

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Луганской Народной Республики**  
**Правительство Луганской Народной Республики**  
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**Луганской Народной Республики "Брянковская специализированная**  
**школа №1"**

**РАССМОТРЕНО**

МО учителей естественных наук  
и физической культуры

протокол № 5  
от «28» июня 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
УВР

Подколзина В.Г.  
протокол № 6  
от «28» июня 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ ШИР  
"Брянковская СШ №1"



Ганжара Н.Н.  
Приказ № 94  
от «28» июня 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**по спортивно-оздоровительному направлению**  
**«Мини-гандбол»**  
**2 – 4 классы**

Срок реализации: 3 года  
Уровни программы: общекультурный (базовый)  
Возраст обучающихся: от 7 лет

Составители:  
Шолудько Юлия Григорьевна  
Сарнавская Наталья Николаевна

**Брянка 2024**

**Составители:**

Ладыко Наталья Алексеевна, директор государственного учреждения дополнительного образования Луганской Народной Республики «Брянковская специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва»,

Вдовенко Анатолий Павлович, тренер-преподаватель государственного учреждения дополнительного образования Луганской Народной Республики «Брянковская специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва»

**Рецензенты:**

Петрова Анна Георгиевна, заслуженный тренер по гандболу Украины, тренер-преподаватель Государственного образовательного учреждения дополнительного образования «Славяносербская комплексная детско-юношеская спортивная школа»

Канцурова Алла Ивановна, методист Государственного учреждения Луганской Народной Республики «Брянковский городской методический кабинет»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-гандбол» (далее- Программа) составлена для педагогов в области физической культуры и спорта. Программа обучения предполагает 3 года обучения. Программа разработана на основе Закона Луганской Народной Республики от 30.09.2016 № 128-П «Об образовании» (с изменениями) и Закона Луганской Народной Республики от 21 февраля 2019 № 24- П «О физической культуре и спорте».

Направленность Программы – физкультурно-спортивная, которая заключается в следующем:

- овладение жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- общее укрепление организма обучающихся;
- развитие физических качеств;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения обучающихся.

**Новизна** данной Программы состоит в том, что она рассчитанная на детей младшего школьного возраста (с 7 лет), которые в процессе реализации Программы приобретут общефизические навыки, морально-волевые и нравственные качества.

Мини-гандбол – универсальная спортивная игра, в основе игры лежит современный гандбол, приспособленный для детей с 7 лет. В этом возрасте гандболисты могут играть в уменьшенных составах 5х5 или 6х6. Четыре или пять полевых игроков и один вратарь играют на площадке уменьшенных размеров. Для самых маленьких гандболистов достаточно площадки 9х18 метров с воротами высотой 160 сантиметров и шириной 240 сантиметров. Дети 10-12 лет могут играть на площадке размером 18х24 метра с воротами высотой 180 сантиметров, и шириной 270 сантиметров.

Мини-гандбол – командная игра, различные функции игроков обязывают постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели, что позволяет мальчикам и девочкам постигать азбуку коллективизма и товарищества, способствует проявлению воли и терпения, смелости и способствует улучшению успеваемости, отвлекает от пустого время препровождения и тяги к вредным привычкам. Регулярные занятия мини-гандболом формируют физические качества, динамика движений положительно влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию, укрепляет сердечно сосудистую систему.

В группы обучающихся принимаются девочки и мальчики в возрасте от 7 до 9 лет, допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре.

**Актуальность** Программы состоит в том, что одним из основных преимуществ мини-гандбола является его простота. Эту игру можно организовать для мальчиков и девочек, как в зале, так и на открытом воздухе. Освоение Программы расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

**Цель Программы:** создание наиболее благоприятных условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством игры в мини-гандбол.

**Задачи Программы:**

**Предметные:**

- привлечение детей к систематическим занятиям мини-гандболом;
- отбор детей, способных играть в мини-гандбол;
- обучить простейшим приемам техники и тактики, необходимым для игры в мини-гандбол.

**Метапредметные:**

- способствовать повышению двигательной активности обучающихся;
- развивать основные физические качества силы, скорости, выносливости;
- развивать и совершенствовать двигательные навыки, полученные обучающимися в процессе урочных занятий физической культурой.

**Личностные:**

- воспитывать положительное отношение к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание у обучающихся высоких нравственных качеств: смелости, настойчивости, организованности, дисциплины, уверенности в своих силах, доброжелательности, умению работать в команде, воле к победе.

Программа предусматривает следующие формы учебной деятельности обучающихся:

- фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе обучающихся;
- индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу обучающихся и работа с отстающими занимающимися;
- групповая форма (отделениями, командами) ведется, когда необходимо дифференцировать изучаемый материал;

**Продолжительность программы:** данная программа рассчитана на 102 часа. Для обучающихся 2 - 4 классов – 1 час в неделю, всего 34 часа (34 учебные недели). Минимальный состав группы – 12 человек.

Продолжительность занятий в группе составляет 1 час (45 минут)

Занятия могут проходить в смешанной группе, предполагающей разную степень интеллектуальной и физической подготовки обучающихся.

Ожидаемые результаты обучения и способы их проверки: после прохождения обучения, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

### **В области физического развития:**

- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники игры в мини-гандбол.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

### **В области воспитания:**

- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- приобретение уверенности в себе;
- формирование дисциплинированности, самостоятельности,

Ответственности.

В результате освоения программного материала обучающиеся должны **иметь представление:**

- о правилах поведения и техники безопасности на занятиях по мини-гандболу;
- об инвентаре и оборудовании мест для занятий мини-гандболом;
- о роли занятий физической культурой для укрепления здоровья и повышении физической подготовленности;
- об основах личной гигиены, рациональном режиме дня и питании;
- о правилах игры в мини-гандбол;
- об основах тактики и техники игры в мини-гандбол;

### **уметь:**

- выполнять физические упражнения, направленные на овладение игровыми приемами и воспитание двигательных способностей;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения приставными и с крестными шагами в ходьбе и беге, а также прыжки различными способами;
- ловить мячи двумя руками, высоко, низко и летящие на уровне груди навстречу и сбоку;
- передавать мячи одной, двумя руками из-за головы, от груди и снизу, одной рукой сверху на ближнее расстояние;
- выполнять ведение мяча;
- бросать мяч в ворота;
- демонстрировать уровень подготовленности в соответствии с требованиями.

### **Условия реализации Программы:**

При проведении занятий необходимо соблюдать правило поведения, расписание учебных занятий, режим занятий и отдыха, правило личной гигиены.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал с разметкой для занятий площадью 28 м x 14 м (минимум 18 м x 9 м);

- спортивный инвентарь: ворота, мячи гандбольные детские, мячи набивные разного веса, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки;

- спортивная форма для обучающихся: спортивные шорты, футболки, кроссовки, манишки различительные.

**Формы подведения итогов реализации Программы:**

- контроль за уровнем физической подготовленности;
- викторины «Веселые старты»;
- тематический День здоровья;
- внутришкольные и городские соревнования по мини-гандболу;
- итоговая аттестация по окончании реализации программы.

*Таблица 1*

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

занятий для обучающихся 2-х классов

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Спортивная игра мини-гандбол	1	1	-
2.	Общая и специальная физическая подготовка	8	1	7
3.	Техника игры в мини-гандбол	17	5	12
4.	Подвижные игры, обучающие игре в мини-гандбол	8	1	7
Итого:		34	8	26

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**I. Основы знаний. Спортивная игра мини-гандбол.**

Теория – 1 час

Инструктаж по технике безопасности на занятиях мини-гандболом. Гандбол как вид спорта. Физическая культура и спорт в Луганской Народной Республике.

**II. Общая и специальная физическая подготовка.**

Теория – 1 час.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышение функциональных органов и систем. Организационно-методические указания по теме.

Практика – 7 часов.

Строевые упражнения. Равнение. Размыкание и смыкание строя. Основная стойка. Движение в строю шагом и бегом. Изменение темпа движения. Бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагами, в переменном темпе. Остановка.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, спины, шеи, ног, живота. Упражнения в различных исходных положениях на месте и в движении: круговые движения рук, отведение рук назад с пружинящими движениями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения с гимнастической скамейкой: приседания, прыжки, отжимания; упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения со скакалкой, на канате. Упражнения для развития быстроты легкоатлетические упражнения: бег, старты из различных исходных положений (стоя, в приседе, наклонившись, боком, спиной вперед, на коленях, сидя, лежа) на дистанции 10—15—20 м. Бег на короткие дистанции (30 м). Повторный, интервальный бег. Легкоатлетические эстафеты. Преодоление препятствий. Подвижные игры. С бегом на скорость. Упражнения для развития прыгучести: приседания, выпрыгивания из приседа, прыжки со скакалкой, подскоки, эстафеты.

Игры без мяча: «Два лагеря», «День и ночь», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Мышеловка», «Удочка», «Не зевай», «Бездомный заяц», «Петушиная атака». Игры с мячом: «Морской бой», «Борьба за мяч», «Защита крепости». Эстафеты с мячом и без мяча, с ведением и передачами мячей, преодолением препятствий, бросками и т. д.

### **III. Техника игры в мини-гандбол.**

Теория – 5 час.

Организационно-методические указания по теме. Понятие о спортивной технике

Практика – 12 часов.

Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота, блокирование, персональная опека.

Техника нападения. 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.

Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча с отскоком от площадки. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, после отскока от площадки. Обратный пас. Ловля катящегося мяча на месте и в движении.

Броски мяча в ворота: бросок согнутой рукой от плеча — с места, с разбега, в прыжке, согнутой и прямой рукой сбоку и сверху. Шестиметровый штрафной бросок. Бросок с места. Бросок без замаха. Бросок после ловли: на

месте, в движении. Свободный бросок. Эстафеты с бросками. Техника защитника.

Стойка защитника, перемещения — выходы вперед и назад, смещения вправо и влево приставными шагами, блокирование бросков, персональная опека, обманные действия, перехват мяча.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах приставными шагами. Выходы вратаря. Ловля, гашение, отбивание мячей двумя руками. Отбивание мячей одной рукой. Отбивание мячей ногами. Введение мяча в игру.

#### **IV. Игры с гандбольными мячами.**

Теория – 1 час

Организационно-методические указания по теме. Правила игры в мини гандбол. Права и обязанности игроков.

Практика – 7 часов

Игра в мини-гандбол по упрощенным правилам.

*Таблица 2*

### **ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

занятий для обучающихся 3-х классов

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Спортивная игра мини-гандбол	1	1	-
2.	Общая и специальная физическая подготовка	8	1	7
3.	Техника игры в мини-гандбол	17	5	12
4.	Подвижные игры с гандбольными мячами, игра в мини-гандбол по упрощенным правилам	7	1	6
5.	Соревнования	1	-	1
Итого:		34	8	26

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **I. Основы знаний. Спортивная игра мини-гандбол.**

Теория – 1 часов.

Достижения гандболистов Луганской Народной Республики и России. Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-гандболу. Техника безопасности на занятиях гандболом.

#### **II. Общая и специальная физическая подготовка.**

Теория – 1 час.

Организационно-методические указания по теме. Воспитание двигательных качеств, индивидуальные занятия.

Практика – 7 часов.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Круговые движения туловищем, повороты и наклоны, упражнения на координацию. Маховые движения рук и ног. Пружинистые приседания. Прыжки. Упражнения на снарядах (канат, бревно, гимнастическая скамейка, шведская стенка). Упражнения для ног и мышц брюшного пресса (стоя, сидя, лежа). Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения на гимнастической стенке: лазанье, подтягивание, держание угла, упражнения на растягивание связок. Легкоатлетические упражнения. Бег медленный, до 5 мин. Бег на 30 м на скорости. Повторный бег 5x15 м. Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание мячей, толкание набивного мяча. Эстафеты.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках. С бегом на скорость, единоборствами, прыжками, метаниями, ловлей и передачей мячей, бросками на дальность и точность. Подвижные игры. «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Мяч капитану». Эстафеты с мячом и без мяча, с ведением и передачами мячей, преодолением препятствий, бросками и т. д.

### **III. Техника игры в мини-гандбол.**

Теория – 5 часов.

Организационно-методические указания по теме. Техника нападения.

Практика – 12 часов.

Повторение ранее изученных действий с акцентом на скоростные действия. Ловля и передача мяча с сопротивлением противника. Ведение мяча на месте, в движении: со средним, высоким и низким отскоком, ведение правой, левой рукой и переменное ведение, ведение с изменением направления и остановками, ведение мяча с обводкой и укрыванием мяча корпусом, ведение с сопротивлением, ведение и передача мяча, ловля с переходом на ведение мяча. Передача мяча в прыжке, в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Броски в опорном положении с места, в движении. Броски с линии 6 м с сопротивлением одного и двух защитников. Передача и ловля мяча в атаке с отрывом. Эстафеты с перемещениями, ловлей, передачей, бросками мяча в ворота. Упражнения с набивными мячами.

Техника защиты. Повторное выполнение выходов с блокированием, групповое блокирование бросков. Эстафеты. Техника игры вратаря. Отбивание мячей в верхних углах с толчком разноименной, одноименной ноги, выпады. Боковая стойка вратаря, выходы вратаря на фланге, отражение мячей в броске.

### **IV. Подвижные игры с гандбольными мячами, игра в мини-гандбол**

Теория – 1 час

Организационно-методические указания по теме. Правила игры в мини-гандбол. Права и обязанности игроков.

Практика – 6 часов

Игра в мини-гандбол по упрощенным правилам.

Учебные и контрольные игры, односторонние и двухсторонние. Соревнования по гандболу. Участие в плановых товарищеских и календарных играх на первенство школы.

#### **V. Участие в соревнованиях по мини гандболу**

Практика – 1 час

Товарищеские игры. Игры на первенство школы.

*Таблица 3*

### **ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

занятий для обучающихся 4-х классов

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Развитие гандбола (мини-гандбола) в Луганской Народной Республике и его история	3	3	-
2.	Общая и специальная физическая подготовка	8	-	8
3.	Техника и тактика игры в мини-гандбол	14	2	12
4.	Игры в мини-гандбол	6	1	5
5.	Организация и проведение соревнований	3	-	3
Итого:		34	6	28

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **I. Основы знания.**

Теория – 1 час.

Развитие гандбола в Луганской Народной Республике и его история.

#### **II. Общая и специальная физическая подготовка.**

Практика – 8 часов.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Парные упражнения. Маховые движения рук, ног, наклоны, вращения, повороты туловища. Подтягивания, отжимания. Упражнения с сопротивлением, переноска тяжестей. Упражнения с набивными мячами (мальчики — 2—3 кг,

девочки — 1—2 кг). Использование метода круговой тренировки. Элементы акробатики: кувырки, стойки. Сочетание акробатических упражнений с приемами игры в мини-гандболе, Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Упражнения для развития быстроты. Преодоление коротких отрезков (до 30 м) из разных исходных положений. Челночный бег вперед, назад, в стороны (обычными и приставными шагами) на дистанции от 3 до 15 м, ведение мяча с максимальной скоростью последовательными передачами и ловлей мяча. Выполнение заданного количества передач (бросков) на время, парные упражнения с мячом на индивидуальное обыгрывание, выполнение элементов игры на ограниченных участках с заданной скоростью, в ограниченное время. Эстафеты. Упражнения для развития силы. Приседания на одной и двух ногах, с отягощением, с партнером. Упражнения с набивными мячами. Лазанье. Подтягивание, отжимания. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения с сопротивлением партнера. Броски игрового мяча на дальность. Эстафеты с упражнениями на силу. Упражнения для развития выносливости. Умеренный бег на заданное время (девочки - до 2 мин, мальчики 3 мин). Игра в мини гандбол, 2 тайма по 10 мин. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Акробатические упражнения, многоскоки в сочетании с элементами игры в мини гандбол.

Повторение ранее отрабатываемого материала. Упражнения для развития гибкости, наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Широкие маховые движения рук и ног в разных плоскостях, из разных исходных положений. Перемещения с глубокими выпадами. Упражнения на растягивание мышц и суставов: сидя, лежа и др. Упражнения на растяжение с помощью партнера (отведение руки до предела назад, сгибание корпуса, разворот, сгибания). «Полушпагаты» и «шпагаты». Акробатические упражнения. Подвижные игры. «Мяч с четырех сторон», «Борьба за мяч в зонах», «Мяч капитану», «Кто больше сделает передач», комплексная игра «Пятнашки» и «Борьба за мяч». Эстафеты с ведением и передачами мячей, преодолением препятствий, бросками и т. д.

### **III. Техника и тактика игры в мини-гандбол.**

Теория – 2 часа.

Организационно-методические указания по техника нападения.

Практика – 6 часов.

Ловля мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему (с отскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря), передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота. Совершенствование техники перемещений мяча в единоборстве, отработка мяча. Техника защиты. Перемещение вперед-назад в стойке защитника. Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом. Выбивание при ведении в параллельном движении. Блокировка мяча двумя руками сверху на месте, в

прыжке. Блокировка мяча одной рукой сбоку, снизу. Блокирование игрока без мяча, с мячом. Блокирование игрока туловищем.

Техника игры вратаря. Отражение дальних бросков, отражение мячей после отскоков от площадки, техника игры на выходах при бросках с линии, отражение штрафного броска, взаимодействия с защитниками.

Организационно-методические указания по тактика нападения и защиты. Тактические задания на игру.

Практика – 6 часов.

По степени сложности тактика подразделяется на индивидуальную, групповую и командную. По направленности – на тактику нападения и защиты. По принадлежности – на тактику защитника и вратаря.

Индивидуальные тактические действия: ложные действия с мячом и без мяча, финты, действия в линии, в центре, игра в отрыв, замены.

Групповые тактические действия: взаимодействие при позиционном нападении и комбинированном нападении.

Командные тактические действия: игры при численном большинстве и меньшинстве, общекомандные тактические комбинации.

Одновременно с овладением техникой их выполнения изучается индивидуальная тактика – сначала нападающего, затем защитника и вратаря.

Прежде всего, обучают выбору места для получения мяча и целесообразным способам передачи его партнеру. При этом используется широкий круг различных строго регламентированных и игровых упражнений.

Изучение индивидуальной тактики защитника начинается с обучения грамотному выбору позиции при персональной опеке нападающего без мяча, а затем с мячом.

Процесс овладения данным умением осуществляется в ходе регламентированных и игровых упражнений, а также специальных подвижных игр, в которых усложнение практических заданий проводится посредством постепенного снятия ограничений с вариативности и площади действий опекаемого нападающего.

В качестве примера можно привести следующие практические задания:

1. Сохранение заданного расстояния и позиции перед перемещающимся нападающим.

2. Быстрое перемещение из обусловленной позиции и перехват мяча, летящего к опекаемому нападающему.

3. Противодействие получению мяча нападающим в определенной зоне.

Тактика выбора позиции в воротах гандбольным вратарем изучается после овладения техникой перемещения. Для создания у голкипера навыка выбора оптимального месторасположения и позы на начальных этапах обучения применяются упражнения с передачами мяча в заданных направлениях между нападающими, располагающимися в определенных построениях.

Обучение командной тактике в младшей возрастной группе сводится к ознакомлению занимающихся с базовыми вариантами расстановки игроков на площадке. Ведущими средствами обучения командной тактики служат

теоретические занятия на макете площадки, регламентированные упражнения, выполняемые в соответствии со схемами взаимодействий, специальные игровые задания, учебные матчи.

#### **IV. Игры в мини-гандбол**

Теория – 1 час

Организационно-методические указания по теме. Правила игры в мини-гандбол. Права и обязанности игроков.

Практика – 5 часов

Игра в мини-гандбол по упрощенным правилам.

Учебные и контрольные игры, односторонние и двухсторонние. Соревнования по гандболу. Участие в плановых товарищеских и календарных играх на первенство школы.

#### **V. Организация и проведение соревнований по мини-гандболу**

Практика - 3 часа

Правила игры, новшества и спорные моменты. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды и тренера, их права и обязанности. Товарищеские игры. Игры на первенство школы.

### **Ориентировочные нормативы для оценки уровня физической подготовленности обучающихся**

Двигательные задания	Девочки		мальчики	
	7-8 лет	8-9 лет	7-8 лет	8-9 лет
Бег 30 метров, с	5.6-7,2	5,3-6,9	5,4-6,1	5,1-6,7
Метание теннисного мяча на дальность, м	10-12	12-15	12-15	15-18
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»), кол-во раз	6-11	7-13	10-17	13-22
Прыжок в длину, см	155-101	160-111	165-111	175-121
Челночный бег 3x10 м, с	9,7-11,1	9.3-10,7	9.1-10,3	8.8-10.1

### **Методическое обеспечение реализации программы**

Каждое занятие является связующим звеном системы тренировок, от простых упражнений, к сложным, построенных друг за другом и направленных на выполнение поставленных задач. Этапы реализации Программы необходимо согласовать между собой, определить объем

учебного материала обучения двигательным действиям, с учетом функциональных возможностей организма, возрастных особенностей, уровня физической подготовленности обучающихся.

Важнейшим требованием занятий, является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода в дозировании нагрузки

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению базовых движений. Особое внимание уделять технике выполнения движения своевременно исправлять ошибки.

Необходимо учитывать, что возраст детей начальной школы, благоприятен для всестороннего развития координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, гибкости, выносливости к умеренным нагрузкам.

**Календарно - тематическое планирование физкультурно-спортивной направленности по «Мини-гандбол»  
3 А, В класса на период 2024-2025 учебный год .**

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Дата</i>		<i>Примеч</i>
		<i>По плану</i>	<i>По факту</i>	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках мини – гандбол. ОФП. Подвижная игра "Играй, играй, мяч не теряй!"	06.09.2024		
2	История возникновения гандбола. ОРУ. Прыжки с толчком с двух ног. Эстафеты с элементами гандбола.	13.09.2024		
3	ОРУ. Прыжки с толчком с двух ног. Подвижная игра "Сделай фигуру"	20.09.2024		
4	ОРУ. Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его. Подвижная игра «Домики, бомба, лови».	27.09.2024		
5	ОРУ. Ведение мяча на месте правой рукой. Подвижная игра "Поймай мяч".	04.10.2024		
6	ОРУ. Ведение мяча вокруг себя. Подвижная игра "За мячом".	11.10.2024		
7	ОРУ. Ведение мяча на месте левой, рукой. Подвижная игра «День и ночь с мячами».	18.10.2024		
8	ОРУ. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Эстафеты с элементами гандбола.	25.10.2024		
9	ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Подвижная игра «Догони партнёра»	08.11.2024		
10	ОРУ. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Игра с мячом «Морской бой»	15.11.2024		
11	ОРУ. Передачи мяча двумя руками от груди. Игры на ловлю и передачу «Пятнашки мячом-1» .	22.11.2024		
12	ОРУ. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Эстафеты с элементами гандбола.	29.11.2024		
13	ОРУ. Броски мяча в ворота согнутой рукой с места. ОФП.	06.12.2024		

14	ОРУ. Техника передвижения при нападении. Эстафеты с перемещением, ловлей, передачей ,бросками мяча в ворота.	13.12.2024		
15	ОРУ. Перемещение приставными шагами боком и спиной вперед. Подвижная игра «Пятнашки» .	20.12.2024		
16	ОРУ. Повороты без мяча и с мячом. Подвижная игра «Мышеловка».	27.12.2024		
17	ОРУ. Перемещение в стойке. Подвижная игра «Бездомный заяц».	17.01.2025		
18	ОРУ. Перемещение в стойке, остановка. Подвижная игра «Защити крепость».	24.01.2025		
19	Упражнения в движении. Ловля катящегося мяча. ОФП. Подвижная игра «"Поймай мяч».	31.01.2025		
20	Упражнения в движении. Ловля катящегося мяча. ОФП. Подвижная игра « Салки».	07.02.2025		
21	Упражнения в движении. Вырывание мяча. Подвижная игра «"Поймай мяч».	14.02.2025		
22	ОРУ. Вырывание и отбивание мяча. Подвижная игра «Пройди защитника» .	21.02.2025		
23	ОРУ. Вырывание и отбивание мяча. Подвижная игра «Пройди защитника» .	28.02.2025		
24	Упражнения в движении. Блокирование броска. Подвижная игра «Наперегонки с мячом».	07.03.2025		
25	Упражнения в движении. Блокирование броска. Эстафеты с элементами гандбола.	14.03.2025		
26	ОРУ. Техника игры вратаря, основная стойка вратаря, перемещение приставными шагами.	21.03.2025		
27	ОРУ. Эстафеты с перемещением, ловлей, передачей ,бросками мяча в ворота.	04.04.2025		
28	ОРУ. Перехват мяча. Игра вратаря. Учебная игра. Подвижная игра	11.04.2025		
29	ОРУ. Перехват мяча. Игра вратаря. Учебная игра. Подвижная игра	18.04.2025		
30	ОРУ. Эстафеты с перемещением, ловлей, передачей ,бросками мяча в ворота.	25.04.2025		

31	ОРУ. Подвижные игры с элементами гандбола.	02.05.2025		
32	ОРУ. Эстафеты с преодолением препятствий.	02.05.2025		
33	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра. Подвижная игра.	16.05.2025		
34	ОРУ. Учебная игра.	23.05.2025		

**Календарно - тематическое планирование физкультурно-спортивной направленности по «Мини-гандбол»  
2 А класса на период 2023-2024 учебный год .**

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Дата</i>		<i>Примеч</i>
		<i>По плану</i>	<i>По факту</i>	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках мини – гандбол. Катание мяча одной рукой вокруг предметов. Подвижная игра "Играй, играй, мяч не теряй!"	04.09.2024		
2	ОРУ. Стойки и перемещения гандболистов. Эстафеты с элементами передвижения.	11.09.2024		
3	ОРУ. Бросание мяча вниз и ловля его ладонями после отскока. Подвижная игра "Сделай фигуру"	18.09.2024		
4	ОРУ. Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его. Подвижная игра «Домики, бомба, лови».	25.09.2024		
5	ОРУ. Ведение мяча на месте правой рукой. Подвижная игра "Поймай мяч".	02.10.2024		
6	ОРУ. Ведение мяча вокруг себя. Подвижная игра "За мячом".	09.10.2024		
7	ОРУ. Ведение мяча на месте левой, рукой. Подвижная игра «День и ночь с мячами».	16.10.2024		
8	ОРУ. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Эстафеты с элементами гандбола.	23.10.2024		
9	ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Подвижная игра «Догони партнёра»	06.11.2024		
10	ОРУ. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Игра с мячом «Морской бой»	13.11.2024		

11	ОРУ. Передачи мяча одной рукой от плеча в движении. Игры на ловлю и передачу «Пятнашки мячом-1» .	20.11.2024		
12	ОРУ. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Эстафеты с элементами гандбола.	27.11.2024		
13	ОРУ. Броски мяча в ворота согнутой рукой с места. ОФП.	04.12.2024		
14	ОРУ. Эстафеты с перемещением, ловлей, передачей ,бросками мяча в ворота.	11.12.2024		
15	ОРУ. Перемещение приставными шагами боком и спиной вперед. Подвижная игра «Пятнашки» .	18.12.2024		
16	ОРУ. Повороты без мяча и с мячом. Подвижная игра «Мышеловка».	25.12.2024		
17	ОРУ. Перемещение в стойке. Подвижная игра «Бездомный заяц».	15.01.2025		
18	ОРУ. Перемещение в стойке, остановка. Подвижная игра «Защити крепость».	22.01.2025		
19	Упражнения в движении. Ловля катящегося мяча. ОФП. Подвижная игра «"Поймай мяч».	29.01.2025		
20	Упражнения в движении. Ловля катящегося мяча. ОФП. Подвижная игра « Салки».	05.02.2025		
21	Упражнения в движении. Вырывание мяча. Подвижная игра «"Поймай мяч».	12.02.2025		
22	ОРУ. Вырывание и отбивание мяча. Подвижная игра «Пройди защитника» .	19.02.2025		
23	ОРУ. Вырывание и отбивание мяча. Подвижная игра «Пройди защитника» .	26.02.2025		
24	Упражнения в движении. Блокирование броска. Подвижная игра «Наперегонки с мячом».	05.03.2025		
25	Упражнения в движении. Блокирование броска. Эстафеты с элементами гандбола.	12.03.2025		

26	ОРУ. Перехват мяча. Игра вратаря. Учебная игра. Подвижная игра	19.03.2025		
27	ОРУ. Эстафеты с перемещением, ловлей, передачей ,бросками мяча в ворота.	02.04.2025		
28	ОРУ. Перехват мяча. Игра вратаря. Учебная игра. Подвижная игра	09.04.2025		
29	ОРУ. Перехват мяча. Игра вратаря. Учебная игра. Подвижная игра	16.04.2025		
30	ОРУ. Эстафеты с перемещением, ловлей, передачей ,бросками мяча в ворота.	23.04.2025		
31	ОРУ. Подвижные игры с элементами гандбола.	30.04.2025		
32	ОРУ. Эстафеты с преодолением препятствий.	07.05.2025		
33	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра. Подвижная игра.	14.05.2025		
34	ОРУ. Учебная игра.	21.05.2025		

**Календарно - тематическое планирование физкультурно-спортивной направленности по «Мини-гандбол»  
2 Б класса на период 2023-2024 учебный год .**

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Дата</i>		<i>Примеч</i>
		<i>По плану</i>	<i>По факту</i>	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках мини – гандбол. Катание мяча одной рукой вокруг предметов. Подвижная игра "Играй, играй, мяч не теряй!"	06.09.2024		
2	ОРУ. Стойки и перемещения гандболистов. Эстафеты с элементами передвижения.	13.09.2024		
3	ОРУ. Бросание мяча вниз и ловля его ладонями после отскока. Подвижная игра "Сделай фигуру"	20.09.2024		
4	ОРУ. Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его. Подвижная игра «Домики, бомба, лови».	27.09.2024		
5	ОРУ. Ведение мяча на месте правой рукой. Подвижная игра "Поймай мяч".	04.10.2024		
6	ОРУ. Ведение мяча вокруг себя. Подвижная игра "За мячом".	11.10.2024		
7	ОРУ. Ведение мяча на месте левой, рукой. Подвижная игра «День и ночь с мячами».	18.10.2024		
8	ОРУ. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Эстафеты с элементами гандбола.	25.10.2024		
9	ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Подвижная игра «Догони партнёра»	08.11.2024		
10	ОРУ. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Игра с мячом «Морской бой»	15.11.2024		

11	ОРУ. Передачи мяча одной рукой от плеча в движении. Игры на ловлю и передачу «Пятнашки мячом-1» .	22.11.2024		
12	ОРУ. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Эстафеты с элементами гандбола.	29.11.2024		
13	ОРУ. Броски мяча в ворота согнутой рукой с места. ОФП.	06.12.2024		
14	ОРУ. Эстафеты с перемещением, ловлей, передачей ,бросками мяча в ворота.	13.12.2024		
15	ОРУ. Перемещение приставными шагами боком и спиной вперед. Подвижная игра «Пятнашки» .	20.12.2024		
16	ОРУ. Повороты без мяча и с мячом. Подвижная игра «Мышеловка».	27.12.2024		
17	ОРУ. Перемещение в стойке. Подвижная игра «Бездомный заяц».	10.01.2025		
18	ОРУ. Перемещение в стойке, остановка. Подвижная игра «Защити крепость».	17.01.2025		
19	Упражнения в движении. Ловля катящегося мяча. ОФП. Подвижная игра «"Поймай мяч».	24.01.2025		
20	Упражнения в движении. Ловля катящегося мяча. ОФП. Подвижная игра « Салки».	31.01.2025		
21	Упражнения в движении. Вырывание мяча. Подвижная игра «"Поймай мяч».	07.02.2025		
22	ОРУ. Вырывание и отбивание мяча. Подвижная игра «Пройди защитника» .	14.02.2025		
23	ОРУ. Вырывание и отбивание мяча. Подвижная игра «Пройди защитника» .	21.02.2025		
24	Упражнения в движении. Блокирование броска. Подвижная игра «Наперегонки с мячом».	28.02.2025		
25	Упражнения в движении. Блокирование броска. Эстафеты с элементами гандбола.	07.03.2025		

26	ОРУ. Перехват мяча. Игра вратаря. Учебная игра. Подвижная игра	14.03.2025		
27	ОРУ. Эстафеты с перемещением, ловлей, передачей ,бросками мяча в ворота.	21.03.2025		
28	ОРУ. Перехват мяча. Игра вратаря. Учебная игра. Подвижная игра	04.04.2025		
29	ОРУ. Перехват мяча. Игра вратаря. Учебная игра. Подвижная игра	11.04.2025		
30	ОРУ. Эстафеты с перемещением, ловлей, передачей ,бросками мяча в ворота.	18.04.2025		
31	ОРУ. Подвижные игры с элементами гандбола.	<b>25.04.2025</b>		
32	ОРУ. Эстафеты с преодолением препятствий.	<b>25.04.2025</b>		
33	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра. Подвижная игра.	16.05.2025		
34	ОРУ. Учебная игра.	23.05.2025		

**Календарно - тематическое планирование физкультурно-спортивной  
направленности по «Мини-гандбол»  
3 Б класса на период 2024-2025 учебный год .**

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Дата</i>		<i>Примеч</i>
		<i>По плану</i>	<i>По факту</i>	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках мини – гандбол. ОФП. Подвижная игра "Играй, играй, мяч не теряй!"	03.09.2024		
2	История возникновения гандбола. ОРУ. Прыжки с толчком с двух ног.Эстафеты с элементами гандбола.	10.09.2024		

3	ОРУ. Прыжки с толчком с двух ног. Подвижная игра "Сделай фигуру"	17.09.2024		
4	ОРУ. Бросание мяча вверх с хлопком в ладони и ловля его. Подвижная игра «Домики, бомба, лови».	24.09.2024		
5	ОРУ. Ведение мяча на месте правой рукой. Подвижная игра "Поймай мяч".	01.10.2024		
6	ОРУ. Ведение мяча вокруг себя. Подвижная игра "За мячом".	08.10.2024		
7	ОРУ. Ведение мяча на месте левой, рукой. Подвижная игра «День и ночь с мячами».	15.10.2024		
8	ОРУ. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Эстафеты с элементами гандбола.	22.10.2024		
9	ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Подвижная игра «Догони партнёра»	05.11.2024		
10	ОРУ. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Игра с мячом «Морской бой»	12.11.2024		
11	ОРУ. Передачи мяча двумя руками от груди. Игры на ловлю и передачу «Пятнашки мячом-1» .	19.11.2024		
12	ОРУ. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Эстафеты с элементами гандбола.	26.11.2024		
13	ОРУ. Броски мяча в ворота согнутой рукой с места. ОФП.	03.12.2024		
14	ОРУ. Техника передвижения при нападении. Эстафеты с перемещением, ловлей, передачей ,бросками мяча в ворота.	10.12.2024		
15	ОРУ. Перемещение приставными шагами боком и спиной вперед. Подвижная игра «Пятнашки» .	17.12.2024		
16	ОРУ. Повороты без мяча и с мячом. Подвижная игра «Мышеловка».	24.12.2024		
17	ОРУ. Перемещение в стойке. Подвижная игра «Бездомный заяц».	14.01.2025		
18	ОРУ. Перемещение в стойке, остановка. Подвижная игра «Защити крепость».	21.01.2025		

19	Упражнения в движении. Ловля катящегося мяча. ОФП. Подвижная игра «Поймай мяч».	28.01.2025		
20	Упражнения в движении. Ловля катящегося мяча. ОФП. Подвижная игра «Салки».	04.02.2025		
21	Упражнения в движении. Вырывание мяча. Подвижная игра «Поймай мяч».	11.02.2025		
22	ОРУ. Вырывание и отбивание мяча. Подвижная игра «Пройди защитника» .	18.02.2025		
23	ОРУ. Вырывание и отбивание мяча. Подвижная игра «Пройди защитника» .	25.02.2025		
24	Упражнения в движении. Блокирование броска. Подвижная игра «Наперегонки с мячом».	04.03.2025		
25	Упражнения в движении. Блокирование броска. Эстафеты с элементами гандбола.	11.03.2025		
26	ОРУ. Техника игры вратаря, основная стойка вратаря, перемещение приставными шагами.	18.03.2025		
27	ОРУ. Эстафеты с перемещением, ловлей, передачей ,бросками мяча в ворота.	01.04.2025		
28	ОРУ. Перехват мяча. Игра вратаря. Учебная игра. Подвижная игра	08.04.2025		
29	ОРУ. Перехват мяча. Игра вратаря. Учебная игра. Подвижная игра	15.04.2025		
30	ОРУ. Эстафеты с перемещением, ловлей, передачей ,бросками мяча в ворота.	22.04.2025		
31	ОРУ. Подвижные игры с элементами гандбола.	29.04.2025		
32	ОРУ. Эстафеты с преодолением препятствий.	06.05.2025		
33	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра. Подвижная игра.	13.05.2025		
34	ОРУ. Учебная игра.	20.05.2025		

**Календарно - тематическое планирование физкультурно-спортивной  
направленности по «Мини-гандбол»  
4 А класса на период 2024-2025 учебный год .**

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Дата</i>		<i>Примеч</i>
		<i>По плану</i>	<i>По факту</i>	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках мини – гандбол. ОФП. Подвижная игра "Играй, играй, мяч не теряй!"	02.09.2024		

2	История возникновения гандбола. ОРУ. Прыжки с толчком с двух ног. Эстафеты с элементами гандбола.	09.09.2024		
3	ОРУ. Прыжки с толчком с двух ног. Подвижная игра "Сделай фигуру"	16.09.2024		
4	ОРУ. Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его. Подвижная игра «Домики, бомба, лови».	23.09.2024		
5	ОРУ. Ведение мяча на месте правой рукой. Подвижная игра "Поймай мяч".	23.09.2024		
6	ОРУ. Ведение мяча вокруг себя. Подвижная игра "За мячом".	07.10.2024		
7	ОРУ. Ведение мяча на месте левой, рукой. Подвижная игра «День и ночь с мячами».	14.10.2024		
8	ОРУ. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Эстафеты с элементами гандбола.	21.10.2024		
9	ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Подвижная игра «Догони партнёра»	11.11.2024		
10	ОРУ. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Игра с мячом «Морской бой»	18.11.2024		
11	ОРУ. Передачи мяча двумя руками от груди. Игры на ловлю и передачу «Пятнашки мячом-1» .	25.11.2024		
12	ОРУ. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Эстафеты с элементами гандбола.	02.12.2024		
13	ОРУ. Броски мяча в ворота согнутой рукой с места. ОФП.	09.12.2024		
14	ОРУ. Техника передвижения при нападении. Эстафеты с перемещением, ловлей, передачей ,бросками мяча в ворота.	16.12.2024		
15	ОРУ. Перемещение приставными шагами боком и спиной вперед. Подвижная игра «Пятнашки» .	23.12.2024		
16	ОРУ. Повороты без мяча и с мячом. Подвижная игра «Мышеловка».	13.01.2025		
17	ОРУ. Перемещение в стойке. Подвижная игра «Бездомный заяц».	20.01.2025		

18	ОРУ. Перемещение в стойке, остановка. Подвижная игра «Защити крепость».	20.01.2025		
19	Упражнения в движении. Ловля катящегося мяча. ОФП. Подвижная игра «"Поймай мяч».	27.01.2025		
20	Упражнения в движении. Ловля катящегося мяча. ОФП. Подвижная игра « Салки».	03.02.2025		
21	Упражнения в движении. Вырывание мяча. Подвижная игра «"Поймай мяч».	10.02.2025		
22	ОРУ. Взаимодействие трех игроков « треугольник». Подвижная игра «Пройди защитника» .	17.02.2025		
23	ОРУ. Вырывание и отбивание мяча. Подвижная игра «Пройди защитника» .	24.02.2025		
24	Упражнения в движении. Блокирование броска. Подвижная игра «Наперегонки с мячом».	03.03.2025		
25	Упражнения в движении. Блокирование броска. Эстафеты с элементами гандбола.	10.03.2025		
26	ОРУ. Техника игры вратаря, основная стойка вратаря, перемещение приставными шагами.	17.03.2025		
27	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Эстафеты с перемещением, ловлей, передачей ,бросками мяча в ворота.	07.04.2025		
28	ОРУ. Перехват мяча. Игра вратаря. Учебная игра. Подвижная игра	14.04.2025		
29	ОРУ. Перехват мяча. Игра вратаря. Учебная игра. Подвижная игра	21.04.2025		
30	ОРУ. Эстафеты с перемещением, ловлей, передачей ,бросками мяча в ворота.	28.04.2025		
31	ОРУ. Подвижные игры с элементами гандбола.	05.05.2025		
32	ОРУ. Эстафеты с преодолением препятствий.	12.05.2025		
33	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра. Подвижная игра.	12.05.2025		
34	ОРУ. Учебная игра.	19.05.2025		

**Календарно - тематическое планирование физкультурно-спортивной  
направленности по «Мини-гандбол»  
4 Б класса на период 2024-2025 учебный год .**

<i>№ n/n</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Дата</i>		<i>Примеч</i>
		<i>По плану</i>	<i>По факту</i>	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках мини – гандбол. ОФП. Подвижная игра "Играй, играй, мяч не теряй!"	05.09.2024		
2	История возникновения гандбола. ОРУ. Прыжки с толчком с двух ног. Эстафеты с элементами гандбола.	12.09.2024		
3	ОРУ. Прыжки с толчком с двух ног. Подвижная игра "Сделай фигуру"	19.09.2024		
4	ОРУ. Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его. Подвижная игра «Домики, бомба, лови».	26.09.2024		
5	ОРУ. Ведение мяча на месте правой рукой. Подвижная игра "Поймай мяч".	03.10.2024		
6	ОРУ. Ведение мяча вокруг себя. Подвижная игра "За мячом".	10.10.2024		
7	ОРУ. Ведение мяча на месте левой, рукой. Подвижная игра «День и ночь с мячами».	17.10.2024		
8	ОРУ. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Эстафеты с элементами гандбола.	24.10.2024		
9	ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Подвижная игра «Догони партнёра»	07.11.2024		
10	ОРУ. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Игра с мячом «Морской бой»	14.11.2024		
11	ОРУ. Передачи мяча двумя руками от груди. Игры на ловлю и передачу «Пятнашки мячом-1» .	21.11.2024		
12	ОРУ. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Эстафеты с элементами гандбола.	28.11.2024		

13	ОРУ. Броски мяча в ворота согнутой рукой с места. ОФП.	05.12.2024		
14	ОРУ. Техника передвижения при нападении. Эстафеты с перемещением, ловлей, передачей ,бросками мяча в ворота.	12.12.2024		
15	ОРУ. Перемещение приставными шагами боком и спиной вперед. Подвижная игра «Пятнашки» .	19.12.2024		
16	ОРУ. Повороты без мяча и с мячом. Подвижная игра «Мышеловка».	26.12.2024		
17	ОРУ. Перемещение в стойке. Подвижная игра «Бездомный заяц».	16.01.2025		
18	ОРУ. Перемещение в стойке, остановка. Подвижная игра «Защити крепость».	23.01.2025		
19	Упражнения в движении. Ловля катящегося мяча. ОФП. Подвижная игра «"Поймай мяч».	30.01.2025		
20	Упражнения в движении. Ловля катящегося мяча. ОФП. Подвижная игра « Салки».	06.02.2025		
21	Упражнения в движении. Вырывание мяча. Подвижная игра «"Поймай мяч».	13.02.2025		
22	ОРУ. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Подвижная игра «Пройди защитника» .	20.02.2025		
23	ОРУ. Вырывание и отбивание мяча. Подвижная игра «Пройди защитника» .	27.02.2025		
24	Упражнения в движении. Блокирование броска. Подвижная игра «Наперегонки с мячом».	06.03.2025		
25	Упражнения в движении. Блокирование броска. Эстафеты с элементами гандбола.	13.03.2025		
26	ОРУ. Техника игры вратаря, основная стойка вратаря, перемещение приставными шагами.	20.03.2025		
27	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Эстафеты с перемещением, ловлей, передачей ,бросками мяча в ворота.	03.04.2025		
28	ОРУ. Перехват мяча. Игра вратаря. Учебная игра. Подвижная игра	10.04.2025		

29	ОРУ. Перехват мяча. Игра вратаря. Учебная игра. Подвижная игра	17.04.2025		
30	ОРУ. Эстафеты с перемещением, ловлей, передачей ,бросками мяча в ворота.	17.04.2025		
31	ОРУ. Подвижные игры с элементами гандбола.	24.04.2025		
32	ОРУ. Эстафеты с преодолением препятствий.	08.05.2025		
33	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра. Подвижная игра.	15.05.2025		
34	ОРУ. Учебная игра.	22.05.2025		

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Закон Луганской Народной Республики от 30.09.2016 № 128-П «Об образовании» (с изменениями).
2. Закона Луганской Народной Республики от 21 февраля 2019 № 24- П «О физической культуре и спорте».
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов». В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2008.
4. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. - М.: ФОН, 1996.
5. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004.
6. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1 / под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова.– М.: Изд. Центр Академия, 2002
7. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2 / под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова.– М.: Изд. Центр Академия, 2004
8. Зайцев Ю.Г. Подготовка юных гандболистов – М.: Изд. «Спорт» 2020



Қазақстан Республикасының  
Білім және Ғылым Министрлігі

Аттестация № 1  
А. Н. Галиева