муниципальное общеобразовательное учреждение «Очкуровская средняя школа»

Николаевского муниципального района Волгоградской области

Утверждена на педагогическом совете

МОУ «Очкуровская СШ»

«03» 09 2018г.

Протокол № 3

Рассмотрена на заседании МО:

«31» августа 2018г.

Протокол № 1

Руководитель МО:

_____ / Синицын Д.А.

Согласована:

«01» сентября 2018г.

Учитель, ответственный за организацию и контроль по учебной работе:

_____ / Никитина О.А

Утверждена:

«03» 09 2018г.

Директор: Горленко Н.А.

_____ / Горленко /

Рабочая программа

внеурочная деятельность «Гандбол» для 5-6 классов

Учитель физической культуры:

Синицын Денис Александрович

2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования, утвержденного приказом министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897, примерной общеобразовательной программы образовательного учреждения.

- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (далее - Закон) (ст.18 п. 4-9; статья 28 п.2; 3: 3.6, 3.7; 6: 6,1; 7)
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ МОН РФ от 17 декабря 2010 г. №1897)
- СанПиН 2.4.2.2821-10
«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях» (Письмо МО РФ № 01/1820-13-32 от 19.02.2013);

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЭ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

В настоящее время гандбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям гандбола позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по гандболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового гандболистов в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия гандболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В гандболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол с применением принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), видами учебного учреждения (городские и сельские школы), регионально-климатическими условиями проживания школьников.

Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков школьного возраста. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в гандбол.

Наиболее ярко соответствие занятий гандболом возрастной физиологии и психологии воспитанников проявляется при освоении ими техники упражнений. В процессе обучения ребенок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы, осмысливает выразительные средства. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приемов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду неравномерности биологического развития ребенка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает **задачи программы:**

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;

• обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения. В зависимости от условий своей деятельности педагог сможет сам подобрать упражнения и игры, которые бы помогали учащимся овладеть техническими приёмами и выполнять их на большой скорости.

Важное место в программе отводится воспитательной работе с детьми. На протяжении всех лет обучения педагог формирует у занимающихся нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Кроме воспитание у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьёзное внимание уделяется этике спортивной борьбы на гандбольной площадке и вне её. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещённым приёмам и действиям в гандболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Одним из приоритетных направлений в воспитательной работе, является выстраивание взаимоотношений с родителями обучающихся, с целью обеспечить единство действий педагога и родителей в воспитании учащихся спортивной секции.

Программа построена на принципах:

- целостности процесса обучения предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;

- культурного сообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);

- сотрудничества и ответственности;

- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;

- последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);

- непрерывности и наглядности;

В процессе обучения используются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);

- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);

- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);

- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);

- игровой (использование упражнений в игровой форме);

Программа предусматривает следующие **формы учебной деятельности учащихся:**

- **Фронтальная** (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);
- **Индивидуальная** (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);
- **Групповая** (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности);

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

- **вводный,** который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

- **текущий**, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;

- **итоговый,** проводимый после завершения всей учебной программы.

Оценка результатов не должна быть традиционной. Для определения уровня овладения навыками и умениями, автор программы предлагает следующие формы: собеседование, защита реферата, тестирование и соревнования.

Наполняемость групп – 12-14 человек.

Наполняемость групп – 12-14 человек. Она обусловлена тем, что занятия носят как индивидуальный, так и групповой характер. При этом неизбежными являются занятия в смешанной группе, предполагающей разную степень интеллектуальной и физической подготовки учеников.

Планируемые результаты обучения

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о гандболе и его роли в укреплении здоровья;

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

-умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья и предполагает

· потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

· умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

· спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

· стремление индивида вовлечь в занятия гандболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.)

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания программы занимающиеся получают теоретические знания об истории возникновения гандбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий гандбола и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в гандбол. В ходе бесед и лекции занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Для правильного и целенаправленного обучения технике игры в гандбол приводится последовательность обучения основным техническим приемам. Тренер в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения-задания с учетом предложенной последовательности.

Физическая подготовка

Одним из основных факторов, определяющих возможность достижения высоких спортивных результатов в баскетболе, является уровень развития физических качеств.

Общая физическая подготовка гандболиста является базой для многолетнего спортивного совершенствования.

Упражнения специальной физической подготовки благодаря сопряженному воздействию способствуют развитию координации, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости и ориентировки, создавая тем самым предпосылки усвоения и совершенствования техники и тактики игры.

Техника владения мячом

Ловля мяча

- Ловля мяча двумя руками;
- Ловля мяча одной рукой.

Передачи мяча

- Передача двумя руками от груди;
- Передача двумя руками сверху;
- Передача одной рукой снизу;
- Передача одной рукой от плеча;
- Передача одной рукой сверху;
- Передача одной рукой снизу и одной рукой сбоку.

3. Формы проведения занятий:

- беседа
- групповое выполнение заданий
- самостоятельная работа
- спортивные соревнования
- физкультурные праздники

4. Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- репродуктивные
- наглядные
- иллюстративные
- игровые
- соревновательный

5. Формы подведения итогов:

- городские и районные соревнования по баскетболу

6. Ожидаемые результаты:

- стать призёрами в соревнованиях по гандболу не ниже городского уровня.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Цель: Расширить и совершенствовать знания, навыки и умения играть в гандбол.

Задачи: - содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию;

- подготовка из числа занимающихся актива дл проведения физкультурно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы в школе;

№п/п	**Тема урока**	**Кол-во часов**	**Планируемые результаты**	**Дата проведения**		**Примечание**
				факт.	**план**	
1	Гандбол. Цели и задачи. Техника безопасности.	1	**Предметные:** Рассказать об истории развития гандбола в России; **Метапредметные:** Познавательные: Подбор одежды и обуви для занятий гандболом; Коммуникативные: Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу; Регулятивные: Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. **Личностные:** Положительное отношение к систематическим занятиям гандболом.			
2	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка гандболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры. ТБ.	1	**Предметные:** Технически правильно выполнять двигательные действия в гандболе. **Метапредметные:** Познавательные: Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Регулятивные: Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться. **Личностные:** Понимание роли гандбола в укреплении здоровья.			

3	Стойка игрока. Бег с изменением направления, передвижение. ОРУ Минигандбол .ТБ	1	**Предметные:** Выполнять ускорение. **Метапредметные:** Познавательные: Умение контролировать скорость, ускоряться. Коммуникативные: Проявлять упорство и выносливость. Регулятивные: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы. **Личностные:** Стремление преодолевать себя.			
4	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, уход от защитника. Применение передачи при встречном движении партнёров. ТБ.	1	**Предметные:** Проявлять физические качества (ловкость, быстроту) **Метапредметные:** Познавательные: Совершенствование техники владения мячом. Коммуникативные: Осваивать умения работы в парах. Регулятивные: Оценивать приобретённые навыки владения мячом. **Личностные:** Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с гандбольным мячом.			
5	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафета с элементами гандбола. ТБ.	1	**Предметные:** Выполнять многоскоки. **Метапредметные:** Познавательные: Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. Коммуникативные: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Регулятивные: Взаимно контролировать действия друг друга, уметьдоговариваться. **Личностные:** Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач			

6	Упражнения на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол. ТБ.	1	**Предметные:** Выполнять метание мяча в цель. **Метапредметные:** Познавательные: Осваивать технику метания малого мяча в цель. Коммуникативные: Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. Регулятивные: Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. **Личностные:** Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.			
7	Медленный бег, разновидность бега. Мини-гандбол. Применение передачи при движении в одном направлении. ТБ.		**Предметные :** Выполнять движения с мячом. **Метапредметные:** Познавательные: Совершенствование физических навыков. Коммуникативные: Умение высказывать и аргументировать своё мнение. Регулятивные: Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе. **Личностные:** Положительное отношение к систематическим занятиям гандболом.			
8	Упражнения на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, мини-гандбол. ТБ.	1	**Предметные:** Быстро передавать, ловить и вести мяч. **Метапредметные:** Познавательные: Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в гандбол. Коммуникативные: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Регулятивные: Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведения игры в гандбол.			

			Личностные: Стремиться к победе в игре.			
9	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук. ТБ.	1	**Предметные:** Проявлять физические качества(ловкость, быстроту) **Метапредметные:** Познавательные: Совершенствование техники владения мячом. Коммуникативные: Осваивать универсальные умения работы в парах. Регулятивные: Оценивать приобретенные навыки владения мячом. **Личностные:** Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с гандбольным мячом.			
10	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафета с элементами гандбола. ТБ.	1	**Предметные:** Быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой. **Метапредметные:** Познавательные: Осваивать технику владения. Коммуникативные: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Регулятивные: Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. **Личностные:** Стремиться к победе в игре.			
11	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. ТБ.	1	**Предметные:** Правильно оттолкнуться для дальности прыжка. **Метапредметные:** Познавательные: Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств. Коммуникативные: Осуществлять продуктивное			

			взаимодействие между сверстниками и педагогами. Регулятивные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. **Личностные**: Формирование социальной роли обучаемого. Формирование положительного отношения к обучению.			
12	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, подвижные игры. ТБ.	1	**Предметные:** Правила ТБ во время проведения игры в гандбол. **Метапредметные:** Познавательные: Технически правильно выполнять двигательные действия. Коммуникативные: Оказывать помощь и моральную поддержку сверстникам. Регулятивные: Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. **Личностные:** Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.			
13	Состояние и развитие гандбола в России.	1	**Предметные:** Узнать об истории развития гандбола в России. **Метапредметные:** Познавательные: Факты истории развития гандбола. Коммуникативные: Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и другим людям. Регулятивные: Осознание человеком себя как представителя страны и государства. **Личностные:** Понимание роли гандбола в укреплении здоровья.			
14	Упражнения для развития общей выносливости.	1	**Предметные:** Технически правильно выполнять двигательные действия.			

	Упражнения для рук и плечевого пояса. ТБ.		**Метапредметные:** Познавательные: Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. **Личностные:** Понимание роли гандбола в укреплении здоровья.			
15	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. ТБ.	1	**Предметные:** Правильно оттолкнуться для дальности прыжка. **Метапредметные** Познавательные: Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств. Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Регулятивные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. **Личностные:** Формирование социальной роли обучаемого. Формирование положительного отношения к обучению.			
16	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ . Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. ТБ.	1	**Предметные:** Проявлять физические качества (ловкость, быстроту) **Метапредметные:** Познавательные: Совершенствование техники владения мячом. Коммуникативные: Осваивать универсальные умения работы в парах. Регулятивные: Оценивать приобретенные навыки владения мячом. **Личностные:** Формирование социальной роли			

			обучаемого. Формирование положительного отношения к обучению.			
17	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для ног, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола. ТБ.	1	**Предметные:** Технически правильно выполнять двигательные действия. **Метапредметные:** Познавательные: Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Регулятивные: Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. **Личностные:** Понимание роли гандбола в укреплении здоровья.			
18	Упражнения на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол. ТБ.	1	**Предметные:** Выполнять метание мяча в цель. **Метапредметные:** Познавательные: Осваивать технику метания малого мяча в цель. Коммуникативные: Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. Регулятивные: Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. **Личностные:** Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.			
19	Упражнения для развития игровой ловкости. Мини-гандбол.	1	**Предметные:** Проявлять физические качества (ловкость, быстроту) **Метапредметные:** Познавательные: Совершенствование техники владения мячом. Коммуникативные: Осваивать универсальные умения работы в парах.			

			Регулятивные: Оценивать приобретенные навыки владения мячом. **Личностные:** Формирование социальной роли обучаемого. Формирование положительного отношения к обучению.			
20	Ловля мяча двумя руками на месте. Бросок мяча правой и левой рукой в опорном положении. ОРУ. ТБ.	1	**Предметные:** Выполнять движения с мячом. **Метапредметные:** Познавательные: Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в гандбол. Коммуникативные: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Регулятивные: Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры в гандбол. **Личностные:** Стремиться к победе в игре.			
21	Упражнения на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, мини- гандбол. ТБ	1	**Предметные:** Выполнять метание мяча в цель. **Метапредметные:** Познавательные: Осваивать технику метания малого мяча в цель. Коммуникативные: Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. Регулятивные: Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. **Личностные:** Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.			
22	Ловля малого мяча двумя руками в прыжке. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в прыжке.	1	**Предметные:** Выполнять точные передачи сверстникам. **Метапредметные:** Познавательные: Осваивать технику передачи мяча			

	Мини-гандбол. ТБ.		сверстникам. Коммуникативные: Взаимодействовать в группах при выполнении передачи малого мяча. Регулятивные: Соблюдать правила техники безопасности при передачи мяча. **Личностные:** Проявлять качества силы, координации и быстроты при передачи мяча.			
23	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, передачи мяча. Специально беговые упражнения. Действия двух нападающих против одного защитника. ТБ.	1	**Предметные:** Выполнять точные передачи сверстникам. **Метапредметные:** Познавательные: Осваивать технику передачи мяча сверстникам. Коммуникативные: Взаимодействовать в группах при выполнении передач малого мяча. Регулятивные: Соблюдать правила техники безопасности при передачи мяча. **Личностные:** Проявлять качества силы, координации и быстроты при передачи мяча.			
24	Повороты, разновидность ходьбы, упражнения на осанку, стойка гандболиста, передвижение. ОРУ. ТБ.	1	**Предметные**: Технически правильно выполнять двигательные действия в гандболе. **Метапредметные:** Познавательные: Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Регулятивные: Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться. **Личностные:** Понимание роли гандбола в укреплении здоровья.			
25	Медленный бег,	1	**Предметные:** Проявлять физические			

	разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, передача мяча. ТБ.		качества(ловкость, быстроту) **Метапредметные:** Познавательные: Совершенствование техники владения мячом. Коммуникативные: Осваивать универсальные умения работы в парах. Регулятивные: Оценивать приобретённые навыки владения мячом. **Личностные:** Формирование социальной роли обучаемого. Формирование положительного отношения к обучению.			
26	Тактика вратаря. Выбор позиции в воротах. Задержание мяча с отраженного отскока. ТБ.	1	**Предметные:** Технически правильно выполнять двигательные действия в гандболе. **Метапредметные:** Познавательные: Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Регулятивные: Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться. **Личностные:** Понимание роли гандбола в укреплении здоровья.			
27	Упражнения на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, мини-гандбол. ТБ.	1	**Предметные:** Технически правильно выполнять двигательные действия. **Метапредметные:** Познавательные: Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в гандбол. Коммуникативные: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Регулятивные: Осваивать универсальные умения в			

			самостоятельной организации и проведении игры в гандбол. **Личностные:** Стремиться к победе в игре.			
28	Медленный бег, разновидность бега. ТБ.	1	**Предметные:** Проявлять физические качества (ловкость, быстроту) **Метапредметные:** Познавательные: Совершенствование техники владения мячом. Коммуникативные: Осваивать универсальные умения работы в парах. Регулятивные: Оценивать приобретенные навыки владения мячом. **Личностные:** Формирование социальной роли обучаемого. Формирование положительного отношения к обучению.			
29	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры. Соревнования по гандболу. ТБ.	1	**Предметные:** Проявлять физические качества (ловкость, быстроту) **Метапредметные:** Познавательные: Совершенствование техники владения мячом. Коммуникативные: Осваивать универсальные умения работы в парах. Регулятивные: Оценивать приобретенные навыки владения мячом. **Личностные:** Формирование социальной роли обучаемого. Формирование положительного отношения к обучению.			
30	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения,	1	**Предметные:** Технически правильно выполнять двигательные действия. **Метапредметные:**			

	подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.		Познавательные: Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в гандбол. Коммуникативные: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Регулятивные: Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры в гандбол. **Личностные:** Стремиться к победе в игре.			
31	Упражнения на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол. ТБ.	1	**Предметные:** Технически правильно выполнять двигательные действия. **Метапредметные:** Познавательные: Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры. Коммуникативные: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Регулятивные: Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры в гандбол. **Личностные:** Стремиться к победе в игре.			
32	Медленный бег, разновидность бега. Гандбол. ТБ.	1	**Предметные:** Проявлять физические качества (ловкость, быстроту) **Метапредметные:** Познавательные: Совершенствование техники владения мячом. Коммуникативные: Осваивать универсальные умения работы в парах. Регулятивные: Оценивать приобретенные навыки владения мячом. **Личностные:** Формирование социальной роли обучаемого. Формирование положительного			

			отношения к обучению.			
33	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола. ТБ.	1	**Предметные:** Технически правильно выполнять двигательные действия. **Метапредметные:** Познавательные: Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в гандбол. Коммуникативные: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Регулятивные: Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры в гандбол. **Личностные:** Стремиться к победе в игре.			
34	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола. Контрольные испытания. ТБ.	1	**Предметные:** Технически правильно выполнять двигательные действия. **Метапредметные:** Познавательные: Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в гандбол. Коммуникативные: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Регулятивные: Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игры в гандбол. **Личностные:** Стремиться к победе в игре.			

Методическая литература для преподавателя

1. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М. Г. Основы физической культуры старшеклассника. — Самара, 2010.
2. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. — М., 2010.
3. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. — М.,2010.
4. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. — М., 2009.
5. Климов Е. Л. Как выбирать профессию. — М., 2009.
6. Комарова Б. Д. Скорая медицинская помощь. — М.. 2010.
7. Спортивные игры / Под. ред. В. Д. Ковалева. — М., Просвещение, 2010.
8. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родиченко и др. — М., 2006.
9. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболистов – М.,ФиС, 2011.