Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Икрянинская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:
Заместитель директора по УВР
_____/Мельникова Л.М./
«31» августа 2026

Утверждаю:
Директор МКОУ «Икрянинская СОШ»
_____/Крюкова Н.А./
«31» августа 2026 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования «Гандбол в школу»
на 2026-2027 учебный год

Составитель:
Тюнина Т.А.

с.Икряное
2026г

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу 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 учётом требований её 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;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки учащихся *К*

концу первого полугодия:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в гандбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для гандболиста;
- Овладеют основами техники гандбола;
- Овладеют основами судейства гандбола.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность учащихся в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в гандболе;

Упражнения для ног. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног,прыжки.
Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы.
Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с короткой скакалкой, набивными мячами, палками.
Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивания, отжимания, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазание по канату, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.
Упражнения для развития быстроты. Повторный бег на дистанциях от 30 до 100 метров. Бег по наклонной плоскости. Бег за лидером. Выполнение ОРУ в максимальном темпе.
Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движений. Упражнения с партнером. Наклоны повороты. Гимнастические упражнения.
Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения ногами и руками. Перекаты, кувырки. Опорные прыжки. Упражнения в равновесии. Жонглирование мячами, метание мячей в подвижную и неподвижную цель.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки через препятствия, в длину с места и разбега. Прыжки с ноги на ногу. Комбинированные эстафеты. Метание различных предметов.
Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на дистанцию от 100 до 500 м. Кроссы. Различные спортивные игры.

Тема:2 Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных исходных положений. Бег с максимальной частотой шагов. Многократные прыжки. Прыжки в стороны.
Упражнения для развития качеств, необходимых для развития броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. Круговые движения кистями. Отталкивания от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно. Передвижение в упоре на руках и пальцах. Метание мячей различного веса на дальность и точность. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывания и ловля мячей в ходьбе и беге, после поворотов, кувырка с попаданием в цель. Броски мяча в стену, батут с последующей ловлей после поворота, прыжка, седа. Ведения о ударом в пол, скамейку, передвигаясь по полу, по скамейке. Одновременное и попеременное ведение двух мячей. Броски двух мячей в стену. Подбрасывания двух мячей. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передач мяча, ловли, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной скоростью и амплитудой шагов по различным разметкам.

1.	Техника безопасности на занятиях	1	1	0
2.	Общая физическая подготовка	8	0	8
3.	Специальная физическая подготовка	14	0	14
4.	Техническая подготовка к избранному виду спорта	4	0	4
5.	Тактическая подготовка к избранному виду спорта	1	0	1
6.	Спортивные и подвижные игры	7	0	7
7.	Контрольные и переводные испытания	2	0	2
8.	Восстановительные мероприятия	1	0	1
9.	Общее количество часов	38	1	37

7			Передача мяча двумя руками от груди, стоя парами. Игра "Мяч водящему". Подвижная игра "Поймай мяч" Учебно-тренировочная игра «Ручной мяч».
8			Передача мяча в тройке в правую и левую сторону.

			его после того, как он ударится о землю. Ведение и передача мяча друг другу. Учебно-тренировочная игра «Гандбол».
17			Подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом и ловля его после того, как он ударится о землю. Ведение и передача мяча друг другу. Учебно-тренировочная игра «Гандбол».
	18	его.	Бросание мяча обеими руками из-за головы вдаль и ловля Перебрасывание мяча в разных направлениях. Броски мяча.
19			Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой. Бросание мяча вдаль одной рукой от плеча и ловля его. Эстафета с ведением мяча. Игра "Лови, бросай, упасть не давай!"
20			Передача мяча в шеренге приставным шагом в сторону. Игра "Мяч капитану". Малоподвижная игра "Гонка мячей по кругу". Бросание мяча в корзину с места двумя руками от груди.
21			Учебно-тренировочная игра «Гандбол»Развитие физических качеств.
22			Применение изученных способов передач, ведение, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра «Гандбол».
23			Применение изученных способов передач, ведение, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра «Гандбол».
24			Тестирование средствами «Гандбол"
			Бросок мяча одной рукой от плеча с места.

Календарно-тематическое планирование курса

внеурочной деятельности

«Гандбол» для

учащихся -3 классов

срок реализации 2 года

Муниципальное общеобразовательное учреждение
(образовательная организация)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

по гандболу

для обучающихся 3–5 классов

Внеурочная деятельность / дополнительное образование
физкультурно-спортивной направленности

Учебный год:	2026 / 2027
Часов в неделю:	6 ч
Часов в год:	204 ч
Учебных недель:	34
Классы:	3, 4, 5 (единый план)
Составитель:	Тюнина Т. А.

2. Распределение часов по тематическим разделам

№	Тематический раздел	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	**6**
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	**40**
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	**30**
4	Техническая подготовка	**56**
5	Тактическая подготовка	**40**
6	Игровая и соревновательная подготовка	**24**
7	Контрольные испытания	**8**
	ИТОГО	**204**

Проверка: 6 + 40 + 30 + 56 + 40 + 24 + 8 = **204 часа** = 6 ч/нед × 34 недели.

3. Календарное распределение часов по учебным периодам

34 учебные недели распределены так: I четверть — 8 недель (48 ч), II четверть — 7 недель (42 ч), III четверть — 10 недель (60 ч), IV четверть — 9 недель (54 ч). Сумма: 48 + 42 + 60 + 54 = 204 ч.

Тематический раздел	I четв. (8 нед.)	II четв. (7 нед.)	III четв. (10 нед.)	IV четв. (9 нед.)	Всего
Теоретическая подготовка	2	1	2	1	**6**
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	8	12	10	**40**
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	7	9	7	**30**
Техническая подготовка	14	12	16	14	**56**
Тактическая подготовка	9	9	12	10	**40**
Игровая и соревновательная подготовка	4	4	7	9	**24**
Контрольные испытания	2	1	2	3	**8**
ИТОГО за период	**48**	**42**	**60**	**54**	**204**

Итог по периодам: 48 + 42 + 60 + 54 = **204 ч**; по разделам также **204 ч** — суммы совпадают.

Календарно-тематическое планирование "Гандбол"
(второй год обучения)

№ п/п	Дата по плану	Кол-во Часов	Содержание и методика проведения
1			Тактика нападения. Индивидуальные действия. Уход от защитника. Открытый уход для стягивания защитников.
2			Тактика нападения. Скрытый уход для создания численного преимущества.
3			Тактика защиты. Индивидуальные действия. Опека игрока без мяча не плотная.
4			Свободная игра с мячом. Групповые действия. Действия двух наподдающих против одного защитника. Техника нападения: бег с изменением скорости.
5			Бросание мяча в стенку и ловя его после отскока. Передача мяча при движении партнеров в одном направлении. Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места.
6			Бросание мяча вверх и ловля мяча после отскока. Действие двух нападающих против одного защитника.
7			Применение передачи при встречном движении партнеров. Действие трех нападающих против двух защитников
8			Передача мяча в тройке в правую и левую стороны. Применение сопровождающей передачи. Параллельное взаимодействие двоих «на стягивание», без «стягивания»
9			Применение броска с открытой позиции. Скрестное внутреннее действие. Опека игрока без мяча плотное
10			Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом – выполнять уход в другую сторону)

23			Взаимодействие при вбрасывании из-за боковой линии.Финт броском- выполнить уход.
24			Тестирование средствами «Гандбол».
26			Заслон внешний для ухода партнера и для его броска.
27			Учебно-тренировочная игра. ОФП.
28			«Школа мяча». Развитие скоростно-силовых качеств.
29			Личная защита в зоне личных бросков без переключения. Уход, скрытый от защитника.
30			Учебно-тренировочная игра. ОФП.
31			Противодействие заслону: отступания и проскальзывания. Защита в меньшинстве
32			Позиционное нападение 3х3 с крайним у 6-метровой линии. Опека в зоне ближних бросков.
33			Учебно-тренировочные игры. Жесты судий в «Гандбол».
34			Учебно-тренировочные игры
35			Учебно-тренировочные игры.
36			Тестирование средствами «Гандбол»
37			Тестирование средствами «Гандбол». Контрольный срез.