

Муниципальное образование город Краснодар  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
средняя общеобразовательная школа №76  
имени 4-го Гвардейского Кубанского Кавалерийского корпуса

**ПРИНЯТА:**

на заседании педагогического совета  
МАОУ СОШ № 76 от «20» мая 2025 года  
Протокол № 17 от «20» мая 2025 года

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МАОУ СОШ № 76  
\_\_\_\_\_  
Н.О. Стороженко  
приказ № 75 от «20» мая 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Гандбол»**

**Возраст обучающихся: 9-14 лет  
Срок реализации: 1 год (68 часов)**

г. Краснодар, 2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Гандбол» адаптированная, составленная на основе «Примерной программы для систем дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. – М.; Советский спорт, 2004.) и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и является основным государственным документом, регламентирующим учебно-тренировочную и воспитательную работу.

При разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки гандболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

### **Основными задачами поэтапной спортивной подготовки являются следующие:**

- Привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- Обеспечение всестороннего физического развития и укрепление здоровья;
- Воспитание волевых и моральных качеств;

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность процесса становления спортсмена.

**На этап спортивно-оздоровительный** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие допуск врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники гандбола.

**На этап начальной подготовки** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие допуск врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная

на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

### ***Задачи спортивно-оздоровительного этапа:***

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков в систематические занятия
2. Утверждение здорового образа жизни
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма
4. Овладение основами гандбола

### ***Задачи этапа начальной подготовки:***

1. Отбор способных к занятиям детей
2. Формирование стойкого интереса к занятиям
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры.

## **ФОРМА И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:**

***Вид учебной группы*** – постоянный состав.

***Форма занятий*** – групповые занятия с использованием индивидуального подхода к каждому ребенку.

***Режим занятий*** – занятия по 2 часа в неделю 68 часов за год с необходимыми оздоровительными перерывами – всего часа в неделю.

***Количество детей в группе*** – 18 человек.

Программа «Гандбол» ориентирована на возраст обучающихся 9 — 14 лет и рассчитана на период обучения 1 года.

## **Структура учебных занятий**

***В зависимости от задач учебного занятия и года обучения занятия могут строиться по следующим принципам:***

### **Занятие 1:**

1. Теоретические сведения
2. Обучение и совершенствование технических приемов
3. Общая физическая подготовка

### **Занятие 2:**

1. Обучение и совершенствование технических приемов
2. Специальная физическая подготовка
3. Изучение тактических приемов

### Занятие 3:

1. Совершенствование технических приемов
2. Изучение и совершенствование тактических приемов
3. Общая и специальная физическая подготовка
4. Соревнования в кружке

### Занятие 4:

1. Совершенствование технических и тактических приемов
2. Тестовые упражнения
3. Судейская практика

## **Методическое обеспечение программы**

Для занятий гандболом по программе достаточно типового зала общеобразовательных школ размером 22x12 м. Нужно иметь гандбольную разметку, ворота 2x3 м, гандбольные мячи, обычный инвентарь и оборудование, применяемое на уроках по физической культуре, акты приемки спортивного зала, акт приемки тренажерного зала (если таковой имеется и применяется на тренировочных занятиях), списки детей, заверенные врачом школы или поликлиники или медицинские справки от врача-педиатра, программа кружка, журнал учета работы.

Для успешной работы кружка нужно учитывать возрастные особенности детей, использовать индивидуальный подход к занимающимся. Составлять и планировать задания с учетом возраста и пола занимающихся, согласно программе по виду спорта. Два раза в год проводить тесты по общей физической и специальной подготовке, т. к. именно эти показатели показывают эффективность работы кружка и педагога.

К завершению работы кружка (трехгодичный курс) показателем работы является не только физическое состояние учеников, но и успешное выступление в спортивных соревнованиях.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

***К ожидаемым результатам обучения детей первого года следует отнести:***

- Устойчивый интерес к занятиям гандболом
- Выполнение не менее 50% тестовых упражнений по общей и специальной подготовке
- Овладение основами техники гандбола

***Результаты второго года обучения:***

- Выполнение не менее 80% тестов

- Овладение основными техническими и тактическими приемами гандбола
- Знание правил и основ судейства соревнований
- Участие в школьных и районных соревнованиях

***Результаты третьего года обучения:***

- Выполнение тестов на 100%
- Овладение всеми приемами игры в гандбол, данной программы
- Умение судить соревнования школьного масштаба
- Участие в районных и окружных соревнованиях

***Способы проверки результатов обучения:***

Тестирование по общей и специальной физической подготовке, проверка техники и тактики игры в игровых условиях на тренировочных занятиях, % участия занимающихся в соревнованиях, судейская практика, % занимающихся продолживших дальнейшее обучение.

**Учебный материал для этапа начальной подготовки**

***Техника нападения***

Приемы игры	1 полугодие	2 полугодие
Стойка нападающего	+	+
Бег с изменением направления	+	
Бег с изменением скорости	+	+
Бег спиной вперед	+	+
Смене бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот	+	+
Бег челночный	+	+
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)		+
Бег с подскоками		+
Прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+
Ловля двумя руками на месте	+	
Ловля двумя руками в прыжке	+	+
Ловля мяча справа и слева		+

Ловля с недолетом и перелетом мяча		+
Ловля мячей высоких, низких	+	+
Ловля катящегося мяча	+	+
Ловля с отскока от площадки		+
Ловля мяча в движении шагом	+	+
Ловля мяча в движении бегом	+	+
Ловля мяча, летящего навстречу	+	+
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении		+
Передача мяча толчком двумя руками с места	+	
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места	+	+
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с последующим перемещением	+	+
Передача мяча одной рукой хлестом сбоку с последующим перемещением		+
Передача мяча с разбега обычными шагами	+	+
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	+	+
Передача мяча при движении партнеров в одном направлении	+	+
Передача мяча по прямой траектории	+	+
Передача мяча по навесной траектории		+
Передача мяча с отскоком от площадки		+
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)		+
Ведение мяча одноударное на месте	+	
Ведение мяча многоударное на месте	+	+
Ведение мяча многоударное в движении по прямой	+	+
Ведение мяча многоударное с изменением направления	+	+
Ведение мяча многоударное с изменением скорости	+	+
Ведение мяча с высокими отскоками	+	+

Ведение мяча с низкими отскоками		+
Ведение мяча подбрасыванием		+
Бросок мяча хлестом сверху с места	+	+
Бросок мяча с разбега обычными шагами в опорном положении	+	+
Бросок мяча с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	+	+
Бросок мяча с отраженным отскоком	+	+
Бросок мяча с разбега скрестным шагом (скрестный шаг вперед)	+	+
Бросок мяча в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой		+
Бросок мяча в падении с приземлением на ногу и руки		+
Штрафной бросок в двухопорном положении	+	+

***Техника защиты***

Приемы игры	1 полугодие	2 полугодие
Стойка защитника	+	+
Перемещения приставным шагом боком	+	+
Перемещение вперед-назад в стойке защитника	+	+
Выбивание при одноударном ведении на месте		+
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом		+
Выбивание при ведении в параллельном движении	+	+
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте		+
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке	+	+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+
Блокирование игрока без мяча	+	+
Блокирование игрока с мячом		+

## *Техника вратаря*

Приемы игры	1 полугодие	2 полугодие
Стойка вратаря	+	+
Перемещения в воротах		+
Задержание мяча двумя руками на месте	+	+
Задержание мяча одной рукой сверху на месте	+	+
Задержание мяча одной рукой сверху в прыжке		+
Задержание мяча одной рукой сбоку без замаха	+	+
Задержание мяча одной рукой снизу	+	+
Задержание мяча ногой в выпаде		+
Задержание мяча двумя ногами смыканием ног		+
Задержание мяча одной ногой махом		+
Отбивание мяча в площадку двумя руками		+
Ловля мяча с отскока от площадки	+	+
Техника полевого игрока	+	+

## *Тактика нападения*

### Индивидуальные действия

Приемы игры	1 полугодие	2 полугодие
Уход от защитника	+	+
Открытый уход для стягивания защитника		+
Скрытый уход для стягивания защитника		+
Применение передачи при встречном движении партнеров	+	+
Применение передачи при движении партнеров в одном направлении	+	+
Применение сопровождающей передачи		+
Применение броска с открытой позиции	+	+

Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом – выполнить уход в другую сторону)	+	+
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход влево – выполнить уход вправо)		+
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения)		+
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону)		+
Финт броском – выполнить уход	+	+
Выбор места для взаимодействия	+	+
Уход скрытый от защитника		+
Уход скрытый и выбор места для взаимодействия		+

### Групповые действия

Приемы игры	1 полугодие	2 полугодие
Действия двух нападающих против одного защитника	+	+
Действия трех нападающих против двух защитников	+	+
Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников		+
Параллельное взаимодействие трех нападающих без «стягивания» защитников		+
Параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников		+
Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников		+
Скрестное внутреннее действие		+
Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков		+
Заслон внешний для ухода партнера и для его броска		+
Заслон с уходом линейного игрока		+
Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии		+

Взаимодействие при свободном броске		+
-------------------------------------	--	---

### Командные действия

Приемы игры	1 полугодие	2 полугодие
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии		+
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-ти метровой линии	+	+
Стремительное нападение	+	+

### *Тактика защиты*

### Индивидуальные действия

Приемы игры	1 полугодие	2 полугодие
Опека игрока без мяча неплотная	+	+
Опека игрока без мяча плотная		+
Опека игрока с мячом неплотная		+
Опека нападающего игрока далеко от ворот	+	+
Опека игрока в зоне ближних бросков		+

### Командные действия

Приемы игры	1 полугодие	2 полугодие
Зонная защита без выхода на игрока с мячом	+	+
Зонная защита с выходом на игрока с мячом		+
Смешанная защита	+	+
Защита в меньшинстве		+
Защита в большинстве		+
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения	+	+
Личная защита по всему полю	+	+

## Тактика вратаря

Приемы игры	1 полугодие	2 полугодие
Выбор позиции в воротах	+	+
Выбор позиции в поле		+
Задержание мяча с отраженного отскока	+	+
Взаимодействие с нападением при контратаке		+
Тактика полевого игрока		+

## **Физическая подготовка**

### Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две, три шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки руками на месте и в ходьбе.

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, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, 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 и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой (юноши).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивания, отжимания, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладка груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на тренажерах.

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, планку, в длину с места и разбега. Прыжки с ноги на ногу. Бег по песку. Комбинированные эстафеты. Метание различных предметов и снарядов.

Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на дистанцию от 500 до 1000 м. Кроссы. Марш-броски. Различные спортивные игры.

### **Специально-подготовительные упражнения**

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных исходных положений. Бег с максимальной частотой шагов. Многократные прыжки. Прыжки в стороны. Бег и прыжки с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых для развития броска. Стигание и разгибание рук в лучезапястных суставах. Круговые движения кистями. Отталкивания от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно. Передвижение у упоре на руках и пальцах. Упражнения с кистевыми эспандерами, амортизаторами. Метание мячей различного веса на дальность и точность. Падения на руки с места и прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывания и ловля мячей в ходьбе и беге, после поворотов, падений, кувырка с попаданием в цель. Метание т/м во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену, батут с последующей ловлей после поворота, прыжка, седа. Прыжки с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча. 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.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной

интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая и специальная).

### **Тестовые упражнения и задания**

Тестовые упражнения проводятся в начале и конце учебного года. Для оценки общей физической подготовки достаточно упражнений из общероссийского мониторинга физического состояния учащихся. Куда входят следующие упражнения: бег 30м, прыжок в длину с места, подтягивания (мальчики), поднимание туловища за 30 сек (девочки), бег 100 м.

**Для оценки специальной физической подготовки используются следующие упражнения:**

Броски мяча на точность: в течении не более 2-х минут, с расстояний 6 м от центра ворот, в мишени 40х40, установленные в верхних углах ворот (можно лентой закрепить обручи 40х40) , производится 12 бросков мяча из опорного положения по 6 бросков в каждую мишень. Фиксируется количество попаданий.

Передача мяча в цель( в стену). В течении 30 сек передавать мяч одной рукой в круглую мишень диаметром 30 см, с расстояния 3 м и высотой 2 м с последующей ловлей двумя руками. Фиксируется количество попаданий.

Обводка по дистанции 30 м. от линии старта на расстоянии 7,5 метров ставиться гимнастическая скамейка поперек, на расстоянии 15 м стойка. По сигналу тестируемый ведет мяч, перепрыгивает скамейку, обводит стойку, снова перепрыгивает скамейку и финиширует. Фиксируется время введений правой и левой рукой.

Метание гандбольного мяча на дальность правой и левой рукой. Фиксируется дальность броска из 3-х попыток.

Тройной прыжок с места. Фиксируется лучшая попытка из 3-х.

## Требования к подготовленности гандболистов 9-14 лет

### Общая физическая подготовленность

Бег 30м, с	Тройной прыжок, см	Метание мяча массой 1 кг, м			Челночный бег, с	Тест Купера. м	очки
		правой	левой	Двумя сидя			
5,7	500	10,0	5,6	4,8	28.8	1440	40
5,6	510	10,4	6,0	5,0	28.6	1470	42
5,5	520	10,8	6,4	5,2	28.4	1500	44
5,4	530	11,2	6,8	5,4	28.2	1530	46
5,3	540	12,6	7,2	5,6	28.0	1560	48
5,2	550	12,0	7,6	5,8	27.8	1590	50
5,1	560	12,4	8,0	6,0	27.6	1620	52
5,0	570	12,8	8,4	6,2	27.4	1650	54
4,9	580	13,2	8,8	6,4	27.2	1680	56
4,8	590	13,6	9,2	6,6	27.0	1710	58
4,7	600	14,0	9,6	6,8	26.8	1740	60

**Норма для высокорослых (от 163,1 до 170см)- 390, выше среднего (от 157 до 163 см) – 350, для среднерослых (от 145 до 157 см) – 300.**

### Специальная физическая подготовленность

Обводка на 30 м, с		Обводка правой /левой, %	Бег 30 м/ Обводка правой,%	Метание Левой/ Правой ,%	Выходы, с	Комп- лексное упр., с	очки
правой	левой						
9.0	9.5	88	52	57	23.0	38.0	40
8.9	9.4	89	53	58	22.8	37.5	42
8.8	9.3	90	54	59	22.6	37.0	44
8.7	9.2	91	55	60	22.4	36.5	46
8.6	9.1	92	56	61	22.2	36.0	48
8.5	9.0	93	57	62	22.0	35.5	50
8.4	8.9	94	58	63	21.8	35.0	52
8.3	8.8	95	59	64	21.6	34.5	54
8.2	8.7	96	60	65	21.4	34.0	56
8.1	8.6	97	61	66	21.2	33.5	58
8.0	8.5	98	62	67	21.0	33.0	60

**Норма для высокорослых – 300, выше среднего – 350, среднерослых – 320.**

№	Тема	Характеристика деятельности учащихся	Дата проведения		Часы
			План	факт	
1	Техника безопасности на занятиях по гандболу. Стойка нападающего. Бег с изменением направления.	Техника безопасности при занятиях в спортзале и на площадках. Понятие «физическая культура» как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья и физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины. Основные сведения о спортивной квалификации.  -бег лицом вперед, спиной, правым и левым боком. Бег змейкой. Подвижная игра 10 передач.			
2	Тестирование .	Тест Купера. Прыжок в длину с места.			
3	Ходьба и бег. Разновидности с мячом в руках. Передачи малого мяча на месте из различных положений.	Бег лицом вперед, спиной, правым и левым боком. Бег змейкой мяч за спиной , у груди . Подвижная игра 10 передач. Передача мяча в парах из различных положений.			
4	Ходьба и бег. Разновидности с мячом в руках.	Бег лицом вперед, спиной, правым и левым боком. Бег змейкой мяч за спиной , у груди . Подвижная игра 10 передач. Передача мяча в парах из различных положений.			
5	Бег и изменением направления.  Жонглирование	Бег лицом и спиной вперед, бег правым и левым боком с изменением направления по сигналу учителя.  В положении сидя на полу удары			

	двумя руками с места.	головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2 мя руками без потерь.			
20	Передача мяча хлестом сверху с места.	Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски одной рукой - правой , левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2 мя руками без потерь.			
21	Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением.	Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски одной рукой - правой , левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2 мя руками без потерь.			
22	Передача мяча с разбега обычными шагами.	Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски одной рукой - правой , левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2 мя руками без потерь.			
23	Ходьба и бег. Разновидности с мячом в руках. Передача мяча с разбега со с крестным шагом.	Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски с разбега со с крестным шагом одной рукой - правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2 мя руками без потерь.			
24	Передача мяча при движении партнеров в одном направлении.	Передача мяча в беге парами справа и слева. Двигаясь лицом вперед. Тоже в тройках меняясь позициями. Всего пробежек 15. Игра –короткие передачи на большее количество передач в команде.			
25	Передача мяча по прямой траектории.	Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски с разбега со с крестным шагом одной рукой -			

	отскоком	расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски с разбега со с крестным шагом одной рукой-правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2 мя руками без потерь.			
36.	Бросок с разбега со скрестным шагом	Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски с разбега со с крестным шагом одной рукой-правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2 мя руками без потерь.			
37.	Бросок в прыжке отталкиваясь одноименной ногой	Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски в прыжке отталкиваясь одноименной ногой одной рукой-правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2 мя руками без потерь.			
38.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Штрафной бросок в дуопорном положении	Понятие о гигиене и санитарии Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Особенности пищеварения при мышечной работе. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Броски штрафные по воротам в дуопорном положении			
39.	Стойка защитника	Выпады ногой вправо, влево в стойке защитника, вперед назад. Двигаясь правым и левым боком вдоль штрафной . Броски по воротам над головой защитника, справа и слева от него.			

60-61.	Применение броска с открытой позиции. Выбор места для взаимодействия	Тоже с атакой ворот. Работа в парах и тройках с изменением позиции на различных отрезках.			
62.	Действия 2-х нападающих против одного защитника	Полусредние и крайние игроки.			
63.	Действия 2-х нападающих против одного защитника	Полусредние и крайние игроки.			
64.	Действия трех нападающих против 2-х защитников	Тоже с атакой ворот. Работа в парах и тройках с изменением позиции на различных отрезках.			
65-66	Применение броска с открытой позиции. Выбор места для взаимодействия	Тоже с атакой ворот. Работа в парах и тройках с изменением позиции на различных отрезках.			
67.	Основы техники игры и техническая подготовка. Действия трех нападающих против 2-х защитников.	Тоже с атакой ворот. Работа в парах и тройках с изменением позиции на различных отрезках. Понятие о спортивной подготовке .Специализация и индивидуализация в спорте. Использование тренажеров и тех. Средств. Самостоятельные и индивидуальные занятия.			
68.	Действия трех нападающих против 2-х защитников	С атакой ворот по заданию учителя. Работа с вратарем с позиций полусредних и крайних игроков.			