

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2»  
Каменск - Уральского городского округа Свердловской области

Рассмотрено:  
На заседании ШМО  
 /А.С. Дерикова  
Протокол № 1  
от 30.08.2021г.

Согласовано:  
Зам. директора по ВР  
 /Е.А. Ширяева  
от 30.08.2021г.

Утверждаю:  
Директор школы  
 /И.В. Маркова  
Приказ № 114  
от 31.08.2021г.  


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по курсу внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
«Гандбол»  
для учащихся 5-9 классов

Составитель:  
Дерикова А.С.,  
учитель физической культуры.

## **1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

### **Личностные результаты.**

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
- для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся: способность к социальной адаптации и интеграции в обществе;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;
- для обучающихся с расстройствами аутистического спектра: формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в учебных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;
- знание своих предпочтений (ограничений) в сфере интересов.

### **Метапредметные результаты.**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической

контекстной речью;

- для обучающихся с расстройствами аутистического спектра: формирование способности планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
- формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
- формирование умения выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
- формирование умения оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;
- формирование умения адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;
- развитие способности самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;
- формирование умения активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;
- развитие способности самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

### **Предметные результаты.**

#### **Учащийся научится:**

- простым практическим навыкам судейства игры в гандбол и выполнять основные технические приёмы в гандболе;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в гандбол, футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности.
- научиться методике индивидуальных тактических действий в защите и нападении при игре в гандбол
- играть по правилам мини-гандбола и гандбола;
- технике скрытых верхних передач мяча;
- технике скрытых нижних передач мяча;
- получать теоретические и простые практические навыки судейства;
- управлять своими эмоциями в игровой деятельности;
- знанию методов тестирования при занятиях гандбола;
- знанию основных понятий и терминов в теории и методике гандбола;
- работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- владеть техникой блокировки в защите;

- владеть методикой индивидуальных тактических действий в защите и нападении;
- знанию основных тактико-технических действий вратаря;
- участвовать (и знать правила) в различных спортивных мероприятиях (играх, эстафетах, пр.) с элементами гандбола и иных видов спорта;
- участвовать в соревнованиях по гандболу различного школьного уровня (в соответствии со своим возрастным уровнем).

## 2. Содержание.

### **Раздел 1. Физическая культура как область знаний**

#### ***История и современное развитие физической культуры***

История Олимпийских игр и олимпийского движения. История олимпийского движения в России (СССР). Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе. История развития гандбола в мире и России. Успехи российских гандболистов на мировой арене.

#### ***Современное представление о физической культуре (основные понятия).***

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Основные принципы культуры здорового образа жизни. Оптимальная двигательная активность, как профилактика заболеваний, укрепление здоровья и профилактика вредных привычек. Понятие о технико-тактических особенностях вида спорта «гандбол».

#### ***Физическая культура человека.***

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Правила организации мест для занятий физической культурой в целом и для занятий гандболом в частности (параметры профессиональных площадок, необходимое оборудование и инвентарь, иные возможности для занятий гандболом). Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом (в том числе, гандболом), гигиенические требования к организации этих занятий. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

### **Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

#### ***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самостоятельное составление индивидуальных комплексов для проведения утренней гимнастики,

Обучение умению вести наблюдения за своим здоровьем и индивидуальными показателями физической подготовленности.

Правила самостоятельного подбора упражнений, определение последовательности их выполнения, дозировка.

Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием.

Организация самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Самостоятельная организация досуга со сверстниками средствами физической культуры и спорта.

#### ***Оценка эффективности занятий физической культурой.***

Навыки определения степени освоения знаний по технике владения двигательными умениями в области физкультурно-оздоровительной деятельности. Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, физической подготовленностью обучающихся.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

#### **Раздел «Общезначимая физическая подготовка»**

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Гимнастические упражнения. Упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости, пр.).

Организация подвижных спортивных игр с применением спортивного инвентаря и без него (напр.: «Борьба за мяч»; «Гонка мячей по кругу»; «Смена скорости и направления движения в беге»; «Финты корпусом»; «Чехарда»; «Пятнашки», пр.).

Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом и в игровой деятельности.

Упражнения для повышения физической подготовленности (силы мышц нижних и верхних конечностей; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления веса собственного тела (в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа), пр. качеств).

*Подвижные игры:* с элементами гандбола, общеразвивающей направленности; с бегом на скорость; с прыжками в высоту и длину с разбега; с метанием мяча на дальность и в цель; с бегом, метаниями, преодолением препятствий.

Упражнения и комплексы для формирования правильной осанки.

Упражнения на расслабление мышц.

Элементы гимнастики (в том числе упражнения на развитие гибкости, грации, легкости, равновесия). Отработка элементов повышенной сложности, - «мостик», «шпагат», «колесо», «стойка на руках», пр..

Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперед (с места и разбега); стойка на руках, пр.

*Акробатические комбинации* из нескольких элементов, включающих: кувырки вперед и назад, стойку на руках, длинный кувырок (мальчики), полу-шпагат, мостик и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), пр.

Упражнения на коррекцию осанки.

Правила техники безопасности и предупреждения травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

Соревновательные игры для обучающихся 10-12 лет на основе упражнений (разнообразных двигательных задач) из основных видов детской легкой атлетики.

*Бег:* на длинные, средние и короткие дистанции; высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется в соответствии с возрастом и физической подготовленностью обучающихся); эстафетный бег, пр.

*Прыжки:* в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Метания:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов).

Техника безопасности при выполнении различных учебных заданий по лёгкой атлетике. Ведение мяча различными способами; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; повороты с мячом на месте; пр. упражнения (подбираются в соответствии с возрастом и физической подготовленностью обучающихся).

Техника безопасности при выполнении различных учебных заданий по баскетболу. Нижняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения; пр. упражнения (подбираются в соответствии с возрастом и физической подготовленностью обучающихся).

Техника безопасности при выполнении различных учебных заданий по волейболу. *Техника передвижения* (бег, прыжки, остановки, повороты).

*Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.* Ведение мяча; удары по мячу; остановка мяча; отбор мяча; обманные движения; вбрасывание мяча из-за боковой линии; пр. упражнения.

Техника безопасности при выполнении различных учебных заданий по футболу. Тестирование уровня общей физической подготовленности (*проводится в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся*).

Примерное тестирование уровня специальной подготовленности (*проводится в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся*):

- ведение мяча 30 м (5,5-5,7 сек.);
- обводка на дистанции 30 м правой рукой (9-11 сек.);
- обводка на дистанции 30 м левой рукой (9-12 сек.);
- передача игрового мяча в цель (стену) и ловля, - кол-во за 30 сек. (10-15);
- броски игрового мяча в мишени в воротах, - кол-во попаданий (7-8)

## **Раздел «Гандбол» (базовая подготовка)**

Основные словарные термины гандбола.

Приобретение двигательных навыков, элементов, технических и тактических приёмов гандбола.

Правила безопасности во время занятий гандболом и проведении соревнований: правила поведения обучающихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно; причины, приводящие к травматизму; наиболее типичные травмы гандболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности факультативных занятий по гандболу.

*Личная гигиена гандболиста:* требования по уходу за телом, руками, ногами; периодичность смены и стирки белья и спортивной формы; выбор обуви для игры на площадке; необходимость водных процедур после занятий и спортивных игр.

Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в гандбол: для развития быстроты движений и прыгучести; для качества броска; гибкости; ловкости; выносливости; пр.

#### Специальная физическая подготовка

(5-6 кл.):

- подвижные игры и эстафеты;
- пятнашки с мячом;
- лабиринт (с мячом и без мяча);
- бег змейкой 30 м;
- челночный бег 100 м (с ведением мяча) в спортивном зале;
- эстафета с ведением двух мячей;
- эстафета с бросками мяча по воротам.

#### Специальная физическая подготовка

(7-8 кл.) на:

- точность передачи мяча;
- точность и сила броска по воротам;
- скорость ведения мяча.

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Правила безопасности во время занятий гандболом.

Повторение и качественное выполнение элементов из базовой подготовки гандбола:

- ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты;
- основные приёмы владения мячом;
- метание теннисного и гандбольного мяча на дальность и в цель;
- преодоление препятствий (с мячом в руках в том числе)
- пр. упражнения.

#### ***Техническо-тактическая базовая подготовка.***

Общие понятия технической подготовки игрока в гандбол.

Основные виды бега и техника способы их выполнения.

Прыжки, их назначение в игре и техника их выполнения.

Базовая техника владения мячом.

Остановки, - их назначение и техника выполнения.

Виды поворотов, их назначение и техника выполнения.

Особенности «стойки нападающего» и правильность её выполнения в различных игровых ситуациях.

Техника владения мячом в движении во время игры и методическая последовательность их обучению.

Игры, совершенствующие технику владения мячом.

Техника выполнения основных обманных движений (финтов), в том числе с мячом.

Техника игры в защите, - основное предназначение и действия .

Техника вратаря, - основные элементы действия вратаря и техника их выполнения.

**Формы организации:** коллективная , групповая, круговая тренировка.

**Виды деятельности:** спортивно-оздоровительная, игровая, упражнения, тестирование.

### 3. Тематическое планирование.

#### 5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Правила игры в гандбол. Правила безопасности в соревновательной деятельности по гандболу	1
<b>1</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>26</b>
2	Ведение мяча одной рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.	1
3-4	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком	2
5	Передачи мяча правой и левой рукой.	1
6	Жонглирование мячами одной рукой, попеременно правой и левой рукой.	1
7	Жонглирование двумя руками двумя мячами.	1
8	Остановка катящегося мяча правой и левой рукой.	1
9	Ловля двумя руками летящего мяча.	1
10-11	Броски мяча по воротам правой (левой) рукой в прыжке и с опорой.	2
12-13	Ведения мяча левой рукой, правой рукой, попеременно левой, правой рукой.	2
14-15	Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками, ногами стоя на месте и в движении, введение мяча в игру.	2
16-17	Эстафеты с ведением и передачами мяча.	2
18	Игровые задания: «Кто точнее» (броски по воротам); «Кто дальше» (броски по неподвижному мячу и после набрасывания).	1
19-20	Введение мяча в игру передачей одной рукой из-за боковой линии.	2
21-22	Игра в мини-гандбол по упрощенным правилам 3 х 3 игрока	2
23-24	Игра в мини-гандбол по упрощенным правилам 4 х 4 игрока	2
25-26	Игра в мини-гандбол по упрощенным правилам 5 х 5 игроков.	2
<b>2</b>	<b>Техника нападения</b>	<b>7</b>
27-28	<i>Опорный бросок</i> Держать мяч перед собой на уровне груди. Первый шаг делается левой ногой для правшей, правой ногой - для левшей.	2
29-30	Отведение правой руки назад, мяч находится на уровне плеча. Локоть левой руки выставлен вперед.	2

	Мяч свободно держать в руке.	
31-32	Одновременно с отведением руки выполнить шаги вперёд (левой-правой-левой ногой. Шаг правой скрестный). В конце замаха, впереди должна быть правая нога.	2
33	При хлестообразном движении предплечья в ходе броска локоть бросающей руки должен находиться выше уровня плеча (в предельном случае он может быть прямой). Левая нога в последнем шаге выставлена вперёд в направлении броска.	1
<b>3</b>	<b>Тактика защиты</b>	<b>2</b>
34	Персональная защита: игра «пятнашки»	1
35	Защита 3х3(зональная защита), игра 1 х 1, 2 х 2.	1
	<b>Итого:</b>	<b>35 часов</b>

### 6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Правила игры в гандбол. Правила безопасности в соревновательной деятельности по гандболу	1
<b>1</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>26</b>
2	Ведение мяча одной рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.	1
3-4	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком	2
5	Передачи мяча правой и левой рукой на среднюю и дальнюю дистанции.	1
6-7	Жонглирование двух мячей одной рукой, попеременно правой и левой рукой.	2
8	Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей	1
9	Остановка рукой летящего мяча с последующим броском	1
10	Ловля двумя руками летящего мяча.	1
11	Броски на точность по неподвижному мячу правой рукой, левой рукой, с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.	1
12-13	Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками, ногами стоя на месте и в движении, введение мяча в игру.	2
14-15	Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе	2
16-17	Игровые задания: «Кто точнее» (броски по воротам); «Кто дальше» (броски по неподвижному мячу и после набрасывания).	2

18	Игры в «Лабиринт».	1
19-20	Введение мяча в игру передачей одной рукой из-за боковой линии.	2
21-22	Игра в мини-гандбол по упрощенным правилам 3 х 3 игрока	2
23-24	Игра в мини-гандбол по упрощенным правилам 4 х 4 игрока	2
25-26	Игра в мини-гандбол по упрощенным правилам 5 х 5 игроков.	2
<b>2</b>	<b>Техника нападения</b>	<b>7</b>
27-28	<i>Опорный бросок</i> Держать мяч перед собой на уровне груди. Первый шаг делается левой ногой для правой, правой ногой - для левой.	2
29-30	Отведение правой руки назад, мяч находится на уровне плеча. Локоть левой руки выставлен вперед. Мяч свободно держать в руке.	2
31-32	Одновременно с отведением руки выполнить шаги вперед (левой-правой-левой ногой. Шаг правой скрестный). В конце замаха, впереди должна быть правая нога.	2
33	При хлестообразном движении предплечья в ходе броска локоть бросающей руки должен находиться выше уровня плеча (в предельном случае он может быть прямой). Левая нога в последнем шаге выставлена вперед в направлении броска.	1
<b>3</b>	<b>Тактика защиты</b>	<b>2</b>
34	Персональная защита: игра «Лабиринт»	1
35	Защита 3х3(зонная защита), игра 1 х 1, 2 х 2.	1
	<b>Итого:</b>	<b>35 часов</b>

### 7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Правила игры в гандбол. Правила судейства игры в гандбол	1
2	Правила безопасности в соревновательной деятельности по гандболу	1
<b>1</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>26</b>
3	Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой.	1
4	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой,	1

	восьмеркой, челноком	
5	Передачи мяча правой и левой рукой на среднюю и дальнюю дистанции.	1
6-7	Передачи мяча в прыжке левой и правой рукой.	2
8	Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей	1
9	Ловля мяча в движении с последующим броском по воротам.	1
10	Ловля мяча одной рукой.	1
11-12	Броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу. Броски по воротам со средней и дальней дистанции.	2
13-14	Технико-тактические связки: ведение-передача, ловля-передача, ловля-ведение-передача, ведение-бросок по воротам, ловля-бросок по воротам, ловля-передача.	2
15-16	Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками, введение мяча в игру.	2
17-18	Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.	2
19-20	Взаимодействие в тройках, четверках.	2
21-22	Игра в мини-гандбол по упрощенным правилам 3 x 3 игрока	2
23-24	Игра в мини-гандбол по упрощенным правилам 4 x 4 игрока	2
25-26	Игра в мини-гандбол по упрощенным правилам 5 x 5 игроков.	2
<b>2</b>	<b>Техника нападения</b>	<b>7</b>
27-28	Бросок в прыжке: Поймать мяч и быстро выполнить шаг левой ногой.	2
29-30	Отталкивание вверх-вперед. Колено маховой ноги помогает прыжку. Отведение бросковой руки с мячом назад на уровне плеча.	2
31	Бросок по воротам производится напряженной, почти прямой рукой по дуге.	1
32	Заключительный хлест рукой активно поддерживается резким наклоном туловища вперед. Приземление на толчковую ногу или на обе ноги вместе.	1
<b>3</b>	<b>Тактика защиты</b>	<b>3</b>
33	Персональная защита	1
34	Защита 6x0 (зонная защита) игра на одни ворота	1
35	Защита 5x1 (зонная защита) игра на одни ворота	1
	<b>Итого:</b>	<b>35 часов</b>

## 8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Правила игры в гандбол. Правила судейства игры в гандбол	1
2	Правила безопасности в соревновательной деятельности по гандболу	1
3	Биомеханика основных движений: приседаний, подскоков, выпадов, прыжков	1
4	Круговая тренировка, - подбор и выполнение в соревновательной форме различных вариантов комплексов упражнений специальной подготовки для формирования технико-тактических навыков игры в гандбол	1
<b>1</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>26</b>
5-6	Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой.	2
7-8	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком	2
9-10	Обманные действия (ускорения, развороты и т.п.) без мяча.	2
11-12	Передачи мяча правой и левой рукой при параллельном и встречном движении.	2
13	Передачи мяча левой и правой рукой с опоры.	1
14-15	Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей.	2
16-17	Ловля мяча одной рукой с последующим броском по воротам..	2
18-19	Ловля мяча двумя руками в прыжке.	2
20-21	Бросок правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу.	2
22-23	Броски по воротам с левого угла, правого угла.	2
24-25	Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение-передача, ловля-передача, ловля-ведение-передача, ведение-бросок по воротам, ловля-бросок по воротам, ловля-передача.	2
26-27	Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ногами стоя на месте и в движении.	2
28-29	Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.	2
30-31	Взаимодействие в четверках, пятерках.	2
32-33	Игра в гандбол.	2
<b>2</b>	<b>Тактика защиты</b>	<b>2</b>
34	Защита 5x1 (зонная защита), игра на одни ворота.	1
35	Защита 6x0 (зонная защита), игра на одни ворота.	1
	<b>Итого:</b>	<b>35 часов</b>

## 9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Правила игры в гандбол. Правила судейства игры в гандбол	1
2	Правила безопасности в соревновательной деятельности по гандболу	1
3	Биомеханика основных движений: приседаний, подскоков, выпадов, прыжков	1
4	Круговая тренировка, - подбор и выполнение в соревновательной форме различных вариантов комплексов упражнений специальной подготовки для формирования технико-тактических навыков игры в гандбол	1
<b>1</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>26</b>
5-6	Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой.	2
7-8	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком	2
9-10	Обманные действия (ускорения, развороты и т.п.) без мяча.	2
11-12	Передачи мяча правой и левой рукой при параллельном и встречном движении.	2
13	Передачи мяча левой и правой рукой с опоры.	1
14-15	Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей.	2
16-17	Ловля мяча одной рукой с последующим броском по воротам..	2
18-19	Ловля мяча двумя руками в прыжке.	2
20-21	Бросок правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу.	2
22-23	Броски по воротам с левого угла, правого угла.	2
24-25	Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение-передача, ловля-передача, ловля-ведение-передача, ведение-бросок по воротам, ловля-бросок по воротам, ловля-передача.	2
26-27	Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ногами стоя на месте и в движении.	2
28-29	Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.	2
30-31	Взаимодействие в четверках, пятерках.	2
32-33	Игра в гандбол.	2
<b>2</b>	<b>Тактика защиты</b>	<b>2</b>
34	Защита 5х1 (зонная защита), игра на одни ворота.	1
35	Защита 6х0 (зонная защита), игра на одни ворота.	1
	<b>Итого:</b>	<b>35 часов</b>