Овладеть контр – атакующими действиями в гандболе;
6. Овладеть основами технических знаний при выполнении элементов гандбола;
7. Научиться делать отвлекающие действия (финты) при атаках;
8. Овладеть методикой индивидуальных тактических действий в защите и нападении;
9. Уметь управлять своими эмоциями в игровой деятельности;

10. Уметь преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, решать стратегические задачи в ходе соревновательной деятельности и добиваться поставленной цели;

11. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;

12. Уметь участвовать (и знать правила) в различных спортивных мероприятиях (играх, эстафетах, пр.) с элементами гандбола и иных видов спорта;

13. Уметь участвовать в соревнованиях по гандболу различного уровня (в соответствии со своим возрастным уровнем).

Ожидаемые результаты программы

Предметные:

- изучить правила игры в гандбол;
- выполнять правила игры в гандбол;
- уметь применять на практике основные приемы игры в гандбол.

Личностные:

- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к занятиям;
- воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов деятельности;
- воспитание социальных норм поведения;
- умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Метапредметные:

Регулятивные:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку тренера, учащихся в учебной и игровой деятельности.

Познавательные:

- умение выделять суть учебной задачи;
- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

Коммуникативные:

- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры; слушать и задавать вопросы;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

Иные:

- развитие силы, ловкости, координации движений.

1.5. Адресат программы

Общее количество детей, участвующих в реализации программы – 45 человек, в возрасте 11,12 и 13 лет. Участниками являются обучающиеся в секции гандбола Центра Дополнительного Образования «Здоровье», МОУ СШ №87, Дзержинского р-на, Ярославля.

Все участники распределяются 3 группы численностью по 15 человек в каждой.

Группы являются одновозрастными и разнополыми. Приоритетным правом зачисления в группы обладают ребята, показавшие наиболее высокие показатели учёбы, уровня физического развития и спортивные результаты.

В группы зачисляются дети по собственному желанию, заявлению родителей или законных представителей (опекунов, приемных родителей и т.п.) не имеющих медицинских противопоказаний для занятий гандболом.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1. Состав групп и режим учебно-тренировочной работы

Подготовка гандболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности.

Дети обучающиеся в *тренировочных группах*, проходят тестирование по показателям общей физической и специальной подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы (Таблица 1).

Таблица 1

Условия комплектования тренировочных групп (ТГ) 1,2 и 3 года обучения

Год обучения	Возраст уч-ся	Кол-во уч-ся в группе, чел.	Кол-во занятий в неделю	Общий объем подготовки в часах / кол-во часов в неделю (36 недель)	Уровень физ. подготовки.
1-й год	11	15	3	216 / 6	Положительная динамика показателей физической и специальной подготовленности
2-й год	12	15	3	216 / 6	
3-й год	13	15	3	216 / 6	
Итого (за 3 года обучения)				648 / 6	

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных.

В данной программе за основу взяты знания возрастной физиологии - особенности развития детского организма.

Многолетняя подготовка гандболистов строится на основе общих принципиальных положений, которые отражают объективные закономерности тренировки и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления в учебно-тренировочном процессе.

Система подготовки в гандболе является сложным и многолетним процессом, с поэтапным построением. В построении этапов многолетней подготовки применяется организация тренировочного процесса с постепенным усложнением тренировочной программы от одного этапа подготовки к другому.

Постоянное увеличение объема в многолетнем процессе требует разумного распределения работы, прежде всего по видам подготовки (Таблица 2).

Таблица 2

Примерное соотношение видов подготовки в % (Игнатъева В.Я. 1997, 2003)

Вид подготовки	Этап начальной специализации	Этап углублённой специализации
ОФП	25	16
СФП	15	22
Техническая	18	18
Тактическая	15	15
Игровая	17	17
Соревнования	10	12

2.2. Перспективное планирование

Перспективное планирование тренировки – это разработка основного направления работы с командой и отдельными игроками на протяжении нескольких лет. (Таблица 3).

Таблица 3

Примерный учебный план учебно-тренировочной работы

Вид подготовки	Этап начальной специализации (возраст 11,12 и 13 лет)		
	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
Теоретическая	12	12	12
Общая физическая	47	47	37
Специальная физическая	32	32	33
Техническая	39	39	39
Тактическая	29	29	30
Игровая подготовка	31	31	35
Контрольные игры	16	16	18
Тестирование	6	6	6
Мед. обследование	Вне сетки часов		
Инстр. и суд-я практика	4	4	6
Всего часов (36 недель)	216	216	216

В перспективный план включаются контрольные нормативы, которые учащиеся должны выполнить в конце каждого года.

2.3. План-схема годичного цикла подготовки

Текущее планирование составная часть перспективного планирования отличается детализацией тренировочных средств и контрольных заданий, точным расчетом времени по видам подготовки.

В таблицах 4 и 5 показан примерный график распределения объёма и направленности нагрузки на учебный год (без учета работы в летний период) для 1,2 и 3 года обучения.

Таблица 4

Примерный план-график распределения учебной нагрузки

ТГ 1 и 2 года обучения (возраст 11 и 12 лет)

Виды подготовки	Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретическая	12	1	1		2	1	2	1	2	2
ОФП	47	6	6	3	5	6	5	6	5	5
СФП	32	4	3	3	4	3	4	4	3	4
Техническая	39	4	5	4	3	5	5	4	5	4
Тактическая	29	4	4	5	4	1	3	3	4	1
Игровая	31	3	4	4	4	2	4	4	4	2
Контрольные игры	16		3	4	2		3	4		
Тестирование	6	2				2				2
Мед. обследование		Вне сетки часов								
Инстр. и суд-я практика	4			1	2				1	
Всего (37 недель)	216	24	26	24	26	20	26	26	24	20

**Примерный план-график распределения учебной нагрузки
ТГ 3 года обучения (возраст 13 лет)**

Виды подготовки	Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретическая	12	1	1		2	1	2	1	2	2
ОФП	37	5	5	3	4	5	4	4	3	4
СФП	33	4	4	3	4	3	4	3	4	4
Техническая	39	6	4	4	4	5	4	4	4	4
Тактическая	30	4	5	5	4	1	3	3	4	1
Игровая	35	3	4	4	4	3	4	4	7	2
Контрольные игры	18		3	4	2		3	4	2	
Тестирование	6	2				2				2
Мед. обследование		Вне сетки часов								
Инстр. и суд-я практика	6	1		1	2			1		1
Всего (37 недель)	216	26	26	24	26	20	24	24	26	20

Примечание: * Программа дополнительного образования рассчитана из параметра - 1 академ. час занятия (45 мин.). Согласно нормативным документам САН ПИН, допустимая нагрузка в программе обучения для детей младшего возраста, составляет 2 часа (90 мин.), т.к. существуют предельные величины в физических нагрузках для каждого отдельного возраста и соответственно количества часов работы за одно занятие, за неделю и т.д.) Поэтому во временной отрезок занятия дополнительно входит 10 минутный перерыв (пауза отдыха). Итого одно занятие по длительности составляет 100 мин. (45+10+45);

3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

3.1. Тематическое планирование

Таблица 6

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Возникновение физической культуры у древних людей. Олимпийские игры древности. История олимпийского движения в России (СССР). Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр</p> <p>История возникновения и развития гандбола и мини-гандбола</p>	<p><i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> физическую культуру (как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми).</p> <p><i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><i>Понимать</i> чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p><i>Знать</i> ключевые моменты истории гандбола в мире.</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Режим дня обучающегося и его значение</p> <p>Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Основы техники безопасности и профилактики</p>	<p><i>Понимать</i> роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</p> <p><i>Знать</i> основные правила планирования режима дня.</p> <p><i>Различать</i> упражнения по</p>

травматизма на занятиях гандболом	<p>воздействию на развитие основных физических качеств (координация движений, ловкость, быстрота, гибкость, пр.).</p> <p><i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>
Физическая культура человека	
<p>Гандбол, как действенное средство укрепления здоровья, подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО и к службе в Вооруженных Силах страны, формирования навыков собственной безопасности в экстремальных ситуациях современного мегаполиса.</p> <p>Правила организации мест для занятий физической культурой в целом и для занятий гандболом в частности (параметры профессиональных площадок, необходимое оборудование и инвентарь, иные возможности для занятий гандболом).</p> <p>Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом (в т.ч., гандболом), гигиенические требования к организации этих занятий.</p>	<p>Знать и понимать значение гандбола, как элемента развития здорового образа жизни и укрепления безопасной жизнедеятельности человека.</p> <p><i>Знать</i> параметры площадок и их оборудование для игры в гандбол.</p> <p><i>Знать</i> правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом (гандболом в том числе).</p>
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	
<p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</p> <p>Обучение умению вести наблюдения за своим здоровьем.</p> <p>Формирование правильной осанки и ее коррекция, - комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.</p> <p>Организация досуга со сверстниками средствами физической культуры и спорта (в том числе – гандбола).</p>	<p><i>Уметь составлять</i> индивидуальный режим дня.</p> <p><i>Знать, отбирать и составлять</i> элементарные комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.</p> <p><i>Знать</i> комплексы упражнений для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки.</p> <p><i>Уметь</i> измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, определять ЧСС (пальпаторно).</p> <p><i>Уметь</i> использовать различные действия двигательной активности в игровой деятельности со сверстниками.</p>
Раздел 3. Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
<p>Организуемые команды и приемы, строевые упражнения.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».</p>	<p>Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»).</p> <p><i>Освоить и уметь</i> выполнять универсальные умения, связанные с выполнением организуемых упражн-й.</p>

	<p><i>Осваивать</i> двигательные действия из различных видов спорта.</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр.</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность.	
Раздел «Общефизическая подготовка»	
<p><i>Организуящие команды и приемы, строевые упр-я.</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Гимнастические упражнения.</p> <p>Упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости, пр.).</p> <p>Физические упражнения и двигательные действия общеразвивающего характера, в том числе из базовых видов спорта.</p> <p>Организация подвижных спортивных игр с применением спортивного инвентаря и без него</p>	<p><i>Освоить и уметь</i> выполнять универсальные умения, связанные с выполнением организующих упраж-й.</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия из различных видов спорта.</p> <p><i>Осваивать</i> упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять различные упражнения.</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр и эстафет.</p> <p><i>Уметь</i> общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, участвовать в организации и проведении подв-х игр с элементами соревновательного формата.</p>
<p>Упражнения для повышения физической подготовленности (силы мышц рук и ног; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления веса собственного тела (в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа), пр. качеств).</p> <p><i>Подвижные игры:</i> с элементами гандбола, общеразвивающей направленности; с бегом на скорость; с прыжками в высоту и длину с разбега; с метанием мяча на дальность и в цель; с бегом, метаниями, преодолением препятствий.</p>	<p><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Знать основные положения</i> техники безопасности при выполнении различных физических упражнений, проведении спортивных игр и эстафет.</p>
<p>Упражнения и комплексы для формирования правильной осанки.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц.</p> <p>Элементы гимнастики (в том числе упражнения на развитие гибкости, грации, легкости, равновесия).</p> <p>Отработка элементов повышенной сложности - «мостик», «шпагат», «колесо», «стойка на руках», пр.</p> <p>Акробатические упр-я: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; стойка на руках, пр.</p> <p><i>Акробатические комбинации</i> из нескольких элементов, включающих: кувырки вперед и назад, стойку на руках, полу-шпагат, мостик и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), пр.</p> <p>Упражнения на коррекцию осанки.</p> <p>Правила техники безопасности и предупреждения травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p>	<p><i>Выполнять</i> упражнения и <i>понимать</i> их назначение для развития тех или иных физических качеств.</p> <p><i>Выполнять</i> упражнения для формирования правильной осанки её коррекции.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><i>Уметь</i> контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упраж-й на развитие физических качеств.</p> <p><i>Знать и соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении всех упражнений.</p>

<p>Соревновательные игры для обучающихся 9-10 лет на основе упражнений (разнообразных двигательных задач) из основных видов детской лёгкой атлетики.</p> <p><i>Бег:</i> на длинные, средние и короткие дистанции; высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется в соответствии с возрастом и физической подготовленностью учащихся); эстафетный бег, пр.</p> <p><i>Прыжки:</i> в длину с места; с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p><i>Метания:</i> метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов).</p> <p>метание гандбольного мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание гандбольного мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание гандбольного мяча на дальность с разбега (трех шагов).</p> <p>Техника безопасности при выполнении различных учебных заданий по лёгкой атлетике.</p>	<p><i>Описывать и демонстрировать</i> технику выполнения беговых и прыжковых упр-й.</p> <p><i>Выявлять и устранять</i> характерные ошибки в процессе выполнения учебных заданий.</p> <p><i>Применять</i> беговые и прыжковые упр-я для развития физических качеств.</p> <p><i>Описывать технику</i> метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p><i>Уметь</i> выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС.</p> <p><i>Осваивать</i> навыки соревновательной деятельности.</p> <p><i>Знать и соблюдать</i> правила Т.Б. и предупреждения травматизма.</p>
<p>Тестирование уровня общей физической подготовленности (<i>проводится в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью учащихся</i>).</p> <p>Примерное тестирование уровня специальной подготовленности (<i>проводится в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью учащихся</i>):</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча 30 м (5,5-5,7 сек.); - обводка на дистанции 30 м правой рукой (9-11 сек.); - обводка на дистанции 30 м левой рукой (9-12 сек.); - передача игрового мяча в цель (стену) и ловля, - кол-во за 30 сек. (10-15); - броски игрового мяча в мишени в воротах, - кол-во попаданий (7-8) 	<p><i>Уметь</i> выполнять не менее 50% тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке.</p>
<p><u>Раздел «Гандбол» (базовая подготовка)</u></p>	
<p>Основные словарные термины гандбола.</p> <p>Приобретение двигательных навыков, элементов, технических и тактических приёмов гандбола.</p> <p>Правила безопасности во время занятий гандболом и проведении соревнований: правила поведения обучающихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно; причины, приводящие к травматизму; основные травмы гандболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия тренера в обеспечении безопасности секционных занятий по гандболу.</p> <p><i>Личная гигиена гандболиста:</i> требования по уходу</p>	<p><i>Осваивать и знать основную терминологию</i> игры в гандбол.</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные навыки, элементы, технико-тактические приёмы гандбола.</p> <p><i>Осваивать и знать</i> правила безопасности во время всех видов занятий гандболом.</p> <p><i>Следовать</i> правилам личной гигиены.</p>

<p>за телом, руками, ногами; периодичность смены и стирки белья и спортивной формы; выбор обуви для игры на площадке; необходимость водных процедур после занятий и спортивных игр.</p>	
<p>Специально-подготовительные упражнения Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в гандбол (мини-гандбол): силу мышц кистей рук, силу и быстроту мышц ног, быстроту реакции и ориентировки.</p> <p>Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры и эстафеты; - пятнашки с мячом; - лабиринт (с мячом и без мяча); - бег змейкой 30 м; - эстафета с ведением: одного мяча; двух мячей; - эстафета с бросками мяча по воротам. <p>Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.</p>	<p><i>Осваивать</i> простейшие базовые двигательные навыки и элементы гандбола.</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых упражнений.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Уметь</i> выявлять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><i>Уметь</i> взаимодействовать в коллективе сверстников при выполнении эстафет, иных групповых специальных упражнений.</p>
<p>Элементы гандбола. Техника выполнения элементов из базовой подготовки гандбола (мини-гандбола):</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с различной частотой шагов; - подбрасывание и ловля мяча в ходьбе; - броски мяча в стену (наклонный батут) с последующей ловлей; - прыжки вперед и вверх с мячом в руках; - метание теннисного и гандбольного мяча в статичную цель. <p>Основные способы передвижения гандболиста: Техника обучения остановкам во время игры.</p> <p>Упражнения, направленные на обучение технике ведения мяча одной рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.</p> <p>Основы техники держания мяча при игре в гандбол и простейшие приёмы владения им.</p> <p>Упражнения, направленные на обучение технике владения мячом во время игры в гандбол, - передача, ловля, броски мяча, пр.</p> <p>Разучивание простейших технических приёмов с мячом из гандбола в условиях игровой деятельности.</p> <p>Основы техники игры в защите, - подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите.</p> <p>Понятия: «стойка» и «передвижение», «противодействие игроку, владеющему мячом», пр.</p> <p>Основы техники игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами, падения и броски за мячом, обманные движения.</p> <p>Характеристики этих элементов, простейшие</p>	<p><i>Осваивать</i> технику и уметь выполнять различные основные виды бега, ловли мяча, прыжков, иных элементов мини-гандбола.</p> <p><i>Осваивать</i> знания об основных способах передвижения игроков в гандбол по игровому полю.</p> <p><i>Знать и уметь</i> выполнять простейшие упражнения владения мячом.</p> <p><i>Уметь</i> рассказать о простых элементах техники защиты.</p> <p><i>Уметь</i> общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Демонстрировать</i> приобретённые знания и умения.</p> <p><i>Знать</i> основные правила предупреждения травматизма при выполнении простейших элементов базовой подготовки.</p> <p><i>Знать</i> основные элементы техники вратаря.</p>

упражнения на перемещения, ловлю и гашение.	
<p>Игровые упражнения с элементами гандбола.</p> <p>Подводящие игры с элементами гандбола.</p> <p>Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками, ногами стоя на месте и в движении, введение мяча в игру.</p> <p>Правила игры в гандбол.</p> <p>Игра в гандбол малыми составами (игра 2x2, 3x3, 4x4 игрока на малых площадках (30x18м) с использованием ворот меньшего размера).</p> <p>Тактика защиты:</p> <p>Персональная защита: игра «пятнашки»</p> <p>Защита 3x3(зонная защита), игра 1 x 1, 2 x 2.</p> <p>Организация школьных соревнований по гандболу.</p> <p>Правила безопасности в игровой деятельности и при занятиях гандболом.</p>	<p><i>Осваивать</i> игровые упражнения и простые подводящие игры с элементами гандбола и знать их правила.</p> <p><i>Уметь</i> применять в играх освоенные простые технические элементы.</p> <p><i>Уметь</i> взаимодействовать в командах.</p> <p><i>Уметь</i> самостоятельно организовывать игры со сверстниками с элементами гандбола в досуговой деятельности.</p> <p><i>Осваивать</i> навыки соревновательной деятельности.</p> <p><i>Знать</i> правила игры в гандбол.</p> <p><i>Знать</i> правила предупреждения травматизма в игровой деятельности.</p>

3.2.Техническая подготовка

приемы игры	базовый этап		этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап	
	год обучения в общей структуре						
	1	2	3	4	5	6	7
	год обучения		год обучения			год обучения	
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок толчком двух ног	+	+	+	+	+		
Прыжок толчком одной ноги	+	+	+	+	+		
Остановка прыжком		+	+	+	+	+	
Остановка шагами		+	+	+	+	+	
Повороты вперед	+	+	+	+			
Повороты назад	+	+	+	+			
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+	+			
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+	+	+	+	
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+	+	+	+	
10.Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+	+	+	+	
11.Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+	+	+	+
12.Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+	+	+	+
13.Ловля мяча одной рукой на месте		+	+	+	+		
14. Ловля мяча одной рукой в движении			+	+	+	+	+
15. Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+	+
16. Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+	+	+
17. Ловля мяча одной рукой при			+	+	+	+	+

поступательном движении							
18.Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+	+
19.Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+	+	+		
20.Передача мяча двумя руками с боку	+	+	+	+	+		
21.Передача мяча двумя руками от груди	+	+	+	+	+		
22.Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+	+	+	+		
23.Передача мяча двумя руками с места	+	+	+	+	+		
24.Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+	+	+	+
25.Передача мяча двумя руками в прыжке				+	+	+	+
26.Передача мяча двумя руками (встречные)				+	+	+	+
27.Передача мяча одной рукой сверху	+	+	+	+	+		
28.Передача мяча одной рукой (с отскоком)	+	+	+	+	+		
29.Передача мяча одной рукой от плеча (толчком)	+	+	+	+	+		
30.Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+	+	+	+	+		
31.Передача одной рукой сбоку		+	+	+	+		
32.Передача мяча одной рукой снизу				+	+		
33.Передача мяча одной рукой с места		+	+	+	+		
34.Передача мяча одной рукой в движении	+	+	+	+	+		
35.Передача мяча одной рукой в прыжке	+	+	+	+	+		
36.Передача мяча одной рукой (встречные)	+	+	+	+	+		
37.Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+	+	+		
38.Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+	+	+		
39.Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	+	+	+		
40.Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	
41.Ведение мяча на месте	+	+	+	+	+		
42.Ведение мяча по прямой	+	+	+	+	+		
43.Ведение мяча по дуге	+	+	+	+	+		
44.Ведение мяча по кругам	+	+	+	+	+	+	+
45.Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	
46.Обводка соперника с изменением высоты отскока					+	+	
47.Обводка соперника с изменением направления				+	+	+	
48.Обводка соперника с изменением скорости				+	+	+	+
49.Обводка соперника используя несколько приемов подряд					+	+	+
50.Финты одно и двухжанные	+	+	+	+	+	+	+
51.Финты трёхжанные	+	+	+	+	+		+
52.Финты с напрыжкой			+	+	+	+	+
53.Финты со стопорящим шагом				+	+	+	+
54.Бросок мяча хлестом сверху	+	+	+	+	+	+	+

в опорном положении							
55. - с приставным шагом	+	+	+	+			
56. – со скрестным шагом	+	+	+	+			
58. - по восходящей траектории				+	+	+	+
59. Бросок мяча хлестом сверху В без опорном положении			+	+	+	+	+
60.Бросок мяча сбоку,снизу			+	+	+	+	+
61.Бросок мяча с ходу							+
62.Бросок мяча в падении с места		+	+	+	+	+	+
63. – с разворотом в обе стороны			+	+	+	+	+
64. - с разбега				+	+	+	+
65 - 7м.штрафной бросок в падении С опорой на 1 ногу		+	+	+	+	+	+
66. - 7м.штрафной бросок в падении С опорой на 2 ноги				+	+	+	+

3.3.Тактическая подготовка

Тактика нападения

приемы игры	базовый этап		этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап	
	год обучения в общей структуре						
	1	2	3	4	5	6	7
	год обучения		год обучения			год обучения	
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
1	2	3	4	5	6	7	8
1.Выход для получения мяча	+	+	+	+			
2.Выход для отвлечения мяча	+	+	+	+	+	+	+
3.Скрытый уход				+	+	+	+
4.Розыгрыш мяча	+	+	+	+	+	+	+
5.Броски в опорном положении	+	+	+	+	+	+	+
6.Броски в прыжке			+	+	+	+	+
6.Финты		+	+	+	+	+	+
7.Заслон		+	+	+	+	+	+
8.Скрестный переход			+	+	+	+	+
9.Система быстрого прорыва				+	+	+	+
10.Система нападения 5 : 1				+	+	+	+
11.Система нападения 4 : 2			+	+	+	+	+
12.Игра в численном большинстве			+	+	+	+	+
13.Игра в меньшинстве			+	+	+	+	+

Тактика защиты

приемы игры	базовый этап		этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап	
	год обучения в общей структуре						
	1	2	3	4	5	6	7
	год обучения		год обучения			год обучения	
1	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
1	2	3	4	5	6	7	8
1.Противодействие получению мяча	+	+	+	+	+	+	+
2.Противодействие передаче мяча		+	+	+	+	+	+
3.Противодействие заслону				+	+	+	+
4.Блокирование			+	+	+	+	+
5.Подстраховка		+	+	+	+	+	+
6.Переключение		+	+	+	+	+	+
7.Проскальзывание			+		+	+	+
8.Опека игрока с мячом	+	+	+	+	+	+	+
9.Опека игрока без мяча	+	+	+	+	+	+	+
10.Против свободного броска			+	+	+	+	+
11.Система защиты 5 +1			+	+	+	+	+
12.Система защиты 4 +2			+	+	+	+	+
13 Система защиты 5 : 1			+	+	+	+	+
14.Система защиты 3 : 3			+	+	+	+	+
14.Система защиты 3 +3			+	+	+	+	+
15.Система персональной защиты	+	+	+	+	+	+	+
16.Игра в большинстве			+	+	+	+	+
17.Игра в меньшинстве			+	+	+	+	+

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

4.1. Модуль 1 ТГ 1 года обучения

№	Дата и время проведения занятий	Тема занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
1	1 неделя 10.20—12.00	Правила поведения и безопасности. П/игры для развития общей координации. Регби-Футбол.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Фронтальный опрос.
2	1 неделя 10.20—12.00	Правила поведения и безопасности на соревнованиях. Гандбол. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Выполнение основных приемов игры
3	1 неделя 10.20—12.00	Организация игр. Техника финта. Техника заслона.. П/игры для развития координации рук. П/игра "Горячий мяч"	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время занятия
4	2 неделя 10.20—12.00	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Техника финта. Техника заслона. П/игры для развития силы ног. П/игра "Горячий мяч"	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время занятия
5	2 неделя 10.20—12.00	Комплекс ОРУ с мячом. Разминка с мячом. Техника финта. Техника заслона. Гандбол. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков

					во время занятия
6	2 неделя 10.20—12.00	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координации ног. Техника финта. Техника заслона. П/и "Горячий мяч". Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
7	3 неделя 10.20—12.00	П/и для развития координация ног. П/и для развития силы рук. П/и "25 передач". Техника финта. Техника заслона.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
8	3 неделя 10.20—12.00	Комплекс ОРУ с мячом. Разминка с мячом. Техника финта. Техника заслона. Гандбол. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основных приемов игры
9	3 неделя 10.20—12.00	П/игры для развития координации ног. Техника финта. Техника заслона.. П/игры для развития силы рук. Упр-я с рез. жгутом. Эстафеты	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
10	4 неделя 10.20—12.00	П.игры на развитие силы живота и спины. Техника финта. Техника заслона Гибкость туловища. П/и "Горячий мяч"	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
11	4 неделя 10.20—12.00	Комплекс ОРУ с мячом. Разминка. П/игры для развития координации рук. Техника финта. Техника заслона. Гандбол. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основных приемов игры
12	4 неделя 10.20—12.00	П/игры для развития координации рук. П/игры для развития силы ног. Техника финта. Техника заслона. Эстафеты. П/игра "15 передач"	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
13	5 неделя 10.20—12.00	П/и для развития общей координации. Сила живота и спины. Техника финта. Техника заслона. П/игра "Горячий мяч"	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
14	5 неделя 10.20—12.00	Разминка с мячом. Эстафеты с мячами. П/игры для развития координации рук. Гандбол. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основных приемов игры
15	5 неделя 10.20—12.00	1.Комплекс ОРУ. Передача мяча в больших группах. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра с заданием.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
16	6 неделя 10.20—12.00	П Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
17	6 неделя 10.20—12.00	Разминка. П/и для развития координации рук. Эстафеты. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение во время занятия
18	6 неделя 10.20—12.00	Ловля высоко и низко летящего мяча. Эстафеты с мячами. Передача мяча в больших группах. Техника финта. Техника заслона.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
19	7 неделя 10.20—12.00	П/и Развитие скорости. Передача мяча в больших группах. Техника финта и заслона. Двусторонняя игра с заданием.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
20	7 неделя 10.20—12.00	Комплекс ОРУ с мячом. Разминка с мячом. Техника «финта». Техника игры вратаря. Гандбол. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за обсуждение итогов
21	7 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра с	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение

		заданием.			
22	8 неделя 10.20—12.00	П/и для развития скорости. "25 передач". Передача мяча в больших группах. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра с заданием.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
23	8 неделя 10.20—12.00	Эстафеты с предметами. Передача мяча в больших группах. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра с заданием.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
24	8 неделя 10.20—12.00	П/и для развития координации ног. П/и Сила рук. Упр-я с рез. жгутом. Передача Мед.бола в больших группах. Техника заслона. П/и "Воздушный гандбол".	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
25	9 неделя 10.20—12.00	П/и для развития координация ног. Передача мяча в больших группах. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра с заданием.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
26	9 неделя 10.20—12.00	Контрольная игра.	2	СШ 87 Зал №2	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основ- ных приемов игры
27	9 неделя 10.20—12.00	Контрольная игра	2	СШ 87 Зал №2	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основ- ных приемов игры
28	10 неделя 10.20—12.00	Контрольная игра	2	СШ 87 Зал №2	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основ- ных приемов игры
29	10 неделя 10.20—12.00	Разминка. П/и "20 передач". Передача мяча в больших группах. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра .	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение, обсуждение итогов.
30	10 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячом. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
31	11 неделя 10.20—12.00	П/игры для развития скорости. "Воздушный гандбол". Передача мяча в больших группах. Техника заслона. Двусторонняя игра с заданием.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
32	11 неделя 10.20—12.00	"Воздушный гандбол". Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Наблюдение Обсуждение итогов
33	11 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
34	12 неделя 10.20—12.00	П/игры для развития скорости. "25 передач". Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
35	12 неделя 10.20—12.00	Разминка. "Горячий мяч" Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
36	12 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. П/игра "Горячий мяч" Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
37	13 неделя 10.20—12.00	«Воздушный гандбол». Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение

		Двусторонняя игра			
38	13 неделя 10.20—12.00	Разминка. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
39	13 неделя 10.20—12.00	П/игра "Воздушный гандбол" Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
40	14 неделя 10.20—12.00	П/игры для развития скорости. Передача мяча в больших группах. "Горячий мяч". Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
41	14 неделя 10.20—12.00	П/игра "25 передач". Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
42	14 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
43	15 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
44	15 неделя 10.20—12.00	Разминка с мячом . Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
45	15 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
46	16неделя 10.20—12.00	П/игры для развития скорости. "25 передач". П/игры с элементами техники гандбола (ловлей и передачей и ведением мяча). Двусторонняя игра с заданием.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
47	16 неделя 10.20—12.00	. П/игра "15 передач". Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
48	16 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
49	17 неделя 10.20—12.00	П/игры для развития скорости. "25 передач". П/игры с элементами техники гандбола (ловлей и передачей и ведением мяча). Двусторонняя игра с заданием.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
50	17 неделя 10.20—12.00	Разминка с мячом. Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
51	17 неделя 10.20—12.00	Контрольная игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
52	18 неделя 10.20—12.00	Контрольная игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры,

					обсуждение итогов
53	18 неделя 10.20—12.00	Комплекс ОРУ. Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
54	18 неделя 10.20—12.00	Комплекс ОРУ с мячом. Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
55	19 неделя 10.20—12.00	П/игра "25 передач". Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
56	19 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
57	19 неделя 10.20—12.00	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координации ног. Сила рук. Передача мяча в больших группах. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
58	20 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
59	20 неделя 10.20—12.00	П/и «Из города в город». Передача мяча в больших группах. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
60	20 неделя 10.20—12.00	«Воздушный гандбол». Передача мяча в больших группах. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
61	21 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
62	21 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
63	21 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
64	22 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
65	22 неделя 10.20—12.00	Техника игры в защите. Передача мяча в больших группах. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
66	22 неделя 10.20—12.00	Техника игры в защите. Передача мяча в больших группах. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
67	23 неделя 10.20—12.00	П/игра "25 передач" Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение,	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков

		отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра			обсуждение итогов
68	23 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры в защите. «Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
69	23 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах Техника игры в защите.. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
70	24 неделя 10.20—12.00	П/игра "Мяч капитану" Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
71	24 неделя 10.20—12.00	П/и «Кто проворнее» П/и для развития координации рук. «Эстафета с клюшкой». Техника игры в защите. «Стойка» и «передвижение», «противо-действие игроку, владеющему мячом».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
72	24 неделя 10.20—12.00	П/игра "25 передач" Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
73	25 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры в защите. «Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
74	25 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах Техника игры в защите.. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
75	25 неделя 10.20—12.00	П/игра "Воздушный гандбол" Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
76	26 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры в защите. «Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
77	26 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах Техника игры в защите.. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
78	26 неделя 10.20—12.00	Разминка. Ловля и передача мяча. П/и "Королевский гандбол". Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
79	27 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры в защите. «Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
80	27 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах Техника игры в защите.. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
81	27 неделя 10.20—12.00	П/и "Воздушный гандбол". Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов

82	28 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры в защите. «Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
83	28 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах Техника игры в защите.. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
84	28 неделя 10.20—12.00	П/игра "Горячий мяч». Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков, обсуждение итогов
85	29 неделя 10.20—12.00	Контрольная игра	2	СШ 87 Зал №2	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основных приемов игры
86	29 неделя 10.20—12.00	Контрольная игра	2	СШ 87 Зал №2	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основных приемов игры
87	29 неделя 10.20—12.00	П/игра "Мяч капитану». Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков, обсуждение итогов
88	30 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры в защите. «Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
89	30 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах Техника игры в защите.. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2 верхний опорный бросок мяча	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
90	30 неделя 10.20—12.00	П/игра "25 передач». Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры.
91	31 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры в защите. «Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
92	31 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах Техника игры в защите.. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
93	31 неделя 10.20—12.00	П/и"Воздушный гандбол». Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
94	32 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры в защите. «Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
95	32 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах Техника игры в защите.. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
96	32 неделя 10.20—12.00	П/игра "Мяч капитану». Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
97	33 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры в защите. «Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение

98	33 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах Техника игры в защите. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
99	33 неделя 10.20—12.00	П/и "Королевский гандбол». Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
100	34 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры в защите. «Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
101	34 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах Техника игры в защите. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
102	34 неделя 10.20—12.00	П/и "Воздушный гандбол». Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
103	35 неделя 10.20—12.00	Разминка с мячом. Передача мяча в больших группах Техника игры в защите. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
104	35 неделя 10.20—12.00	Контрольная игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
105	35 неделя 10.20—12.00	Контрольная игра	2	СШ 87 Зал №2	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основных приемов игры
106	36 неделя 10.20—12.00	Контрольная игра	2	СШ 87 Зал №2	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основных приемов игры
107	36 неделя 10.20—12.00	Тестирование ОФП и СФП	2	СШ 87 Зал №2	Итоговая аттестация. Тесты.
108	36 неделя 10.20—12.00	Тестирование Техники владения мячом Подведение итогов занятий объединения за год.	2	СШ 87 Зал №2	Итоговая аттестация. Тесты. Опрос, обсуждение итогов

4.2. Модуль 2. ТГ 2 года обучения

№	Дата и время проведения занятий	Тема занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
1	1 неделя 10.20—12.00	Правила поведения и безопасности. П/игры для развития общей координации. Регби-Футбол.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Фронтальный опрос.
2	1 неделя 10.20—12.00	Правила поведения и безопасности на соревнованиях. Гандбол. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Выполнение основных приемов игры
3	1 неделя 10.20—12.00	Организация игр. Техника финта. Техника заслона. П/игры для развития координации рук. П/игра "Горячий мяч"	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время занятия
4	2 неделя 10.20—12.00	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Техника финта. Техника	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за

		заслона. П/игры для развития силы ног. П/игра "Горячий мяч"			действиями игроков во время занятия
5	2 неделя 10.20—12.00	Комплекс ОРУ с мячом. Разминка с мячом. Техника финта. Техника заслона. Гандбол. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время занятия
6	2 неделя 10.20—12.00	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координации ног. Техника финта. Техника заслона. П/и "Горячий мяч". Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
7	3 неделя 10.20—12.00	П/и для развития координация ног. П/и для развития силы рук. П/и "25 передач". Техника финта. Техника заслона.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
8	3 неделя 10.20—12.00	Комплекс ОРУ с мячом. Разминка с мячом. Техника финта. Техника заслона. Гандбол. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основных приемов игры
9	3 неделя 10.20—12.00	П/игры для развития координации ног. Техника финта. Техника заслона.. П/игры для развития силы рук. Упр-я с рез. жгутом. Эстафеты	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
10	4 неделя 10.20—12.00	П.игры на развитие силы живота и спины. Техника финта. Техника заслона Гибкость туловища. П/и "Горячий мяч"	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
11	4 неделя 10.20—12.00	Комплекс ОРУ с мячом. Разминка. П/игры для развития координации рук. Техника финта. Техника заслона. Гандбол. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основных приемов игры
12	4 неделя 10.20—12.00	П/игры для развития координации рук. П/игры для развития силы ног. Техника финта. Техника заслона. Эстафеты. П/игра "15 передач"	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
13	5 неделя 10.20—12.00	П/и для развития общей координации. Сила живота и спины. Техника финта. Техника заслона. П/игра "Горячий мяч"	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
14	5 неделя 10.20—12.00	Разминка с мячом. Эстафеты с мячами. П/игры для развития координации рук. Гандбол. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основных приемов игры
15	5 неделя 10.20—12.00	1.Комплекс ОРУ. Передача мяча в больших группах. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра с заданием.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
16	6 неделя 10.20—12.00	П Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
17	6 неделя 10.20—12.00	Разминка. П/и для развития координации рук. Эстафеты. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение во время занятия
18	6 неделя 10.20—12.00	Ловля высоко и низко летящего мяча. Эстафеты с мячами. Передача мяча в больших группах. Техника финта. Техника заслона.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
19	7 неделя 10.20—12.00	П/и Развитие скорости. Передача мяча в больших группах. Техника финта и заслона. Двусторонняя игра с заданием.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
20	7 неделя	Комплекс ОРУ с мячом. Разминка с мячом.	2	СШ 87	Текущий контроль.

	10.20—12.00	Техника «финта». Техника игры вратаря. Гандбол. Двусторонняя игра.		Зал №2	Наблюдение за обсуждением итогов
21	7 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра с заданием.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
22	8 неделя 10.20—12.00	П/и для развития скорости. "25 передач". Передача мяча в больших группах. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра с заданием.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
23	8 неделя 10.20—12.00	Эстафеты с предметами. Передача мяча в больших группах. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра с заданием.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
24	8 неделя 10.20—12.00	П/и для развития координации ног. П/и Сила рук. Упр-я с рез. жгутом. Передача Мед.бола в больших группах. Техника заслона. П/и "Воздушный гандбол".	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
25	9 неделя 10.20—12.00	П/и для развития координация ног. Передача мяча в больших группах. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра с заданием.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
26	9 неделя 10.20—12.00	Контрольная игра.	2	СШ 87 Зал №2	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основных приемов игры
27	9 неделя 10.20—12.00	Контрольная игра	2	СШ 87 Зал №2	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основных приемов игры
28	10 неделя 10.20—12.00	Контрольная игра	2	СШ 87 Зал №2	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основных приемов игры
29	10 неделя 10.20—12.00	Разминка. П/и "20 передач". Передача мяча в больших группах. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра .	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение, обсуждение итогов.
30	10 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячом. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
31	11 неделя 10.20—12.00	П/игры для развития скорости. "Воздушный гандбол". Передача мяча в больших группах. Техника заслона. Двусторонняя игра с заданием.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
32	11 неделя 10.20—12.00	"Воздушный гандбол". Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Наблюдение Обсуждение итогов
33	11 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
34	12 неделя 10.20—12.00	П/игры для развития скорости. "25 передач". Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
35	12 неделя 10.20—12.00	Разминка. "Горячий мяч" Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов

36	12 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. П/игра "Горячий мяч" Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
37	13 неделя 10.20—12.00	«Воздушный гандбол». Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
38	13 неделя 10.20—12.00	Разминка. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
39	13 неделя 10.20—12.00	П/игра "Воздушный гандбол" Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
40	14 неделя 10.20—12.00	П/игры для развития скорости. Передача мяча в больших группах. "Горячий мяч". Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
41	14 неделя 10.20—12.00	П/игра "25 передач". Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
42	14 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
43	15 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
44	15 неделя 10.20—12.00	Разминка с мячом . Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
45	15 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
46	16неделя 10.20—12.00	П/игры для развития скорости. "25 передач". П/игры с элементами техники гандбола (ловлей и передачей и ведением мяча). Двусторонняя игра с заданием.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
47	16 неделя 10.20—12.00	. П/игра "15 передач". Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
48	16 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
49	17 неделя 10.20—12.00	П/игры для развития скорости. "25 передач". П/игры с элементами техники гандбола (ловлей и передачей и ведением мяча). Двусторонняя игра с заданием.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
50	17 неделя 10.20—12.00	Разминка с мячом. Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
51	17 неделя 10.20—12.00	Контрольная игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за

					действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
52	18 неделя 10.20—12.00	Контрольная игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
53	18 неделя 10.20—12.00	Комплекс ОРУ. Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
54	18 неделя 10.20—12.00	Комплекс ОРУ с мячом. Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
55	19 неделя 10.20—12.00	П/игра "25 передач". Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
56	19 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
57	19 неделя 10.20—12.00	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координации ног. Сила рук. Передача мяча в больших группах. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
58	20 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
59	20 неделя 10.20—12.00	П/и «Из города в город». Передача мяча в больших группах. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
60	20 неделя 10.20—12.00	«Воздушный гандбол». Передача мяча в больших группах. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
61	21 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
62	21 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
63	21 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
64	22 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
65	22 неделя 10.20—12.00	Техника игры в защите. Передача мяча в больших группах. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль.

					Наблюдение
66	22 неделя 10.20—12.00	Техника игры в защите. Передача мяча в больших группах. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
67	23 неделя 10.20—12.00	П/игра "25 передач" Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
68	23 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры в защите. «Бросковая подготовка. Двусторонняя игра»	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
69	23 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах Техника игры в защите.. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
70	24 неделя 10.20—12.00	П/игра "Мяч капитану" Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
71	24 неделя 10.20—12.00	П/и «Кто проворнее» П/и для развития координации рук. «Эстафета с клюшкой». Техника игры в защите. «Стойка» и «передвижение», «противо-действие игроку, владеющему мячом».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
72	24 неделя 10.20—12.00	П/игра "25 передач" Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
73	25 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры в защите. «Бросковая подготовка. Двусторонняя игра»	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
74	25 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах Техника игры в защите.. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
75	25 неделя 10.20—12.00	П/игра "Воздушный гандбол" Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
76	26 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры в защите. «Бросковая подготовка. Двусторонняя игра»	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
77	26 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах Техника игры в защите.. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
78	26 неделя 10.20—12.00	Разминка. Ловля и передача мяча. П/и "Королевский гандбол". Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
79	27 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры в защите. «Бросковая подготовка. Двусторонняя игра»	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение

80	27 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах Техника игры в защите.. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
81	27 неделя 10.20—12.00	П/и "Воздушный гандбол". Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
82	28 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры в защите. «Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
83	28 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах Техника игры в защите.. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
84	28 неделя 10.20—12.00	П/игра "Горячий мяч». Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков, обсуждение итогов
85	29 неделя 10.20—12.00	Контрольная игра	2	СШ 87 Зал №2	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основных приемов игры
86	29 неделя 10.20—12.00	Контрольная игра	2	СШ 87 Зал №2	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основных приемов игры
87	29 неделя 10.20—12.00	П/игра "Мяч капитану». Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков, обсуждение итогов
88	30 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры в защите. «Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
89	30 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах Техника игры в защите.. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2 верхний опорный бросок мяча	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
90	30 неделя 10.20—12.00	П/игра "25 передач». Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры.
91	31 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры в защите. «Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
92	31 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах Техника игры в защите.. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
93	31 неделя 10.20—12.00	П/и"Воздушный гандбол». Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
94	32 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры в защите. «Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
95	32 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах Техника игры в защите.. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение

96	32 неделя 10.20—12.00	П/игра "Мяч капитану». Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
97	33 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры в защите. «Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
98	33 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах Техника игры в защите. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
99	33 неделя 10.20—12.00	П/и"Королевский гандбол». Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
100	34 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры в защите. «Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
101	34 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах Техника игры в защите. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
102	34 неделя 10.20—12.00	Разминка с мячом. Передача мяча в больших группах Техника игры в защите. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
103	35 неделя 10.20—12.00	П/игра "Горячий мяч». Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
104	35 неделя 10.20—12.00	Контрольная игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение обсуждение итогов
105	35 неделя 10.20—12.00	Контрольная игра	2	СШ 87 Зал №2	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основных приемов игры
106	36 неделя 10.20—12.00	Контрольная игра	2	СШ 87 Зал №2	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основных приемов игры
107	36 неделя 10.20—12.00	Тестирование ОФП и СФП	2	СШ 87 Зал №2	Итоговая аттестация. Тесты.
108	36 неделя 10.20—12.00	Тестирование Техники владения мячом Подведение итогов занятий объединения за год.	2	СШ 87 Зал №2	Итоговая аттестация. Тесты. Опрос, обсуждение итогов

4.3. Модуль 3. ТГ 3 года обучения

№	Дата и время проведения занятий	Тема занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
1	1 неделя 10.20—12.00	Правила поведения и безопасности. П/игры для развития общей координации. Регби-Футбол.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Фронтальный опрос.
2	1 неделя 10.20—12.00	Правила поведения и безопасности на соревнованиях. Гандбол. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Выполнение основных приемов игры
3	1 неделя 10.20—12.00	Организация игр. Техника финта. Техника заслона. П/игры для развития координации рук. П/игра "Горячий мяч"	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время занятия
4	2 неделя 10.20—12.00	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Техника финта. Техника заслона. П/игры для развития силы ног. П/игра "Горячий мяч"	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время занятия
5	2 неделя 10.20—12.00	Комплекс ОРУ с мячом. Разминка с мячом. Техника финта. Техника заслона. Гандбол. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время занятия
6	2 неделя 10.20—12.00	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координации ног. Техника финта. Техника заслона. П/и "Горячий мяч". Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
7	3 неделя 10.20—12.00	П/и для развития координации ног. П/и для развития силы рук. П/и "25 передач". Техника финта. Техника заслона.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
8	3 неделя 10.20—12.00	Комплекс ОРУ с мячом. Разминка с мячом. Техника финта. Техника заслона. Гандбол. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основных приемов игры
9	3 неделя 10.20—12.00	П/игры для развития координации ног. Техника финта. Техника заслона. П/игры для развития силы рук. Упр-я с рез. жгутом. Эстафеты	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
10	4 неделя 10.20—12.00	П.игры на развитие силы живота и спины. Техника финта. Техника заслона Гибкость туловища. П/и "Горячий мяч"	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
11	4 неделя 10.20—12.00	Комплекс ОРУ с мячом. Разминка. П/игры для развития координации рук. Техника финта. Техника заслона. Гандбол. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основных приемов игры
12	4 неделя 10.20—12.00	П/игры для развития координации рук. П/игры для развития силы ног. Техника финта. Техника заслона. Эстафеты. П/игра "15 передач"	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
13	5 неделя 10.20—12.00	П/и для развития общей координации. Сила живота и спины. Техника финта. Техника заслона. П/игра "Горячий мяч"	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
14	5 неделя 10.20—12.00	Разминка с мячом. Эстафеты с мячами. П/игры для развития координации рук. Гандбол. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основных приемов игры

15	5 неделя 10.20—12.00	1.Комплекс ОРУ. Передача мяча в больших группах. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра с заданием.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
16	6 неделя 10.20—12.00	П Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
17	6 неделя 10.20—12.00	Разминка. П/и для развития координации рук. Эстафеты. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение во время занятия
18	6 неделя 10.20—12.00	Ловля высоко и низко летящего мяча. Эстафеты с мячами. Передача мяча в больших группах. Техника финта. Техника заслона.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
19	7 неделя 10.20—12.00	П/и Развитие скорости. Передача мяча в больших группах. Техника финта и заслона. Двусторонняя игра с заданием.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
20	7 неделя 10.20—12.00	Комплекс ОРУ с мячом. Разминка с мячом. Техника «финта». Техника игры вратаря. Гандбол. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за обсуждение итогов
21	7 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра с заданием.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
22	8 неделя 10.20—12.00	П/и для развития скорости. "25 передач". Передача мяча в больших группах. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра с заданием.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
23	8 неделя 10.20—12.00	Эстафеты с предметами. Передача мяча в больших группах. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра с заданием.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
24	8 неделя 10.20—12.00	П/и для развития координации ног. П/и Сила рук. Упр-я с рез. жгутом. Передача Мед.бола в больших группах. Техника заслона. П/и "Воздушный гандбол".	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
25	9 неделя 10.20—12.00	П/и для развития координация ног. Передача мяча в больших группах. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра с заданием.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
26	9 неделя 10.20—12.00	Контрольная игра.	2	СШ 87 Зал №2	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основных приемов игры
27	9 неделя 10.20—12.00	Контрольная игра	2	СШ 87 Зал №2	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основных приемов игры
28	10 неделя 10.20—12.00	Контрольная игра	2	СШ 87 Зал №2	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основных приемов игры
29	10 неделя 10.20—12.00	Разминка. П/и "20 передач". Передача мяча в больших группах. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра .	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение, обсуждение итогов.
30	10 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячом. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль.

					Наблюдение
31	11 неделя 10.20—12.00	П/игры для развития скорости. "Воздушный гандбол". Передача мяча в больших группах. Техника заслона. Двусторонняя игра с заданием.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
32	11 неделя 10.20—12.00	"Воздушный гандбол". Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Наблюдение Обсуждение итогов
33	11 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
34	12 неделя 10.20—12.00	П/игры для развития скорости. "25 передач". Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
35	12 неделя 10.20—12.00	Разминка. "Горячий мяч" Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
36	12 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. П/игра "Горячий мяч" Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
37	13 неделя 10.20—12.00	«Воздушный гандбол». Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
38	13 неделя 10.20—12.00	Разминка. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
39	13 неделя 10.20—12.00	П/игра "Воздушный гандбол" Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
40	14 неделя 10.20—12.00	П/игры для развития скорости. Передача мяча в больших группах. "Горячий мяч". Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
41	14 неделя 10.20—12.00	П/игра "25 передач". Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
42	14 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
43	15 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
44	15 неделя 10.20—12.00	Разминка с мячом . Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
45	15 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
46	16неделя 10.20—12.00	П/игры для развития скорости. "25 передач". П/игры с элементами техники	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль.

		гандбола (ловлей и передачей и ведением мяча). Двусторонняя игра с заданием.			Наблюдение
47	16 неделя 10.20—12.00	. П/игра "15 передач". Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
48	16 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
49	17 неделя 10.20—12.00	П/игры для развития скорости. "25 передач". П/игры с элементами техники гандбола (ловлей и передачей и ведением мяча). Двусторонняя игра с заданием.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
50	17 неделя 10.20—12.00	Разминка с мячом. Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
51	17 неделя 10.20—12.00	Контрольная игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
52	18 неделя 10.20—12.00	Контрольная игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
53	18 неделя 10.20—12.00	Комплекс ОРУ. Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
54	18 неделя 10.20—12.00	Комплекс ОРУ с мячом. Передача мяча в больших группах. Эстафеты с мячами. Техника финта. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
55	19 неделя 10.20—12.00	П/игра "25 передач". Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
56	19 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
57	19 неделя 10.20—12.00	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координации ног. Сила рук. Передача мяча в больших группах. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
58	20 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
59	20 неделя 10.20—12.00	П/и «Из города в город». Передача мяча в больших группах. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
60	20 неделя 10.20—12.00	«Воздушный гандбол». Передача мяча в больших группах. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение

61	21 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
62	21 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
63	21 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
64	22 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
65	22 неделя 10.20—12.00	Техника игры в защите. Передача мяча в больших группах. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
66	22 неделя 10.20—12.00	Техника игры в защите. Передача мяча в больших группах. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
67	23 неделя 10.20—12.00	П/игра "25 передач" Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
68	23 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры в защите. «Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
69	23 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах Техника игры в защите.. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
70	24 неделя 10.20—12.00	П/игра "Мяч капитану" Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
71	24 неделя 10.20—12.00	П/и «Кто проворнее» П/и для развития координации рук. «Эстафета с клюшкой». Техника игры в защите. «Стойка» и «передвижение», «противо-действие игроку, владеющему мячом».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
72	24 неделя 10.20—12.00	П/игра "25 передач" Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
73	25 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры в защите. «Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
74	25 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах Техника игры в защите.. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
75	25 неделя 10.20—12.00	П/игра "Воздушный гандбол" Передача мяча в больших группах.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за

		Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра			действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
76	26 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры в защите. «Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
77	26 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах Техника игры в защите.. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
78	26 неделя 10.20—12.00	Разминка. Ловля и передача мяча. П/и "Королевский гандбол". Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
79	27 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры в защите. «Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
80	27 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах Техника игры в защите.. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
81	27 неделя 10.20—12.00	П/и "Воздушный гандбол". Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
82	28 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры в защите. «Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
83	28 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах Техника игры в защите.. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
84	28 неделя 10.20—12.00	П/игра "Горячий мяч». Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков, обсуждение итогов
85	29 неделя 10.20—12.00	Контрольная игра	2	СШ 87 Зал №2	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основных приемов игры
86	29 неделя 10.20—12.00	Контрольная игра	2	СШ 87 Зал №2	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основных приемов игры
87	29 неделя 10.20—12.00	П/игра "Мяч капитану». Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков, обсуждение итогов
88	30 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры в защите. «Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
89	30 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах Техника игры в защите.. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2 верхний опорный бросок мяча	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
90	30 неделя 10.20—12.00	П/игра "25 передач». Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение,	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков

		отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра			во время игры.
91	31 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры в защите. «Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
92	31 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах Техника игры в защите.. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
93	31 неделя 10.20—12.00	П/и"Воздушный гандбол». Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
94	32 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры в защите. «Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
95	32 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах Техника игры в защите.. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
96	32 неделя 10.20—12.00	П/игра "Мяч капитану». Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
97	33 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры в защите. «Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
98	33 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах Техника игры в защите. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
99	33 неделя 10.20—12.00	П/и"Королевский гандбол». Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
100	34 неделя 10.20—12.00	Разминка. Передача мяча в больших группах. Техника игры в защите. «Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
101	34 неделя 10.20—12.00	Передача мяча в больших группах Техника игры в защите. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
102	34 неделя 10.20—12.00	Разминка с мячом. Передача мяча в больших группах Техника игры в защите. Бросковая подготовка. Техника заслона. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
103	35 неделя 10.20—12.00	П/игра "Горячий мяч». Передача мяча в больших группах. Техника игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами. Бросковая подготовка. Двусторонняя игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение
104	35 неделя 10.20—12.00	Контрольная игра	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
105	35 неделя 10.20—12.00	Контрольная игра	2	СШ 87 Зал №2	Выполнение основных приемов игры
106	36 неделя 10.20—12.00	Контрольная игра	2	СШ 87 Зал №2	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основных приемов игры

107	36 неделя 10.20—12.00	Тестирование ОФП и СФП	2	СШ 87 Зал №2	Итоговая аттестация. Тесты.
108	36 неделя 10.20—12.00	Тестирование Техники владения мячом Подведение итогов занятий объединения за год.	2	СШ 87 Зал №2	Итоговая аттестация. Тесты. Опрос, обсуждение итогов

5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Содержание контроля, ожидаемые результаты и способы их проверки

В процессе тренировочной работы с юными гандболистами возраста 11-13 лет систематически ведется учет подготовленности путем:

-выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего проводится тестирование (возможна организация специальных соревнований).

-оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение способами выполнения элементов техники гандбола и как

обучающиеся применяют их в игре.

Одним из методов контроля эффективности тренировочных занятий является участие юных гандболистов в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях, а календарные игры - согласно отдельному плану.

К **ожидаемым результатам** обучения детей после **трёх лет** занятий следует отнести:

1. Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе

2. Выполнять тестовые упражнения программы «Гандбол»:

- передвижение с мячом по игровому полю (мин., с.);
- обманные «финты» с мячом в процессе передвижения (точность техники, скорость (мин., с));
- выполнять контратакующие приёмы (техника, точность);
- выполнять технические приёмы защиты (техника, точность);
- выполнять технические приёмы нападения (техника, точность);
- выполнять тактико-технические действия вратаря (техника, точность);
- уметь проводить судейство школьных соревнований по гандболу (кол-во допущенных ошибок судейства не более 20%).

5.2. Нормативы физической и специальной подготовленности

Бег по дистанции 30 м Выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению игрока. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

Прыжок в длину с места Прыжок выполняется толчком двух ног. Для большей точности измерения пяточный край подошвы смазывают мелом. Оставленный на полу след фиксирует место приземления от обозначенной для прыжка линии.

Тройной прыжок с места Первый прыжок выполняется от линии толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняется второй прыжок с приземлением на маховую ногу, третий прыжок совершается толчком одной маховой ноги с последующим приземлением на обе ноги.

Комплексное упражнение для полевого игрока (дистанция 88-90 м) У обеих зон вратаря, на разных сторонах площадки, на 6- и 9-метровых линиях ставятся в ряд по 2 стойки. Игрок из исходного положения у 6-метровой линии три раза обегает 2 стойки: до 9-метровой - рывок лицом вперед, а к 6-метровой - рывок спиной вперед. Далее бежит к противоположной зоне вратаря, выполняет такое же упражнение у стоек, берет лежащий на 6-метровой линии мяч, ведет его до противоположной 9-метровой линии и выполняет бросок в прыжке. Время фиксируется в момент пересечения мячом линии ворот.

Комплексное упражнение для вратаря Из центра ворот попеременно вратарь касается рукой штанг в верхних и нижних углах ворот в следующей последовательности: правый нижний угол, левый верхний угол, правый верхний угол, левый нижний угол (одна серия). Упражнение состоит из пяти серий.

Таблица результатов контрольных нормативов

Таблица 7

	Гладкий бег 30 м. (сек.)	Ведение мяча 30 м. (сек.)	Гладкий бег 20 м. (сек.)	Ведение мяча 20 м. (сек.)	Прыжок в длину с места (м)	Ком-ное упр-ние	Упр-ние для вратарей (сек.)
Т-1 Юноши высокорослые			4,2 4,3	4,5 4,6	175 160	2,45 2,55	32,0
Т-1 Девушки высокорослые			4,3 4,4	4,6 4,7	170 150	3,00 3,05	33,0
Т-2 Юноши высокорослые			4,0 4,1	4,3 4,4	1,85 1,70	2,35 2,45	30,0
Т-2 Девушки высокорослые			4,1 4,2	4,3 4,4	1,8 1,6	2,55 3,0	31,0
Т-3 Юноши высокорослые			3,8 3,9	4,1 4,2	1,95 1,75	2,25 2,35	28,0
Т-3 Девушки Высокорослые			3,9 4,0	4,2 4,3	1,9 1,7	2,49 3,0	29,0

4.2. Методические указания

Гладкий бег 30 м. и 20 м. проводится с высокого старта, по 2 игрока в каждом забеге. Результаты каждого участника регистрируются с точностью до одной десятой доли секунды. Разрешается две попытки.

Ведение мяча 30 м. и 20 м. проводится так же, как и гладкий бег. После старта игрок имеет право сделать с мячом не более 3-х шагов. Разрешается две попытки.

Прыжок в длину с места Разрешается две попытки.

Упражнение для вратарей. Вратарь становится в центре ворот и по сигналу выполняет выпады с касанием стоек ворот. Последовательность касаний: правый нижний угол, левый верхний, правый верхний, левый нижний (одна серия). Упражнение состоит из 5 серий.

Каждой возрастной группе устанавливаются соответствующие нормативы, оцениваемые в 10 баллов. В случае невыполнения или перевыполнения указанных нормативов спортсмену уменьшается или увеличивается набранная сумма баллов на 1 балл за:

- 0,1 сек. В гладком беге, ведении мяча;
- 0,5 сек в тесте для вратарей;
- 0,1 м. в прыжке в длину с места и тройном прыжке.

Теоретические занятия рекомендуется проводить в виде бесед, или после занятий сопровождая их, показом учебных видеозаписей по игре ведущих команд, и лучших гандболистов и видео показом техники самих занимающихся.

Одним из главных методических правил в работе с юными гандболистами является дифференцированный подход к определению содержания объёма и интенсивности физических упражнений, в зависимости от возраста, пола и индивидуальных особенностей занимающихся.

На практических занятиях необходимо постоянно уделять внимание развитию физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости) и координационных способностей детей. Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью, целесообразно преодолевать полосы препятствий с использованием различных комбинаций снарядов. Это способствует развитию координации движений, умению управлять своим телом в усложненных условиях (в опорном и без опорном положениях). Упрощенные полосы препятствий можно преодолевать в эстафетах.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объём упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения. Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения нужно: чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередуя напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

В занятиях целесообразно применять соревновательный метод. Например: соревноваться в скорости преодоления полосы препятствий, в высоте прыжка, на большее кол-во серийных прыжков и т.п.

Применяя силовые упражнения в занятиях с группами детей возраста 11-13 лет, следует избегать продолжительных, статических напряжений, исключать преодоление максимального веса, что вызывает чрезмерное напряжение и задержку дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и расслабление.

При подготовке юных гандболистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать их особенности, связанные с относительным отставанием в развитии грудной клетки, со склонностью девушек к более выраженному приросту веса, быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности. Поэтому для высокорослых девушек и юношей целесообразно дополнительно включать в индивидуальные и групповые занятия упражнения для развития грудной клетки, корригирующие упражнения, упражнения, связанные с повышенными энергозатратами (с максимальной скоростью и темпом), упражнения соревновательного характера, с соответствующими партнерами. Необходимо использовать

частую смену упр-й вносить в них элементы новизны, чередовать упраж-я в напряжении и расслаблении и т.п.

В процессе обучения и совершенствовании техники нужно добиваться выполнения технических приемов правой и левой рукой.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На начальном этапе овладения гандболом юные спортсмены должны обязательно научиться выполнять любые функции.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в ворота ч места и в движении, стремительно атаковать, опекаль нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный гандболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определяться его индивидуальный качества, можно переходить к специализации.

В летнее время учащиеся школ выезжают в спортивно-оздоровительные лагеря. В условиях лагеря предусматриваются трехразовые тренировочные занятия. Переключение на другие виды физ. упражнений (плавание, походы, водные лыжи и др.) создает хорошую функциональную базу для повышения общей работоспособности гандболистов, что позволяет начать новый учебный год на более высоком уровне физической подготовленности.

Выбор вратаря следует проводить на протяжении 3-4 лет, просматривая игру в воротах всех занимающихся. Специализацию вратаря следует начинать с 3-4 годов обучения в учебно-тренировочных группах. Критериями отбора вратаря служат смелость, решительность, точность движений, быстрота реакции и желание играть в воротах.

Организм спортсмена быстро приспосабливается к часто повторяющимся одинаковым нагрузкам, средствам и методам. Поэтому компоненты тренировки необходимо варьировать в опти-мальных пределах на разных этапах подготовки, чтобы добиться необходимого роста подготовленности.

Материальное обеспечение программы:

- Спортивный зал на базе МОУ СШ №87 , г. Ярославля.
- Спортивный зал на базе МУ «СШОР №9, г. Ярославля.
- Спортивная площадка на базе МОУ СШ №87 , г. Ярославля.
- Спортивная площадка на базе МУ «СШОР №9, г. Ярославль.
- Комнаты гигиены (раздевалки, душевые, туалет) на базе МОУ СШ №87 , г. Ярославля.
- Комнаты гигиены (раздевалки, душевые, туалет) на базе МУ «СШОР №9, г. Ярославля.
- Медицинские кабинеты МОУ СШ №87 , г. Ярославля.
- Медицинские кабинеты МУ «СШОР №9, г. Ярославля.

Кадровое обеспечение:

тренер-преподаватель, осуществляющий образовательную деятельность по данной программе, должен иметь диплом о высшем профессиональном образовании государственного образца, специальность – преподаватель физической культуры

Информационное обеспечение программы:

1. <http://минобрнауки.пф/> - Министерство образования и науки РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>)
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>)
7. Федерация гандбола России <https://rushandball.ru/>
8. Сайт школы <https://shkola87.ru>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям; Феникс - Москва, 2009.
2. Архипова Л.А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе: учебное пособие. – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2013. – 264 с.
3. Баженова Н.А. Гимнастика, Строевые упражнения с методикой преподавания, 2012.
4. Василевская Е. С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы; ИД "Белый Ветер" - Москва, 2011.
5. Верхлин Виктор, Воронцов Кирилл Физическая культура. 1-4 классы. Входные и итоговые проверочные работы; ВАКО - Москва, 2012.
6. Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М. Физкультура, 5-7 класс, 2013.
7. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики; Просвещение - Москва, 2012.
8. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст]. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с., ил. (Серия. Спорт без границ.).
10. Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта – М.: ФиС, 2001.
11. Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. Примерная программа для систем дополнительного образования детей – М.: Советский спорт, 2004.
12. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Светский спорт 2004. -216с.
13. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя- М.: Просвещение, 1986.
14. Клусов Н.П. Тактика гандбола –М.: ФиС, 1986.
15. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011.
16. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол; Просвещение - Москва, 2011.
17. Кудрицкий В.Н. Гандбол. Техника, тактика игры и методика обучения. –Брест, Ю БГТУ 2002 – 142 с.
18. Лях В.И, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов средней общеобразовательной школы. - М.: «Просвещение», 2010.
19. Макеева В.С. Методы педагогического контроля на уроках Физической Культуры; Высшая школа - Москва, 2010.
20. Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет; АСТ, Астрель - Москва, 2011.
21. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
22. Погадаев Г. И. Техника безопасности на занятиях физкультурой и спортом (плакат); Дрофа – М., 2010.
23. Правила по мини-гандболу, гандболу 7х7 и пляжному гандболу.
24. Ратианидзе А.Л., Марищук В.В. Игра гандбольного вратаря –М.: ФиС, 1981.
25. Сборник нормативных документов. Физическая культура; Дрофа - Москва, 2008.
26. Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие- Краснодар, 1992.
27. Шиловских К.В.: Гандбол. - Белгород: НИУ БелГУ, 2011.
28. Эндокринная система, спорт и двигательная активность / Пер. с англ.; под ред. У. Дж. Кремера и А.Д. Рогола. – К.: Олимп. Л-ра, 2008. – 600 с.
29. Шестаков, И.Г. Тактическая подготовка гандболиста М., "Ф,О,Н.", 1997.
30. Шестаков, И.Г. Техническая подготовка гандболиста / – М.: ФОН, 1997. - 209 с.

31. И.Г.Шестаков, Р.А.Калашян. Методика обучения технике передачи мяча. / Ярославский Педагогический Вестник 2012г., № 4, том II, (Психолого-педагогические науки. Теория и методика физического воспитания) стр.135-141.

32. И.Г.Шестаков, Р.А.Калашян. Перечень наиболее часто встречающихся ошибок и методика их устранения в процессе обучения основным элементам техники игры в гандбол / Проблемы современного педагогического образования. Серия: Педагогика и Психология. Выпуск 59. Часть 2. Ялта. Май 2018г. стр.391-398

Зарубежные авторы и издания

33. Германеску Кунст. Гандбол. М, ФНС, 1978.

34. Dr.Boris Deltov. Basketball, Sportyeriag Berlin 1973.

35. Dr.Christian Mepucci Handball Sportyeriag Berlin 1986.

36. Gimnastic 1200. Ubungen Sportyeriag, Berlin. 1973.

37. Igor Shestakov. Angrepsteknik. Kast og mottak. Sammen om ballen./ Oslo., Akilles.- 2004. NorgesHandballforband.

38. Igor Shestakov. Kjappfot og 239 andre leker og stafetter / Oslo., Akilles.-2003. NorgesHandballforband.- 281p.

39. Igor Shestakov. Metodikk for angrepsteknikk i håndball. Kast og mottak / Oslo., - 2004. NorgesHandballforband. 220 p.

40. Igor Shestakov. Metodikk for angrepsteknikk i håndball. Ballsprett / Oslo., -2004. NorgesHandballforband. 144 p.

41. Igor Shestakov. Metodikk for angrepsteknikk i håndball. Skudd. Oslo., -2005. NorgesHandballforband. 280 p.

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

<http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: он-лайн справочник

сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы

<http://zdd.1september.ru/> Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»

<http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»

<http://www.karina-kazak.narod.ru/physiol/lectures/lec1/content.html> Утренняя гимнастика: Лекции

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

<http://spo.1september.ru/urok/> сайт «Я иду на урок физкультуры»

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: он-лайн справочник

сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы

<http://zdd.1september.ru/> Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»

<http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»

<http://www.karina-kazak.narod.ru/physiol/lectures/lec1/content.html> Утренняя гимнастика: Лекции

для студентов и не только

http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf Физическое воспитание и физкультурно-оздоровительная работа в школе (из опыта работы учителя физической культуры):

Методические указания

<http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm> Уроки здоровья

http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf

Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания

<http://www.fismag.ru/> Журнал «Физкультура и спорт»
<http://www.olimpizm.ru/> Олимпийская энциклопедия
<http://slovari.yandex.ru/dict/olympic> Большая олимпийская энциклопедия.

Список литературы для обучающегося

1. Арнольд Шварценеггер. Советы чемпиона: -М .: Спорт, 2002. - 83 с.
2. Игнатъева, В.Я., Юный гандболист. М., 1997.
3. Игры для просмотра <https://rushandball.ru/media/handball-tv>
4. Климов, Ю.М. Хочешь стать олимпийцем / Ю.М. Климов; - М. : ФиС, 1983. ,80 с.
5. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе / Н.П. Клусов. - М.: Просвещение, 1986. -127с
6. Лях, В.И. Физическая культура 1-4 классы: учеб.для общеобразов.учреждений /В.И.Лях. 12-е изд., дораб.- М.: Просвещение,2014. –190 с.

Список литературы для родителей

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль.,- М.: ФиС, 1980. – 127 с.
2. Игры для просмотра <https://rushandball.ru/media/handball-tv>
3. Игнатъева В.Я., Юный гандболист. М., 1997.
4. Климов Ю.М. Хочешь стать олимпийцем / Ю.М. Климов; - М. : ФиС, 1983. ,80 с.
5. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе / Н.П. Клусов. - М.: Просвещение, 1986. -127с.
6. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников/ – М: ФиС, 2009. – 208с.
7. Лях, В.И. Физическая культура 1-4 классы: учеб.для общеобразов.учреждений /В.И.Лях. 12-е изд., дораб.- М.: Просвещение,2014. –190 с.