

## Приложение 1

### Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Гандбол» на 2023-2024 учебный год

**1. Начало учебного года:** 01.09.2023г.

**2. Окончание учебного года:** 31.05.2024г.

**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	Количество часов за 1 полугодие	Количество часов за 2 полугодие	Количество часов в год
1.	Глазкин Е.В. группа № 1 (дети 2008 -2010)	5	12	6	108	126	234
2.	Глазкин Е.В. группа № 2 (юноши 2012 -2013)	3	12	6	105	129	234
3.	Глазкин Е.В. группа № 3 (девушки 2010 -2011)	4	12	6	106	128	234
4.	Глазкин Е.В. группа № 4 (дети 2013 -2016)	1	12	6	108	126	234
5.	Глазкин В.В. группа № 1 (девушки 2012 -2013)	4	12	6	105	129	234
6.	Глазкин В.В. группа № 2 (старшие)	5	12	6	102	132	234
7.	Глазкин В.В. группа № 3 (девушки 2013 -2014)	3	12	6	104	130	234
8.	Глазкина О.И. группа № 1 (юноши 2008 -2011)	5	12	6	102	132	234
9.	Глазкина О.И. группа № 3 (юноши 2014 -2015)	2	12	6	104	130	234
10.	Глазкина О.И. группа № 4 (юноши 2015 -2016)	1	12	6	106	128	234
	<b>Группы по ПФ ДОД</b>						
	Глазкин В.В. группа № 4 (новенькие)	1	12	6	106	128	234
	Глазкина О.И. группа № 2 (юноши 2012 -2013)	3	12	6	105	129	234

**5. Режим работы:**

№п/п	Название группы	День недели	Время
1.	Глазкин Е.В. группа № 1	Пятница	17.40 - 20.05
		Воскресение	17.30 - 19.55
2.	Глазкин Е.В. группа № 2	Четверг	16.40 - 19.05
		Воскресение	15.00 - 17.25
3.	Глазкин Е.В. группа № 3	Вторник	17.30 - 19.05
		Пятница	16.00 -17.35
		Суббота	12.45 -14.20
4.	Глазкин Е.В. группа № 4	Четверг	15.00 -16.35
		Суббота	14.25 -16.00
		Воскресение	13.00 -14.35
5.	Глазкин В.В. группа № 1	Вторник	14.45- 17.10
		Пятница	
6.	Глазкин В.В. группа № 2	Вторник	17.30 -19.55
		Среда	17.35 -20.00
7.	Глазкин В.В. группа № 3	Среда	15.55 -17.30
		Четверг	15.00 -16.35
		Воскресение	11.00 -12.35
8.	Глазкина О.И. группа № 1	Вторник	17.30 -19.55
		Среда	17.35 -20.00
		Пятница	
9.	Глазкина О.И. группа № 3	Среда	15.55 -17.30
		Четверг	15.00 -16.35
		Воскресение	11.00 -12.35
10.	Глазкина О.И. группа № 4	Среда	14.15 -15.50
		Суббота	13.30- 15.05
		Воскресение	12.40 -14.15
	<b>Группы по ПФ ДОД</b>	<b>День недели</b>	<b>Время</b>
1.	Глазкин В.В. группа № 4	Среда	14.15 -15.50
		Суббота	13.30- 15.05
		Воскресение	12.40 -14.15
2.	Глазкина О.И. группа № 2	Вторник	14.45- 17.10
		Пятница	

**6. Проведение промежуточной аттестации:**  
промежуточная аттестация 2 полугодие – май 2024 г.

### **7. Каникулы**

Зимние: 01.01.2023 - 08.01.2024 г.

**8. Праздничные дни в 2023 – 2024 учебном году:** 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

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

<b>Стартовый уровень 1 -2 год обучения</b>				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
<b>1 полугодие 2023-2024 учебного года</b>				
<b>1. Тема: Вводное занятие</b>				<b>2</b>
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	2
<b>2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)</b>				<b>100</b>
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			Эстафета.	2
49			Подвижные и спортивные игры. <b>Инструктаж по Т.Б.</b>	2
50			Подвижные и спортивные игры.	2
51			Подвижные и спортивные игры.	2
<b>2. Тема: Специальная Физическая подготовка (СФП)</b>				<b>80</b>
52			Упражнения для развития прыгучести: приседания (и с отягощениями), выпрыгивания из приседа.	2
<b>Итого за 1 полугодие:</b>				<b>104</b>
<b>2 полугодие 2023-2024 учебного года</b>				
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 впередна 10-30 м, скоростной бег с изменением направлений, челночный бег на дистанции 10-15 м, бег с переменной скоростью, повторный бег на30-60 м, бег по заданию (с ускорениями, остановками, рывками).	2
59			Бег с ускорениями по заданию, бег спиной впередна 10-30 м, скоростной бег с изменением направлений, челночный бег на дистанции 10-15 м, бег с переменной скоростью, повторный бег на30-60 м, бег по заданию (с ускорениями, остановками, рывками).	2
60			Эстафеты.	2
61			Эстафеты.	2
62			Упражнения для развития силы и быстротымышц, участвующих в бросках мяча.	2
63			Упражнения для развития силы и быстроты мышц, участвующих в бросках мяча.	2
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, впрыжке — на дальность.	2
68			Метания теннисного мяча с места и с разбега, впрыжке — 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
<b>4. Тема: Техника игры</b>				<b>30</b>
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
<b>5. Тема: Тактика игры</b>				<b>20</b>
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 безмяча, 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, сменаподопечных, переключение защитников, подстраховка, групповое блокирование, взаимодействия с вратарем, действия в меньшинстве.	2
112			Групповые действия: «разбор» игроков, смена подопечных, переключение защитников, подстраховка, групповое блокирование, взаимодействия с вратарем, действия в меньшинстве.	2
113			Командные действия: персональная защита в зонесвободных бросков, зонная защита 6—0, 5—1, комбинированная защита 5+1, защита при численном неравенстве. Защита при контратаке. Защита против различных систем нападения.	2
114			Командные действия: персональная защита в зонесвободных бросков, зонная защита 6—0, 5—1, комбинированная защита 5+1, защита при численном неравенстве. Защита при контратаке. Защита против различных систем нападения.	2
115			Учебные односторонние и двухсторонние игры.	2
116			Учебные односторонние и двухсторонние игры.	2
<b>6. Тема: Итоговое занятие</b>				<b>2</b>
117			<b>Промежуточная аттестация</b> – контрольные упражнения.	2
<b>Итого за 2 полугодие:</b>				<b>130</b>
<b>Всего:</b>				<b>234</b>

**Базовый уровень 3 - 4 год обучения**

№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
<b>1 полугодие 2023-2024 учебного года</b>				
<b>1. Тема: Вводное занятие</b>				<b>2</b>
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	2
<b>2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)</b>				<b>70</b>
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			Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	2
6			Маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища.	2
7			Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	2
8			Маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища.	2
9			Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	2
10			Броски мяча друг другу разными способами одной и двумя руками. Жонглирование набивным мячом.	2
11			Броски мяча друг другу разными способами одной и двумя руками. Жонглирование набивным мячом.	2
12			Упражнения для ног и мышц брюшного пресса (стоя, сидя, лежа).	2
13			Броски мяча друг другу разными способами одной и двумя руками. Жонглирование набивным мячом.	2
14			Упражнения для ног и мышц брюшного пресса (стоя, сидя, лежа).	2
15			Легкоатлетические упражнения.	2
16			Акробатические упражнения.	2
17			Акробатические упражнения.	2
18			Легкоатлетические упражнения.	2
19			Подвижные игры.	2
20			Упражнения на снарядах (канат, бревно, гимнастическая скамейка, шведская стенка).	2
21			Упражнения с отягощениями.	2

22			Упражнения на снарядах (канат, бревно, гимнастическая скамейка, шведская стенка).	2
23			Упражнения с отягощениями.	2
24			Легкоатлетические упражнения.	2
25			Акробатические упражнения.	2
26			Упражнения на снарядах (канат, бревно, гимнастическая скамейка, шведская стенка).	2
27			Броски мяча друг другу разными способами одной и двумя руками. Жонглирование набивным мячом.	2
28			Эстафеты.	2
29			Бег на 30- 60 м на скорости.	2
30			Подвижные игры.	2
31			Подвижные игры с ловлей и передачей мячей, бросками на дальность и точность.	2
32			Подвижные игры с ловлей и передачей мячей, бросками на дальность и точность.	2
33			Броски мяча друг другу разными способами одной и двумя руками. Жонглирование набивным мячом.	2
34			Бег на 30- 60 м на скорости.	2
35			Подвижные игры.	2
36			Комплекс упражнений ОФП.	2
<b>2. Тема: Специальная Физическая подготовка (СФП)</b>				<b>76</b>
37			Упражнения для развития быстроты.	2
38			Упражнения для развития ловкости.	2
39			Упражнения для развития прыгучести.	2
40			Упражнения в бросках и ловле мяча для развития мышечной силы и быстроты	2
41			Упражнения для развития быстроты.	2
42			Упражнения для развития ловкости.	2
43			Упражнения для развития прыгучести.	2
44			Упражнения для развития ловкости.	2
45			Упражнения в бросках и ловле мяча для развития мышечной силы и быстроты.	2
46			Дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом.	2
47			Финты с мячом.	2
48			Упражнения для развития быстроты.	2
49			Упражнения для развития прыгучести. <b>Инструктаж по Т. Б.</b>	2
50			Упражнения в бросках и ловле мяча для развития мышечной силы и быстроты	2
51			Дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом.	2
52			Упражнения со скакалкой.	2

<b>Итого за 1 полугодие:</b>				<b>104</b>
<b>2 полугодие 2023-2024 учебного года</b>				
53			Упражнения со скакалкой.	2
54			Упражнения на растяжение.	2
55			Упражнения на растяжение.	2
56			Передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами.	2
57			Подвижные игры.	2
58			Передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами.	2
59			Подвижные игры.	2
60			Эстафета.	2
61			Акробатические упражнения в сочетании с перемещениями гандболиста.	2
62			Бег на 10—30 м из различных стартовых положений.	2
63			Передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами.	2
64			Акробатические упражнения в сочетании с перемещениями гандболиста.	2
65			Бег на 10—30 м из различных стартовых положений.	2
66			Ведение мяча с максимальной скоростью на 20—30 м. с обводкой препятствий.	2
67			Ведение мяча с максимальной скоростью на 20—30 м. с обводкой препятствий.	2
68			Игры - передача и ловля мяча, ведение, бросок.	2
69			Акробатические упражнения в сочетании с перемещениями гандболиста.	2
70			Игры - передача и ловля мяча, ведение, бросок.	2
71			Игры - передача и ловля мяча, ведение, бросок.	2
72			Упражнения с отягощениями (блины от штанги, гантели, гири, набивные мячи и т. п., предметы).	2
73			Передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами.	2
74			Упражнения с отягощениями (блины от штанги, гантели, гири, набивные мячи и т. п., предметы).	2
<b>4. Тема: Техника игры</b>				<b>48</b>
75			Совершенствование ранее изученных действий с акцентом на скоростные действия.	2
76			Совершенствование ранее изученных действий с акцентом на скоростные действия.	2
77			Передача мяча в прыжке с поворотом, в одно	2

			касание в движении.	
78			Ловля и передача мяча с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.	2
79			Ловля и передача мяча с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.	2
80			Комбинированные броски.	2
81			Броски с линии 6 м с сопротивлением одного и двух защитников.	2
82			Броски с линии 6 м с сопротивлением одного и двух защитников.	2
83			Передача и ловля мяча в атаке с отрывом. Бросок с хода.	2
84			Передача мяча в прыжке с поворотом, в одно касание в движении.	2
85			Совершенствование ранее изученных действий с акцентом на скоростные действия.	2
86			Передача и ловля мяча в атаке с отрывом. Бросок с хода.	2
87			Эстафеты с перемещениями, ловлей, передачей, бросками мяча в ворота. Техника защиты.	2
88			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.	2
89			Основные технические приемы.	2
90			Основные технические приемы.	2
91			Основные технические приемы.	2
92			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.	2
93			Обратный пас.	2
94			Обратный пас.	2
95			Эстафеты с перемещениями, ловлей, передачей, бросками мяча в ворота. Техника защиты.	2
96			Броски мяча в ворота: бросок согнутой рукой от плеча — с места, с разбега, в прыжке, согнутой и прямой рукой сбоку и сверху.	2
97			Броски мяча в ворота: бросок согнутой рукой от плеча — с места, с разбега, в прыжке, согнутой и прямой рукой сбоку и сверху.	2
98			Ложные движения на передачу, бросок, проход.	2
<b>5. Тема: Тактика игры</b>				<b>36</b>
99			Отработка взаимодействий с ближними партнерами по нападению.	2

100			Разучивание тактических комбинаций с завершением атаки на фланге, с линии, по центру сзади, совершенствование действий стремительного нападения.	2
101			Разучивание тактических комбинаций с завершением атаки на фланге, с линии, по центру сзади, совершенствование действий стремительного нападения.	2
102			Разучивание тактических комбинаций с завершением атаки на фланге, с линии, по центру сзади, совершенствование действий стремительного нападения.	2
103			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.	2
104			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.	2
105			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.	2
106			Тактика защиты. Совершенствование изученных действий.	2
107			«Персональная опека» нападающего по всему полю.	2
108			Сопровождение нападающего при входах в линию, сочетание опеки с блокированием, взаимодействия с вратарем, участие в контратаке.	2
109			Создание численного большинства.	2
110			Действия в меньшинстве.	2
111			Подстраховка при заслонах, взаимопомощь голосом, действия при штрафном броске.	2
112			Подстраховка при заслонах, взаимопомощь голосом, действия при штрафном броске.	2
113			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	2

			меньшинстве 4:6, 5:6.	
114			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.	2
115			Учебные односторонние и двухсторонние игры.	2
116			Учебные односторонние и двухсторонние игры.	2
<b>6. Тема: Итоговое занятие</b>				<b>2</b>
117			<b>Промежуточная аттестация</b> – контрольные упражнения.	2
<b>Итого за 2 полугодие:</b>				<b>130</b>
<b>Всего:</b>				<b>234</b>

<b>Базовый уровень 3 - 4 год обучения</b>				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактически		
<b>1 полугодие 2023-2024 учебного года</b>				
<b>1. Тема: Вводное занятие</b>				<b>3</b>
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	3
<b>2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)</b>				<b>69</b>
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии, правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале», ОРУ без предметов.	3
3			Беседа: «Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания», ОРУ без предметов.	3
4			Беседа: «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма», ОРУ.	3
5			Беседа: «Гигиена, общий режим дня, питьевой режим», ОРУ без предметов.	3
6			Маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища.	3
7			Круговые движения туловищем, повороты и наклоны, упражнения на	3



			координацию.	
8			Упражнения на координацию.	3
9			Пружинистые приседания. Приседания на однойноге. Прыжки.	3
10			Пружинистые приседания. Приседания на однойноге. 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
<b>3.Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)</b>				<b>75</b>
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. <b>Инструктаж по Т. Б.</b>	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
<b>Итого за 1 полугодие:</b>				<b>105</b>
<b>2 полугодие 2023-2024 учебного года</b>				
36			Многоскоки на одной и двух ногах, прыжки сместа и в длину — тройные, многократные, прыжки в глубину и через препятствия, бег по «кочкам».	3
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 контроля за мячом.	3
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			Эстафеты.	3
49			Совершенствование ранее изученных действий сакцентом на скоростные действия.	3
<b>4. Тема: Техника игры</b>				<b>48</b>
50			Передача мяча в прыжке с поворотом, в однокасание 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. Бросокс 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 линейного нападающего, опека крайнего, техника выходящего защитника, спекание бьющей правой и левой руки, освобождение от заслона.	3
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
<b>5. Тема: Тактика игры</b>				<b>36</b>
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 с 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 с 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
<b>7. Тема: Итоговое занятие</b>				<b>3</b>
78			<b>Промежуточная аттестация</b> контрольные упражнения.	3
<b>Итого за 2 полугодие:</b>				<b>129</b>
<b>Всего:</b>				<b>234</b>

**Углублённый уровень 5 - 6 год обучения**

№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
<b>1 полугодие 2023-2024 учебного года</b>				
<b>1. Тема: Вводное занятие</b>				<b>3</b>
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	3
<b>2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)</b>				<b>39</b>
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии, правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале», ОРУ без предметов.	3
3			Беседа: «Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания», ОРУ без предметов.	3
4			Беседа: «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма», ОРУ.	3
5			Беседа: «Гигиена, общий режим дня, питьевой режим», ОРУ без предметов.	3
6			Маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища.	3
7			Круговые движения туловищем, повороты и наклоны, упражнения на координацию.	3
8			Упражнения на координацию.	3
9			Пружинистые приседания. Приседания на одной ноге. Прыжки.	3
10			Пружинистые приседания. Приседания на одной ноге. Прыжки.	3
11			Акробатические упражнения.	3
12			Акробатические упражнения.	3
13			Подвижные игры.	3
14			Подвижные игры.	3
<b>3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)</b>				<b>48</b>
15			Упражнения для развития быстроты.	3
16			Упражнения для развития ловкости.	3
17			Упражнения для развития прыгучести.	3
18			Дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом.	3
19			Упражнения для развития быстроты.	3
20			Упражнения для развития ловкости.	3
21			Упражнения для развития прыгучести.	3
22			Дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с	3

			мячом.	
23			Передачи в парах и тройках несколькими мячами.	3
24			Эстафета.	3
25			Упражнения для развития быстроты.	3
26			Упражнения для развития прыгучести.	3
27			Упражнения для развития ловкости.	3
28			Дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом.	3
29			Передачи в парах и тройках несколькими мячами.	3
30			Эстафета.	3
<b>4. Тема: Техника игры</b>				<b>72</b>
31			Передача и ловля мяча в атаке с отрывом. Бросок с хода.	3
32			Эстафеты с перемещениями, ловлей, передачей, бросками мяча в ворота. Техника защиты.	3
33			Передача и ловля мяча в атаке с отрывом. Бросок с хода.	3
34			Эстафеты с перемещениями, ловлей, передачей, бросками мяча в ворота. Техника защиты. <b>Инструктаж по Т. Б.</b>	3
35			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
36			Передача и ловля мяча в атаке с отрывом. Бросок с хода.	3
<b>Итого за 1 полугодие:</b>				<b>108</b>
<b>2 полугодие 2023-2024 учебного года</b>				
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			Повторное выполнение выходов с блокированием, групповое блокирование бросков, блокирование нападающего, опека линейного нападающего, опека крайнего, техника выходящего защитника, спекание бьющей правой и	3

			левой руки, освобождение от заслона.	
42			Броски с закручиванием мяча, совершенствование бросков в опоре и в прыжке с разных точек.	3
43			Обыгрывание последовательно двух защитников в атаке с отрывом (с мячом)	3
44			Совершенствование техники перемещений мячав единоборстве, отработка мяча. Техника защиты.	3
45			Обыгрывание последовательно двух защитников в атаке с отрывом (с мячом)	3
46			Броски с закручиванием мяча, совершенствование бросков в опоре и в прыжке с разных точек.	3
47			Финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами.	3
48			Совершенствование техники перемещений мячав единоборстве, отработка мяча. Техника защиты.	3
49			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 контратакепротивника при соотношениях игроков 1:1, 2:1, 2:2, 3:3, 2:3, 3:2 и т. д.	3
50			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
51			Совершенствование техники перемещений мячав единоборстве, отработка мяча. Техника защиты.	3
52			Техника игры вратаря.	3
53			Броски с закручиванием мяча, совершенствование бросков в опоре и в прыжке с разных точек.	3
54			Совершенствование техники перемещений мячав единоборстве, отработка мяча. Техника защиты.	3
<b>5. Тема: Тактика игры</b>				<b>69</b>
55			Отработка взаимодействий сближенными партнерами по нападению, разучивание тактических комбинаций с завершением	3



			атаки на фланге, с линии, по центру сзади, совершенствование действий стремительного нападения.	
56			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
57			Тактика защиты. Совершенствование изученных действий.	3
58			Индивидуальные тактические действия: «персональная опека» нападающего по всему полю.	3
59			Отработка взаимодействий сближенными партнерами по нападению, разучивание тактических комбинаций с завершением атаки на фланге, с линии, по центру сзади, совершенствование действий стремительного нападения.	3
60			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
61			Тактика защиты. Совершенствование изученных действий.	3
62			Индивидуальные тактические действия: «персональная опека» нападающего по всему полю.	3
63			Групповые тактические действия создание численного большинства.	3
64			Действия в меньшинстве, подстраховка при заслонах, взаимопомощь голосом, действия при штрафном броске.	3
65			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,	3

66			Отработка взаимодействий сближенными партнерами по нападению, разучивание тактических комбинаций с завершением атаки на фланге, с линии, по центру сзади, совершенствование действий стремительного нападения.	3
67			Действия в меньшинстве, подстраховка при заслонах, взаимопомощь голосом, действия при штрафном броске.	3
68			Защита при контратаке противника, замены защитников.	3
69			Поточное нападение «большая восьмерка».	3
70			Защита при контратаке противника, замены защитников.	3
71			Поточное нападение «большая восьмерка».	3
72			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,	3
73			Действия в меньшинстве, подстраховка при заслонах, взаимопомощь голосом, действия при штрафном броске.	3
74			Учебные игры.	3
75			Учебные игры.	3
76			Учебные игры.	3
77			Учебные игры.	3
<b>7. Тема: Итоговое занятие</b>				<b>3</b>
78			<b>Промежуточная аттестация</b> контрольные упражнения.	3
<b>Итого за 2 полугодие:</b>				<b>126</b>
<b>Всего:</b>				<b>234</b>