

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа» города Волхов

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ДЮСШ г. Волхов
/Есенин К.С.
Пр. № 189 «01» сентября 2025 г.



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

Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет
Срок реализации программы: 6 лет

Разработчики: Глазкин Егор Васильевич,
старший тренер – преподаватель;
Глазкин Василий Владимирович, тренер – преподаватель;
Глазкина Ольга Ивановна, тренер - преподаватель

г. Волхов
2025 год

Пояснительная записка

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

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

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»;

Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

Распоряжение Минпросвещения России от 25.12.2019 N P-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»;

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»;

Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ»;

Письмо Комитета общего и профессионального образования от 01.04.2015 № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. Министерства Просвещения РФ 2021 г.;

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

Сетевое взаимодействие

Данная программа реализуется посредством сетевой формы ее реализации на базах ВСОШ № 7, ВГГ.

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.

Воспитательный потенциал программы

Цель	Формировать у обучающихся чувство патриотизма, нравственные качества в сочетании с волевыми качествами спортсмена.
Задачи воспитательной работы	Повлиять на развитие нравственных качеств, таких как: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм. Воспитывать настойчивость, смелость, решительность, упорство, ответственность, целеустремлённость.
Ожидаемые результаты	Будет сформирована устойчивая гражданская позиция. Будут воспитаны морально – волевые и нравственные качества. Будет развита устойчивая потребность к физическому развитию и систематическим занятием физической культурой и спортом. Будут соблюдать нормы социального поведения. Будут проявлять стремление к победе, разовьют лидерские качества. Будут оказывать посильную помощь в проведение спортивных мероприятий и соревнований.

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 (в данной программе 2 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 групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятий, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного 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 объеме 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.

Основная форма внеаудиторных занятий: самостоятельная работа.

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 40, 45 минут. Перерыв между двумя занятиями 5-10 минут.

Инструктаж по технике безопасности: безопасности до занятий, после занятий и во время проведения занятий; инструктаж по пожарной безопасности, безопасности на дорогах и железнодорожных объектах, безопасности на массовых и праздничных мероприятиях; правила личной безопасности проводиться в сентябре, марте.

Планируемые результаты, 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 стимулирования 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 передачу 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:

промежуточная аттестация – контрольные упражнения, соревнования, эстафеты, зачёты, матчевые встречи, соревнования, открытые занятия

проводится 1 раз в год (май), с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Учебно-тематический план 1-2 года обучения

№ п/п	Название разделов и (или) темпрограммы	Количество часов базовый уровень			Формы промежуточной аттестации
		все го	теор ия	прак тика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	100	10	90	
3.	Специальная физическая подготовка(СФП)	80	10	70	
4.	Техника игры	30	4	26	
5.	Тактика игры	20	4	16	
6.	Итоговое занятие	2	-	2	Контрольные упражнения.
Всего:		234	29	205	

Учебно-тематический план 3- 4 года обучения

№ п/п	Название разделов и (или) темпрограммы	Количество часов базовый уровень			Формы промежуточной аттестации
		все го	теор ия	прак тика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	70	10	60	
3.	Специальная физическая подготовка(СФП)	76	10	66	
4.	Техника игры	48	8	40	
5.	Тактика игры	36	6	30	
6.	Итоговое занятие	2	-	2	Контрольные упражнения.
Всего:		234	35	199	

Учебно-тематический план 3- 4 года обучения

№ п/п	Название разделов и (или) темпрограммы	Количество часов базовый уровень			Формы промежуточной аттестации
		все го	теор ия	прак тика	
1.	Вводное занятие	3	1	2	
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	69	9	60	
3.	Специальная физическая подготовка(СФП)	75	10	65	
4.	Техника игры	48	8	40	
5.	Тактика игры	36	6	30	
6.	Итоговое занятие	3	-	3	Контрольные упражнения.

	Всего:	234	34	200	
--	---------------	------------	-----------	------------	--

Учебно-тематический план 5-6 года обучения

№ п/п	Название разделов и (или) темпрограммы	Количество часов базовый уровень			Формы промежуточной аттестации
		все го	теор ия	прак тика	
1.	Вводное занятие	3	1	2	
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	39	9	30	
3.	Специальная физическая подготовка(СФП)	48	8	40	
4.	Техника игры	72	10	62	
5.	Тактика игры	69	9	60	
6.	Итоговое занятие	3	-	3	Контрольные упражнения.
	Всего:	234	37	197	

Учебно-тематический план 5-6 года обучения

№ п/п	Название разделов и (или) темпрограммы	Количество часов базовый уровень			Формы промежуточной аттестации
		все го	теор ия	прак тика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	40	10	30	
3.	Специальная физическая подготовка(СФП)	48	8	40	
4.	Техника игры	72	10	62	
5.	Тактика игры	70	10	60	
6.	Итоговое занятие	2	-	2	Контрольные упражнения.
	Всего:	234	39	195	

Содержание стартового уровня (1 -2 год обучения)

1. Вводное занятие

Теория. Беседа «Требования техники безопасности на занятиях».

Инструктаж по Т.Б.

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.

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.

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

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 – контрольные упражнения.

Содержание базового уровня (3 - 4 год обучения)

1. Вводное занятие

Теория. Беседа «Требования техники безопасности на занятиях».

Инструктаж по Т.Б.

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.

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.

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

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. 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 – контрольные упражнения.

Содержание углублённого уровня (5 - 6 год обучения)

1. Вводное занятие

Теория. Беседа «Требования техники безопасности на занятиях».

Инструктаж по Т.Б.

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.

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.

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

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,	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.

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.	
--	--

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 – контрольные упражнения.

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

2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словестны, 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.

Материально – техническое обеспечение программы

Помещение для занятий, инвентарь	Зал и необходимое оборудование: гандбольные мячи, ворота, конусы, секундомеры и тренировочные средства, такие как маты и скамейки.
Защитное оборудование	Термошорты, наколенники, компрессионные гольфы.
Спортивная форма и обувь	Шорты, футболки, манишки, кроссовки.

Учебно – информационное обеспечение программы

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. Игнатьева, В. Я. Теория и методика гандбола. Учебник / В. Я. Игнатьева. - М.: Спорт, 2016. - 209 с.
6. Игнатьева, В. Я. Гандбол / В.Я. Игнатьева. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 192 с.
7. Игнатьева, В.Я. Гандбол (Азбука спорта) / В.Я. Игнатьева. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 711 с.

8. Игнатьева 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. Игнатьева, И.В. Петрачева, А. Гамаун, С.В. Иванова. - М.: 2008.
 9. Игнатьева 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. Игнатьева, А.Я. Овчинникова, Ю.Н. Котов, Р.Р. Минабутдинов, С.В. Иванова. – М.: 2008.
 10. Склярченко, А.А. Гандбол по-русски: К 75-летию Российского гандбола / А. А. Склярченко. - 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. Игнатьева, В.Я. Гандбол (Азбука спорта) / В.Я. Игнатьева. - 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» физкультурно – спортивной направленности на 2025-2026 учебный год

1. Начало учебного года: 01.09.2025 г.

2. Окончание учебного года: 31.05.2026 г.

3. Продолжительность учебных занятий: 2 - 3 раза в неделю по 2 - 3 занятия, 1 занятие продолжительностью 40, 45 минут, перемена между занятиями 5 -10 минут.

4. Продолжительность учебного года

	Название группы	Год обучения	Наполняемость	Количество	Количество часов за 1 полугодие	Количество часов за 2 полугодие	Количество часов в год
1.	Глазкин Е.В. группа № 1 (2011 - 2012)	5	12	6	108	126	234
2.	Глазкин Е.В. группа № 2 (юноши 2012 - 2013)	4	12	6	105	129	234
3.	Глазкин Е.В. группа № 3 (юноши 2013 - 2015)	3	12	6	104	130	234
4.	Глазкин Е.В. группа № 4 (дети 2014 -2017)	2	12	6	104	130	234
5.	Глазкин В.В. группа № 1 (девушки 2012 - 2013)	5	12	6	105	129	234
6.	Глазкин В.В. группа № 2 (девушки 2013 -2014)	5	12	6	105	129	234
7.	Глазкин В.В. группа № 3 (старшие)	6	12	6	106	128	234
8.	Глазкина О.И. группа № 1 (юноши 2009 - 2011)	6	12	6	108	126	234
9.	Глазкина О.И. группа № 3 (юноши 2014 -2015)	4	12	6	104	130	234
	Группы соц. заказ						
1.	Глазкина О.И. группа № 2 (юноши 2012 -2013)	5	12	6	105	129	234

5. Режим работы:

№п/п	Название группы	День недели	Время
------	-----------------	-------------	-------

1.	Глазкин Е.В. группа № 1 (2011 - 2012)	Вторник	17.00 -19.25 (3)
		Среда	16.40-19.05 (3)
2.	Глазкин Е.В. группа № 2 (юноши 2012 - 2013)	Понедельник	16.40 - 19.05 (3)
		Пятница	17.20 - 19.45 (3)
3.	Глазкин Е.В. группа № 3 (юноши 2013 - 2015)	Понедельник	15.00 – 16.35
		Пятница	15.40 – 17.15
		Суббота	11.35 – 13.10
4.	Глазкин Е.В. группа № 4 (дети 2014 -2017)	Среда	15.00 -16.35
		Пятница	14.00 - 15.35
		Суббота	14.15 - 15.50
5.	Глазкина О.И. группа № 1 (юноши 2008 - 2011)	Вторник	16.30 – 18.55 (3)
		Среда	17.45 – 19.55 (3)
6.	Глазкина О.И. группа № 3 (юноши 2014 -2015)	Вторник, пятница	15.00 -16.25
		Суббота	11.00-12.35
7.	Глазкин В.В. группа № 1 (девушки 2012 - 2013)	Среда	15.30 – 17.40 (3)
		Четверг	
8.	Глазкин В.В. группа № 2 (девушки 2013 -2014)	Вторник	15.00- 17.25 (3)
		Пятница	
9.	Глазкин В.В. группа № 3 (старшие)	Вторник	17.15- 18.50
		Среда	17.45-19.25
		Четверг	
	Группы соц.заказ	День недели	Время
1.	Глазкина О.И. группа № 2 (юноши 2012 -2013)	Среда	15.30 -17.40 (3)
		Пятница	16.40 -19.05 (3)

6. Проведение промежуточной аттестации:

промежуточная аттестация 2 полугодие – май 2026 г.

7. Проведения инструктажа по технике безопасности:

1 полугодие – сентябрь 2025г.

2 полугодие – март 2026 г.

8. Каникулы

Летние: 31.05.2026 г. – 01.09.2026 г.

9 Праздничные дни в 2025 – 2026 учебном году:

4 ноября, 31 декабря, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

10. Место проведения занятий: СОШ № 7, СОК «Газовик», ВГГ.

Стартовый уровень 1 -2 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Ко л- во час .
	планируема я	фактическ ая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. 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 смыкание строя. Основная стойка. Движение в строю шагом и бегом.	2
7			Строевые упражнения. Равнение. Размыкание 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.	2
50			Подвижные и спортивные игры.	2

51			Подвижные и спортивные игры.	2
2. Тема: Специальная Физическая подготовка (СФП)				80
52			Упражнения для развития прыгучести: приседания (и с отягощениями), выпрыгивания из приседа.	2
Итого за 1 полугодие:				104
2 полугодие учебного года				
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 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, 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.				30
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, 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
6. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация – контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				130
Всего:				234

Базовый уровень 3 - 4 год обучения

№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактическ ая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	2
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				70
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
2. Тема: Специальная Физическая подготовка (СФП)				76
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.	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

Итого за 1 полугодие:				104
2 полугодие учебного года				
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
4. Тема: Техника игры.				48
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

5. Тема: Тактика игры.				36
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 меньшинстве 4:6, 5:6.	2
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
6. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация – контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				130
Всего:				234

Базовый уровень 3 - 4 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактическ ая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				3
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	3
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				69
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, питьевойрежим», 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			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.	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
Итого за 1 полугодие:				105
2 полугодие учебного года				
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	3

			быстроту, метание мяча на дальность.	
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 с акцентом на скоростные действия.	3
4. Тема: Техника игры.				48
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. 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 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
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 контрольные упражнения.	3
Итого за 2 полугодие:				129
Всего:				234

Углублённый уровень 5 - 6 год обучения			
№ п/п	Дата	Тема, форма аттестации.	Кол-во

	планируемая	фактическая		час.
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				3
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	3
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				39
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
3.Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				48
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 мячом.	3
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
4. Тема: Техника игры.				72
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.	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
Итого за 1 полугодие:				108
2 полугодие 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			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
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 мяча в 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 мяча в 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 контратаке противника 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 мяча в 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 мяча в единоборстве, отработка мяча. Техника защиты.	3
5. Тема: Тактика игры.				69
55			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
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	3

			стандартных положений.	
57			Тактика защиты. Совершенствование изученных действий.	3
58			Индивидуальные тактические действия: «персональная опека» нападающего по всему полю.	3
59			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
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 с ближними 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
7. Тема: Итоговое занятие				3
78			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	3
Итого за 2 полугодие:				126
Всего:				234

Углублённый уровень 5 - 6 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	2
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				40
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии, правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале», ОРУ без предметов.	2
3			Беседа: «Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания», ОРУ без предметов.	2
4			Беседа: «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма», ОРУ.	2
5			Беседа: «Гигиена, общий режим дня, питьевой режим», ОРУ без предметов.	2
6			Маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища.	2
7			Круговые движения туловищем, повороты и	2

			наклоны, упражнения на координацию.	
8			Упражнения на координацию.	2
9			Пружинистые приседания. Приседания на одной ноге. Прыжки.	2
10			Пружинистые приседания. Приседания на одной ноге. Прыжки.	2
11			Акробатические упражнения.	2
12			Акробатические упражнения.	2
13			Подвижные игры.	2
14			Подвижные игры.	2
15			Упражнения на координацию.	2
16			Пружинистые приседания. Приседания на одной ноге. Прыжки.	2
17			Пружинистые приседания. Приседания на одной ноге. Прыжки.	2
18			Акробатические упражнения.	2
19			Акробатические упражнения.	2
20			Подвижные игры.	2
21			Подвижные игры.	2
3.Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				48
22			Упражнения для развития быстроты.	2
23			Упражнения для развития ловкости.	2
24			Упражнения для развития прыгучести.	2
25			Дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом.	2
26			Упражнения для развития быстроты.	2
27			Упражнения для развития ловкости.	2
28			Упражнения для развития прыгучести.	2
29			Дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом.	2
30			Передачи в парах и тройках несколькими мячами.	2
31			Эстафета.	2
32			Упражнения для развития быстроты.	2
33			Упражнения для развития прыгучести.	2
34			Упражнения для развития ловкости.	2
35			Дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом.	2
36			Передачи в парах и тройках несколькими мячами.	2
37			Эстафета.	2
38			Упражнения для развития быстроты.	2
39			Упражнения для развития прыгучести.	2
40			Упражнения для развития ловкости.	2
41			Дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом.	2
42			Передачи в парах и тройках несколькими мячами.	2
43			Эстафета.	2
44			Дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом.	2
45			Передачи в парах и тройках несколькими мячами.	2

			мячами.	
4. Тема: Техника игры.				72
46			Передача и ловля мяча в атаке с отрывом. Бросок с хода.	
47			Эстафеты с перемещениями, ловлей, передачей, бросками мяча в ворота. Техника защиты.	
48			Передача и ловля мяча в атаке с отрывом. Бросок с хода.	
49			Эстафеты с перемещениями, ловлей, передачей, бросками мяча в ворота. Техника защиты.	
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	
51			Передача и ловля мяча в атаке с отрывом. Бросок с хода.	
Итого за 1 полугодие:				108
2 полугодие учебного года				
52			Упражнения со скакалкой.	2
53			Упражнения со скакалкой.	2
54			Упражнения с отягощениями (блины от штанги, гантели, гири, набивные мячи и т. п., предметы).	2
55			Упражнения с отягощениями (блины от штанги, гантели, гири, набивные мячи и т. п., предметы).	
56			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
57			Броски с закручиванием мяча, совершенствование бросков в опоре и в прыжке с разных точек.	2
58			Обыгрывание последовательно двух защитников в атаке с отрывом (с мячом)	2
59			Совершенствование техники перемещений мяча в единоборстве, отработка мяча. Техника защиты.	2
60			Обыгрывание последовательно двух защитников в атаке с отрывом (с мячом)	2
61			Броски с закручиванием мяча, совершенствование бросков в опоре и в прыжке с разных точек.	2

62			Финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами.	2
63			Совершенствование техники перемещений мяча в единоборстве, отработка мяча. Техника защиты.	2
64			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. д.	2
65			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
66			Совершенствование техники перемещений мяча в единоборстве, отработка мяча. Техника защиты.	2
67			Техника игры вратаря.	2
68			Броски с закручиванием мяча, совершенствование бросков в опоре и в прыжке с разных точек.	2
69			Совершенствование техники перемещений мяча в единоборстве, отработка мяча. Техника защиты.	2
70			Броски с закручиванием мяча, совершенствование бросков в опоре и в прыжке с разных точек.	2
71			Обыгрывание последовательно двух защитников в атаке с отрывом (с мячом)	2
72			Совершенствование техники перемещений мяча в единоборстве, отработка мяча. Техника защиты.	2
73			Обыгрывание последовательно двух защитников в атаке с отрывом (с мячом)	2
74			Броски с закручиванием мяча, совершенствование бросков в опоре и в прыжке с разных точек.	2
75			Финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами.	2
76			Совершенствование техники перемещений мяча в единоборстве, отработка мяча. Техника защиты.	2
77			Броски с закручиванием мяча, совершенствование бросков в опоре и в прыжке с разных точек.	2

78			Финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами.	2
79			Совершенствование техники перемещений мяча в единоборстве, отработка мяча. Техника защиты.	2
80			Совершенствование техники перемещений мяча в единоборстве, отработка мяча. Техника защиты.	2
81			Техника игры вратаря.	
5. Тема: Тактика игры.				70
82			Отработка взаимодействий с ближними партнерами по нападению, разучивание тактических комбинаций с завершением атаки на фланге, с линии, по центру сзади, совершенствование действий стремительного нападения.	2
83			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
84			Тактика защиты. Совершенствование изученных действий.	2
85			Индивидуальные тактические действия: «персональная опека» нападающего по всему полю.	2
86			Отработка взаимодействий с ближними партнерами по нападению, разучивание тактических комбинаций с завершением атаки на фланге, с линии, по центру сзади, совершенствование действий стремительного нападения.	2
87			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
88			Тактика защиты. Совершенствование изученных действий.	2
89			Индивидуальные тактические действия: «персональная опека» нападающего по всему полю.	2
90			Групповые тактические действия создание численного большинства.	2

91			Действия в меньшинстве, подстраховка при заслонах, взаимопомощь голосом, действия при штрафном броске.	2
92			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
93			Отработка взаимодействий с ближними партнерами по нападению, разучивание тактических комбинаций с завершением атаки на фланге, с линии, по центру сзади, совершенствование действий стремительного нападения.	2
94			Действия в меньшинстве, подстраховка при заслонах, взаимопомощь голосом, действия при штрафном броске.	2
95			Защита при контратаке противника, замены защитников.	2
96			Поточное нападение «большая восьмерка».	2
97			Защита при контратаке противника, замены защитников.	2
98			Поточное нападение «большая восьмерка».	2
99			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
100			Действия в меньшинстве, подстраховка при заслонах, взаимопомощь голосом, действия при штрафном броске.	2
101			Тактика защиты. Совершенствование изученных действий.	2
102			Индивидуальные тактические действия: «персональная опека» нападающего по всему полю.	2
103			Действия в меньшинстве, подстраховка при заслонах, взаимопомощь голосом, действия при штрафном броске.	2
104			Защита при контратаке противника, замены защитников.	2
105			Поточное нападение «большая восьмерка».	2
106			Поточное нападение «большая восьмерка».	2
107			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	2

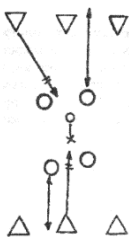
			передним защитником, защита при численном меньшинстве 4:6, 5:6,	
108			Командные тактические действия: персональная защита по всему полю, зонная защита 1—5, 3—2—1, 3—1—2, зонная и смешанная защита 5+1 со смешанным передним защитником, защита при численном меньшинстве 4:6, 5:6,	2
109			Командные тактические 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
110			Учебные игры.	2
111			Учебные игры.	2
112			Учебные игры.	2
113			Учебные игры.	2
114			Учебные игры.	2
115			Учебные игры.	2
116			Учебные игры.	2
7. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				126
Всего:				234

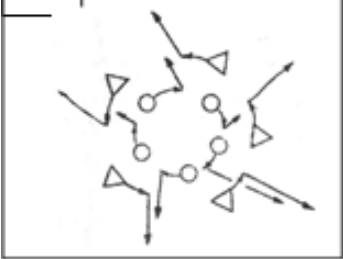
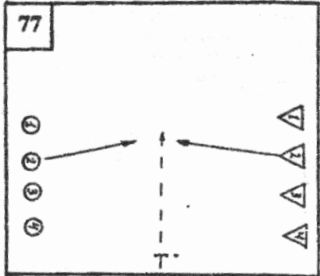
Приложение 2

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации учащихся.

Определение степени спортивной пригодности (СП) начинается с освидетельствования ребёнка врачом, который должен дать медицинское заключение о показаниях (противопоказаниях) к занятиям гандболом.

Контрольные упражнения и эстафеты

746 	Охрана перебежек. В центре зала ставится стойка высотой 1,5-2 м. Одна команда, рассчитавшись по порядку, занимает место вокруг стойки, а другая, разделившись на две группы, занимает места за лицевыми линиями. Игроки команды, стоящие за линиями, перебрасывают между собой гандбольный мяч, стараясь попасть им в стойку. Игроки команды, находящейся недалеко от стойки, по очереди перебегают от одной лицевой линии (наступая на нее ногой) до другой и возвращаются обратно на место, которое заняли перед началом игры. За каждого перебежавшего команда получает одно очко. Игра продолжается 16-20 мин, при этом после 8-10 мин команды меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая за это время больше перебежек, то есть набравшая больше очков. Если команде, перебрасывающей мяч, удастся попасть в стойку, игроки на площадке меняются ролями. Защитникам нельзя умышленно задерживать мяч. Игрокам, находящимся внутри площадки, нельзя выбегать раньше появления предыдущего бегуна.
--	---

756 	Круговая охота. Игроки, разбившись на две команды, образуют два круга. По сигналу они двигаются приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются осалить их, преследуя по всей площадке. Когда все игроки оказываются пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется. Выигрывает команда, которая в более короткое время сумеет осалить игроков другой команды. Салить разрешается только игрока, который стоял против догоняющего в начале игры.
77 	Рывок за мячом. Тренер с мячом в руках встает между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку. Бросая мяч вперед, тренер называет какой-либо номер. Оба игрока под этим номером бросаются вперед за мячом. Тот, кто первым овладеет им, приносит своей команде очко. Побеждает команда, игроки которой набрали больше очков.
826 	Овладей мячом. В центре площадки сложены мячи. По команде игроки бегут по кругу по или против часовой стрелки. Расстояние от игроков до мячей 8-10 м. По свистку все игроки бегут в сторону мячей, стремясь овладеть одним из них. Игрок, оставшийся без мяча, получает штрафное очко. Вариант: можно использовать на 2-3 мяча меньше, чем игроков, передвигаться различными способами: приставными шагами, спиной вперед и т.д.

Другие подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола

Оценка общей физической подготовленности контрольные упражнения	
Бег по дистанции 30 м	Выполняется с высокого старта. Включение секундомера по первому движению игрока, а финиш по общепринятым правилам.
Прыжок в длину с места	Выполняется толчком двух ног. Для большей точности измерения пяточный край подошвы смазывается мелом. Оставленный на полу след фиксирует место приземления от обозначенной для прыжка линии.
Тройной прыжок с места	Первый прыжок выполняется от линии толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняется второй прыжок с приземлением на маховую ногу, третий прыжок совершается толчком одной маховой ноги с последующим приземлением на обе ноги.
Метание мяча (массой 1 кг или женского гандбольного) на дальность стоя	Метание производится с места сильнейшей рукой в коридор шириной 5м.
Метание мяча (массой 1 кг или женского гандбольного) на дальность сидя	Метание производится из и.п. – сидя у стены и вытянув ноги вперед двумя руками из-за головы.
Челночный бег по	От середины лицевой линии игрок должен выполнить рывок до 6-

дистанции 100 м	метровой линии, коснутся ее ногой, повернутся кругом, вернутся к месту старта. Далее рывок до центральной 20-метровой линии, вернутся в лицевой. Далее рывок снова до 9 и 6-метровой линий, каждый раз возвращаясь к лицевой. Упражнение считается выполненным, если занимающийся пробежит всю дистанцию, каждый раз касаясь ногой линии.
Метание гандбольного мяча (размер 2ИГФ) двумя руками сидя. Метание гандбольного мяча (размер 2ИГФ) на дальность с места одной рукой, стоя. Метание производится с места сильнейшей рукой в коридор 5м.	Метание производится из и.п. – сидя у стены, вытянув ноги вперед двумя руками из-за головы.
Челночный бег 3x10 м. Челночный бег 2x100 м	От стартовой линии выполняется рывок до следующей линии на расстоянии 10 м, затем необходимо вернуться к стартовой линии и выполнить еще один рывок. Необходимо каждый раз касаться одной из ног линий. Аналогично тесту «челночный бег на дистанцию 100м». Занимающийся выполняет упражнение дважды, засчитывается лучший результат. Пауза между забегами 2 мин
Оценка специальной подготовки контрольные упражнения	
Броски мяча на точность	В течение не более 2 мин, с расстояния 6 м от центра ворот, в мишени 40x40 м, установленные в верхнем углу ворот, производятся 12 бросков мяча с места из опорного положения. Выполняется 6 бросков в одну и 6 бросков в другую мишень.
Передачи мяча в цель (стену)	В течение 30 с передавать мяч одной рукой в круглую мишень диаметром 30 см, расположенную на стене на расстоянии 3 м и на высоте 2 м, с последующей ловлей его двумя руками.
Обводка на дистанции 30 м	От линии старта на расстоянии 7,5 м ставится гимнастическая скамейка поперек, а на расстоянии 15 м – стойка. Занимающийся по сигналу ведет мяч, перепрыгивает скамейку, обводит стойку, снова перепрыгивает скамейку и финиширует на месте старта. Стойка обводится сильнейшей рукой.

Комплексное упражнение для полевого игрока (дистанция 88-90 м)	Комплексное упражнение для вратаря
У обеих зон вратаря, на различных сторонах площадки, на 6 и 9-метровых линиях ставятся в ряд по 2 стойки. Игрок из и.п. – у 6-метровой линии три раза обегает 2 стойки, до 9-метровой – рывок лицом вперед, а к 6-метровой – рывок спиной вперед. Далее бежит к противоположной зоне вратаря, выполняет такое же упражнение у стоек, берет лежащий на 6-метровой линии мяч, ведет его до противоположной 9-метровой линии и выполняет бросок в прыжке. Время фиксируется в момент пересечения мячом линии ворот.	Из центра ворот попеременно вратарь касается рукой стоек в верхних и нижних углах ворот в следующей последовательности: правый нижний угол, левый верхний угол, правый верхний угол, левый нижний угол (одна серия). Упражнение состоит из 5 серий. Выходы На разметке 6-метровой зоны находятся 5 стоек. И.п. игрока – в центре ворот лицом в сторону площадки. Игрок выполняет рывок до 1-ой стойки на 6-метровой линии, касается ее рукой, возвращается спиной вперед к левой штанге, касается ее левой рукой, затем касается правой штанги правой рукой, делает рывок ко 2-ой стойке, возвращается спиной вперед к правой штанге, касается ее правой рукой и затем, коснувшись левой штанги левой рукой, делает рывок к 3-ей стойки, возвращается спиной вперед к левой штанге и касается ее левой рукой. Далее бежит вправо вдоль лицевой линии до 1-ой стойки, поворачивает кругом, бежит обратно вдоль лицевой до 5-ой стойки, поворачивает кругом и финиширует, касаясь штанги ворот. Упражнение засчитывается, если игрок каждый раз выполняет касание стоек и штанг ворот.

Критерии выполнения контрольных упражнений промежуточной аттестации.

Высокий уровень – точное и своевременное исполнение упражнений, связанных с обязательными для гандбола специальными навыками.

Средний уровень – точное исполнение упражнений с рядом технических ошибок.

Низкий уровень – старательное исполнение упражнений с рядом технических ошибок.

Пример круговой тренировки:

Спортсмены делятся на пары или тройки, проходят на станции с упражнениями, выполняют каждую станцию на время от 40 – 60 сек. на скорость с точным контролем над технически правильным выполнением упражнения. Количество кругов 1 – 3. Отдых между станциями 15 – 20 сек.

Станция № 1: Подъем ног в висе на шведской стенке. Ноги прямые, носками коснуться перекладины над головой. Варианты выполнения данного упражнения:

- ноги вместе;
- ноги врозь на ширине плеч;
- подъем ног из И.П. углом;
- ноги подняты до уровня перекладины, ноги на ширине плеч, выполняется упражнение «часики», т.е. поочередное опускание одной ноги в сторону-вниз, вторая поднимается прямо-вверх и наоборот.

Станция № 2: Отжимания. И.П. упор лежа. Сгибание, разгибание рук. Голова, спина, ноги одна прямая линия. Мышцы туловища подтянуты. Варианты выполнения упражнения:

- лопатки в стороны;
- локти назад;
- с хлопком;
- узким хватом, постановка кистей сомкнутая;
- широким хватом;
- с хлопком по бедрам;
- «взрывная рамка»
- с махом в «венсон».

Станция № 3: Приседания. Варианты выполнения упражнения:

- ноги врозь;
- ноги вместе;
- на одной ноге «писталетик»;
- с гантелями;
- со штангой;
- с выпрыгиванием (из приседа в присед).

Станция № 4: Планка. Варианты выполнения упражнения:

- обычная планка;
- боковая планка;
- со скручиванием;
- с покачиванием вперед-назад;
- с поочередным выпрямлением и сгибанием рук;

Станция № 5: Встречная складка. И.П. лежа на спине руки, ноги прямые. Варианты выполнения упражнения:

- ноги вместе;
- ноги врозь, на уровне плеч;
- поочередно;
- смешанное выполнение всех вышеперечисленных вариантов, а именно на 1 ноге вместе, на 2 ноги врозь, на 3 правая нога, на 4 левая нога и заново. Руками и носком вытягиваться

вверх.

Станция № 6: «Лодочка». Варианты выполнения упражнения:

- держать;
- одновременный подъём и опускание рук и ног;
- поочередное поднимание и опускание рук и ног, правая рука – левая нога и наоборот;
- с перекатом из «лодочки на животе, в «лодочку на спине» и обратно. Через левый и правый бок.

Станция № 7: челночный бег

Станция № 8: прыжки на скакалке, прыжки колени к груди, напрыгивания и т.д

Приложение 3

Методические материалы программы Структура (алгоритм) учебного занятия

Этапы урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Вступительная часть	Построение, приветствие, сообщение задач урока. Ходьба, бег, упражнения на восстановление дыхания. ОРУ в движении по кругу: И.П. руки в стороны: 1- шаг левой ногой, руки скрестно на плече; 2- шаг правой ногой, и. п; И.П. руки в стороны ладонями вниз. На каждый шаг супинация и пронация (вращения); И.П. руки впереди прямые. На каждый шаг сжимание и разжимание пальцев рук; И.П. руки к плечам: 1- поднять локти вверх за голову: 2- и.п. И.П. руки к плечам, локти прижаты: 1- локти в стороны: 2- и. п; И.П. руки перед грудью, ладони вниз. Ходьба с касанием коленями рук; И.П. руки к плечам: 1- мах левым бедром вверх до касания коленом правого локтя: 2- шаг левой ногой: 3-4 – то же правой; И.П. полуприсед, руки на поясе: 1-4 – ходьба в таком положении: 5-8 – ходьба обычная руки в стороны.	10 мин	Следить за дыханием; соблюдать дистанцию

Основная часть	Исход матча во многом зависит от игры вратаря. Он последний из игроков может повлиять на полет мяча, а, следовательно, допустить или не допустить взятие ворот. Успешность игры вратаря в защите нередко определяется тем, насколько рационально он выберет способ задержания мяча. Применять различные приемы, выбирать способ задержания вратарю приходится, считаясь с тем, куда летит мяч. Выбор позиции вратарем во многом решает исход его поединка с нападающим. Этот выбор зависит от того, где находится игрок с мячом. Готовность вратаря проходит четыре фазы формирования: фаза целенаправленного слежения, фаза прогнозирования наиболее вероятного направления полета мяча, фаза опережающего защитного действия, фаза коррекции точности защитного действия и оценка его эффективности. От индивидуальных действий вратаря часто зависит исход матча. Но команда еще более может рассчитывать на успех, если действия вратаря и защиты взаимосвязаны. Если защитник опекает игрока с мячом, проходящего с края, вратарь не должен суетиться. Главное в его игре - занять позицию у штанги, плотно закрыв ближние углы. В таких ситуациях защитник оттесняет нападающего к лицевой линии, поэтому забросить мяч в дальнюю часть ворот атакующему сложнее, чем в ближнюю. Во всех случаях, когда защитник борется с нападающим при броске, вратарь должен проявить выдержку. Если вратарь	20 мин	Рис. 10. Основная стойка вратаря
-----------------------	--	---------------	--

	слишком приблизится к очагу борьбы, то мяч может попасть в ворота по самой непредвиденной траектории, так как нападающий сможет протолкнуть мяч любым способом. Если вратарь мечется, то ему трудно задержать отскочивший от рук защитника мяч. При блокировании по договоренности с защитниками вратарь прикрывает дальнюю часть ворот, а защитники - ближнюю. Но и тут вратарь должен быть начеку и страховать своих партнеров. При 9-метровом свободном броске вратарь руководит постановкой «стенки». Учебная игра в гандбол.	10 мин	
Заключительная часть	Построение, итоги урока, уход из зала. Д/з – просмотр гандбольного матча.	5 мин	