

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработанана 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:**

* районные соревнования по гандболу

**6. Ожидаемые результаты:**

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

**Содержание программы:**

1. Гандбол. Цели и задачи. Техника безопасности.
2. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка гандболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры. ТБ.
3. Стойка игрока. Бег с изменением направления, передвижение. ОРУ Минигандбол .ТБ
4. Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, уход от защитника. Применение передачи при встречном движении партнёров. ТБ.
5. Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафета с элементами гандбола. ТБ.
6. Упражнения на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол. ТБ.
7. Медленный бег, разновидность бега. Мини-гандбол. Применение передачи при движении в одном направлении. ТБ.
8. Упражнения на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, мини-гандбол. ТБ.
9. Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук. ТБ.
10. Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафета с элементами гандбола. ТБ.
11. Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. ТБ.
12. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, подвижные игры. ТБ.
13. Состояние и развитие гандбола в России.
14. Упражнения для развития общей выносливости.
15. Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. ТБ.
16. Медленный бег, разновидность бега. ОРУ . Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. ТБ.
17. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для ног, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола. ТБ.
18. Упражнения на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол. ТБ.
19. Упражнения для развития игровой ловкости. Мини-гандбол.
20. Ловля мяча двумя руками на месте. Бросок мяча правой и левой рукой в опорном положении. ОРУ. ТБ.
21. Упражнения на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, мини- гандбол. ТБ
22. Ловля малого мяча двумя руками в прыжке. ТБ.
23. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, передачи мяча. Специально беговые упражнения. Действия двух нападающих против одного защитника. ТБ.
24. Повороты, разновидность ходьбы, упражнения на осанку, стойка гандболиста, передвижение. ОРУ. ТБ.
25. Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, передача мяча. ТБ.
26. Тактика вратаря. Выбор позиции в воротах. Задержание мяча с отраженного отскока. ТБ.
27. Упражнения на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, мини-гандбол. ТБ.
28. Медленный бег, разновидность бега. ТБ.
29. Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры. Соревнования по гандболу. ТБ.
30. Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.
31. Упражнения на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол. ТБ.
32. Медленный бег, разновидность бега. Гандбол. ТБ.
33. Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола. ТБ.
34. Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры. Контрольные испытания. ТБ.

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 системыКоммуникативные: 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. | 1 | **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. Упражнения для рук и плечевого пояса. 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 педагогамиРегулятивные: 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. Мини-гандбол. ТБ. | 1 | **Предметные:** Выполнять точные передачи сверстникам.**Метапредметные:**Познавательные: Осваивать технику передачи мяча 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, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, передача мяча. ТБ. | 1 | **Предметные:** Проявлять физические 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, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола. | 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. |  |  |  |
| 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.