

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Детско-юношеская спортивная школа" города Волхов

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол от « 16 » августа 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом «ДЮСШ г. Волхов»
от « 16 » августа 2022 г. № 139



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Гандбол»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст детей: 7-18 лет
Срок реализации: 6 года

Программу разработали: Глазкин Е.В., тренер – преподаватель,
Глазкин В.В., тренер – преподаватель,
Глазкина О.И., тренер – преподаватель

г. Волхов
2022 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности «Гандбол»** создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 декабря 2020 года № 61573 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Примерные требования к программам дополнительного образования детей, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности, утвержденные письмом Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 21.01.2022 года №19-1366/2022 «Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность,

электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Распоряжение Минпросвещения России от 25.12.2019 N Р-145 "Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»

Методическими рекомендациями по внедрению методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися, утвержденные письмом Минпросвещения России от 23.01.2020 N МР-42/02 «О направлении целевой модели наставничества и методических рекомендаций»

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Волхов.

Актуальность программы

Занятия гандболом способствуют развитию и совершенствованию основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья и меняют малоподвижный образ жизни на активный и действенный.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают проявление разнообразных чувств и переживаний, Воспитывают умения управлять эмоциями, контролировать свои действия, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Гандбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Важными и социально-значимыми основаниями для реализации данной программы является также анализ детского и родительского спроса на обучение олимпийскому виду игрового спорта - гандболу. Программа решает проблему занятости учащихся во внеурочное время, организации досуга, способствует объединению поколений в доступных формах наставничества.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она позволяет целенаправленно управлять образовательным тренировочным процессом, направленным на решение задач физического развития и спортивного мастерства.

Программа учитывает особенности подготовки учащихся по гандболу; вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов; постепенное увеличение

соотношения между общей и специальной физической подготовкой; большой объём соревновательной деятельности.

Цель дополнительной общеразвивающей программы: развитие личностных и физических качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий гандболом.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы

Обучающие

1. Обучить знаниям, умениям и навыкам в области физической культуры и избранного вида спорта – гандбола.
2. Научить техническим и тактическим приёмам игры.
3. Познакомить со спортивным и специальным оборудованием.

Развивающие

1. Развивать двигательные качества: быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть, сила.
2. Способствовать укреплению здоровья.
3. Сформировать правильную осанку, укреплять суставно-двигательный и связочный аппарат.

Воспитательные

1. Воспитывать дисциплинированность, чувства долга, коллективизма, взаимопомощи, организованности, дружелюбия.
2. Формировать устойчивый интерес к активному и здоровому образу жизни, к дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Отличительные особенности программы от уже существующих

В программе используется модели краткосрочного наставничества и сетевого наставничества. Наставниками выступают выпускники «ДЮСШ г. Волхов» отделения гандбола разных годов выпуска, тренеры – преподаватели сетевых организаций, педагоги дополнительного образования, родители учащихся. Формы наставнических встреч: беседы, мастер-классы, личные консультации, показательные выступления.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса традиционных средств обучения, а так же методов и приёмов авторской разработки тренера - преподавателя, направленных на эффективное освоение основ спортивной гимнастики.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической.

Теоретическая подготовка включает терминологию, методические указания, правила поведения в спортивном зале и ДЮСШ, техника безопасности во время занятия и правила пожарной безопасности, правила личной гигиены.

Физическая подготовка разделена на упражнения общей и специальной подготовки (ОФП, СФП).

Техническая подготовка предполагает обучение правилам игры, командному взаимодействию, индивидуальным действиям и техническим приёмам работы с мячом.

Организационно - педагогические условия реализации программы

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной общеразвивающей программы, от 7 до 18 лет.

Возрастные особенности учащихся

7-11 лет младший школьный возраст это время значительной двигательной активности. Позвоночник ребенка выпрямляется, но еще очень податлив и гибок, что может обусловить нарушение осанки. Легкая степень х-образного искривления ног или плоскостопия, выявляющиеся перед началом учебы в школе, подвержены коррекции в первые годы учебы. Двигательная активность детей становится все более целенаправленной и разносторонней.

11-12 до 14-15 лет подростковый возраст. У подростков быстро растут и развиваются все части тела, но темпы роста неодинаковы. Больше всего заметно увеличение длины рук и ног. Напр., туловище у мальчиков вытягивается после того, как длина рук, ног и размеры таза в поперечнике достигнут своего максимума. Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное нарушение координации движений, появляются неуклюжесть, неповоротливость, угловатость.

16-18 лет. Ведущая деятельность в этом возрасте - учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст это начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

Уровень сложности программы

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

стартовый уровень предполагает: обеспечение минимального стандарта знаний, умений и навыков по овладению техники выполнения упражнений при полном контроле педагога; продолжительность не менее 1 года;

базовый уровень для учащихся, достаточно подготовленных к изучению более сложных тем, охотно желающих заниматься гандболом. Предполагает углублённое изучение технических и тактических приёмов игры, самостоятельную работу на занятиях, продолжительность не менее одного года;

углублённый уровень для учащихся, способных освоить углубленное изучение сведений в области физической культуры и избранного вида спорта, более сложных и вариативных, узкоспециализированных умений и двигательных навыков, формирующих раннее профессиональное самоопределение в рамках содержательно-тематического плана, а также обеспечивающих возможность участия в соревновательной деятельности различного уровня.

Разноуровневый материал программы распределен по годам обучения и прослеживается в заданиях разной сложности к некоторым темам для учащихся одного уровня обучения.

Структурная модель программы

Уровень	Наполняемость учебных	Возраст учащихся, особеннос	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программы в год,	Особенности организации образовательного
---------	-----------------------	-----------------------------	--------------	--------------------	------------------------	--

	х групп	ти состава			час	процесса
Стартовый	12	7-9	1-2	6	234	по сетевому взаимодействию
Базовый	12	11-13	3-4	6	234	
Углублённый	12	14-18	5-6	6	234	

Наполняемость учебных групп: 12 человек.

Срок реализации программы: восемь лет в общем объёме 234 часа, 39 учебных недель.

Форма обучения: очная, дистанционная.

Форма организации занятий: групповая.

Формы проведения занятий: аудиторные, внеаудиторные.

Основные формы аудиторных занятий: вводное занятие, беседа, наблюдение, теоретическое занятие, учебно-тренировочное занятие, учебная игра, соревнования, итоговое занятие.

Режим занятий. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 2,3 занятия в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования. Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между двумя занятиями 5-10 минут.

Учебно-тематический план 1-2 года обучения

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов базовый уровень			Формы вводного, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос.
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	100	10	90	Мониторинг, эстафета
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	80	10	70	Мониторинг, комплекс специально подготовительных упражнений.
4.	Техника игры	30	4	26	
5.	Тактика игры	20	4	16	Контрольные игры.
6.	Итоговое занятие	2	-	2	Соревнование.
Всего:		234	29	205	

Учебно-тематический план 3-4 года обучения

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов базовый уровень			Формы вводного, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	3	1	2	Опрос.
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	70	9	61	Мониторинг, эстафета
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	78	9	69	Мониторинг, комплекс специально подготовительных

					упражнений.
4.	Техника игры	50	9	41	
5.	Тактика игры	30	6	24	Контрольные игры.
6.	Итоговое занятие	3	-	3	Соревнование.
	Всего:	234	43	191	

Учебно-тематический план 5-6 года обучения

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов базовый уровень			Формы вводного, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	3	1	2	Опрос.
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	50	6	44	Мониторинг, эстафета
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	69	9	60	Мониторинг, комплекс специально – подготовительных упражнений.
4.	Техника игры	70	6	64	
5.	Тактика игры	40	6	34	Контрольные игры.
6.	Итоговое занятие	3	-	3	Соревнование.
	Всего:	234	28	206	

Содержание стартового уровня (1 -2 год обучения)

1. Вводное занятие

Теория. Беседа «Требования техники безопасности на занятиях».
Инструктаж по Т.Б. Вводный контроль опрос.

Практика. Общеразвивающие упражнения.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Беседы: «Понятие о гигиене и санитарии», «Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания», «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма», «Гигиена, общий режим дня, питьевой режим». Терминология. Правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале.

Практика.

Строевые упражнения. Равнение. Размыкание и смыкание строя. Основная стойка. Движение в строю шагом и бегом. Изменение темпа движения. Бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагами, в переменном темпе. Остановка.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, спины, шеи, ног, живота. Упражнения в различных исходных положениях на месте и в движении: круговые движения рук, отведение рук назад с пружинящими движениями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклоны, вращения, повороты головы.

Упражнения с набивными мячами (1—2 кг) стоя, лежа, сидя, на коленях; поднимание и опускание мяча в разных плоскостях, круговые движения, сгибания и разгибания рук, наклоны и т. д. Броски и ловля набивных мячей.

Упражнения на гимнастической стенке: лазанье, подтягивание, держание угла, упражнения на растягивание связок. Упражнения с гимнастической скамейкой: приседания, прыжки, отжимания; упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения со скакалкой, с отягощением (в том числе с партнером на плечах), на гимнастических снарядах (отжимания, размахивание, соскоки).

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.). Повторный, интервальный бег. Пятёрные и десятерные прыжки на одной ноге и со сменой ног.

Подвижные игры. Игры без мяча: «Два лагеря», «День и ночь», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Мышеловка», «Удочка», «Не зевай», «Бездомный заяц», «Петушиная атака».

Игры с мячом: «Морской бой», «Борьба за мяч», «Защита крепости», «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Гандбол с ограничениями». Эстафеты с мячом и без мяча, с ведением и передачами мячей, преодолением препятствий, бросками и т. д.

Промежуточная аттестация – эстафета.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений.

Практика.

Упражнения для развития быстроты:

бег, старты из различных исходных положений стоя, в приседе, наклонившись, боком, спиной вперед, на коленях, сидя, лежа на дистанции 5-10-15 м.;

бег с ускорениями по заданию, бег спиной вперед на 10-30 м, скоростной бег с изменением направлений, челночный бег на дистанции 10-15 м, бег с переменной скоростью, повторный бег на 30-60 м, бег по заданию (с ускорениями, остановками, рывками);

проведение различных эстафет (отрезка 5-20 м, паузы между 2-5 повторными стартами одного занимающегося 20-40 с).

Упражнения для развития прыгучести: приседания (и с отягощениями), выпрыгивания из приседа, многоскоки на одной и двух ногах (вперед, боком, спиной вперед), прыжки в глубину с последующим рывком-ускорением, доставание высоких предметов в прыжке (баскетбольный щит), прыжки со скакалкой, подскоки, эстафеты.

Упражнения для развития силы и быстроты мышц, участвующих в бросках мяча: броски набивного мяча одной рукой от плеча, прямой рукой сверху, сбоку и снизу, броски набивного мяча двумя руками от груди, из-за головы, снизу, через спину назад. Метания теннисного мяча с места и с разбега, в прыжке — на дальность.

Упражнения с мячом: дриблинг без зрительного контроля за мячом, подвижные игры «Мяч в воздух», «Живая цель», «Кто дальше», «Перестрелка», «Догони мяч», эстафеты.

Упражнения для развития специальной выносливости: это многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико – тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Инструктаж по Т.Б.

Текущий контроль комплекс специально - подготовительных упражнений.

4. Техника игры.

Теория. Организационно – методические указания по теме.

Практика.

Задания стартового уровня	Задания базового уровня
Основные технические приемы: передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота; стойка вратаря, нападающего, защитника, перемещения блокирование, персональная опека; Техника нападения: стойка нападающего; перемещения без мяча; бег с изменением направления и скорости; передвижения приставными шагами (боком, вперед-назад); остановка шагом, прыжком; Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, в прыжке. Передача мяча согнутой и прямой рукой сверху, сбоку, снизу. Передача мяча на разной высоте и с разной силой. Обратный пас. Ловля мяча на скорости; при встречном движении, под углом, летящего со спины. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением противника. Выбрасывание и ловля мяча после бокового и углового бросков. Финты. Финты без мяча - ускорения, повороты, остановки, рывки, прыжки, выпады.	Основные технические приемы: передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота; стойка вратаря, нападающего, защитника, перемещения блокирование, персональная опека; техника, мощность, точность, дальность броска. Техника нападения: стойка нападающего; перемещения без мяча; бег с изменением направления и скорости; передвижения приставными шагами (боком, вперед-назад); остановка шагом, прыжком; повороты на месте и в движении; сочетание передвижений, остановок, поворотов, выходы на передачи. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, в прыжке. Передача мяча согнутой и прямой рукой сверху, сбоку, снизу. Передача мяча на разной высоте и с разной силой. Передача мяча с отскоком от площадки. Скрытые передачи. Кистевая передача, передача без замаха. Откидки мяча. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, после отскока от площадки. Обратный пас. Ловля мяча на скорости; при встречном движении, под углом, летящего со спины. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением противника. Выбрасывание и ловля мяча после бокового и углового бросков. Ведение мяча на месте, в движении: со средним, высоким и низким отскоком, ведение правой, левой рукой и переменное ведение, ведение с изменением направления и остановками, ведение мяча с обводкой и укрыванием мяча корпусом, ведение с сопротивлением, ведение и передача мяча, ловля с переходом на ведение мяча. Броски мяча в ворота: бросок согнутой рукой от плеча — с места, с разбега, в прыжке, согнутой и прямой рукой сбоку и сверху. Финты. Финты без мяча - ускорения, повороты,

	остановки, рывки, прыжки, выпады. Обучение одношажным, двухшажным, трехшажным финтам. Финты с мячом. Обыгрывание защитника вправо и влево. Ложные движения на передачу, бросок, проход. Финты с поворотом.
--	--

Семиметровый штрафной бросок. Бросок с места и с хода с падением. Бросок без замаха. Бросок после ловли: на месте, в движении, в прыжке. Свободный бросок. Бросок с угла: с выпрыгиванием, с падением, перекидка. Эстафеты с бросками.

Техника защитника. Стойка защитника, перемещения — выходы вперед и назад, смещения вправо и влево приставными шагами, блокирование бросков, персональная опека, обманные действия, перехват мяча.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах приставными шагами. Выходы вратаря. Ловля, гашение, отбивание мячей двумя руками. Отбивание мячей одной рукой. Отбивание мячей ногами. Отбивание мячей в верхних углах с толчком разноименной, одноименной ноги, выпады. «Полушпагаты». Введение мяча в игру.

5. Тактика игры.

Теория.

Организационно – методические указания по теме. Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих. Основные принципы защиты. Расстановка, функции защитников.

Практика.

Тактика нападения. Индивидуальная тактика нападающего: общие требования, выбор места, освобождение от защитника, броски в ворота, взаимодействие с партнером, подбор мяча, использование финта.

Групповые тактические действия: взаимодействия двух игроков, взаимодействия трех игроков, простейшие тактические комбинации — «двойка», «тройка», «обратный вход», «заслон центру».

Командные действия: стремительное нападение, позиционное нападение с одним линейным, с двумя линейными нападающими. Тактика стандартных положений: разыгрывание свободного броска, угловой бросок, штрафной бросок, боковой бросок, окончание времени. 45 с. Ознакомление с общекомандными комбинациями.

Тактика защиты. Индивидуальная тактика защитника: занятие позиции, перемещения, опека нападающего без мяча, опека нападающего с мячом, перехваты мяча, блокирование бросков, блокирование бросающей руки, «связывание» нападающего, освобождение от заслона, пересечение траектории полета мяча.

Групповые действия: «разбор» игроков, смена подопечных, переключение защитников, подстраховка, групповое блокирование, взаимодействия с вратарем, действия в меньшинстве.

Командные действия: персональная защита в зоне свободных бросков, зонная защита 6—0, 5—1, комбинированная защита 5+1, защита при численном неравенстве. Защита при контратаке. Защита против различных систем нападения. Учебные односторонние и двухсторонние игры.

Контрольные игры и соревнования по гандболу. Проводятся согласно плану работы отделения и календарному плану спортивных мероприятий.

Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке, технике игры. Передача и ловля мяча в движении, броски мяча на дальность, ведение мяча с препятствиями, участие в контрольной игре с исполнением рекомендованных функций (нападающего, защитника, вратаря).

6. Итоговое занятие.

Теория. Организационно – методические указания по теме.

Практика. Промежуточная аттестация - соревнования.

Содержание базового уровня (3 - 4 год обучения)

1. Вводное занятие

Теория. Беседа «Требования техники безопасности на занятиях». **Инструктаж по Т.Б. Вводный контроль** опрос.

Практика. Общеразвивающие упражнения.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Беседы: «Понятие о гигиене и санитарии», «Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания», «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма», «Гигиена, общий режим дня, питьевой режим». Терминология. Правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале.

Практика.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Круговые движения туловищем, повороты и наклоны, упражнения на координацию. Маховые движения рук и ног. Пружинистые приседания. Приседания на одной ноге. Прыжки. Упражнения на снарядах (канат, бревно, гимнастическая скамейка, шведская стенка). Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1—3 кг). Броски мяча друг другу разными способами одной и двумя руками. Жонглирование набивным мячом. Упражнения для ног и мышц брюшного пресса (стоя, сидя, лежа).

Легкоатлетические упражнения. Бег медленный, до 5—7 мин. Бег на 30-60 м на скорости. Повторный бег 5X40 м, 6x30 м, 3X100 м. Бег на время 300, 500, 800 м. Прыжки в длину и высоту с разбега. Тройной прыжок с разбега. Многоскоки. Метание мячей, толкание набивного мяча. Эстафеты.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед с разбега, с прыжка. Кувырок назад. Стойка на голове. Кувырок вперед из стойки на голове. Падение вперед из стойки на коленях, без опоры рук. Стойка на руках с переворотом в сторону. Падение с разбега, с имитацией броска.

Подвижные игры. С бегом на скорость, единоборствами, прыжками, метаниями, ловлей и передачей мячей, бросками на дальность и точность. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.

Текущий контроль – эстафета.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений.

Практика.

Упражнения для развития быстроты: бег на 10—30 м из различных стартовых положений, челночный бег, бег с хода на 10—20, 30 м, ведение мяча с максимальной скоростью на 20—30 м с обводкой препятствий, бег прыжками на одной и двух ногах, бег с изменением направлений, с прыжками на 90 и 180°, различные эстафеты.

Упражнения для развития ловкости: акробатические упражнения в сочетании с перемещениями гандболиста, ловлей и передачей мяча, бросками в ворота, блокированием, прыжками с поворотами, падениями (на пол, на маты), преодоление препятствий в эстафетах: барьеры - под планкой, в прыжках с падениями и кувырками - выполнение элементов игры - передача и ловля мяча, ведение, бросок.

Упражнения для развития прыгучести: Многоскоки на одной и двух ногах, прыжки с места и в длину — тройные, многократные, прыжки в глубину и через препятствия, бег по «кочкам», упражнения со скакалкой, броски в прыжке, прыжки в высоту с доставанием предмета (многократно), эстафеты с прыжками. Упражнения в бросках и ловле мяча для развития мышечной силы и быстроты: упражнения с отягощениями (блины от штанги, гантели, гири, набивные мячи и т. п., предметы) выполнять только в быстром темпе сериями по 8—10 повторений; броски набивного мяча, броски гандбольного мяча на дальность; броски мяча в стенку (сетку) и ловля — на быстроту, метание мяча на дальность.

Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры, эстафеты.

Инструктаж по Т.Б.

Промежуточная аттестация комплекс специально - подготовительных упражнений.

4. Техника игры.

Теория. Организационно – методические указания по теме.

Практика.

Совершенствование ранее изученных действий с акцентом на скоростные действия. Передача мяча в прыжке с поворотом, в одно касание в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Броски в опорном положении с места, в движении. Броски с отклонением корпуса. Комбинированные броски. Бросок в прыжке. Броски с линии 6 м с сопротивлением одного и двух защитников.

Финты без мяча и с мячом. Передача и ловля мяча в атаке с отрывом. Бросок с хода. Эстафеты с перемещениями, ловлей, передачей, бросками мяча в ворота. Техника защиты. Повторное выполнение выходов с блокированием, групповое блокирование бросков, блокирование нападающего, опека линейного нападающего, опека крайнего, техника выходящего защитника, спекание бьющей правой и левой руки, освобождение от заслона. Эстафеты.

Техника игры вратаря. Боковая стойка вратаря, выходы вратаря на фланге, обманные действия вратаря, «шпагаты», падения за мячами, отражение мячей в броске, организация «стенки», организация контратаки, отражение бросков в разные углы ворот.

Задания стартового уровня
Основные технические приемы: передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота; стойка вратаря, нападающего, защитника, перемещения блокирование, персональная опека; Техника нападения: стойка нападающего; перемещения без мяча; бег с изменением направления и скорости; передвижения приставными шагами (боком, вперед-назад); остановка шагом, прыжком; Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, в прыжке. Передача мяча согнутой и прямой рукой сверху, сбоку, снизу. Передача мяча на разной высоте и с разной силой. Обратный пас. Ловля мяча на скорости; при встречном движении, под углом, летящего со спины. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением противника. Выбрасывание и ловля мяча после бокового и углового бросков. Финты. Финты без мяча - ускорения, повороты, остановки, рывки, прыжки, выпады
Задания базового уровня
Основные технические приемы: передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота; стойка вратаря, нападающего, защитника, перемещения блокирование, персональная опека; техника, мощность, точность, дальность броска. Техника нападения: стойка нападающего; перемещения без мяча; бег с изменением направления и скорости; передвижения приставными шагами (боком, вперед-назад); остановка шагом, прыжком; повороты на месте и в движении; сочетание передвижений, остановок, поворотов, выходы на передачи. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, в прыжке. Передача мяча согнутой и прямой рукой сверху, сбоку, снизу. Передача мяча на разной высоте и с разной силой. Передача мяча с отскоком от площадки. Скрытые передачи. Кистевая передача, передача без замаха. Откидки мяча. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, после отскока от площадки. Обратный пас. Ловля мяча на скорости; при встречном движении, под углом, летящего со спины. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением противника. Выбрасывание и ловля мяча после бокового и углового бросков. Ведение мяча на месте, в движении: со средним, высоким и низким отскоком, ведение правой, левой рукой и переменное ведение, ведение с изменением направления и остановками, ведение мяча с обводкой и укрыванием мяча корпусом, ведение с сопротивлением, ведение и передача мяча, ловля с переходом на ведение мяча. Броски мяча в ворота: бросок согнутой рукой от плеча — с места, с разбега, в прыжке, согнутой и прямой рукой сбоку и сверху. Финты. Финты без мяча - ускорения, повороты, остановки, рывки, прыжки, выпады. Обучение одношажным, двухшажным, трехшажным финтам. Финты с мячом. Обыгрывание защитника вправо и влево. Ложные движения на передачу, бросок, проход. Финты с поворотом.
Задания углублённого уровня
Ловля мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему (с отскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря), передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота. Совершенствование финтов. Броски с закручиванием мяча, совершенствование бросков в опоре и в прыжке с разных точек. Обыгрывание последовательно двух защитников в атаке с отрывом (с мячом), Совершенствование техники перемещений мяча в единоборстве, отработка мяча. Техника защиты. Выходы с пересечением траектории передач мяча за спину защитника, опека двух нападающих с переключением, блокирование на разных игровых местах, прессинг по всему полю, уход от заслона, опека при контратаке противника при соотношениях игроков 1:1, 2:1, 2:2, 3:3, 2:3, 3:2 и т.

5. Тактика игры.

Теория.

Организационно – методические указания по теме. Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих. Основные принципы защиты. Расстановка, функции защитников.

Практика.

Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия: совершенствование в действиях одного основного игрового амплуа и одного запасного.

Групповые тактические действия: отработка взаимодействий с ближними партнерами по нападению, разучивание тактических комбинаций с завершением атаки на фланге, с линии, по центру сзади, совершенствование действий стремительного нападения. Командные тактические действия: позиционное нападение со сменой мест, поточное нападение—«большая восьмерка», «внешний круг», комбинации с завершением определенными игроками, коллективная контратака с ходу, тактика стандартных положений. Тактика защиты. Совершенствование изученных действий.

Индивидуальные тактические действия: «персональная опека» нападающего по всему полю, сопровождение нападающего при входах в линию, сочетание опеки с блокированием, взаимодействия с вратарем, участие в контратаке.

Групповые тактические действия: создание численного большинства; действия в меньшинстве, подстраховка при заслонах, взаимопомощь голосом, действия при штрафном броске. Командные тактические действия: персональная защита по всему полю, зонная защита 1—5, 3—2—1, 3—1—2, зонная и смешанная защита 5+1 со смешанным передним защитником, защита при численном меньшинстве 4:6, 5:6, защита при контратаке противника, замены защитников. Учебные игры.

Соревнования по гандболу. Участие в товарищеских встречах на своем и чужом полях, ведомственные соревнования, календарные игры на первенство городов, района, области.

6. Итоговое занятие.

Теория. Организационно – методические указания по теме.

Практика. Промежуточная аттестация - соревнования.

Содержание углублённого уровня (5-6 год обучения)

1. Вводное занятие

Теория. Беседа «Требования техники безопасности на занятиях». **Инструктаж по Т.Б. Вводный контроль** опрос.

Практика. Общеразвивающие упражнения.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Беседы: «Понятие о гигиене и санитарии», «Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания», «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма», «Гигиена,

общий режим дня, питьевой режим». Терминология. Правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале.

Практика.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Круговые движения туловищем, повороты и наклоны, упражнения на координацию. Маховые движения рук и ног. Пружинистые приседания. Приседания на одной ноге. Прыжки. Упражнения на снарядах (канат, бревно, гимнастическая скамейка, шведская стенка). Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1—3 кг). Броски мяча друг другу разными способами одной и двумя руками. Жонглирование набивным мячом. Упражнения для ног и мышц брюшного пресса (стоя, сидя, лежа).

Легкоатлетические упражнения. Бег медленный, до 5—7 мин. Бег на 30–60 м на скорости. Повторный бег 5X40 м, 6x30 м, 3X100 м. Бег на время 300, 500, 800 м. Прыжки в длину и высоту с разбега. Тройной прыжок с разбега. Многоскоки. Метание мячей, толкание набивного мяча. Эстафеты.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед с разбега, с прыжка. Кувырок назад. Стойка на голове. Кувырок вперед из стойки на голове. Падение вперед из стойки на коленях, без опоры рук. Стойка на руках с переворотом в сторону. Падение с разбега, с имитацией броска.

Подвижные игры. С бегом на скорость, единоборствами, прыжками, метаниями, ловлей и передачей мячей, бросками на дальность и точность. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, бадминтон, футбол.

Текущий контроль – эстафета.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений.

Практика.

Упражнения для развития быстроты: бег на 10—30 м из различных стартовых положений, челночный бег, бег с хода на 10—20, 30 м, ведение мяча с максимальной скоростью на 20—30 м с обводкой препятствий, бег прыжками на одной и двух ногах, бег с изменением направлений, с прыжками на 90 и 180°, различные эстафеты.

Упражнения для развития ловкости: акробатические упражнения в сочетании с перемещениями гандболиста, ловлей и передачей мяча, бросками в ворота, блокированием, прыжками с поворотами, падениями (на пол, на маты), преодоление препятствий в эстафетах: барьеры - под планкой, в прыжках с падениями и кувырками - выполнение элементов игры - передача и ловля мяча, ведение, бросок.

Упражнения для развития прыгучести: Многоскоки на одной и двух ногах, прыжки с места и в длину — тройные, многократные, прыжки в глубину и через препятствия, бег по «кочкам», упражнения со скакалкой, броски в прыжке, прыжки в высоту с доставанием предмета (многократно), эстафеты с прыжками. Упражнения в бросках и ловле мяча для развития мышечной силы и быстроты: упражнения с отягощениями (блины от штанги, гантели, гири,

набивные мячи и т. п., предметы) выполнять только в быстром темпе сериями по 8—10 повторений; броски набивного мяча, броски гандбольного мяча на дальность; броски мяча в стенку (сетку) и ловля — на быстроту, метание мяча на дальность.

Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры, эстафеты.

Инструктаж по Т.Б.

Промежуточная аттестация комплекс специально - подготовительных упражнений.

4. Техника игры.

Теория. Организационно – методические указания по теме.

Практика.

Совершенствование ранее изученных действий с акцентом на скоростные действия. Передача мяча в прыжке с поворотом, в одно касание в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Броски в опорном положении с места, в движении. Броски с отклонением корпуса. Комбинированные броски. Бросок в прыжке. Броски с линии 6 м с сопротивлением одного и двух защитников.

Финты без мяча и с мячом. Передача и ловля мяча в атаке с отрывом. Бросок с хода. Эстафеты с перемещениями, ловлей, передачей, бросками мяча в ворота. Техника защиты. Повторное выполнение выходов с блокированием, групповое блокирование бросков, блокирование нападающего, опека линейного нападающего, опека крайнего, техника выходящего защитника, спекание бьющей правой и левой руки, освобождение от заслона. Эстафеты.

Техника игры вратаря. Боковая стойка вратаря, выходы вратаря на фланге, обманные действия вратаря, «шпагаты», падения за мячами, отражение мячей в броске, организация «стенки», организация контратаки, отражение бросков в разные углы ворот.

Задания базового уровня	Задания углублённого уровня
Основные технические приемы: передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота; стойка вратаря, нападающего, защитника, перемещения блокирование, персональная опека; техника, мощность, точность, дальность броска. Техника нападения: стойка нападающего; перемещения без мяча; бег с изменением направления и скорости; передвижения приставными шагами (боком, вперед-назад); остановка шагом, прыжком; повороты на месте и в движении; сочетание передвижений, остановок, поворотов, выходы на передачи. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, в прыжке. Передача мяча согнутой и прямой рукой сверху, сбоку, снизу. Передача мяча на разной высоте и с разной силой. Передача мяча с отскоком от площадки.	Ловля мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему (с отскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря), передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота. Совершенствование финтов. Броски с закручиванием мяча, совершенствование бросков в опоре и в прыжке с разных точек. Обыгрывание последовательно двух защитников в атаке с отрывом (с мячом), Совершенствование техники перемещений мяча в единоборстве, отработка мяча. Техника защиты. Выходы с пересечением траектории передач мяча за спину защитника, опека двух нападающих с переключением, блокирование на разных игровых местах, прессинг по всему

Скрытые передачи. Кистевая передача, передача без замаха. Откидки мяча. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, после отскока от площадки. Обратный пас. Ловля мяча на скорости; при встречном движении, под углом, летящего со спины. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением противника. Выбрасывание и ловля мяча после бокового и углового бросков. Ведение мяча на месте, в движении: со средним, высоким и низким отскоком, ведение правой, левой рукой и переменное ведение, ведение с изменением направления и остановками, ведение мяча с обводкой и укрыванием мяча корпусом, ведение с сопротивлением, ведение и передача мяча, ловля с переходом на ведение мяча. Броски мяча в ворота: бросок согнутой рукой от плеча — с места, с разбега, в прыжке, согнутой и прямой рукой сбоку и сверху. Финты. Финты без мяча - ускорения, повороты, остановки, рывки, прыжки, выпады. Обучение одношажный, двухшажным, трехшажным финтам. Финты с мячом. Обыгрывание защитника вправо и влево. Ложные движения на передачу, бросок, проход. Финты с поворотом.	полю, уход от заслона, опека при контратаке противника при соотношениях игроков 1:1, 2:1, 2:2, 3:3, 2:3, 3:2 и т. д.
---	---

5. Тактика игры.

Теория.

Организационно – методические указания по теме. Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих. Основные принципы защиты. Расстановка, функции защитников.

Практика.

Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия: совершенствование в действиях одного основного игрового амплуа и одного запасного.

Групповые тактические действия: отработка взаимодействий с ближними партнерами по нападению, разучивание тактических комбинаций с завершением атаки на фланге, с линии, по центру сзади, совершенствование действий стремительного нападения. Командные тактические действия: позиционное нападение со сменой мест, поточное нападение—«большая восьмерка», «внешний круг», комбинации с завершением определенными игроками, коллективная контратака с ходу, тактика стандартных положений. Тактика защиты. Совершенствование изученных действий.

Индивидуальные тактические действия: «персональная опека» нападающего по всему полю, сопровождение нападающего при входах в линию, сочетание опеки с блокированием, взаимодействия с вратарем, участие в контратаке.

Групповые тактические действия: создание численного большинства; действия в меньшинстве, подстраховка при заслонах, взаимопомощь голосом,

действия при штрафном броске. Командные тактические действия: персональная защита по всему полю, зонная защита 1—5, 3—2—1, 3—1—2, зонная и смешанная защита 5+1 со смешанным передним защитником, защита при численном меньшинстве 4:6, 5:6, защита при контратаке противника, замены защитников. Учебные игры.

Соревнования по гандболу. Участие в товарищеских встречах на своем и чужом полях, ведомственные соревнования, календарные игры на первенство городов, района, области.

6. Итоговое занятие.

Теория. Организационно – методические указания по теме.

Практика. Промежуточная аттестация - соревнования.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
Стартовый уровень (1 -2 год обучения)				
1.	Вводное занятие.	Опрос. Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
4.	Техника игры	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
5.	Тактика игры	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь.
Базовый уровень (3- 4 год обучения)				
1.	Вводное занятие.	Опрос. Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3.	Специальная физическая	Беседа, учебно-тренировочное	Словесные, наглядные,	Методическая литература,

	подготовка (СФП)	занятие.	практические.	спортивный инвентарь
4.	Техника игры	Беседа – лекция, теоретические и практические занятия.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
5.	Тактика игры	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
6.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь.
Углублённый уровень (5-6 год обучения)				
1.	Вводное занятие.	Опрос. Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
4.	Техника игры	Беседа – лекция, теоретические и практические занятия.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
5.	Тактика игры	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
6.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие.	Словестные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь.

Система оценки результатов

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

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;

сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и

отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Уровень	Прогнозируемый результат	Система стимулирующего поощрения достижений учащихся
Стартовый	Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании. Понимать доступную спортивную терминологию. Знать правила подвижных и спортивных игр; основные принципы нападения; расстановки; функции нападающих, индивидуальную тактику нападающего: общие требования, выбор места, освобождение от защитника, броски в ворота, взаимодействие с партнером, подбор мяча, использование финта; основные принципы защиты; расстановку, функции защитников. Уметь: выполнять стойку (вратаря, нападающего, защитника), перемещения, передачи и ловлю мяча, броски мяча в ворота, блокирование, персональную опеку; - технику, мощность, точность, дальность броска.	- устная благодарность, поощрительные призы и грамоты; - размещение на сайте сети Интернет.
Базовый	Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании; характеристику игровых действий в нападении и защите: роль техники в развитии игры; установку и разбор игры; тактическую разведку противника; тактический план на игру. Уметь: выполнять ранее изученные действия с акцентом на скоростные действия; передачу мяча в прыжке с поворотом, в одно касание в движении; ловлю и передача мяча с сопротивлением; ведение мяча с сопротивлением; броски в опорном положении с места, в движении. броски с отклонением корпуса; комбинированные броски; бросок в прыжке; броски с линии 6 м с сопротивлением одного и двух защитников; финты без мяча и с мячом; передачу и ловлю мяча в атаке с отрывом; бросок с хода.	- устная благодарность; - размещение на сайте сети Интернет, - объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.

Углублённый	Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре, официальные правила соревнований по гандболу, правила судейства. Уметь: выполнять ловлю мяча одной рукой, кистевую передачу без замаха, скрытые передачи, передачу мяча линейному нападающему (с отскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря), передачу мяча крайнему нападающему; финты; броски с закручиванием мяча, броски в опоре и в прыжке с разных точек; выходы с пересечением траектории передач мяча за спину защитника, опеку двух нападающих с переключением, блокирование на разных игровых местах, прессинг по всему полю, уход от заслона; вратарь должен отражать дальние броски, отражать мячи после отскоков от площадки, играть на выходах при бросках с линии, отражать штрафной бросок, играть на перехват, взаимодействовать с защитниками, играть в отрыв, играть в роли полевого игрока.	- устная благодарность; - размещение на сайте сети Интернет, - объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.
-------------	---	---

Для проверки освоения программы используются следующие формы контроля:

вводный контроль – предварительный осмотр на наличие физических данных учащихся проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня возможностей учащихся, поступивших на 1 год обучения, или осваивающих программу 2-го года обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеразвивающей программе. В последующих годах обучения предварительный осмотр проводится с помощью контрольных нормативов.

текущий контроль успеваемости – мониторинг, контрольные задания, упражнения, наблюдение, эстафеты, осуществляется на занятиях в течение всего учебного года, с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам разделам данной программы;

промежуточная аттестация – контрольные тесты, соревнования, зачёты, приём нормативов, открытые занятия проводится 2 раза в год (декабрь, май), с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Список литературы

для тренера – преподавателя

1. Гандбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 232 с.
2. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.

3. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика обучения /Ю.Д. Железняк. - М.: Академия, 2001.
 4. Игнатьев, А. Средства подготовки игроков в гандбол / А. Игнатьев. - М.: Спорт, 2015. - 692 с.
 5. Игнатъева, В. Я. Теория и методика гандбола. Учебник / В. Я. Игнатъева. - М.: Спорт, 2016. - 209 с.
 6. Игнатъева, В. Я. Гандбол / В.Я. Игнатъева. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 192 с.
 7. Игнатъева, В.Я. Гандбол (Азбука спорта) / В.Я. Игнатъева. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 711 с.
 8. Игнатъева В.Я. Анализ соревновательной деятельности мужских команд высокой квалификации в гандболе. Методическое пособие для тренеров, спортсменов и студентов учебных заведений по физической культуре / В.Я. Игнатъева, И.В. Петрачева, А. Гамаун, С.В. Иванова. - М.: 2008.
 9. Игнатъева В.Я. Анализ соревновательной деятельности женских команд высокой квалификации в гандболе. Методическое пособие для тренеров, спортсменов и студентов учебных заведений по физической культуре / В.Я. Игнатъева, А.Я. Овчинникова, Ю.Н. Котов, Р.Р. Минабутдинов , С.В. Иванова. – М.: 2008.
 - 10.Скляренко, А.А. Гандбол по-русски: К 75-летию Российского гандбола /А. А. Скляренко. - М.: Физкультура и спорт,2003.-371 с.
 - 11.Спорт: Большая ил. энцикл / Гл.ред. К. Делобель .- М. : Астрель, 2003.- 371 с.
 - 12.Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.
- для учащихся**
1. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика обучения /Ю.Д. Железняк. - М.: Академия, 2001.
 2. Игнатъева, В.Я. Гандбол (Азбука спорта) / В.Я. Игнатъева. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 711 с.
 3. Спорт: Большая ил. энцикл / Гл.ред. К. Делобель .- М. : Астрель, 2003.- 371 с.
 4. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.

Электронные ресурсы

1. Инфоурок: Программа по обучению основных правил игры в Гандбол. [Электронный ресурс]. <https://infourok.ru/programmi-po-obucheniuyu-osnovnih-pravil-igri-v-gandbol-2363804.html> (дата обращения: 16.08.2022).
2. college. ru: Метапредметные результаты. [Электронный ресурс]. <https://college.ru/pedagogam/450/506/507/509/511/> (дата обращения: 16.08.2022).
3. Университетская библиотека ONLINE: Гандбол: учебное пособие. [Электронный ресурс]. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429338&razdel=151 (дата обращения: 16.08.2022).

Приложение 1

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Гандбол » на 2022-2023 учебный год

1. Начало учебного года: 01.09.2022г.

2. Окончание учебного года: 31.05.2023г.

3. Продолжительность учебных занятий: 2 - 3 раза в неделю по 2 - 3 занятия, 1 занятие продолжительностью 45 минут, перемена между занятиями 5 -10 минут.

4. Продолжительность учебного года

	Название группы	Год обучения	Наполняемость	Количество часов в неделю	Количество часов за 1 полугодие	Количество часов за 2 полугодие	Количество часов в год
1.	Глазкин Е.В. группа № 1	4	12	6	108	126	234
2.	Глазкин Е.В. группа № 2	3	12	6	108	126	234
3.	Глазкин Е.В. группа № 3	2	12	6	102	134	234
4.	Глазкин Е.В. группа № 4	2	12	6	102	134	234
5.	Глазкин В.В. группа № 1	3	12	6	108	126	234
6.	Глазкин В.В. группа № 2	4	12	6	108	126	234
7.	Глазкин В.В. группа № 3	2	12	6	102	134	234
8.	Глазкин В.В. группа № 4	1	12	6	102	134	234
9.	Глазкина О.И. группа № 1	4	12	6	108	126	234
10.	Глазкина О.И. группа № 2	3	12	6	108	126	234
11.	Глазкина О.И. группа № 3	1	12	6	102	134	234
12.	Глазкина О.И. группа № 4	1	12	6	102	134	234

5. Режим работы:

№ п/п	Название группы	День недели	Время
1.	Глазкин Е.В. группа № 1	Вторник	17.45- 20.10
		Пятница	17.10. -19.40
2.	Глазкин Е.В. группа № 2	Понедельник	16.40-18.55
		Среда	
3.	Глазкин Е.В. группа № 3	Вторник	16.00 – 17.35
		Пятница	15.30 -17.05
4.	Глазкин Е.В. группа № 4	Понедельник	15.00- 16.35
		Среда	15.00- 16.35
		Суббота	10.00 -11.35
5.	Глазкин В.В. группа № 1	Вторник	16.10 – 18.35
		Суббота	11.40 -14.05
6.	Глазкин В.В. группа № 2	Среда	17.00- 19.25
		Суббота	16.30- 18.55
7.	Глазкин В.В. группа № 3	Среда	15.00- 16.35
		Суббота	14.10 – 15.45
		Воскресение	14.10 – 15.45
8.	Глазкин В.В. группа № 4	Вторник	14.30 -16.05
		Суббота	10.00 -11.35
		Воскресение	10.00 -11.35
9.	Глазкина О.И. группа № 1	Вторник	17.00- 19.25
		Четверг	17.10.-19.35
10.	Глазкина О.И. группа № 2	Среда	17.00 – 19.25
		Суббота	16.30 -18.55
11.	Глазкина О.И. группа № 3	Четверг	15.30 -17.05
		Суббота	11.40 -13.15
		Воскресение	11.40 -13.15
12.	Глазкина О.И. группа № 4	Вторник	14.30 -16.05
		Суббота	10.00 – 11.35
		Воскресение	10.00 – 11.35

6. Проведение вводного и текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации:

вводный контроль – сентябрь 2022 г.

промежуточная аттестация за 1 полугодие – декабрь 2022 г.

промежуточная аттестация за 2 полугодие – май 2023г.

7. Каникулы

Зимние: 01.01.2022 - 08.01.20223

8. Праздничные дни в 2022 – 2023 учебном году:

4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

9. Место проведения занятий: СОШ № 7, СОШ № 8, «Газовик».

Глазкин Е.В. группа № 1, группа № 2; Глазкин В.В. группа № 1, группа № 2
--

Глазкина О.И. группа № 1, группа № 2 (базовый уровень 4, 3 год обучения)				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактическая		
1 полугодие 2022-2023 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				3
1	01.09.2022		Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Вводный контроль опрос. Общеукрепляющие упражнения.	3
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				69
2	06.09.2022		Беседа «Понятие о гигиене и санитарии, правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале», ОРУ без предметов.	3
3	08.09.2022		Беседа: «Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания», ОРУ без предметов.	3
4	13.09.2022		Беседа: «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма», ОРУ.	3
5	15.09.2022		Беседа: «Гигиена, общий режим дня, питьевой режим», ОРУ без предметов.	3
6	20.09.2022		Маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища.	3
7	22.09.2022		Круговые движения туловищем, повороты и наклоны, упражнения на координацию.	3
8	27.09.2022		Упражнения на координацию.	3
9	29.09.2022		Пружинистые приседания. Приседания на одной ноге. Прыжки.	3
10			Пружинистые приседания. Приседания на одной ноге. Прыжки.	3
11			Упражнения на снарядах	3
12			Упражнения на снарядах	3
13			Упражнения на снарядах	3
14			Упражнения с отягощениями.	3
15			Упражнения с отягощениями.	3

16			Упражнения с отягощениями.	3
17			Упражнения с набивными мячами (1—3 кг).	3
18			Упражнения с набивными мячами (1—3 кг).	3
19			Броски мяча друг другу разными способами одной и двумя руками.	3
20			Броски мяча друг другу разными способами одной и двумя руками.	3
21			Бег медленный, до 5—7 мин	3
22			Бег на 30- 60 м на скорости.	3
23			Повторный бег 5X40 м, 6x30 м, 3X100 м	3
24			Бег на 10—30 м из различных стартовых положений, челночный бег, бег с хода на 10—20, 30 м.	3
3.Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				75
25			Ведение мяча с максимальной скоростью на 20—30 м с обводкой препятствий.	3
26			Ведение мяча с максимальной скоростью на 20—30 м с обводкой препятствий.	3
27			Бег прыжками на одной и двух ногах, бег с изменением направлений, с прыжками на 90 и 180°.	3
28			Бег прыжками на одной и двух ногах, бег с изменением направлений, с прыжками на 90 и 180°.	3
29			Эстафеты.	3
30			Эстафеты.	3
31			Акробатические упражнения в сочетании с перемещениями гандболиста, ловлей и передачей мяча, бросками в ворота, блокированием, прыжками с поворотами, падениями (на пол, на маты).	3
32			Акробатические упражнения в сочетании с перемещениями гандболиста, ловлей и передачей мяча, бросками в ворота, блокированием, прыжками с поворотами, падениями (на пол, на маты).	3

33			Акробатические упражнения в сочетании с перемещениями гандболиста, ловлей и передачей мяча, бросками в ворота, блокированием, прыжками с поворотами, падениями (на пол, на маты).	3
34			Преодоление препятствий в эстафетах: барьеры - под планкой, в прыжках с падениями и кувырками - выполнение элементов игры - передача и ловля мяча, ведение, бросок. Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	3
35			Преодоление препятствий в эстафетах: барьеры - под планкой, в прыжках с падениями и кувырками - выполнение элементов игры - передача и ловля мяча, ведение, бросок.	3
36			Многоскоки на одной и двух ногах, прыжки с места и в длину — тройные, многократные, прыжки в глубину и через препятствия, бег по «кочкам». Инструктаж по Т. Б.	3
Итого за 1 полугодие:				108
2 полугодие 2022-2023 учебного года				
37			Упражнения со скакалкой.	3
38			Упражнения со скакалкой.	3
39			Упражнения с отягощениями (блины от штанги, гантели, гири, набивные мячи и т. п., предметы).	3
40			Упражнения с отягощениями (блины от штанги, гантели, гири, набивные мячи и т. п., предметы).	3
41			Броски в прыжке, прыжки в высоту с доставанием предмета (многократно).	3
42			Броски в прыжке, прыжки в высоту с доставанием предмета (многократно).	3
43			Броски гандбольного мяча на дальность; броски мяча в стенку (сетку) и ловля — на быстроту, метание мяча на дальность.	3
44			Броски гандбольного мяча на дальность; броски мяча в стенку (сетку) и ловля — на быстроту, метание мяча на дальность.	3
45			Дриблинг с низким отскоком без зрительного	3

			контроля за мячом.	
46			Финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами.	3
47			Финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами.	3
48			Текущий контроль – эстафеты.	3
49			Совершенствование ранее изученных действий с акцентом на скоростные действия.	3
4. Тема: Техника игры.				48
50			Передача мяча в прыжке с поворотом, в одно касание в движении.	3
51			Ловля и передача мяча с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Броски в опорном положении с места, в движении.	3
52			Ловля и передача мяча с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Броски в опорном положении с места, в движении.	3
53			Броски с отклонением корпуса. Комбинированные броски. Бросок в прыжке.	3
54			Броски с отклонением корпуса. Комбинированные броски. Бросок в прыжке.	3
55			Броски с линии 6 м с сопротивлением одного и двух защитников.	3
56			Броски с линии 6 м с сопротивлением одного и двух защитников.	3
57			Передача и ловля мяча в атаке с отрывом. Бросок с хода.	3
58			Эстафеты с перемещениями, ловлей, передачей, бросками мяча в ворота. Техника защиты.	3
59			Повторное выполнение выходов с блокированием, групповое блокирование бросков, блокирование нападающего, опека линейного нападающего, опека крайнего, техника выходящего защитника, спекание бьющей правой и левой руки, освобождение от заслона.	3
60			Повторное выполнение выходов с блокированием, групповое блокирование бросков, блокирование нападающего, опека	3

			линейного нападающего, опека крайнего, техника выходящего защитника, спекание бьющей правой и левой руки, освобождение от заслона.	
61			Боковая стойка вратаря, выходы вратаря на фланге.	3
62			Обманные действия вратаря, «шпагаты», падения за мячами, отражение мячей в броске.	3
63			Организация «стенки», организация контратаки, отражение бросков в разные углы ворот.	3
64			Организация «стенки», организация контратаки, отражение бросков в разные углы ворот.	3
65			Организация «стенки», организация контратаки, отражение бросков в разные углы ворот.	3
5. Тема: Тактика игры.				36
66			Отработка взаимодействий с ближними партнерами по нападению, разучивание тактических комбинаций с завершением атаки на фланге, с линии, по центру сзади, совершенствование действий стремительного нападения.	3
67			Командные тактические действия: позиционное нападение со сменой мест, поточное нападение— «большая восьмерка», «внешний круг», комбинации с завершением определенными игроками, коллективная контратака с ходу, тактика стандартных положений.	3
68			Командные тактические действия: позиционное нападение со сменой мест, поточное нападение— «большая восьмерка», «внешний круг», комбинации с завершением определенными игроками, коллективная контратака с ходу, тактика стандартных положений.	3
69			Тактика защиты. Совершенствование изученных действий.	3
70			Тактика защиты. Совершенствование изученных действий.	3
71			«Персональная опека» нападающего по всему полю, сопровождение нападающего при входах в линию, сочетание опеки с блокированием, взаимодействия с вратарем, участие в контратаке.	3

72			«Персональная опека» нападающего по всему полю, сопровождение нападающего при входах в линию, сочетание опеки с блокированием, взаимодействия с вратарем, участие в контратаке.	3
73			Создание численного большинства; действия в меньшинстве.	3
74			Командные тактические действия: персональная защита по всему полю, зонная защита 1—5, 3—2—1, 3—1—2, зонная и смешанная защита 5+1 со смешанным передним защитником.	3
75			Командные тактические действия: персональная защита по всему полю, зонная защита 1—5, 3—2—1, 3—1—2, зонная и смешанная защита 5+1 со смешанным передним защитником.	3
76			Защита при численном меньшинстве 4:6, 5:6, защита при контратаке противника, замены защитников. Учебные игры.	3
77			Защита при численном меньшинстве 4:6, 5:6, защита при контратаке противника, замены защитников. Учебные игры.	3
7. Тема: Итоговое занятие				3
78			Промежуточная аттестация соревнование.	3
Итого за 2 полугодие:				126
Всего:				234

Глазкин Е.В. группа № 3, группа № 4; Глазкин В.В. группа № 3, группа № 4; Глазкина О.И. группа № 3, группа № 4 (стартовый уровень 1 -2 год обучения)				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактическая		
1 полугодие 2022-2023 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Вводный контроль опрос. Общеукрепляющие упражнения.	2
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				100

2			Беседа: «Понятие о гигиене и санитарии», ОРУ	2
3			Беседа: «Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания», ОРУ.	2
4			Беседа: «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма», ОРУ.	2
5			Беседа: «Гигиена, общий режим дня, питьевой режим», ОРУ.	2
6			Строевые упражнения. Равнение. Размыкание и смыкание строя. Основная стойка. Движение в строю шагом и бегом.	2
7			Строевые упражнения. Равнение. Размыкание и смыкание строя. Основная стойка. Движение в строю шагом и бегом.	2
8			Изменение темпа движения. Бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагами, в переменном темпе. Остановка.	2
9			Изменение темпа движения. Бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагами, в переменном темпе. Остановка.	2
10			Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, спины, шеи, ног, живота.	2
11			Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, спины, шеи, ног, живота.	2
12			Упражнения в различных исходных положениях на месте и в движении: круговые движения рук, отведение рук назад с пружинящими движениями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2
13			Упражнения в различных исходных положениях на месте и в движении: круговые движения рук, отведение рук назад с пружинящими движениями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2
14			Упражнения с набивными мячами (1—2 кг) стоя, лежа, сидя, на коленях.	2
15			Упражнения с набивными мячами (1—2 кг) стоя, лежа, сидя, на коленях.	2

16			Поднимание и опускание мяча в разных плоскостях, круговые движения, сгибания и разгибания рук, наклоны и т. д.	2
17			Поднимание и опускание мяча в разных плоскостях, круговые движения, сгибания и разгибания рук, наклоны и т. д.	2
18			Броски и ловля набивных мячей.	2
19			Броски и ловля набивных мячей.	2
20			Упражнения на гимнастической стенке: лазанье, подтягивание, держание угла, упражнения на растягивание связок.	2
21			Упражнения на гимнастической стенке: лазанье, подтягивание, держание угла, упражнения на растягивание связок.	2
22			Упражнения с гимнастической скамейкой: приседания, прыжки, отжимания; упражнения для мышц брюшного пресса и спины.	2
23			Упражнения с гимнастической скамейкой: приседания, прыжки, отжимания; упражнения для мышц брюшного пресса и спины.	2
24			Упражнения со скакалкой, с отягощением (в том числе с партнером на плечах), на гимнастических снарядах (отжимания, размахивание, соскоки).	2
25			Упражнения со скакалкой, с отягощением (в том числе с партнером на плечах), на гимнастических снарядах (отжимания, размахивание, соскоки).	2
26			Упражнения со скакалкой, с отягощением (в том числе с партнером на плечах), на гимнастических снарядах (отжимания, размахивание, соскоки).	2
27			Упражнения со скакалкой, с отягощением (в том числе с партнером на плечах), на гимнастических снарядах (отжимания, размахивание, соскоки).	2
28			Упражнения со скакалкой, с отягощением (в том числе с партнером на плечах), на гимнастических снарядах (отжимания, размахивание, соскоки).	2
29			Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.).	2
30			Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.).	2
31			Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.).	2

32			Повторный, интервальный бег.	2
33			Повторный, интервальный бег.	2
34			Повторный, интервальный бег.	2
35			Повторный, интервальный бег.	2
36			Пятерные и десятерные прыжки на одной ноге и со сменой ног.	2
37			Пятерные и десятерные прыжки на одной ноге и со сменой ног.	2
38			Пятерные и десятерные прыжки на одной ноге и со сменой ног.	2
39			Пятерные и десятерные прыжки на одной ноге и со сменой ног.	2
40			Игры без мяча: «Два лагеря», «День и ночь», «Салки».	2
41			Игры без мяча: «Два лагеря», «День и ночь», «Салки».	2
42			Игры с мячом: «Морской бой», «Борьба за мяч», «Защита крепости», «Мяч с четырех сторон».	2
43			Игры с мячом: «Морской бой», «Борьба за мяч», «Защита крепости», «Мяч с четырех сторон».	2
44			Эстафеты с мячом и без мяча, с ведением и передачами мячей, преодолением препятствий, бросками и т. д.	2
45			Эстафеты с мячом и без мяча, с ведением и передачами мячей, преодолением препятствий, бросками и т. д.	2
46			Эстафеты с мячом и без мяча, с ведением и передачами мячей, преодолением препятствий, бросками и т. д.	2
47			Эстафеты с мячом и без мяча, с ведением и передачами мячей, преодолением препятствий, бросками и т. д.	2
48			Промежуточная аттестация – эстафета.	2
49			Подвижные и спортивные игры. Инструктаж по Т.Б.	2

50			Подвижные и спортивные игры.	2
51			Подвижные и спортивные игры.	2
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие 2022-2023 учебного года				
2. Тема: Специальная Физическая подготовка (СФП)				80
52			Упражнения для развития прыгучести: приседания (и с отягощениями), выпрыгивания из приседа.	2
53			Многоскоки на одной и двух ногах (вперед, боком, спиной вперед).	2
54			Прыжки со скакалкой, подскоки.	2
55			Прыжки со скакалкой, подскоки.	2
56			Бег, старты из различных исходных положений стоя, в приседе, наклонившись, боком, спиной вперед, на коленях, сидя, лежа на дистанции 5-10-15 м.	2
57			Бег, старты из различных исходных положений стоя, в приседе, наклонившись, боком, спиной вперед, на коленях, сидя, лежа на дистанции 5-10-15 м.	2
58			Бег с ускорениями по заданию, бег спиной вперед на 10-30 м, скоростной бег с изменением направлений, челночный бег на дистанции 10-15 м, бег с переменной скоростью, повторный бег на 30-60 м, бег по заданию (с ускорениями, остановками, рывками).	2
59			Бег с ускорениями по заданию, бег спиной вперед на 10-30 м, скоростной бег с изменением направлений, челночный бег на дистанции 10-15 м, бег с переменной скоростью, повторный бег на 30-60 м, бег по заданию (с ускорениями, остановками, рывками).	2
60			Эстафеты.	2
61			Эстафеты.	2
62			Упражнения для развития силы и быстроты мышц, участвующих в бросках мяча.	2
63			Упражнения для развития силы и быстроты	2

			мышц, участвующих в бросках мяча.	
64			Броски набивного мяча одной рукой от плеча, прямой рукой сверху, сбоку и снизу, броски набивного мяча двумя руками от груди, из-за головы, снизу, через спину назад.	2
65			Броски набивного мяча одной рукой от плеча, прямой рукой сверху, сбоку и снизу, броски набивного мяча двумя руками от груди, из-за головы, снизу, через спину назад.	2
66			Броски набивного мяча одной рукой от плеча, прямой рукой сверху, сбоку и снизу, броски набивного мяча двумя руками от груди, из-за головы, снизу, через спину назад.	2
67			Метания теннисного мяча с места и с разбега, в прыжке — на дальность.	2
68			Метания теннисного мяча с места и с разбега, в прыжке — на дальность.	2
69			Эстафеты.	2
70			Эстафеты и подвижные игры.	2
71			Дриблинг без зрительного контроля за мячом.	2
72			Дриблинг без зрительного контроля за мячом.	2
73			Дриблинг без зрительного контроля за мячом.	2
74			Подвижные игры «Мяч в воздух», «Живая цель», «Кто дальше», «Перестрелка», «Догони мяч».	2
75			Подвижные игры «Мяч в воздух», «Живая цель», «Кто дальше», «Перестрелка», «Догони мяч».	2
76			Подвижные игры «Мяч в воздух», «Живая цель», «Кто дальше», «Перестрелка», «Догони мяч».	2
77			Подвижные игры «Мяч в воздух», «Живая цель», «Кто дальше», «Перестрелка», «Догони мяч».	2
78			Эстафеты.	2
79			Упражнения для развития специальной выносливости.	2
80			Упражнения с мячом в беге, прыжках.	2
81			Упражнения с мячом в беге, прыжках.	2

82			Упражнения с мячом в беге, прыжках.	2
83			Технико – тактические упражнения с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	2
84			Технико – тактические упражнения с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	2
85			Технико – тактические упражнения с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	2
86			Эстафеты и подвижные игры.	2
87			Метание мяча на дальность.	2
88			Метание мяча на дальность.	2
89			Метание мяча на дальность.	2
90			Эстафеты с мячом.	2
91			Эстафеты с мячом.	2
4. Тема: Техника игры.				
92			Передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота; стойка вратаря, нападающего, защитника, перемещения блокирование, персональная опека.	2
93			Стойка нападающего; перемещения без мяча.	2
94			Бег с изменением направления и скорости; передвижения приставными шагами (боком, вперед-назад).	2
95			Остановка шагом, прыжком.	2
96			Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, в прыжке.	2
97			Передача мяча согнутой и прямой рукой сверху, сбоку, снизу.	2
98			Передача мяча на разной высоте и с разной силой.	2
99			Ловля мяча на скорости; при встречном движении, под углом, летящего со спины. Обратный пас.	2

100			Передача мяча согнутой и прямой рукой сверху, сбоку, снизу.	2
101			Передача мяча на разной высоте и с разной силой.	2
102			Семиметровый штрафной бросок.	2
103			Техника защиты.	2
104			Техника защиты.	2
105			Техника игры вратаря.	2
106			Техника игры вратаря.	2
5. Тема: Тактика игры.				20
107			Индивидуальная тактика нападающего: общие требования, выбор места, освобождение от защитника, броски в ворота, взаимодействие с партнером, подбор мяча, использование финта.	2
108			Групповые тактические действия: взаимодействия двух игроков, взаимодействия трех игроков, простейшие тактические комбинации — «двойка», «тройка», «обратный вход», «заслон центру».	2
109			Командные действия: стремительное нападение, позиционное нападение с одним линейным, с двумя линейными нападающими. Тактика стандартных положений: разыгрывание свободного броска, угловой бросок, штрафной бросок, боковой бросок, окончание времени. 45 с. Ознакомление с общекомандными комбинациями.	2
110			Индивидуальная тактика защитника: занятие позиции, перемещения, опека нападающего без мяча, опека нападающего с мячом, перехваты мяча, блокирование бросков, блокирование бросающей руки, «связывание» нападающего, освобождение от заслона, пересечение траектории полета мяча.	2
111			Групповые действия: «разбор» игроков, смена подопечных, переключение защитников, подстраховка, групповое блокирование, взаимодействия с вратарем, действия в меньшинстве.	2
112			Групповые действия: «разбор» игроков, смена подопечных, переключение защитников,	2

			подстраховка, групповое блокирование, взаимодействия с вратарем, действия в меньшинстве.	
113			Командные действия: персональная защита в зоне свободных бросков, зонная защита 6—0, 5—1, комбинированная защита 5+1, защита при численном неравенстве. Защита при контратаке. Защита против различных систем нападения. Учебные односторонние и двухсторонние игры.	2
114			Командные действия: персональная защита в зоне свободных бросков, зонная защита 6—0, 5—1, комбинированная защита 5+1, защита при численном неравенстве. Защита при контратаке. Защита против различных систем нападения. Учебные односторонние и двухсторонние игры.	2
115			Контрольные игры.	2
116			Контрольные игры.	2
6. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация - соревнования.	2
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234