

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Магаданской области
Управление образования администрации Тенькинского муниципального
округа
МБОУ "СОШ п.Усть-Омчуг"

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
и Совета учреждения
с управляющими функциями,
протокол от 30.08.2024 г. № 13

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБОУ «СОШ в пос.
Усть-Омчуг» от 30.08.2024 г. № 132

Рабочая программа
спортивно-оздоровительной направленности
«Спортивные игры: фригеймс»
5-7 класс

1. Пояснительная записка.

1.1. Общая характеристика курса.

Программа по курсу внеурочной деятельности «Фригеймс» разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса (приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. N 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (с изменениями и дополнениями).
- Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года.
- "Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа" (утв. Президентом РФ 04.02.2010 N Пр-271).
- Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (с изменениями и дополнениями).
- Авторской программы «Инновационные технологии обучения спортивным играм», авторы Хаснулин С.А., Суетина М., Сениченко С.А.

В проекте Федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования одной из целей, связанных с модернизацией содержания общего образования, является гуманистическая направленность образования. Она обуславливает личностно-ориентированную модель взаимодействия, развитие личности ребёнка, его творческого нравственного и физического здоровья.

Фригеймс – новая игра и инновационная технология обучения спортивным играм в общеобразовательных учреждениях.

Суть технологии игрового многоборья Фригеймс - это новейшая в мировой практике форма организации и проведения соревнований среди школьников по волейболу, баскетболу, гандболу, футболу по следующему регламенту: 4 тайма по 10 минут одним составом по 8 человек одновременно. Между волейболом и баскетболом перерыва нет,

между баскетболом и гандболом – 3 минуты, гандболом и футболом – 5 минут. Замена игроков свободная, правила стандартные, разработан протокол по Фригеймсу. Фригеймс – новая технология обучения одновременно волейболу, баскетболу, гандболу, футболу. По ней могут заниматься ученики с 1 по 11 класс. Технология особенно актуальна в начальной школе, так как детей можно обучать основным элементам всех четырех классических игр: гандбола, баскетбола, футбола, волейбола, не отдавая преимущества и не умаляя значения ни одной из игр. В связи с тем, что правила игры в волейбол детям начальной школы усвоить и выполнять сложно, поэтому возможна инвариантность в замещении волейбола пионерболом. Дети обучаются правилам игры в пионербол. Фригеймс – часть новой моторики для обучающихся так как обучающиеся изучают- спортивные игры - (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол) + легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки, метания, преодоление препятствий) + акробатика с элементами гимнастики (группировка, перекаты, кувырки вперед-назад, стойки, равновесие, подтягивание, подъём переворотом, подъём разгибом, опорные прыжки, лазание и т.д.). Все это входит в алгоритм физического воспитания школьников.

1.2. Воспитательный потенциал курса.

Программа внеурочной деятельности «Фригеймс» - игровое многоборье способствует воспитанию нравственных и волевых качеств, умению работать в команде. Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют процесс игровой деятельности, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию лидерских качеств, воли, упорства, здорового желания первенства, учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке, т.е. обеспечивают благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

1.3. Цели изучения курса.

Цель программы:

Формирование игровых знаний, умений и навыков в ходе активной познавательной деятельности; подготовка учащихся к более комфортному переходу из начальной школы в среднее звено при изучении игровых видов спорта.

Для достижения этой цели программа ставит следующие **задачи**:

Образовательные:

1. Формировать навыки и умения на начальном уровне в основных игровых видах спорта.

2. Обучить детей владению техническими действиями.
3. Научить основным правилам баскетбола, волейбола, гандбола, мини футбола.
4. Ориентироваться на площадке в зависимости от вида игровой деятельности (разметка площадки).

Развивающие:

Развивать ловкость, скоростные качества, быстроту, общую выносливость, координацию.

Воспитательные:

1. Воспитывать трудолюбие, аккуратность, адекватную самооценку.
2. Воспитывать у учащихся чувство коллективизма, умения взаимодействовать в команде, взаимовыручке.

1.4. Место курса в учебном плане.

Курс внеурочной деятельности «Фригеймс» - игровое многоборье предназначен для обучающихся 5-7 -х классов, возраст 11-13 лет. Программа рассчитана на 1год обучения, 2 часа в неделю, 68 часов за учебный год.

Формы обучения: групповые, индивидуальные, очные.

2. Содержание курса.

№п/п	Тема раздела, занятия	Содержание	Формы организации и виды деятельности
1	Введение. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	Инструктаж по ТБ.	Занятие «открытия» новых знаний.
2	Общефизическая подготовка. Совершенствование координации движений. Развитие глазомера и чувства расстояния. Укрепление основных мышечных групп. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Укрепление основных мышечных групп.	Передачи мяча. Комплекс ОРУ с мячом. Передача мяча. Метание мяча. Укрепление мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Броски и ловля мяча. Прыжки через длинную и короткую скакалку.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность

3	Мини-футбол. Техника передвижения. Техника удара. Техника остановки или приема мяча. Техника ведения мяча. Техника отбора мяча. Техника вратаря.	Передвижения: повороты, бег по прямой, зигзагом, челночный, остановки, прыжки с одной ноги, с двух, вперед, в сторону, вверх. Удары: внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема, внутренней стороной подъема, внешней стороной подъема, носком, пяткой, с места, с шага, с двух шагов, с разбега, с полулёта, в падении, в прыжке, по опускающемуся мячу. Ведение мяча: внешней и внутренней частью стопы, носком, серединой подъема, внешней стороной подъема, внутренней стороной подъема, нижней стороной стопы прокатывание мяча с пятки до носка. Отбор мяча: выбивание мяча, перехват мяча, ударом ногой, остановка ногой, толчком плеча, в подкате, групповой отбор.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
4	Основы волейбола. Техника передвижения. Техника передачи мяча. Техника нападающего удара. Техника подачи. Техника приема мяча. Техника блокирования.	Передвижения: ходьба, бег обычный, спиной вперед, стойки высокая, низкая, средняя, приставными шагами влево – вправо, вперед – назад, двойной шаг, скачок, прыжок. Передачи мяча: двумя руками сверху, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке, на месте, в падении, с выпадом в сторону, – снизу двумя руками. Нападающий удар: прямой, обманный (скидка), с высокой, средней, низкой передачи, точный выход на мяч. Подачи: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча: снизу двумя руками, снизу одной рукой в падении, на месте, в движении	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность

5	Основы гандбола. Техника передвижения. Техника передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника броска. Техника защиты и блокирования игрока. Техника блокирования мяча. Техника вратаря.	Передвижения: шагом, бегом, боком, спиной вперед, по прямой линии, с изменением направления и скорости, остановки и повороты, рывок, торможение, финты, постановка заслонов, челночный бег с наклоном к полу (имитация поднимания мяча), бег в разных направлениях. Передачи мяча: прямой рукой сверху, согнутой рукой сбоку, прямой рукой сбоку, прямой рукой снизу, двумя руками сверху и от груди, из-за головы, из-за спины, назад, в сторону с разворотом кисти (кистевая), перебрасывание через противника. Ведение мяча: одноударное, многоударное, катящийся мяч догнать, поднять одной рукой, а вести левой, правой рукой, перевод. Бросок мяча: с места, в движении, хлестом от плеча, толчком от плеча в прыжке, ударом от плеча в падении, с разбега скрестным шагом, с подскока, прямой рукой сверху в прыжке, прямой рукой сбоку, комбинированные броски (ложное движение – истинное), с наклоном в сторону, через блок.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность
6	Основы баскетбола. Техника передвижения. Техника ловли мяча. Техника передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника броска. Техника защиты. Техника выполнения финтов.	Передвижения: стойка (в нападении, в защите), приставные шаги вперед-назад, влево-вправо, бег вперед-назад, челночный, зигзагом, остановка прыжком, на два шага, – повороты вперед-назад, на осевой ноге. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой, на месте, в движении, высоколетящих мячей, с полутотскока, с отскока.	Комбинированные, спортивно-оздоровительная деятельность

		Передачи мяча: на месте, в движении, в парах, в тройках, со сменой мест, двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками сверху, из-за головы, одной рукой от плеча, одной рукой от головы, одной рукой сбоку, скрытая передача, за спиной, под рукой, крюком. Ведения мяча: с изменением скорости, с изменением направления, смена темпа, ритма, с изменением высоты отскока, без зрительного контроля, переводы мяча с поворотом, за спиной. Броски мяча: одной рукой от головы, с отскоком от щита, без отскока под углом 45°, от плеча, добивание, с поворотом (крюк, полукрюк), в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту, штрафной бросок, – трехочковый бросок, – в прыжке. Выполнение финтов.	
--	--	---	--

2. Планируемые результаты освоения учащимися программы курса «Фригеймс»

Личностные результаты.

У обучающегося будут сформированы:

- интерес к новым видам игровой деятельности;
- познавательный интерес к новым правилам и условиям проведения игр;
- основные технические умения и навыки.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции на уровне понимания необходимости спортивной деятельности, как одного из средств самовыражения в социальной жизни;
- выраженной познавательной мотивации;
- устойчивого интереса к новым способам познания.

Межпредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать игровую ситуацию;
- различать способ и результат действия.

Обучающийся получит возможность научиться:

- проявлять игровую инициативу;
- самостоятельно находить варианты решения игровых задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся сможет:

- допускать существование различных ситуаций и различных вариантов выполнения поставленной игровой задачи;
- учитывать физическую подготовленность товарищей, стремиться к координации при выполнении командных действий;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- оговариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях;

Предметные результаты.

Освоение учащимися содержания курса являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.

В результате занятий по предложенной программе учащиеся получают возможность:

- Развивать новые моторные функции, воображение, интеллект, фантазию, мышление, творческие способности.
- Расширять знания и представления о традиционных и современных спортивных играх.
- Познакомиться с новыми техническими приемами.
- Использовать ранее изученные приёмы в спортивных играх.
- Совершенствовать навыки игровой деятельности в коллективе.
- Достичь оптимального для каждого уровня развития.
- Сформировать навыки работы с информацией.

4. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

Учебно-тематический план

5-7 класс

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма проведения занятий	ЭОР ЦОР
		всего	теория	практика		
Раздел 1. Введение						
1.1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	2	2	-	групповые, индивидуальные .	
Итого по разделу		2	2	0		
Раздел 2. Общефизическая подготовка						
2.1	Совершенствование координации движений.	2	-	2	групповые, индивидуальные .	Видеоуроки по физической культуре - https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/video-uroki-6/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Спортивные игры)- http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22840/?ysclid=m11957van5180933846
2.2	Развитие скоростно - силовых качеств.	2	-	2	групповые, индивидуальные .	
2.3	Укрепление основных мышечных групп	2	-	2	групповые, индивидуальные .	
2.4	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре	2	-	2	групповые, индивидуальные .	

2.5	Укрепление основных мышечных групп	2	-	2	групповые, индивидуальные .	Физкультура в школе (Волейбол) http://www.fizkulturavshkole.ru/ Физическая культура-Российская электронная школа - https://resh.edu.ru/subject/9/?ysclid=m119fab7j482602725 Азбука гандбола - https://vk.com/video-162117536_456239035?ref_domain=yastatic.net
Итого по разделу		10	0	10		
Раздел 3. Мини-футбол						
3.1	Техника передвижения	2	-	2	групповые, индивидуальные .	
3.2	Техника удара	2	-	2	групповые, индивидуальные .	
3.3	Техника остановки или приема мяча	2	-	2	групповые, индивидуальные .	
3.4	Техника ведения мяча	2	-	2	групповые, индивидуальные .	
3.5	Техника отбора мяча	2	-	2	групповые, индивидуальные .	
3.6	Техника вратаря.	2	-	2	групповые, индивидуальные .	
Итого по разделу		12	0	12		
Раздел 4. Основы волейбола						
4.1	Техника передвижений.	4	-	4	групповые, индивидуальные .	
4.2	Техника приема и передачи.	8	-	8	групповые, индивидуальные .	
4.3	Техника подачи.	2	-	2	групповые, индивидуальные	

					.
Итого по разделу		14		14	
Раздел 5. Основы гандбола					
5.1	Техника передвижения	2	-	2	групповые, индивидуальные .
5.2	Техника передачи мяча	2	-	2	групповые, индивидуальные .
5.3	Техника ведения мяча	2	-	2	групповые, индивидуальные .
5.4	Техника броска	2	-	2	групповые, индивидуальные .
5.5	Техника защиты и блокирования игрока	2	-	2	групповые, индивидуальные .
5.6	Техника блокирования мяча	2	-	2	групповые, индивидуальные .
5.7	Техника вратаря	2	-	2	групповые, индивидуальные .
Итого по разделу		14		14	
Раздел 6. Основы баскетбола					
6.1	Техника передвижения игрока.	2	-	2	групповые, индивидуальные .
6.2	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении.	2	-	2	групповые, индивидуальные .
6.3	Техника ведения	4	-	4	групповые,

	мяча правой, левой рукой, попеременно, на месте и в движении.				индивидуальные .	
6.4	Техника броска двумя руками от груди, одной от плеча, бросок в два шага после ведения.	4	-	4	групповые, индивидуальные .	
6.5	Техника защиты и нападения в игре.	2	-	2	групповые, индивидуальные .	
Итого по разделу		14		14		
	Итого:	68	0	68		

5. Календарно тематическое планирование курса внеурочной деятельности.

5-7 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1		
2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми, ОФП, СФП.			
3-4	Совершенствование координации движений. (ОФП)	1		
5-6	Развитие скоростно - силовых качеств. (ОФП)	1		

7-8	Укрепление основных мышечных групп. (ОФП)	1		
9-10	Развитие скоростно - силовых качеств. (ОФП)	1		
11-12	Укрепление основных мышечных групп. (ОФП)	1		
13-14	Мини-футбол Техника передвижения. Передвижения: повороты, бег по прямой, зигзагом, челночный, остановки, прыжки с одной ноги, с двух, вперед, в сторону, вверх. Учебная игра.	1		
15-16	Мини-футбол Техника удара. Удары: внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема, внутренней стороной подъема, внешней стороной подъема, носком, пяткой, с места, с шага, с двух шагов, с разбега, с полулёта, в падении, в прыжке, по опускающемуся мячу. Учебная игра.	1		
17-18	Мини-футбол техника остановки или приема мяча. Прием (остановка) мяча: – катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы; – летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой. Передачи мяча: – короткие, средние и длинные; – выполняемые разными частями стопы; – головой; – если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу. Учебная игра.	1		
19-20	Мини-футбол Техника ведения мяча.	1		

	Ведение мяча: внешней и внутренней частью стопы, носком, серединой подъема, внешней стороной подъема, внутренней стороной подъема, нижней стороной стопы прокатывание мяча с пятки до носка. Учебная игра.			
21-22	Мини-футбол Техника отбора мяча. Отбор мяча: выбивание мяча, перехват мяча, ударом ногой, остановка ногой, толчком плеча, в подкате, групповой отбор. Учебная игра.	1		
23-24	Мини-футбол Техника вратаря. Ловля мяча. Ловля мяча сверху. Ловля мяча сверху в прыжке. Ловля мяча сбоку. Отбивание мяча. Перевод мяча. Броски мяча. Учебная игра.	1		
35-26	Баскетбол. Передвижения: стойка игрока, перемещения в стойке. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, попеременно. Передачи мяча на месте в шаге. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
27-28	Баскетбол. Передвижения: стойка игрока, перемещения в стойке. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, попеременно. Передачи мяча на месте в шаге. Учебная игра по упрощенным правилам.	1		
29-30	Баскетбол. Передвижения: стойка игрока, перемещения в стойке. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении правой, левой рукой, попеременно. Передачи мяча на месте в шаге, в ходьбе, беге. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди, одной от плеча, бросок в два шага после ведения.	1		

	Учебная игра.			
31-32	Баскетбол. Передвижения: стойка игрока, перемещения в стойке. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении правой, левой рукой, попеременно. Передачи мяча на месте в шаге, в ходьбе, беге. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди, одной от плеча, бросок в два шага после ведения. Учебная игра..	1		
33-34	Баскетбол. Передвижения: стойка игрока, перемещения в стойке. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении правой, левой рукой, попеременно. Передачи мяча на месте в шаге, в ходьбе, беге. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди, одной от плеча, бросок в два шага после ведения. Учебная игра.	1		
35	Баскетбол. Передвижения: стойка игрока, перемещения в стойке. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении правой, левой рукой, попеременно. Передачи мяча на месте в шаге, в ходьбе, беге. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди, одной от плеча, бросок в два шага после ведения. Учебная игра.	1		
36	Баскетбол. Передвижения: стойка игрока, перемещения в стойке. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении правой, левой рукой, попеременно. Передачи мяча на месте в шаге, в ходьбе, беге. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди, одной от плеча, бросок в два шага после ведения. Учебная игра.	1		
37-38	Баскетбол. Передвижения: стойка игрока, перемещения в стойке. Остановка прыжком.			

	Ведение мяча на месте и в движении правой, левой рукой, попеременно. Передачи мяча на месте в шаге, в ходьбе, беге. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди, одной от плеча, бросок в два шага после ведения. Учебная игра.			
40-41	Волейбол. Передвижения: ходьба, бег обычный, спиной вперед, стойки высокая, низкая, средняя, приставными шагами влево – вправо, вперед – назад, двойной шаг, скачок, прыжок. Прием мяча двумя руками сверху в парах, через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
42-43	Волейбол. Передвижения: ходьба, бег обычный, спиной вперед, стойки высокая, низкая, средняя, приставными шагами влево – вправо, вперед – назад, двойной шаг, скачок, прыжок. Прием мяча двумя руками сверху в парах, через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
44-45	Волейбол. Передвижения игрока во время учебной игры. Прием мяча двумя руками сверху в парах, через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя боковая подача. Учебная игра.	1		
46-47	Волейбол. Передвижения игрока во время учебной игры. Прием мяча двумя руками сверху в парах, через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя боковая подача.	1		

	Учебная игра			
48-49	Волейбол. Передвижения игрока во время учебной игры. Прием мяча двумя руками сверху в парах, через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя боковая подача. Учебная игра	1		
50-51	Волейбол. Прием и передачи мяча через сетку, подачи мяча. Совершенствование ранее изученных элементов в учебной игре.	1		
52-53	Волейбол. Прием и передачи мяча через сетку, подачи мяча. Совершенствование ранее изученных элементов в учебной игре.	1		
54-55	Гандбол. Передвижения: шагом, бегом, боком, спиной вперед, по прямой линии, с изменением направления и скорости, остановки и повороты, рывок, торможение, финты, постановка заслонов, челночный бег с наклоном к полу (имитация поднимания мяча), бег в разных направлениях.	1		
56-57	Гандбол. Передвижения: шагом, бегом, боком, спиной вперед, по прямой линии, с изменением направления и скорости, остановки и повороты, рывок, торможение, финты, постановка заслонов, челночный бег с наклоном к полу (имитация поднимания	1		

	мяча),бег в разных направлениях. Учебная игра.			
58-59	Гандбол. Передвижения: шагом, бегом, боком, спиной вперед, по прямой линии, с изменением направления и скорости, остановки и повороты, рывок, торможение, финты, постановка заслонов, челночный бег с наклоном к полу (имитация поднимания мяча),бег в разных направлениях. Учебная игра.	1		
60-61	Гандбол. Передачи мяча: прямой рукой сверху, согнутой рукой сбоку, прямой рукой сбоку, прямой рукой снизу, двумя руками сверху и от груди, из-за головы, из-за спины, назад, в сторону с разворотом кисти (кистевая), перебрасывание через противника. Учебная игра.	1		
62-63	Гандбол. Ведение мяча: одноударное, многоударное, катящийся мяч догнать, поднять одной рукой, а вести левой, правой рукой, перевод. Учебная игра.	1		
64-65	Гандбол. Ведение мяча: одноударное, многоударное, катящийся мяч догнать, поднять одной рукой, а вести левой, правой рукой, перевод. Учебная игра.	1		

67-68	Гандбол. Бросок мяча: с места, в движении, хлестом от плеча, толчком от плеча в прыжке, ударом от плеча в падении, с разбега скрестным шагом, с подскока, прямой рукой сверху в прыжке, прямой рукой сбоку, комбинированные броски (ложное движение – истинное), с наклоном в сторону, через блок. Учебная игра.	1		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34		