**Программа**

**спортивно – игровой секции «Гандбол»**

**для детей 7-10 лет**

**(4 года обучения)**

**Пояснительная записка.**

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной **целью** созданной программы внеурочной деятельности детей «Гандбол».

Основными **задачами** программы «Гандбол» являются:

1. укрепление здоровья школьников;
2. содействие правильному физическому развитию детского организма;
3. приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
4. овладение юными гандболистами основными приемами техники и тактики игры;
5. воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
6. привитие учащимся организаторских навыков.

Важнейшими дидактическими **принципами** обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

* словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
* наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
* практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Гандбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Программа «Гандбол» рассчитана на 4 года.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

**1.Программный материал по физической,**

**интегральной, теоретической,**

**психологической (морально – волевой) подготовке,**

**по инструкторской и судейской практике.**

**1.1. Физическая подготовка (для четырех лет обучения).**

*1.1.1 Общая физическая подготовка.*

1. Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом учащихся.

2. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Подвижные игры

*1.1.2 Специальная физическая подготовка.*

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для воспитания скоростно - силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.

Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача гандбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжком через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков.

Ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель.

Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.д. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием. Эстафеты с прыжками, изменением направления бега рывками. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

* 1. **Интегральная подготовка**
     1. *Первый год обучения.*

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении).
4. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите.
5. Многократное выполнение технических приемов. Перемещения в сочетании с действиями с мячом. Перемещения различными способами в сочетании с ловлей и передачей мяча различными способами в различных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами.
6. Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.
7. Учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.

*1.2.2.Второй год обучения.*

1. Чередование подготовительных упражнения и выполнения технических приемов (указанных в программе).
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года обучения.
4. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических приемов ( в объеме программы) – ловля, передача, броски, ведение на точность, быстроту.
5. Переключение при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты.
6. Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категориям: индивидуальные, групповые и командные.
7. Учебные игры : система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
8. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

*1.2.3. Третий год обучения.*

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов (в объеме программы данного года обучения).
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
4. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
5. Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объеме программы).
6. Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных – отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.
7. Учебные игры.

*1.2.4. Четвертый год обучения.*

1. Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике.
2. Развитие специальных качеств посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.
3. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
4. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.
5. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

**1.3. Теоретическая подготовка.**

Формы теоретических занятий: беседы.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. История развития гандбола. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом . Оказание первой помощи при несчастных случаях. Правила игры и методика судейства.Техника безопасности во время игры в гандбол.

**1.4. Психологическая (морально- волевая) подготовка**

Психологическая (морально-волевая) подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки баскетболистов. На начальных этапах многолетней тренировки психологическая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры, в дальнейшем она тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности баскетболистов. Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям.

**Задачи** психологической подготовки:

1. Воспитание высоких моральных качеств.
2. Воспитание волевых качеств.
3. Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды.
4. Адаптация к условиям соревнований.
5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре.

**1.5. Инструкторская и судейская практика.**

*1.5.1. Первый год обучения.*

1.Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, приему и передаче мяча.

2.Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

*1.5.2. Второй год обучения.*

1.Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. Обучение техническим приемам и тактическим действиям .

2. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

*1.5.3. Третий год обучения.*

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на основе изученного программного материала для данного года обучения.

2.Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

3.Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей, секретаря.

*1.5.4. Четвертый год обучения.*

1.Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической

подготовке и проведение по нему занятий с группой.

2.Проведение подготовительной, основной частей занятия по начальному обучению технике игры.

3.Проведение занятий по обучению навыкам игры в мини-гандбол.

4.Проведение соревнований по мини- гандболу. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

**Учебно-тематический план.**

Учебно-тематический план составлен в расчете 1 час в неделю при продолжительности учебного года 33 ( в 1 классе) и 34 недели. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** | **1-й год обучения** | **2-й год обучения** | **3-й год обучения** | **4-й год обучения** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4. | Техническая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5. | Тактическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 6. | Интегральная подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 7. | Контрольные испытания | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 8. | Соревновательная деятельность | 3 | 3 | 3 | 3 |
|  | ИТОГО: | 33 | 34 | 34 | 34 |

**Список литературы**

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС,74
2. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-гандбол в школе. М: Просвешение, 76
3. Вуден Д. Р. Современный гандбол. М: ФиС,87

**Календарно- тематическое планирование**

**(1 – год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Название темы** | **Тип подго-**  **товки** | **К – во часов** | **Приме-чание** |
|  |  | Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП | Теор.  ОФП | 1  1 |  |
|  |  | История развития гандбола.  Прыжки с толчком с двух ног. | Теор.  Техн. | 1  1 |  |
|  |  | Техника передвижения приставными шагами. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Передача мяча двумя руками от груди. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Единая спортивная классификация.  Тактика нападения. | Теор.  Такт. | 1  1 |  |
|  |  | Техника передвижения при нападении | Техн. | 2 |  |
|  |  | Техника передвижения при нападении | Техн. | 2 |  |
|  |  | СФП | СФП | 2 |  |
|  |  | Способы ловли мяча. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Личная и общественная гигиена.  Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. | Теор.  Техн. | 1  1 |  |
|  |  | ОФП | ОФП | 2 |  |
|  |  | Бросок мяча двумя руками от груди. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Взаимодействие трех игроков «треугольник». | Такт | 2 |  |
|  |  | Техника ведения мяча. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Ведение мяча с переводом на другую руку. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». | Такт. | 2 |  |
|  |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |  |
|  |  |  |  | 33 ч |  |

**Календарно – тематическое планирование**

**( 2-й год обучения).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Название темы** | **Тип подго-товки** | **К– во часов** | **Приме-чание** |
|  |  | Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. | Теор. | 1 |  |
|  |  | ОФП | ОФП | 1 |  |
|  |  | Техника передвижения при нападении. | Техн. | 1 |  |
|  |  | Техника передвижения при нападении. | Техн. | 1 |  |
|  |  | Тактика нападения. | Такт. | 1 |  |
|  |  | Индивидуальные действия без мяча. | Такт. | 1 |  |
|  |  | Контрольные испытания. | Контр. | 1 |  |
|  |  | Учебная игра. | Интегр. | 1 |  |
|  |  | Техника передвижения приставными шагами. | Техн. | 1 |  |
|  |  | Индивидуальные действия при нападении с мячом. | Такт. | 1 |  |
|  |  | Индивидуальные действия при нападении. | Такт. | 1 |  |
|  |  | Учебная игра. | Интегр. | 1 |  |
| 13 |  | Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. | Такт. | 1 |  |
| 14 |  | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». | Такт. | 1 |  |
| 15 |  | Учебная игра. | Интегр. | 1 |  |
| 16 |  | Передача мяча двумя руками от груди. | Техн. | 1 |  |
| 17 |  | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. | СФП | 1 |  |
| 18 |  | Учебная игра. | Интегр. | 1 |  |
| 19 |  | Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. | Такт. | 1 |  |
| 20 |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |  |
| 21. |  | Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. | Интегр. | 1 |  |
| 22. |  | Учебная игра. | Интегр. | 1 |  |
| 23. |  | Ловля двумя руками «низкого» мяча. | Техн. | 1 |  |
| 24. |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |  |
| 25. |  | Командные действия в нападении. | Такт. | 1 |  |
| 26 |  | Многократное выполнение технических приемов. | Интегр. | 1 |  |
| 27. |  | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | Техн. | 1 |  |
| 28. |  | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Такт. | 1 |  |
| 29 |  | Учебная игра. | Интегр. | 1 |  |
| 30. |  | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. | Такт. | 1 |  |
| 31. |  | Бросок мяча одной рукой от плеча. | Техн. | 1 |  |
| 32. |  | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | Такт. | 1 |  |
| 33. |  | Взаимодействие двух игроков «подстраховка».  Многократное выполнение технических приемов. | Такт.  Интегр. | 1 |  |
| 34. |  | Учебная игра | Такт. | 1 |  |
|  |  |  |  | 34 часа |  |

**Календарно – тематическое планирование**

**( 3-й год обучения).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Название темы** | **Тип подго-товки** | **К– во часов** | **Приме-чание** |
| 1. |  | Единая спортивная классификация.. | Теор. | 1 |  |
| 2. |  | ОФП | ОФП | 1 |  |
| 3. |  | Совершенствование техники передвижения при нападении. | Техн. | 1 |  |
| 4. |  | Тактика нападения. | Такт. | 1 |  |
| 5. |  | Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | Такт. | 1 |  |
| 6. |  | Контрольные испытания. | Контр. | 1 |  |
| 7. |  | Учебная игра. |  | 1 |  |
| 8 |  | Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. | Такт. | 1 |  |
| 9 |  | Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. | Такт. | 1 |  |
| 10 |  | Индивидуальные действия при нападении. | Такт. | 1 |  |
| 11 |  | Учебная игра. | Интегр. | 1 |  |
| 12 |  | Совершенствование техники передвижений. | Техн. | 1 |  |
| 13 |  | Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. | Такт. | 1 |  |
| 14 |  | Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». | Такт. | 1 |  |
| 15 |  | Учебная игра. |  | 1 |  |
| 16 |  | Сочетание выполнения различных приемов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. | Техн. | 1 |  |
| 17 |  | Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». | Такт. | 1 |  |
| 18 |  | Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». | Такт. | 1 |  |
| 19 |  | Учебная игра. | Интегр | 1 |  |
| 20 |  | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. | Интегр. | 1 |  |
| 21 |  | Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. | Такт. | 1 |  |
| 22 |  | Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. | Теор.  Интегр. | 1  1 |  |
| 23 |  | Учебная игра. | Интегр. | 1 |  |
| 24. |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |  |
| 25. |  | Командные действия в нападении. | Такт. | 1 |  |
| 26. |  | Инструкторская и судейская практика. | Интегр. | 1 |  |
| 27. |  | ОФП. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. | ОФП  Техн. | 1 |  |
| 28. |  | Учебная игра. | Интегр. | 1 |  |
| 29. |  | Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП | Такт.  СФП | 1 |  |
| 30. |  | Бросок мяча в движении с одного шага. | Техн. | 1 |  |
| 31. |  | Блокировка при борьбе за овладение мячом | Такт. | 1 |  |
| 32. |  | Блокировка при борьбе за овладение мячом | Такт. | 1 |  |
| 33. |  | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Такт. | 1 |  |
| 34. |  | Учебная игра | Интегр. | 1 |  |
|  |  |  |  | 34 часа |  |

**Календарно – тематическое планирование**

**( 4-й год обучения).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Название темы** | **Тип подго-товки** | **К– во часов** | **Приме-чание** |
|  |  | Единая спортивная классификация..  ОФП | Теор.  ОФП | 1 |  |
|  |  | Совершенствование техники передвижения при нападении. | Техн. | 1 |  |
|  |  | Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | Такт. | 1 |  |
|  |  | Контрольные испытания.  Учебная игра. | Контр.  Интегр. | 1 |  |
|  |  | Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. | Такт. | 1 |  |
|  |  | Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра. | Такт.  Интегр. | 1 |  |
|  |  | Совершенствование техники передвижений.  Специальная физическая подготовка. | Техн.  СФП | 1 |  |
|  |  | Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. | Такт. | 1 |  |
|  |  | Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра. | Такт.  Интегр. | 1 |  |
|  |  | Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». | Такт. | 1 |  |
|  |  | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. | Интегр. | 1 |  |
|  |  | Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. | Такт. | 1 |  |
|  |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика. | Такт.  Интегр. | 1 |  |
|  |  | Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. | Техн. | 1 |  |
|  |  | Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага. | Теор.  ОФП  Техн. | 1 |  |
|  |  | Блокировка при борьбе за овладение мячом | Такт. | 1 |  |
|  |  | Взаимодействие двух игроков «подстраховка».  Многократное выполнение технических приемов. | Такт.  Интегр. | 1 |  |
|  |  | Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра. | Техн.  Интегр. | 1 |  |
|  |  | Действия одного защитника против двух нападающих. СФП | Такт.  СФП | 1 |  |
|  |  | Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. | Теор.  Техн. | 1 |  |
|  |  | Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Такт. | 1 |  |
|  |  | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 1 |  |
|  |  | Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2.  Учебная игра. | Такт.  Интегр. | 1 |  |
|  |  | Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. | Такт. | 1 |  |
|  |  | Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. | Такт.  Интегр. | 1 |  |
|  |  | Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. | Теор.  СФП  Техн. | 1 |  |
|  |  | Контрольные испытания.  Учебная игра. | Контр.  Интегр. | 1 |  |
|  |  | Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. | Такт. | 1 |  |
|  |  | Инструкторская и судейская практика.  Учебная игра. | Интегр. | 1 |  |
|  |  | Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. | Такт. | 1 |  |
|  |  | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. | Интегр. | 1 |  |
|  |  | Техническая подготовка юного спортсмена.  ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. | Теор.  ОФП  Техн. | 1 |  |
|  |  | Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.  Учебная игра. | Техн.  Интегр | 1 |  |
|  |  | Тактическая подготовка юного спортсмена.  Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 1 |  |
|  |  |  |  | 34 часа |  |

Ожидаемые результаты :

- укрепление здоровья

- повышение работоспособности учащихся

- развитие основных двигательных качеств

Личностные результаты:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;