УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. О. ДОЛГОПРУДНЫЙ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования г. о. Долгопрудный
средняя общеобразовательная школа №1
(МАОУ школа №1)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ школы №1
_____ ТА Пароваткина
«___» августа 2020 г.

Рабочая программа

спортивной секции «Гандбол»

2020-2021 уч. год

Учитель:

Устинкин Егор Андреевич

2020г

№ п/п	Содержание	Кол-во час
1	Гандбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры.	1
2	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка гандболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	1
3	Стойка игрока. Бег с изменением направления., передвижение. ОРУ Мини-гандбол.	1
4	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, Уход от защитника. Применение передачи при встречном движении партнёров.	1
5	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.	1
6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол	1
7	Медленный бег, разновидность бега. Мини-гандбол. Применение передачи при движении в одном направлении.	1
8	Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.	1
9	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук.	1
10	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.	1
11	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	1
12	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	1
13	Состояние и развитие гандбола в России.	1
14	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для рук и плечевого пояса.	1
15	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры	1
16	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.	1
17	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для ног, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.	1
18	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.	1
19	Упражнения для развития игровой ловкости. Мини-гандбол.	1
20	Ловля мяча двумя руками на месте. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении. ОРУ.	1
21	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Мини-гандбол.	1
22	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Мини-гандбол.	1
23	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, передачи мяча. Специально беговые упражнения. Действия двух нападающих против одного защитника.	1
24	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ. Пионербол	1
25	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, верхняя передача мяча	1
26	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Мини-гандбол.	1
27	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ. Пионербол	1
28	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры. Соревнования по гандболу.	1
29	Медленный бег, разновидность бега. Гандбол	1
30	Тактика вратаря. Выбор позиции в воротах. Задержание мяча с отраженного отскока.	1
31	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Мини-гандбол.	1
32	Медленный бег, разновидность бега.	1
33	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры.	1
34	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные	1

	игры эстафеты с элементами гандбола	