

МОДУЛЬ 4 «ГАНДБОЛ»

ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО, ОСНОВНОГО ОБЩЕГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (Приказы Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373, от 17 декабря 2010 г. №1897, от 17 мая 2012г. №413) Модуль «Гандбол» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты формируются за счёт освоения Модуля и направлены на готовность и способность обучающихся к духовно-нравственному развитию и саморазвитию и личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами гандбола, накоплению необходимых знаний, ценностных установок, отражающих их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества.

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения Модуля, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается, закрепляется и совершенствуется в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий средствами гандбола, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью гандболом и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Личностные результаты освоения модуля

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения Модуля. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении

обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий гандболом, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и физической подготовленности;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по гандболу;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия по гандболу, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий гандболом, а также в учебной и игровой деятельности.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий в гандболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения модуля

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания Модуля, в единстве с освоением программного материала других образовательных

дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательной деятельности (умение учиться), так и в повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты:

- восприятие вида спорта «Гандбол» как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и асоциального поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий по гандболу;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий гандболом для профилактики психического и физического утомления.
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение двигательными действиями и физическими упражнениями гандбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты освоения модуля

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения Модуля и проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по гандболу.

Предметные результаты

- знания истории и развития Гандбола, олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

•знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте занятий гандбола в организации здорового образа жизни.

• способность организовывать самостоятельные занятия по гандболу, направленные на формирование телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

•способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

•способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их;

•способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре и гандболе, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность осуществлять судейство соревнований по гандболу, владеть информационными жестами судьи.

•способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для физической подготовки регбиста;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В части **тактико-технических навыков в гандболе**, приобретаемых по годам обучения:

в конце I-го этапа обучения обучающиеся 1-4 классов должны:

1. Научиться первоначальным навыкам технической подготовки по гандболу и игре в гандбол по упрощенным правилам игры;
2. Знать общие основы мини-гандбола и гандбола;
3. Знать правила техники безопасности во время занятий гандболом;
2. Иметь начальное представление о технических приемах в гандболе;
3. Научиться самостоятельно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть основными понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить первоначальные навыки технической подготовки гандболиста;
7. Освоить простые техники перемещений, стоек игрока в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
- 10.Освоить технику верхнего опорного броска мяча;
- 11.Освоить технику нижнего опорного броска мяча;

12. Освоить базовую технику броска мяча в прыжке;
13. Освоить базовые тактико-технические приёмы защиты и нападения;
14. Иметь представление и освоить простые технические приёмы вратаря;
15. Знать правила и уметь участвовать в спортивных играх с элементами гандбола.

В конце II этапа обучения обучающиеся 5-9 классов должны закрепить знания I-го этапа обучения, а также:

1. Научится простым практическим навыкам судейства игры в гандбол и выполнять основные технические приёмы в гандболе;
2. Выполнять основные технические действия и приемы игры в гандбол, футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности.
3. Научится методике индивидуальных тактических действий в защите и нападении при игре в гандбол
4. Уметь играть по правилам мини-гандбола и гандбола;
5. Освоить технику скрытых верхних передач мяча;
6. Освоить технику скрытых нижних передач мяча;
7. Получить теоретические и простые практические навыки судейства;
8. Уметь управлять своими эмоциями в игровой деятельности;
9. Знать методы тестирования при занятиях гандбола;
10. Знать основные понятия и термины в теории и методике гандбола;
11. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
12. Овладеть техникой блокировки в защите;
13. Овладеть методикой индивидуальных тактических действий в защите и нападении;
14. Знать основные тактико-технические действия вратаря;
15. Уметь участвовать (и знать правила) в различных спортивных мероприятиях (играх, эстафетах, пр.) с элементами гандбола и иных видов спорта;
16. Уметь участвовать в соревнованиях по гандболу различного школьного уровня (в соответствии со своим возрастным уровнем).

В конце III-го этапа обучения обучающиеся 10-11 классов должны закрепить знания I-го и II-го этапов обучения, а также:

1. Овладеть техникой прямой передачи в прыжке;
2. Уметь блокировать мяч в защите;
3. Овладеть контр – атакующими действиями в гандболе;
4. Овладеть основами технических знаний при выполнении элементов гандбола;
5. Научиться делать отвлекающие действия (финты) при атаках;
6. Получить навыки лидирующих (командных) действий в защите и нападении;
7. Овладеть тактикой нападения;
8. Овладеть тактикой защиты;
9. Овладеть тактико-техническими действиями вратаря;

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

11. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание с членами своей команды и команды противника по игре;

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

13. Осуществлять судейство в соревнованиях по гандболу и осуществлять лидирующие (командные) действия в защите и нападении;

14. Уметь проводить судейство школьных соревнований по гандболу.

II. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ГАНДБОЛ» ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ГАНДБОЛ» ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО, ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ГАНДБОЛЕ

История гандбола. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры в гандбол. Развитие гандбола в России. Судейская терминология гандбола.

Требования безопасности при организации занятий гандболом, в том числе самостоятельных. Форма и экипировка занимающегося гандболом. Гигиена и самоконтроль при занятиях гандболом.

Правила подбора физических упражнений гандболиста. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств гандболиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Знание игровых амплуа

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий гандболом: сознательность, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий гандболом. Организация и проведение занятий по гандболу. Организация и проведение подвижных игр с элементами гандбола во время активного отдыха и каникул.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по гандболу. Тестирование уровня физической подготовленности в гандболе.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий гандболом и для совершенствования технических действий игрока.

- Подвижные и спортивные игры (без мяча и с мячом): Перестрелка», «Веселые старты», «Регбийные салки», «Салки с передачей мяча между водящими», «Салки вдвоем», «Салки втроем», «Салки в четверках», «Салки-пятнашки», «Пятнашки с городом», «Колдунчики», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» «Осалить конкретного игрока», «Осаль в цепи последнего», «Штандр регбийным мячом», «Закрой игрока и перехвати передачу», Игровые задания: с бросками по воротам «Кто точнее»; с бросками по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше». Игры в «Лабиринт». Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. «Игра в мини-гандбол составами (игра 2х2, 3х3, 4х4 5х5 игрока на малых площадках (30х18м) с использованием ворот меньшего размера).

Игра в гандбол 6х6, 7х7. Игра на стандартной площадке полными составами.

Подготовка и участие в матчевых встречах между классами, первенствах школы, межшкольных, районных и региональных соревнованиях по гандболу.

Индивидуальные технические действия:

Техника владения регбийным мячом: стойки и перемещения; держание мяча, бег с мячом, розыгрыш мяча; прием мяча, подбор и приземление мяча; финты; передвижения с мячом по площадке; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; передача и ловля высоко летящего мяча; подбор неподвижного мяча, катящегося мяча.

Тактические взаимодействия: в парах, в тройках, кресты, забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

Учебные игры в гандбол.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ГАНДБОЛ» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО, ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

| 2 класс | | 8 | 17-24 (I) |
|---|--|---|--|
| <p>Физическая подготовка. Воспитание: Гибкости; Ловкости; Быстроты;</p> | <p>Знать и выполнять Упражнения на развитие физических качеств</p> | 2 | 17,18,24, 17,20,21,24, 23,24 23,24, |
| <p>Техническая подготовка. -стойка нападающего перемещения без мяча, - бег с изменением направления и скорости, - передвижения приставными шагами (бокком, вперед-назад), -остановка шагом, прыжком, - повороты на месте и в движении, - сочетание передвижений, остановок, поворотов, выходы на передачи. Ведение мяча - на месте левой и правой рукой - в движении(шагом и бегом) левой и правой рукой Передачи мяча -одной рукой от плеча на месте -согнутой и прямой рукой сверху, снизу. Ловля мяча - двумя руками на месте Броски мяча в ворота: бросок согнутой рукой от плеча - с места,</p> | <p>Осваивать технику и уметь выполнять различные основные виды бега, ловли мяча, прыжков, иных элементов мини-гандбола. Осваивать знания об основных способах передвижения игроков в гандбол по игровому полю. Знать и уметь выполнять простейшие упражнения владения мячом.. Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных). Следить за правильностью выполнения всех упражнений. Демонстрировать приобретённые знания и умения. Знать основные правила предупреждения травматизма при выполнении простейших элементов базовой подготовки.</p> | 4 | 17,18,19 18,19,20,21 18,19,20,21 21,22,23,24 21,22,23,24 17,18,19 17,18,19,20 18,19,20,21, 22,23,24, 18,19,20,21, 22,23,24 21,22,23,24 23,24 |
| <p>Тактическая подготовка Применение приемов техники: - владения мячом, - простейших технических приёмов с мячом из гандбола в условиях игровой деятельности, - подводящие игры с элементами гандбола (мини-гандбола). -основные правила игры в мини-гандбол.</p> | <p>Знать и уметь выполнять простейшие упражнения владения мячом.. Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных). Следить за правильностью выполнения всех упражнений. Демонстрировать приобретённые знания и умения.</p> | 2 | 17,18,19,20 18,19,20,21, 22,23,24, |
| 3 класс | | 8 | 17-24 (I) |
| <p>Физическая подготовка. Воспитание:</p> | <p>Знать и выполнять Упражнения на развитие</p> | 2 | 17,18,24, |

| | | | |
|---|--|---|--|
| Гибкости; Ловкости; Быстроты;. | физических качеств | | 17,20,21,24, 23,24 23,24, |
| Техническая подготовка. -стойка нападающего перемещения без мяча, - бег с изменением направления и скорости, - передвижения приставными шагами (боком, вперед-назад), -остановка шагом, прыжком, - повороты на месте и в движении, - сочетание передвижений, остановок, поворотов, выходы на передачи. Ведение мяча - на месте левой и правой рукой - в движении(шагом и бегом) левой и правой рукой -ведение мяча с изменением направления Передачи мяча -одной рукой от плеча на месте и в движении, -согнутой и прямой рукой сверху, снизу. - с отскоком от площадки, - кистевая передача, Ловля мяча - двумя руками на месте - в движении, - в прыжке, - после отскока от площадки Броски мяча в ворота: бросок согнутой рукой от плеча - с места. | Осваивать технику и уметь выполнять различные основные виды бега, ловли мяча, прыжков, иных элементов мини-гандбола. Осваивать знания об основных способах передвижения игроков в гандбол по игровому полю. Знать и уметь выполнять простейшие упражнения владения мячом. Уметь рассказать о простых элементах техники защиты. Знать основные элементы техники вратаря. Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных). Следить за правильностью выполнения всех упражнений. Демонстрировать приобретённые знания и умения. Знать основные правила предупреждения травматизма при выполнении простейших элементов базовой подготовки. | 4 | 17,18,19 18,19,20,21 18,19,20,21 21,22,23,24 21,22,23,24 17,18,19 17,18,19,20 18,19,20 18,19,20,21, 22,23,24, 18,19,20,21, 22,23,24 20,21,22,23 23,24 |
| Тактическая подготовка Основные правила игры в мини-гандбол. -Игра в мини-гандбол малыми составами (игра 2х2, 3х3 игрока с использованием ворот меньшего размера). | Осваивать игровые упражнения и простые подводящие игры с элементами мини-гандбола и знать их правила. Уметь применять в играх освоенные простые технические элементы. Уметь взаимодействовать в командах. Уметь самостоятельно организовывать игры со сверстниками с элементами гандбола в досуговой деятельности. Осваивать навыки соревновательной деятельности. | 2 | 18,19,20,21, 22,23,24 18,19,20,21, 22,23,24, |

| | | | |
|--|---|----------|--|
| | <p>Знать правила игры в мини-гандбол.</p> <p>Знать правила предупреждения травматизма в игровой деятельности.</p> | | |
| 4 класс | | 8 | 17-24 (I) |
| <p>Физическая подготовка. Воспитание: Гибкости; Ловкости; Быстроты;.</p> | <p>Знать и выполнять Упражнения на развитие физических качеств</p> | 2 | 17,18,24, 17,20,21,24, 23,24 23,24, |
| <p>Техническая подготовка. -стойка нападающего перемещения без мяча, - бег с изменением направления и скорости, - передвижения приставными шагами (боксом, вперед-назад), -остановка шагом, прыжком, повороты на месте и в движении, - сочетание передвижений, остановок, поворотов, выходы на передачи. <i>Ведение мяча</i> - в движении(шагом и бегом) левой и правой рукой -ведение мяча с изменением направления. <i>Передачи мяча</i> -одной рукой от плеча на месте и в движении, -согнутой и прямой рукой сверху, снизу. - с отскоком от площадки, - кистевая передача, -передача без замаха <i>Ловля мяча</i> - двумя руками на месте - в движении, - в прыжке, - после отскока от площадки <i>Броски мяча в ворота:</i> бросок согнутой рукой от плеча - с места. -семиметровый штрафной бросок.</p> | <p>Осваивать технику и уметь выполнять различные основные виды бега, ловли мяча, прыжков, иных элементов мини-гандбола.</p> <p>Осваивать знания об основных способах передвижения игроков в гандбол по игровому полю.</p> <p>Знать и уметь выполнять простейшие упражнения владения мячом.</p> <p>Уметь рассказать о простых элементах техники защиты.</p> <p>Знать основные элементы техники вратаря.</p> <p>Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).</p> <p>Следить за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p>Демонстрировать приобретённые знания и умения.</p> <p>Знать основные правила предупреждения травматизма при выполнении простейших элементов базовой подготовки.</p> | 4 | 17,18,19 18,19,20,21 18,19,20,21 21,22,23,24 21,22,23,24 17,18,19 17,18,19,20 18,19,20 18,19,20,21, 22,23,24, 18,19,20,21, 22,23,24 20,21, 22,23,24 |
| <p>Тактическая подготовка <i>Основные правила</i> игры в мини-гандбол. Игра в мини-гандбол малыми составами (игра 3х3, 4х4 игрока) с использованием ворот меньшего размера). Правила безопасности в игровой деятельности и при занятиях</p> | <p>Осваивать игровые упражнения и простые подводящие игры с элементами мини-гандбола и знать их правила.</p> <p>Уметь применять в играх освоенные простые технические элементы.</p> <p>Уметь взаимодействовать в</p> | 2 | 18,19,20,21, 22,23,24 |

| | | | |
|--|---|-----------|---------------------------------|
| гандболом. | <p>командах.</p> <p>Уметь самостоятельно организовывать игры со сверстниками с элементами гандбола в досуговой деятельности.</p> <p>Осваивать навыки соревновательной деятельности.</p> <p>Знать правила игры в мини-гандбол.</p> <p>Знать правила предупреждения травматизма в игровой деятельности.</p> | | 18,19,20,21, 22,23,24, |
| 5 класс | | 34 | 23-27 (I) 51-75(III) |
| <p>Физическая подготовка.</p> <p>Воспитание:</p> <p>Гибкости;</p> <p>Ловкости;</p> <p>Быстроты;.</p> | <p>Знать и выполнять</p> <p>Упражнения на развитие физических качеств</p> | 2 | |
| <p>Техническая подготовка:</p> <p>-Ведение мяча одной рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.</p> <p>-Ведение мяча попеременно правой и левой рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.</p> <p>-Передачи мяча</p> <p>-согнутой и прямой рукой сверху, снизу, сбоку.</p> <p>- с отскоком от площадки,</p> <p>- кистевая передача,</p> <p>-передача без замаха</p> <p>- скрытые передачи.</p> <p><i>Жонглирование мячами</i></p> <p>-двумя руками</p> <p>-двумя мячами.</p> <p>-Остановка катящегося мяча правой и левой рукой.</p> <p><i>Ловля мяча</i></p> <p>-двумя руками летящего мяча</p> <p>-ловля мяча справа и слева</p> <p><i>Игра вратаря:</i></p> <p>ловля и отбивание мяча руками, ногами стоя на месте и в движении, введение мяча в игру.</p> <p>- <i>Техника нападения.</i></p> <p>Опорный бросок в ворота</p> <p>-бросок согнутой рукой от плеча - с места.</p> <p>-семиметровый штрафной бросок</p> <p><i>Тактика защиты:</i></p> <p>-Персональная защита: игра</p> | <p>Знать основные способы передвижения игроков по игровому полю.</p> <p>Следить за правильностью техники выполнения всех базовых элементов и упражнений.</p> <p>Знать и уметь выполнять упражнения с мячом.</p> <p>Осваивать технику простых (базовых) элементов защиты.</p> <p>Знать основные (базовые) элементы техники вратаря.</p> <p>Осваивать технико-тактические приёмы гандбола и уметь их применять в игровой деятельности.</p> <p>Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).</p> <p>Знать основные правила предупреждения травматизма.</p> | | |

| | | | |
|---|--|-----------|---------------------------------|
| <p>«пятнашки» -Защита 3х3(зонная защита), игра 1 х 1; 2 х 2.</p> | | | |
| <p>Тактическая подготовка: -Эстафеты с ведением и передачами мяча. -Игровые задания: «Кто точнее» (броски по воротам); «Кто дальше» (броски по неподвижному мячу и после набрасывания). -Игра в мини-гандбол по упрощенным правилам 3 х 3, 4 х 4, 5 х 5 игроков -Персональная защита: игра «пятнашки» -Защита 3х3(зонная защита), игра 1 х 1, 2 х 2.</p> | <p>Осваивать технико-тактические приёмы гандбола и уметь их применять в игровой деятельности. Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных). Знать основные правила предупреждения травматизма.</p> | | |
| 6 класс | | 34 | 23-27 (I) 51-75(III) |
| <p>Физическая подготовка. Воспитание: Гибкости; Ловкости; Быстроты:</p> | <p>Знать и выполнять Упражнения на развитие физических качеств</p> | 2 | |
| <p>Техническая подготовка: <i>Ведение мяча</i> -одной рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. -ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. <i>Передачи мяча.</i> Передачи мяча правой и левой рукой на среднюю и дальнюю дистанции. согнутой и прямой рукой сверху, снизу, сбоку. - с отскоком от площадки, - кистевая передача, -передача без замаха - скрытые передачи. <i>Жонглирование мячами</i> -одной рукой, -попеременно правой и левой рукой. <i>Остановка катящегося мяча</i> -правой и левой рукой с последующей передачей. -остановка рукой летящего мяча с последующим броском.</p> | <p>Знать основные способы передвижения игроков по игровому полю. Следить за правильностью техники выполнения всех базовых элементов и упражнений. Знать и уметь выполнять упражнения с мячом. Осваивать технику простых (базовых) элементов защиты. Знать основные (базовые) элементы техники вратаря. Осваивать технико-тактические приёмы гандбола и уметь их применять в игровой деятельности. Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных). Знать основные правила предупреждения травматизма.</p> | | |

| | | | |
|---|---|-----------|---------------------------------|
| <p><i>Ловля мяча</i> -двумя руками летящего мяча -Ловля мяча справа и слева -Ловля мячей высоких, низких <i>Броски на точность:</i> -по неподвижному мячу правой рукой, левой рукой, - с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции. <i>Игра вратаря:</i> ловля и отбивание мяча руками, ногами стоя на месте и в движении, введение мяча в игру. <i>Техника нападения:</i> бросок согнутой рукой от плеча - с места, в прыжке - согнутой и прямой рукой сбоку и сверху. -семиметровый штрафной бросок. <i>Тактика защиты:</i> -Персональная защита. Игра «Лабиринт» -Защита 3х3 (зонная защита), игра 1 х 1, 2 х 2.</p> | | | |
| <p>Тактическая подготовка. -Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе. -Игровые задания: с бросками по воротам «Кто точнее»; с бросками по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше». -Игры в «Лабиринт». -Введение мяча в игру передачей одной рукой из-за боковой линии. Игра в гандбол по упрощенным правилам 3 х 3, 4 х 4, 5 х 5 игроков</p> | <p>Осваивать технико-тактические приёмы гандбола и уметь их применять в игровой деятельности. Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных). Знать основные правила предупреждения травматизма.</p> | | |
| 7 класс | | 34 | 23-27 (I) 51-75(III) |
| <p>Физическая подготовка. Воспитание: Гибкости; Ловкости; Быстроты;</p> | <p>Знать и выполнять Упражнения на развитие физических качеств</p> | 2 | |
| <p>Техническая подготовка: <i>Ведение мяча</i> -попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. <i>Передачи мяча.</i> -правой и левой рукой на среднюю и дальнюю дистанции. -передачи мяча в прыжке левой и</p> | <p>Знать основные способы передвижения игроков по игровому полю. Следить за правильностью техники выполнения всех базовых элементов и упражнений. Знать и уметь выполнять упражнения с мячом.</p> | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>правой рукой хлестом согнутой и прямой рукой сверху, снизу, сбоку.</p> <ul style="list-style-type: none"> - с отскоком от площадки, - кистевая передача, - передача без замаха - скрытые передачи. <p><i>Жонглирование:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - одной рукой, попеременно правой и левой рукой. <p><i>Остановка катящегося мяча</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - правой и левой рукой с последующей передачей. <p><i>Ловля мяча</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - в движении с последующим броском по воротам. - ловля мяча одной рукой <p><i>Броски мяча:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу. - броски по воротам со средней и дальней дистанции. <p><i>Технико-тактические связки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение-передача, - ловля-передача, - ловля-ведение-передача, - ведение-бросок по воротам, - ловля-бросок по воротам, - ловля-передача. <p><i>Игра вратаря:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, - ловля мяча руками, введение мяча в игру. <p><i>Техника нападения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок в прыжке. - прямой рукой сбоку и сверху. - семиметровый штрафной бросок. <p><i>Техника защиты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Персональная защита - Защита 6х0 (зонная защита) игра на одни ворота - Защита 5х1 (зонная защита) игра на одни ворота | <p>Осваивать технику простых (базовых) элементов защиты.</p> <p>Знать основные (базовые) элементы техники вратаря.</p> <p>Осваивать технико-тактические приёмы гандбола и уметь их применять в игровой деятельности.</p> <p>Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).</p> <p>Знать основные правила предупреждения травматизма.</p> | | |
| <p>Тактическая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе. - Взаимодействие в тройках, четверках. - Игра в гандбол по упрощенным правилам 3 х 3, 4 х 4, 5 х 5 игровых. | <p>Осваивать технико-тактические приёмы гандбола и уметь их применять в игровой деятельности.</p> <p>Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).</p> | | |

| | | | |
|---|--|-----------|---------------------------------|
| | <i>Знать</i> основные правила предупреждения травматизма. | | |
| 8 класс | | 34 | 23-27 (I) 51-75(III) |
| Физическая подготовка. Воспитание: Гибкости; Ловкости; Быстроты;. | Знать и выполнять Упражнения на развитие физических качеств | 2 | |
| Техническая подготовка (техника нападения): <i>Ведение мяча</i> -ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. <i>Обманные действия без мяча:</i> -ускорения, -развороты - перемещение без мяча при встречном движении. <i>Передачи мяча:</i> -передачи мяча правой и левой рукой при параллельном и встречном движении. -передачи мяча левой и правой рукой с опоры. согнутой и прямой рукой сверху, снизу, сбоку. - с отскоком от площадки, - кистевая передача, -передача без замаха - скрытые передачи. <i>Жонглирование:</i> -одной рукой, попеременно правой и левой рукой. <i>Остановка катящегося мяча:</i> -остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей. <i>Ловля мяча:</i> -одной рукой с последующим броском по воротам. -ловля мяча двумя руками в прыжке. <i>Броски мяча:</i> -бросок правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу. -броски по воротам с левого угла, правого угла. <i>Технико-тактические связи в парах, тройках, четверках:</i> -ведение-передача, -ловля-передача, | Знать основные способы передвижения игроков по игровому полю. Следить за правильностью техники выполнения всех базовых элементов и упражнений. Знать и уметь выполнять упражнения с мячом. Осваивать технику простых (базовых) элементов защиты. Знать основные (базовые) элементы техники вратаря. Осваивать технико-тактические приёмы гандбола и уметь их применять в игровой деятельности. Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных). Знать основные правила предупреждения травматизма. | | |

| | | | |
|---|---|-----------|---------------------------------|
| <p>-ловля-ведение-передача, -ведение-бросок по воротам, -ловля-бросок по воротам, -ловля-передача. <i>Игра вратаря:</i> ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ногами стоя на месте и в движении. <i>Техника нападения:</i> - бросок после ловли: на месте, в движении, в прыжке. -свободный бросок. Бросок с угла с выпрыгиванием, перекидка <i>Тактика защиты:</i> -Защита 5х1 (зонная защита), игра на одни ворота. -Защита 6х0 (зонная защита), игра на одни ворота.</p> | | | |
| <p>Тактическая подготовка. -Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе. -Взаимодействие в четверках, пятёрках. -Игра в гандбол.</p> | <p>Осваивать технико-тактические приёмы гандбола и уметь их применять в игровой деятельности. Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных). Знать основные правила предупреждения травматизма.</p> | | |
| 9 класс | | 34 | 23-27 (I) 51-75(III) |
| <p>Физическая подготовка. Воспитание: Гибкости; Ловкости; Быстроты;.</p> | <p>Знать и выполнять Упражнения на развитие физических качеств</p> | 2 | |
| <p>Техническая подготовка (техника нападения): <i>Ведение мяча</i> -ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. <i>Обманные действия без мяча:</i> - перемещение без мяча при встречном движении. - перемещением без мяча при параллельном движении. - финт броском- выполнить уход <i>Передачи мяча:</i></p> | <p>Знать основные способы передвижения игроков по игровому полю. Следить за правильностью техники выполнения всех базовых элементов и упражнений. Знать и уметь выполнять упражнения с мячом. Осваивать технику простых (базовых) элементов защиты. Знать основные (базовые) элементы техники вратаря. Осваивать технико-</p> | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>-передачи мяча правой и левой рукой при параллельном и встречном движении.</p> <p>-передачи мяча левой и правой рукой с опоры.</p> <p>-согнутой и прямой рукой сверху, снизу, сбоку.</p> <p>- с отскоком от площадки,</p> <p>- скрытые передачи.</p> <p><i>Жонглирование:</i></p> <p>-одной рукой, попеременно правой и левой рукой.</p> <p>-в парах и тройках мячами одной рукой,</p> <p><i>Остановка катящегося мяча:</i></p> <p>-остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей, бросок в ворота</p> <p><i>Ловля мяча:</i></p> <p>-одной рукой с последующим броском по воротам.</p> <p>-ловля мяча двумя руками в прыжке.</p> <p><i>Броски мяча:</i></p> <p>-бросок правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p>-броски по воротам с левого угла, правого угла.</p> <p><i>Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках:</i></p> <p>-ведение-передача, бросок в ворота</p> <p>-ловля-передача, бросок в ворота</p> <p>-ловля-ведение-передача,</p> <p>-ведение-бросок по воротам,</p> <p>-ловля-бросок по воротам,</p> <p><i>Игра вратаря:</i></p> <p>ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ногами стоя на месте и в движении.</p> <p><i>Техника нападения:</i></p> <p>- бросок после ловли: на месте, в движении, в прыжке.</p> <p>-свободный бросок.</p> <p>Бросок с угла с выпрыгиванием, перекидка.</p> <p><i>Тактика защиты:</i></p> <p>-Защита 5x1 (зонная защита), игра на одни ворота.</p> <p>-Защита 6x0 (зонная защита), игра на одни ворота.</p> | <p>тактические приёмы гандбола и уметь их применять в игровой деятельности.</p> <p>Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).</p> <p>Знать основные правила предупреждения травматизма.</p> | | |
| <p>Тактическая подготовка.</p> <p>-Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально</p> | <p>Осваивать технико-тактические приёмы гандбола и уметь их применять в игровой деятельности.</p> | | |

| | | | |
|--|---|-----------|---------------------------------|
| <p>быстром темпе. -Взаимодействие в четверках, пятерках. -Игра в гандбол.</p> | <p>Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных). Знать основные правила предупреждения травматизма.</p> | | |
| <p>Правила игры в гандбол. Правила судейства игры в гандбол. Игра в гандбол 3х3, 4х4 полевых игрока и полными составами (6х6). Навыки игры на стандартной площадке полными составами. Участие в матчевых встречах, первенствах школы и межшкольных соревнованиях по гандболу для определённого возрастного уровня. Правила безопасности в соревновательной деятельности по гандболу.</p> | <p>Уметь использовать приобретенные навыки в соревновательной деятельности. Осваивать правила игры в гандбол и правила судейства. Знать правила предупреждения травматизма в соревновательной деятельности.</p> | | |
| 10 класс | | 34 | 23-27 (I) 51-75(III) |
| <p>Физическая подготовка. Воспитание: Гибкости; Ловкости; Быстроты;.</p> | <p>Знать и выполнять Упражнения на развитие физических качеств</p> | 2 | |
| <p>Техническая подготовка (техника нападения): Ведение мяча: -ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями. Обманные действия без мяча и с мячом: -оббегание, -Финт броском- выполнить уход, - Уход скрытый для защитника. Передачи мяча: -передачи мяча правой и левой рукой, при параллельном и встречном движении. Жонглирование мяча: - в парах и тройках мячами одной рукой, - попеременно правой и левой рукой. Ловля мяча: -ловля летящего мяча с</p> | <p>Уметь выполнять самостоятельно упражнения технико-тактических действий гандбола, характеризовать и демонстрировать свои умения аудитории. Знать технику выполнения основных упражнений круговой тренировки на основе упражнений из гандбола. Уметь контролировать величину физической нагрузки по элементарным параметрам. Знать и уметь использовать тактические приёмы гандбола (нападения, защиты, вратаря) в игровой и соревновательной деятельности. Знать правила предупреждения травматизма при занятиях гандболом</p> | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>последующим броском по воротам. <i>Броски мяча:</i> -броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции. -7-метровый штрафной бросок (пенальти). <i>Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках:</i> -ведение –передача, -ловля – ускорение – передача, - ведение – ускорение – бросок по воротам, -ловля – обманные действия – бросок по воротам, -остановка –ускорение – передача. <i>Игра вратаря:</i> -ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, -введение мяча в игру броском одной рукой.</p> | | | |
| <p>Тактическая подготовка (тактика защиты): -Защита 4х2(зональная защита) игра два на три; три на два; -Защита 1х5(зональная защита) игра три на три; четыре на четыре.</p> | <p>Уметь выполнять самостоятельно упражнения технико-тактических действий гандбола, характеризовать и демонстрировать свои умения аудитории. Знать технику выполнения основных упражнений круговой тренировки на основе упражнений из гандбола. Уметь контролировать величину физической нагрузки по элементарным параметрам. Знать и уметь использовать тактические приёмы гандбола (нападения, защиты, вратаря) в игровой и соревновательной деятельности. Знать правила предупреждения травматизма при занятиях гандболом.</p> | | |
| <p>Технико-тактические действия вратаря с игроками в защите и в нападении. -Передача мяча вратарём в отрыв. -Отбивания мяча вратарем, подбор. -Установка «стенки» при штрафном броске. - Обводящий «стенку» бросок по воротам.</p> | <p>Уметь выполнять самостоятельно упражнения технико-тактических действий гандбола, характеризовать и демонстрировать свои умения аудитории. Знать технику выполнения основных упражнений круговой тренировки на основе упражнений из гандбола. Уметь контролировать</p> | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>-Ловля и отбивание вратарем мяча.</p> <p>-Страховка вратаря при отбивании им мяча (подбор).</p> <p>-Передача вратарем мяча для быстрой контратаки.</p> <p>-Передача мяча через нападающих игроков соперника для быстрой контратаки.</p> | <p>величину физической нагрузки по элементарным параметрам.</p> <p>Знать и уметь использовать тактические приёмы гандбола (нападения, защиты, вратаря) в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Знать правила предупреждения травматизма при занятиях гандболом.</p> | | |
| <p>11 класс</p> | <p>34</p> | <p>23-27 (I) 51-75(III)</p> | |
| <p>Физическая подготовка. Воспитание: Гибкости; Ловкости; Быстроты;.</p> | <p>Знать и выполнять Упражнения на развитие физических качеств</p> | <p>2</p> | |
| <p>Техническая подготовка (техника нападения): <i>Ведение мяча:</i> -ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями. <i>Обманные действия без мяча и с мячом:</i> -Финт броском- выполнить уход, - Уход скрытый для защитника. - Уход скрытый и выбор места для взаимодействия <i>Передачи мяча:</i> -передачи мяча правой и левой рукой, при параллельном и встречном движении. <i>Жонглирование мяча:</i> - в парах и тройках мячами одной рукой, - попеременно правой и левой рукой. <i>Ловля мяча:</i> -ловля летящего мяча с последующим броском по воротам. <i>Броски мяча:</i> -броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции. -7-метровый штрафной бросок (пенальти). - Бросок по воротам в прыжке, с опоры. <i>Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках:</i> -ведение –передача,</p> | <p>Уметь выполнять самостоятельно упражнения технико-тактических действий гандбола, характеризовать и демонстрировать свои умения аудитории.</p> <p>Знать технику выполнения основных упражнений круговой тренировки на основе упражнений из гандбола.</p> <p>Уметь контролировать величину физической нагрузки по элементарным параметрам.</p> <p>Знать и уметь использовать тактические приёмы гандбола (нападения, защиты, вратаря) в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Знать правила предупреждения травматизма при занятиях гандболом.</p> | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>-ловля – ускорение – передача, - ведение – ускорение – бросок по воротам, -ловля – обманные действия – бросок по воротам, -остановка – ускорение – передача. <i>Игра вратаря:</i> -ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, -введение мяча в игру броском одной рукой.</p> | | | |
|--|--|--|--|