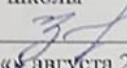
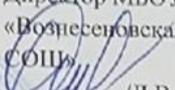
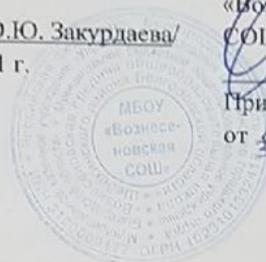


«Рассмотрено»
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 30 августа 2021 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
школы
 /Л.О. Закурдаева/
от 30 августа 2021 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Вознесенская
СОШ»
 /Л.В. Отт/
Приказ № 401
от 30 августа 2021 г.



**Рабочая программа
объединение внеурочной деятельности
«Гандбол»**

**Срок реализации 5 лет
Возраст учащихся 10 – 15 лет**

Рабочая программа по «Гандболу» составлена в соответствии с федеральным компонентом государственных стандартов общего образования на основе:

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: «Просвещение», 2010.- (Программы общеобразовательных учреждений).
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях.- 5-е изд.- М.: «Просвещение», 2016.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

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
- Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Гандбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Гандбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Содержание курса внеурочной деятельности 17 часов

Программа состоит из нескольких тематических разделов, которые взаимосвязаны между собой

Раздел 1. Основы знаний

Представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

Раздел 2. Общефизическая подготовка.

Даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

Раздел 3. Специальная подготовка

Представлен материал по гандболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

Раздел 4. Примерные показатели двигательной подготовленности

Приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности.

Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование разделов. Темы разделов.	Всего часов	В том числе					Планируемые результаты освоения раздела (темы)
			теоретические занятия	формы работы	практические работы	формы работы	основные виды внеурочной деятельности	
5 класс (17 часа)								
1.	ТБ. Гандбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидности ходьбы, упр. на осанку, разновидности бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания.	1	0,5	ТБ	0,5	Игра высокой интенсивности	Знать технику безопасности во время проведения гандбола	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
2.	Повороты, разновидности ходьбы, упр. на осанку, разновидности прыжков. ОРУ, стойка гандболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	1			1	Игра малой подвижности	ознакомление с играми, требующими командного состава.	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
3.	Стойка игрока. Бег с изменением направления., передвижение. ОРУ Мини-гандбол.	1	0.5	Беседа «Возникновение гандбола»	0.5	Игра высокой и малой интенсивности	ознакомление с правилами игры.	представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
4.	Медленный бег, разновидности бега, ОРУ в парах, Уход от защитника. Применение передачи при встречном движении партнёров.	1			1	Игра средней интенсивности	ознакомление с правилами игры.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
5.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые	1			1	Игровое упражнение	ознакомление с правилами игры.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность

	упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.							
6.	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол	1			1	Игра малой интенсивности	ознакомление с правилами игры.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества
7.	Медленный бег, разновидность бега. Мини-гандбол. Применение передачи при движении в одном направлении.	1			1	Игра малой интенсивности	Совершенствовать координацию движений, развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание.	Умение действовать в коллективе, воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре
8.	Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.	1			1	Игра высокой интенсивности	ознакомление с правилами игры.	Развивать физические способности обучающихся, координацию движений, силу и ловкость, воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.
9.	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук.	1			1	Игровое упражнение	Совершенствовать координацию движений, развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание.	умение действовать в коллективе, воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре
10.	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.	1			1	Эстафета	Познакомить с правилами эстафет, развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения	воспитывать чувства коллективизма и ответственности.
11	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	1			1	Игра средней интенсивности	Совершенствовать координацию движений, развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание	Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
12	Упражнения для развития				1	Игра малой интенсивности	ознакомление с	Воспитывать уважительное отношение к культуре родной

	качеств, необходимых для выполнения броска, подвижные игры					ти	правилами игры.	страны
13	Состояние и развитие гандбола в России.				1	Эстафеты	Познакомить с правилами эстафет, развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения	применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
14	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для рук и плечевого пояса.				1	Игра средней интенсивности	развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе	воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре
15	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры					Игра средней интенсивности	развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе	воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре
16	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.					Игра малой интенсивности	развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе	применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
17	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для ног, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.					Игра высокой интенсивности	Разучивание игр высокой подвижности. Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
6 класс (17 часов)								
1.	ТБ. Гандбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты,	1	0,5	ТБ	0,5	Игра высокой интенсивности	Знать технику безопасности во время проведения гандбола	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

	разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания.							
2.	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка гандболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	1			1	Игра малой подвижности	ознакомление с играми, требующими командного состава.	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
3.	Стойка игрока. Бег с изменением направления., передвижение. ОРУ Мини-гандбол.	1	0.5	Беседа «Возникновение баскетбола»	0.5	Игра высокой и малой интенсивности	ознакомление с правилами игры.	представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
4.	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, Уход от защитника. Применение передачи при встречном движении партнёров.	1			1	Игра средней интенсивности	ознакомление с правилами игры.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
5.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.	1			1	Игровое упражнение	ознакомление с правилами игры.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
6.	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол	1			1	Игра малой интенсивности	ознакомление с правилами игры.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
7.	Медленный бег, разновидность бега. Мини-гандбол. Применение передачи при движении в	1			1	Игра малой интенсивности	Совершенствовать координацию движений, развивать быстроту реакции, сообразительность	Умение действовать в коллективе, воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре

	одном направлении.					ь, внимание,.	
8.	Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.	1			1	Игра высокой интенсивности	ознакомление с правилами игры. Развивать физические способности обучающихся, координацию движений, силу и ловкость, воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.
9.	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук.	1			1	Игровое упражнение	Совершенствовать координацию движений, развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание. умение действовать в коллективе, воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре
10.	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.	1			1	Эстафета	Познакомить с правилами эстафет, развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения воспитывать чувства коллективизма и ответственности.
11	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	1			1	Игра средней интенсивности	Совершенствовать координацию движений, развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
12	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, подвижные игры				1	Игра малой интенсивности	ознакомление с правилами игры. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны
13	Состояние и развитие гандбола в России.				1	Эстафеты	Познакомить с правилами эстафет, развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
14	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения				1	Игра средней интенсивности	развивать быстроту реакции, сообразительность воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре

	я для рук и плечевого пояса.						ь, внимание, умение действовать в коллективе	
15	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры					Игра средней интенсивности	развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе	воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре
16	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.					Игра малой интенсивности	развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе	применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
17	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для ног, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.					Игра высокой интенсивности	Разучивание игр высокой подвижности. Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения

7 класс (17 часов)

1.	ТБ. Гандбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания.	1	0,5	ТБ	0,5	Игра высокой интенсивности	Знать технику безопасности во время проведения гандбола	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
2.	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка гандболиста. Специально беговые упражнения,	1			1	Игра малой подвижности	ознакомление с играми, требующими командного состава.	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

	подвижные игры.							
3.	Стойка игрока. Бег с изменением направления., передвижение. ОРУ Мини-гандбол.	1	0.5	Беседа «Возникновение гандбола»	0.5	Игра высокой и малой интенсивности	ознакомление с правилами игры.	представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
4.	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, Уход от защитника. Применение передачи при встречном движении партнёров.	1			1	Игра средней интенсивности	ознакомление с правилами игры.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
5.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.	1			1	Игровое упражнение	ознакомление с правилами игры.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
6.	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол	1			1	Игра малой интенсивности	ознакомление с правилами игры.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
7.	Медленный бег, разновидность бега. Мини-гандбол. Применение передачи при движении в одном направлении.	1			1	Игра малой интенсивности	Совершенствовать координацию движений, развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание,.	Умение действовать в коллективе, воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре
8.	Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.	1			1	Игра высокой интенсивности	ознакомление с правилами игры.	Развивать физические способности обучающихся, координацию движений, силу и ловкость, воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.
9.	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук.	1			1	Игровое упражнение	Совершенствовать координацию движений, развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание.	умение действовать в коллективе, воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре

10.	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.	1			1	Эстафета	Познакомить с правилами эстафет, развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения	воспитывать чувства коллективизма и ответственности.
11	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	1			1	Игра средней интенсивности	Совершенствовать координацию движений, развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание	Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
12	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, подвижные игры				1	Игра малой интенсивности	ознакомление с правилами игры.	Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны
13	Состояние и развитие гандбола в России.				1	Эстафеты	Познакомить с правилами эстафет, развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения	применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
14	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для рук и плечевого пояса.				1	Игра средней интенсивности	развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе	воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре
15	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры					Игра средней интенсивности	развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе	воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре
16	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Упражнения для всех					Игра малой интенсивности	развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание,	применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся,

	групп мышц. Упражнения для развития силы.						умение действовать в коллективе	вариативных условиях
17	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для ног, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.					Игра высокой интенсивности	Разучивание игр высокой подвижности. Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
8 класс (17 часов)								
1	ТБ. Гандбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидности ходьбы, упр. на осанку, разновидности бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания.	1	0,5	ТБ	0,5	Игра высокой интенсивности	Знать технику безопасности во время проведения гандбола	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
2.	Повороты, разновидности ходьбы, упр. на осанку, разновидности прыжков. ОРУ, стойка гандболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	1			1	Игра малой подвижности	ознакомление с играми, требующими командного состава.	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
3.	Стойка игрока. Бег с изменением направления., передвижение. ОРУ Мини-гандбол.	1	0.5	Беседа «Возникновение гандбола»	0.5	Игра высокой и малой интенсивности	ознакомление с правилами игры.	представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
4.	Медленный бег, разновидности бега, ОРУ в парах, Уход от защитника. Применение передачи при встречном движении партнёров.	1			1	Игра средней интенсивности	ознакомление с правилами игры.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
5.	Разновидности прыжков.	1			1	Игровое упражнение	ознакомление с правилами игры.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и

	ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.							взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
6.	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол	1			1	Игра малой интенсивности	ознакомление с играми старины, культурой и этикетом того времени.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
7.	Медленный бег, разновидность бега. Мини-гандбол. Применение передачи при движении в одном направлении.	1			1	Игра малой интенсивности	Совершенствовать координацию движений, развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание,.	Умение действовать в коллективе, воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре
8.	Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.	1			1	Игра высокой интенсивности	ознакомление с правилами игры.	Развивать физические способности обучающихся, координацию движений, силу и ловкость, воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.
9.	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук.	1			1	Игровое упражнение	Совершенствовать координацию движений, развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание.	умение действовать в коллективе, воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре
10.	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.	1			1	Эстафета	Познакомить с правилами эстафет, развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения	воспитывать чувства коллективизма и ответственности.
11	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	1			1	Игра средней интенсивности	Совершенствовать координацию движений, развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание	Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
12	Упражнения				1	Игра малой	ознакомление с	Воспитывать уважительное

	для развития качеств, необходимых для выполнения броска, подвижные игры					интенсивности	правилами игры.	отношение к культуре родной страны
13	Состояние и развитие гандбола в России.				1	Эстафеты	Познакомить с правилами эстафет, развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения	применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
14	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для рук и плечевого пояса.				1	Игра средней интенсивности	развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе	воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре
15	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры					Игра средней интенсивности	развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе	воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре
16	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.					Игра малой интенсивности	развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе	применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
17	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для ног, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.					Игра высокой интенсивности	Разучивание игр высокой подвижности. Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
9 класс (17 часов)								
1	ТБ. Гандбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ,	1	0,5	ТБ	0,5	Игра высокой интенсивности	Знать технику безопасности во время проведения гандбола	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

	подвижные игры. Контрольные испытания.							
2.	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка гандболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	1			1	Игра малой подвижности	ознакомление с играми, требующими командного состава.	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
3.	Стойка игрока. Бег с изменением направления., передвижение. ОРУ Мини-гандбол.	1	0.5	Беседа «Возникновение гандбола	0.5	Игра высокой и малой интенсивности	ознакомление с правилами игры.	представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
4.	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, Уход от защитника. Применение передачи при встречном движении партнёров.	1			1	Игра средней интенсивности	ознакомление с правилами игры.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
5.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.	1			1	Игровое упражнение	ознакомление с правилами игры.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
6.	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол	1			1	Игра малой интенсивности	ознакомление с играми старины, культурой и этикетом того времени.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
7.	Медленный бег, разновидность бега. Мини-гандбол. Применение передачи при движении в одном направлении.	1			1	Игра малой интенсивности	Совершенствовать координацию движений, развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание,.	Умение действовать в коллективе, воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре
8.	Упр. на осанку, передача в парах ОРУ.	1			1	Игра высокой интенсивности	ознакомление с правилами игры.	Развивать физические способности обучающихся, координацию движений, силу

	Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.							и ловкость, воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.
9.	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук.	1			1	Игровое упражнение	Совершенствовать координацию движений, развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание.	умение действовать в коллективе, воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре
10.	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.	1			1	Эстафета	Познакомить с правилами эстафет, развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения	воспитывать чувства коллективизма и ответственности.
11	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	1			1	Игра средней интенсивности	Совершенствовать координацию движений, развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание	Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
12	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, подвижные игры				1	Игра малой интенсивности	ознакомление с правилами игры.	Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны
13	Состояние и развитие гандбола в России.				1	Эстафеты	Познакомить с правилами эстафет, развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения	применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
14	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для рук и плечевого пояса.				1	Игра средней интенсивности	развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе	воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре
15	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы					Игра средней интенсивности	развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в	воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре

	спортивных игр, подвижные игры					коллективе	
16	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.				Игра малой интенсивности	развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе	применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
17	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для ног, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.				Игра высокой интенсивности	Разучивание игр высокой подвижности. Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения