

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
СТАНИЦЫ ПАВЛОВСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от «17» мая 2021 г.
Протокол № 10

УТВЕРЖДАЮ
директор МКОУ ДО «ДЮСШ»
Р.Н.Чернов
Приказ «ДЮСШ» № 64
от «20» мая 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА БАЗОВОГО УРОВНЯ**

по виду спорта

«ГАНДБОЛ»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года (1 – 3 год – 144 часов в год)

Возрастная категория: от 7 до 17 лет

Вид программы: модифицированная

Форма обучения: очная

Реализация программы на бюджетной основе

Составители программы:

А.В. Синьков – старший методист

С.А. Фоменко – тренер – преподаватель

ст. Павловская

2021 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение МБОУ ДО «ДЮСШ»

2. Полное название программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по гандболу физкультурно-спортивной направленности «гандбола»

3. Сведения о составителях:

3.1. Ф.И.О., должность

А.В. Синьков – старший - методист

С. А. Фоменко – тренер – преподаватель по гандболу высшей категории

Ю.А. Фоменко - тренер – преподаватель по гандболу

4. Сведения о программе:

4.1. Нормативная база

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

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (разработанные Министерством образования, науки и молодежной политики Краснодарского края, г. Краснодар, 2016 г.);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

4.2. Область применения

Дополнительное образование

4.3. Направленность

Физкультурно-спортивная

4.4. Уровень освоения программы

Базовый

4.5. Вид программы

Общеобразовательная, общеразвивающая

4.6. Возраст учащихся по программе

6-18 лет

4.7. Продолжительность обучения

3 года

Содержание:

1. Пояснительная записка	4
- Цель программы	5
- Задачи программы	5
- Формы и режимы	6
- Адресат программы	6
2 Планируемые результаты	9
3 Формы аттестации	12
4 Учебный план	14
5 Учебно-тематический план	16
6 Календарный учебный план	19
7 Содержание программного материала	22
8 Организационно-методические условия реализации программы	32
9 Используемая и рекомендуемая литература	37

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность, соответствует базовому урону обучения.

Актуальность программы. Спортивные игры, а именно гандбол можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех возрастных категории от детей дошкольного возраста до студенческой молодежи. Гандбол — это эффективное средство укрепления здоровья, обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; развития физического потенциала, обеспечивающее достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств, формирование системы двигательных умений и навыков.

С момента включения гандбола в программу Олимпийских игр его популярность в школьной среде резко возросла. Включение гандбола в программу по физической культуре для общеобразовательной школы не случайно. За это право гандбол боролся долго и завоевал его заслуженно и справедливо. Эффективность гандбола в содействии гармоничному развитию личности объясняется, его спецификой, глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся. Развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных навыков, доступность для детей различного возраста, эмоциональный заряд, уникальность и зрелищность вот не полный перечень отличий гандбола от других игровых видов спорта.

Гандбол относится к видам спорта с так называемой конфликтной деятельностью. Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Поэтому рассматривая спортивную борьбу команд необходимо с позиций противоборства сторон. Игроки в команде объединены общей целью: забросить в ворота соперника как можно больше мячей и не пропустить в свои. Отсюда вытекает, что гандбол игра коллективная. Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команды, подчинению своих действий выполнению общей задачи. Деятельность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, соответственно которой гандболистов различают по амплуа: вратарь и полевые игроки в нападении (центральный, разыгрывающий, полусредний, угловой, линейный) и в обороне центральный, полусредний, крайний, передний защитник.

Двигательная деятельность гандболистов в игре не просто сумма отдельных приёмов защиты и нападения, а совокупность действий, объединённых общей целью в единую динамическую систему. Успех

двигательных действий зависит от устойчивости и вариативности навыков, уровня развития физических качеств и интеллекта игроков. Наряду с самыми древними дисциплинами лёгкой атлетики гандбол как система движений состоит из наиболее естественных двигательных действий, строящихся на базе бега, прыжков и метаний, исторически наиболее древних движений человека. Одним из основных преимуществ гандбола является его простота. Эту игру можно организовать для мальчиков и девочек, как в зале, так и на открытом воздухе. В гандбол играют на площадках различных размеров. Для игры требуется: игровая площадка, мяч и ворота. Обязательная разметка игрового поля очень проста шестиметровый полукруг перед воротами, в который нельзя заступать, откуда совершаются завершающие атаку броски в ворота. Во многих общеобразовательных организациях созданы все условия для занятий гандболом.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей и подростков качественно обучаться играть в гандбол.

Цель программы: физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в гандбол.

Задачи программы:

обучающие:

- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить стандартным индивидуальным и командным тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- сформировать знания об истории возникновения и перспективах развития гандбола в Мире в стране, в регионе;

развивающие:

- развить тактические навыки и умения вести игру;
- развить общефизические и специальные физические качества;
- укрепить здоровье средствами гандбола;
- расширить функциональные возможности организма;
- развить творческое мышление, в решении поставленных задач;
- развить способности работать в коллективе, для достижения общих целей;

воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность, исполнительности;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитание гармоничной физически развитой социально адаптированной личности.

Формы и режим занятий

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, предусмотрено планом вводное, итоговое, открытые занятия, турниры, соревнования, коуч - класс.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий зависит от возраста обучающихся, чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка.

Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов. Допустимые режимы обучения по данной программе представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Год Обучения	Возраст обучающихся	Недельная нагрузка	Количество занятий в неделю	*Допустимые режим занятий	**Количество учебных недель	итого часов в год
Первый	6-18	4	2-3	2x2; 1x1x1x1; 2x1x1	42	168
Второй	13- 14 14- 15 15- 16	4	2-3	2x2; 1x1x1x1 2x1x1	42	168
Третий	15- 16 16- 17	4	2-3	2x2; 2x1x1; 1x1x1x1	42	168

* Режим занятий устанавливается в начале учебного года (сентябрь текущего года), по возможности до конца учебного года не меняется.

** Количество учебных недель устанавливается распорядительным актом по образовательной организации. Три года обучение по 36 учебных недель.

Срок реализации программы: 3 года. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения 432 часа.

Адресат программы.

Программа предусматривает работу с детьми в возрасте с 7 до 17 лет, из

которых формируются две группы с 7 до 13 лет и с 14 до 17 лет. Наполняемость каждой группы 10-25 человек. Обучающимся не требуется изначальных навыков и умений в избранном виде спорта, для зачисления в группу достаточно медицинского допуска, разрешающего заниматься гандболом.

Программа включает в себя 2 возрастных периода: младший школьный возраст и средний подростковый возраст. В младшем школьном возрасте происходит расширение знаний. Это приводит к тому, что у большинства учащихся обнаруживаются как общие, так и специальные способности к различным видам деятельности. В этой ситуации важными фигурами для учащегося являются педагог и сверстники.

Тренер-преподаватель, учитывая развитие в этом возрастном периоде личностных и деловых качеств, является важным структурным элементом для закрепления у учащихся положительных качеств личности. К концу младшего школьного возраста отношения со сверстниками приобретают повышенное значение для учащихся. Здесь открываются дополнительные возможности для активного использования этих отношений в учебно-воспитательных целях, в частности, для стимулирования психического развития учащегося через публичное одобрение в присутствии товарищей его поступков и достижений, через соревнование со сверстниками, через многие другие действия и ситуации, затрагивающие социальный престиж учащегося.

Главные мотивационные линии подросткового периода, связанные с активным стремлением к личному самосовершенствованию – это самопознание и самоутверждение. Обучающиеся данного возраста отличает повышенная познавательная и творческая активность, они всегда стремятся узнать что-то новое, чему-либо научиться, причём делать всё по-настоящему, профессионально, как взрослые. В этих условиях значительно возрастает роль дополнительного образования, существенно влияющего на развитие личности учащегося, профессиональную ориентацию. Пол учащегося, наличие способностей, степень предварительной подготовки и уровень образования по данной программе значения не имеют.

Условия набора учащихся

Для обучения принимаются все желающие не зависимо от степени предварительной подготовки и половой принадлежности.

Количество учащихся в одной группе 10-25 человек.

Уровень программы – базовый.

Программа базового уровня предполагает, что после реализации данной программы будет продолжено дальнейшее обучение детей, заинтересованных в занятиях гандболом, по предпрофессиональной программе сроком на 8 лет.

Объём и срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Общее количество учебных часов – 144 часов в год (432 часа за 3 года), 4 часа в неделю, 36 учебных недель.

Форма и режим обучения

Форма обучения – очная. Программа может быть реализована дистанционно.

Всего 144 часа, из них 6 часов на соревновательную деятельность.

Режим занятий. Обучение проводится в объединении, сформированного из учащихся от 7 до 17 лет. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 учебных часа, всего 4 часа в неделю.

Форма организации детей на занятии: коллективная, фронтальная, игровая, соревновательная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая, индивидуальная.

Форма проведения занятий: тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная.

Особенности организации образовательного процесса.

При комплектовании состава группы рекомендуется тренеру-преподавателю провести родительское собрание, постоянно поддерживать связь с семьей обучающегося и информировать о творческих и других достижениях в группе. Занятия проводятся с полным составом группы, на завершающем этапе обучения следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов проводятся тренером в зависимости от местных условий деятельности группы.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов. Тренер-преподаватель воспитывает у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требований правил по гандболу, положений по соревнованиям.

Практические занятия проводятся на открытых спортивных площадках и в спортзалах. В период осенних, зимних, весенних и летних каникул практические навыки отрабатываются в учебных соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, в профильном лагере дневного пребывания, на соревнованиях и других спортивных мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы группы.

Раздел 2. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни, а также межчеловеческие отношения и нормы, ему присущие.

По окончании первого года освоения программы обучающиеся будут *знать*:

- историю возникновения гандбола;
- правила соревнований по гандболу;
- место гандбола в системе Олимпийских игр;
- основные термины, определения и понятия в гандболе;
- характеристику базовых технических элементов;
- режим дня юного гандболиста и его значение;
- правила организации и проведения подвижных игр с элементами гандбола;
- правила организации и проведения самостоятельных занятий направленных на развитие физических качеств, способы их тестирования и оценки;

- правила безопасного поведения во время занятий гандболом;
- основные причины травматизма во время занятий гандболом и его профилактика;
- основы здорового образа жизни, личной гигиены во время занятий гандболом;
- оказание доврачебной помощи пострадавшим во время занятий гандболом;

уметь:

- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять игровые базовые технические элементы и упражнения в том числе подвижные игры и эстафеты с элементами гандбола;
- демонстрировать тактические умения во время товарищеских учебных игр;
- играть в гандбол с соблюдением основных правил;
- соблюдать правила безопасного поведения во время занятий гандболом;
- соблюдать режим дня;
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему во время занятий гандболом;
- вести здоровый образ жизни, соблюдать личную гигиену;
- организовать самостоятельные занятия гандболом, а также с группой сверстников;
- организовывать и проводить соревнования по гандболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;

По окончании второго года освоения программы обучающиеся будут *знать:*

- основы выполнения технических элементов;
- базовые групповые тактические комбинации;
- основы организации соревнований по гандболу;
- приемы и способы владения мячом;
- характеристику средств развития специальных физических качеств;
- понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- влияние занятий гандболом на функциональные системы организма;
- о вредном влиянии употребления алкоголя и табака курения на здоровье;
- главные гандбольные организации в стране и мире;
- пути развития современного гандбола;

уметь:

- демонстрировать приемы техники владения мячом;

- показывать индивидуальную, групповую и командную тактику игры в гандбол;
- демонстрировать технику и тактику нападения и обороны в игре;
- проявлять навыки гандбольных амплуа - разыгрывающего, полусреднего, крайнего (углового), линейного, вратаря;
- выполнять требования по ОФП, СФП и ТТП согласно возрастным категориям;
- участвовать в соревнованиях по гандболу различного уровня;
- проводить анализ игры своей команды и действий игры соперников;
- использовать средства гандбола в досуговой и игровой деятельности со сверстниками.

По окончании третьего года освоения программы обучающиеся будут *знать*:

- тактические приемы игроков первой и второй линий нападения;
- тактические действия защиты и нападения;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки гандболистов;
- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- структуру занятия, его формы и методы организации;
- ведущие отечественные и зарубежные команды, выдающиеся гандболисты и их тренеры;
- спортивный маркетинг и менеджмент в гандболе;
- права и обязанности судейской коллегии на соревнованиях различного уровня;

***уметь*:**

- осуществлять судейство в соревнованиях по гандболу в школе с младшими школьниками, в оздоровительном лагере со сверстниками;
- преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, решать стратегические задачи в ходе соревновательной деятельности и добиваться поставленной цели;
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время игры по отношению к сопернику, тренеру, судьям и другим участникам соревнований;
- определять игровую ситуацию, целесообразную для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения;
- точно и своевременно выполнить передачу в руки партнеру, на свободное место, на бросок;
- демонстрировать умения индивидуальной технической подготовки;
- выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды;

- мгновенно оценивать изменившуюся обстановку в игре и принимать правильные решения;
- принимать участие в соревновательной деятельности по гандболу;
- выполнять упражнения, направленные на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих по физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- выполнять контрольно- тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке;
- соблюдать правила безопасного поведения во время занятий гандболом;
- вести здоровый образ жизни, соблюдать личную гигиену.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления образовательной деятельностью.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

На каждом этапе подготовки в рамках годового цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестовых упражнениях.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Формой контроля являются тестовые упражнения. Тестовые упражнения проводятся в начале и конце учебного года. Для оценки общей физической подготовки достаточно упражнений из общероссийского мониторинга физического состояния учащихся.

Шкала оценки уровня физической подготовленности по ОФП, СФП и ТТ для занимающихся в спортивной секции «Гандбол» см. приложение 1.

Раздел 4. Учебный план.

Учебный план на 1 год обучения

Название разделов программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
	всего	теория	практика	
Раздел 1. Основы знаний	10	10	0	Устный опрос
Понятия о технике и тактики игры	5	5	0	Устный опрос
Основные положения правил игры	5	5	0	Устный опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка	42	5	37	Сдача норматива по ОФП
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	45	5	40	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка	45	5	40	Контрольные нормативы
Раздел 5. Контрольные нормативы и соревнования	2	0	2	Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера, прием нормативов
Итого:	144	25	119	

Учебный план на 2 год обучения

Название разделов программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
	всего	теория	практика	
Раздел 1. Основы знаний	12	12	0	Устный опрос
Понятия о технике и тактики игры	5	5	0	Устный опрос
Основные положения правил игры	7	7	0	Устный опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка	40	5	35	Сдача норматива по ОФП
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	50	4	46	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль

Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка	40	4	36	Контрольные нормативы
Раздел 5. Контрольные нормативы и соревнования	2	0	2	Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера, прием нормативов
Итого:	144	25	119	

Учебный план на 3 год обучения

Название разделов программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
	всего	теория	практика	
Раздел 1. Основы знаний	12	12	0	Устный опрос
Понятия о технике и тактики игры	5	5	0	Устный опрос
Основные положения правил игры	7	7	0	Устный опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка	40	5	35	Сдача норматива по ОФП
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	40	4	36	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка	50	4	46	Контрольные нормативы
Раздел 5. Контрольные нормативы и соревнования	2	0	2	Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера, прием нормативов
Итого:	144	25	119	

Раздел 5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план 1-ого года обучения

№ п/п	Содержание	Общее количество часов	
		Теория	Практика
I. Основы знаний			
1.	Техника безопасности, понятие о технике и тактике игры	5	0
2.	Основные положения правил игры	5	0
	Итого часов	10	0
	Всего по разделу	10	
II. Общая физическая подготовка			
1.	Выносливость	1	8
2.	Силовые способности	1	8
3.	Быстрота	1	7
4.	Гибкость	1	7
5.	Ловкость	1	7
	Итого часов	5	37
	Всего по разделу	42	
III. Специальная физическая подготовка			
Техническая подготовка			
1.	Техника нападения	3	20
2.	Техника защиты	2	20
	Итого часов	5	40
	Всего по разделу	45	
IV. Техническая и тактическая подготовка			
1.	Тактика нападения	3	20
2.	Тактика защиты	2	20
	Итого часов	5	40
	Всего по разделу	45	
V. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность			
1.	Прием нормативов и соревновательная деятельность	0	2
	Итого часов	0	2
	Всего по разделу	2	
	Итого часов	25	119
	Всего часов	144	

Учебно-тематический план 2-ого года обучения

№ п/п	Содержание	Общее количество часов	
		Теория	Практика
I. Основы знаний			
1.	Техника безопасности, понятие о технике и тактике игры	7	0
2.	Основные положения правил игры	5	0
	Итого часов	12	0
	Всего по разделу	12	
II. Общая физическая подготовка			
1.	Выносливость	1	7
2.	Силовые способности	1	7
3.	Быстрота	1	7
4.	Гибкость	1	7
5.	Ловкость	1	7
	Итого часов	5	35
	Всего по разделу	40	
III. Специальная физическая подготовка			
Техническая подготовка			
1.	Техника нападения	2	23
2.	Техника защиты	2	23
	Итого часов	4	46
	Всего по разделу	50	
IV. Техническая и тактическая подготовка			
1.	Тактика нападения	2	18
2.	Тактика защиты	2	18
	Итого часов	4	36
	Всего по разделу	40	
V. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность			
1.	Прием нормативов и соревновательная деятельность	0	2
	Итого часов	0	2
	Всего по разделу	2	
	Итого часов	25	119
	Всего часов	144	

Учебно-тематический план 3-его года обучения

№ п/п	Содержание	Общее количество часов	
		Теория	Практика
I. Основы знаний			
1.	Техника безопасности, понятие о технике и тактике игры	7	0
2.	Основные положения правил игры	5	0
	Итого часов	12	0
	Всего по разделу	12	
II. Общая физическая подготовка			
1.	Выносливость	1	7
2.	Силовые способности	1	7
3.	Быстрота	1	7
4.	Гибкость	1	7
5.	Ловкость	1	7
	Итого часов	5	35
	Всего по разделу	40	
III. Специальная физическая подготовка			
Техническая подготовка			
1.	Техника нападения	2	18
2.	Техника защиты	2	18
	Итого часов	4	36
	Всего по разделу	40	
IV. Техническая и тактическая подготовка			
1.	Тактика нападения	2	23
2.	Тактика защиты	2	23
	Итого часов	4	46
	Всего по разделу	50	
V. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность			
1.	Прием нормативов и соревновательная деятельность	0	2
	Итого часов	0	2
	Всего по разделу	2	
	Итого часов	25	119
	Всего часов	144	

Раздел 6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график 1 год обучения

Наименование раздела	месяцы									Итого	Форма промежуточной аттестации
	сентябрь	Октябрь	Ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май		
Раздел 1. Основы знаний	3	4	2	1	0	0	0	0	0	10	Устный опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка	5	5	4	5	4	6	4	5	4	42	Сдача норматива по ОФП
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	6	6	5	5	4	6	4	5	4	45	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты,
Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка	2	1	5	5	8	4	8	6	6	45	Контрольные нормативы
Раздел 5. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	Промежуточная и итоговая аттестация, Наблюдение, самоконтроль,
Итого:	16	16	16	16	16	16	16	16	16	144	

Календарный учебный график 2 год обучения

Наименование раздела	Месяцы										Итого	Форма промежуточной аттестации
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май			
Раздел 1. Основы знаний	3	4	2	1	2	0	0	0	0	12	Устный опрос	
Раздел 2. Общая физическая подготовка	5	5	4	5	2	6	4	5	4	40	Сдача норматива по ОФП	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	6	6	5	5	5	7	5	6	5	50	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления	
Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка	2	1	5	5	7	3	7	5	5	40	Контрольные нормативы	
Раздел 5. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	Промежуточная и итоговая аттестация, Наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера	
Итого:	16	16	16	16	16	16	16	16	16	144		

Календарный учебный график 3 год обучения

Наименование раздела	месяцы										Итого	Форма промежуточной аттестации
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май			
Раздел 1. Основы знаний	3	4	2	1	2	0	0	0	0	12	Устный опрос	
Раздел 2. Общая физическая подготовка	5	5	4	5	2	6	4	5	4	40	Сдача норматива по ОФП	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	5	5	4	4	4	5	4	5	4	40	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и	
Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка	3	2	6	6	8	5	8	6	6	50	Контрольные нормативы	
Раздел 5. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	Промежуточная и итоговая аттестация, Наблюдение, самоконтроль,	
Итого:	16	16	16	16	16	16	16	16	16	144		

Раздел 7. Содержание программного материала.

Содержание программного материала первого года обучения

Основы знаний.

Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Инструктаж по технике безопасности во время занятий гандболом. Спортивная форма для занятий гандболом. Выбор капитана команды. Ознакомление с программой текущего года обучения.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий. Подвижные игры.

Теоретическая подготовка.

Темы: Физическая культура и спорт в России. Развитие гандбола в России и за рубежом. Строение и функции организма человека. Гигиенические знания и навыки.

Врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы спортивной тренировки.

Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными гандболистами.

Практическая часть. Строевые упражнения шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две, три шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды перестроения в движении. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса из различных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки руками на месте и в ходьбе. Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища,

поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивания, отжимания, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладка груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке Упражнения на тренажерах. Упражнения для развития быстроты Повторный бег на дистанциях от 30 до 100 метров. Бег по наклонной плоскости. Бег за лидером. Выполнение ОРУ в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движений. Упражнения с партнером. Наклоны повороты. Гимнастические упражнения. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения ногами и руками. Перекаты, кувырки. Опорные прыжки. Упражнения в равновесии. Жонглирование мячами, метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки через препятствия, планку, в длину с места и разбега. Прыжки с ноги на ногу. Бег по песку. Комбинированные эстафеты. Метание различных предметов и снарядов. Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на дистанцию от 500 до 1000 м. Кроссы. Марш-броски. Различные спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практическая часть. Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных исходных положений. Бег с максимальной частотой шагов. Многократные прыжки. Прыжки в стороны. Бег и прыжки с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых для развития броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. Круговые движения кистями. Отталкивания от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно. Передвижение в упоре на руках и пальцах. Упражнения с кистевыми эспандерами, амортизаторами. Метание мячей различного веса на дальность и точность. Падения на руки с места и прыжка. Упражнения для развития игровой ловкости Подбрасывания и ловля мячей в ходьбе и беге, после поворотов, падений, кувырка с попаданием в цель. Метание т/м во

внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену, батут с последующей ловлей после поворота, прыжка, седа. Прыжки с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча. Ведения с ударом в пол, скамейку, передвигаясь по полу, по скамейке. Одновременное и попеременное ведение двух мячей. Броски двух мячей в стену. Подбрасывания двух мячей. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передач мяча, ловли, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной скоростью и амплитудой шагов по различным разметкам. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая и специальная).

Техническая подготовка.

Теоретическая часть. Классификация и терминология технических приёмов игры в гандбол: прямой и бросок с подкруткой, точность броска, траектория полёта мяча после броска, обманные движения (финты), отбор мяча, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Определение игровых амплуа. Техника игры вратаря. Классические комбинации в стандартных ситуациях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: бросков мяча, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря

Практическая часть. Техника полевого игрока.

Перемещения Бег с изменением направления; Бег с изменением скорости; Смена бега спиной вперёд лицом вперёд.

Ловля мяча Ловля мяча двумя руками на месте и в прыжке; Ловля мяча справа и слева, с недолётом; Ловля мяча высокого, низкого; катящегося, с отскока и полуотскока от площадки.

Передача мяча. Передача мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с места, с разбега, с последующим перемещением; Передача мяча при движении партнеров в одном направлении.

Ведение мяча. Ведение мяча одноударное и многоударное на месте, с изменением направления и скорости; ведение мяча с высоким и низким отскоком.

Бросок мяча. Бросок хлестом сверху и сбоку, с разбега обычными шагами, в одноопорном положении; бросок с разбега с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекториями полета мяча; бросок с отраженным, скользящим отскоком, с отскоком с вращением мяча.

Выбивание мяча. Выбивание мячам при одноударном ведении на месте, при встречном движении; выбивание мяча при многоударном ведении в параллельном движении, при встречном движении.

Блокирование мяча. Блокирование мяча двумя руками сверху на месте, в прыжке.

Блокирование игрока. Блокирование игрока без мяча руками, туловищем; Блокирование игрока с мячом.

Техника вратаря. Передвижение в воротах. Изучение приёмов передвижения в воротах шагами, прыжком.

Задержание мяча. Задержание мяча двумя руками (прямо, сбоку), одной рукой сверху, сбоку, снизу, на месте, в прыжке.

Отбивание мяча. Отбивание руками в площадку, за ворота, (супинация), в площадку (пронация) Передачи мяча. Обучение передачам на различное расстояние, приёмы полевого игрока.

Тактическая подготовка.

Теоретическая часть. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра. Индивидуальные и групповые тактические действия. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на гандбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов бросков мяча. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Выведение позиции мяча и игроков в стандартное положение.

Практическая часть. Тактика нападения (полевого игрока).

Индивидуальные действия. Открытый уход для стягивания защитников, для увода за собой защитника; скрытый уход для создания численного преимущества; применение передачи скрыто.

Применение броска с открытой позиции, ориентируясь на положение вратаря; применение броска с закрытой позиции; финт перемещение без мяча при встречном движении; финт перемещение без мяча при параллельном движении; финт перемещение с мячом при встречном движении; Финт перемещением с мячом при параллельном движении; финт броском-выполнить уход; перехват мяча с передачи. Совершенствование финтов с учётом индивидуальных особенностей. Групповые действия. Действия двух нападающих против одного защитника; действия трёх нападающих против двух защитников; параллельное взаимодействие двух или трёх нападающих без «стягивания» защитников; параллельное взаимодействие 2-5 игроков «на

стягивание» защитников; скрестное внутреннее взаимодействие; скрестное внешнее взаимодействие трёх игроков; заслон внутренний на линии атаки партнёра; заслон внешний для ухода партнёра и для его броска; заслон с уходом линейного, крайнего, полусреднего игроков; заслон с сопровождением в поле, в зоне ближних бросков; взаимодействие при вбрасывании из-за боковой линии, при свободном броске; совершенствование с конкретным партнёром в конкретной ситуации. Командные действия. Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии, у 9-метровой линии; позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 6-метровой линии, у 9-метровой линии; нападение в меньшинстве, в большинстве; поточное нападение (восьмёрка); стремительное нападение-отрыв, прорыв.

Тактика защиты (полевых игроков).

Индивидуальные действия. Опека игрока без мяча неплотная, плотная; опека игрока без мяча неплотная, выход и отход, далеко от ворот, в зоне ближних бросков; опека игрока без мяча и с мячом с учётом индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша).

Групповые действия. Подстраховка партнёра при личной защите, при зонной защите; переключение передач игрока своему партнёру, сменой подопечных.

Командные действия. Зонная защита 6:0 без выхода на игрока, с выходом; зонная защита 5:1 без выхода, с выходом.

Тактика вратаря. Индивидуальные действия: обучение выбора позиции в воротах, в площади вратаря (игра на выходах) в поле. Задержание мяча. Групповые действия: взаимодействие с защитой в свободном броске. Командные действия: взаимодействие с защитой и нападением в конкретных игровых ситуациях.

Контрольные нормативы и соревнования.

Соревнования.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по гандболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревнований.

Практическая часть. Участие в соревнованиях.

Контрольные нормативы.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

Содержание программного материала второго года обучения

Основы знаний.

Вводное занятие.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время занятий гандболом. Разбор по видео материалам техники спортсменов высокой квалификации. Ознакомление с программой текущего года.

Практическая часть Подвижные игры с элементами гандбола.

Теоретическая подготовка

Тема. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Режим питания юного спортсмена. Средства закаливания. Основы здорового образа жизни.

Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Методика выполнения основных упражнений и видов перемещений.

Практическая часть. Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости.

Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Значение специальных развития специальных физических качеств для формирования умений и навыков. Влияние климатических условий на развитие специальных качеств гандболиста.

Практическая часть.

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых для развития броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. Круговые движения кистями. Отталкивания от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно. Передвижение у упора на руках и пальцах. Упражнения с кистевыми эспандерами, амортизаторами. Метание мячей различного веса на дальность и точность. Падения на кисти рук с амортизацией (сгибание в локтевых суставах) с места стоя на коленях, стоя, в ходьбе и после прыжка с ноги на ногу.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывания и ловля мячей в ходьбе и беге, после поворотов, падений, кувырка с попаданием в цель. Метание т/м во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену, батут с последующей ловлей после поворота, прыжка, седа. Прыжки с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча. Ведения ударом в пол, скамейку, передвигаясь по полу, по скамейке. Одновременное и попеременное ведение двух мячей. Броски двух мячей в стену. Подбрасывания двух мячей. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передач мяча, ловли, ведения с предельной

интенсивностью. Бег с различной скоростью и амплитудой шагов по различным разметкам.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая и специальная).

Техническая подготовка.

Теоретическая часть. Классификация и терминология технических приёмов игры в гандбол: прямой и бросок с подкруткой, точность броска, траектория полёта мяча после броска, обманные движения (финты), отбор мяча, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Определение игровых амплуа. Техника игры вратаря. Классические комбинации в стандартных ситуациях. Анализ выполнения различных технических приёмов и эффективности их применения: бросков мяча, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приёмов игры вратаря. Ведущие спортсмены страны, мира.

Практическая часть. Техника полевого игрока. Перемещения. Бег с изменением направления; с изменением скорости; смена бега спиной вперёд, лицом вперёд; челночный; зигзагом; подскоками. Ловля мяча, летящего на встречу с большой скоростью, при активном сопротивлении. Передача мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с места, с разбега, с последующим перемещением; передача мяча при движении партнеров в одном направлении; передача мяча по прямой и навесной траекториям полёта, с отскоком от площадки.

Ведение мяча одноударное и многоударное на месте, с изменением направления и скорости; с высоким и низким отскоками; с переводом с одной руки на другую перед собой и за спиной. Бросок хлестом сверху и сбоку, в опорном положении, с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед или назад); бросок хлестом сверху и сбоку, в опорном положении, с разбега с подскоком; бросок сверху и сбоку, в опорном положении, с приставным шагом в разбеге. Блокирование мяча двумя руками сверху на месте, в прыжке; одной рукой сбоку, снизу; при параллельном перемещении с нападающим (боком, спиной к нападающему). Блокирование игрока без мяча руками, туловищем; с мячом; отбор мяча.

Техника вратаря. Задержание мяча ногами в выпаде, в «шпагате», смыкание двух ног, скачком вперёд. Отбивание руками в площадку, за ворота, (супинация), в площадку (пронация)

Тактическая подготовка.

Теоретическая часть. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра. Индивидуальные и групповые тактические действия. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на гандбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов бросков мяча. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Выведение позиции мяча и игроков в стандартное положение.

Практическая часть.

Тактика нападения (полевого игрока). Индивидуальные действия. Применение броска с открытой позиции, ориентируясь на положение вратаря; применение броска с закрытой позиции; финт перемещение без мяча при встречном движении. Групповые действия Параллельное взаимодействие 2-5 игроков «на стягивание» защитников.

Командные действия. Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 6-метровой линии, у 9-метровой линии.

Тактика защиты (левых игроков).

Индивидуальные действия. Опека игрока без мяча и с мячом с учётом индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша); уход от внутреннего и внешнего заслона.

Групповые действия Переключение передачей игрока своему партнёру, сменой подопечных.

Тактика вратаря. Индивидуальные действия: задержание мяча. Финты стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги), выбором позиции в воротах (сместиться вперёд в сторону), выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперёд- остаться на месте). Групповые действия: взаимодействие с нападением в контратаке. Командные действия: взаимодействие с защитой и нападением в конкретных игровых ситуациях.

Контрольные нормативы и соревнования.

Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по гандболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревнований. Режим дня и питание в соревновательный период. Средства восстановления.

Практическая часть. Участие в соревнованиях.

Контрольные нормативы.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений. Анализ результатов.

Практическая часть. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

Содержание программного материала третьего года обучения Основы знаний.

Вводное занятие.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гандболу и игры в регби. Ознакомление с программой текущего года. Анализ прошедшего игрового сезона.

Практическая часть. Кроссовая подготовка (Фортлек).

Теоретическая подготовка

Темы: Влияние физической нагрузки в гандболе на организм игрока. Восстановительные средства в процессе подготовки. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Правила игры в гандбол. Характеристика спортивной подготовки. Техника и техническая подготовка. Воспитание характера и спортивной порядочности. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Методика выполнения основных упражнений и видов перемещений. Самостоятельные занятия для развития физических качеств. Способы тестирования и анализ результатов.

Практическая часть. Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости.

Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практическая часть.

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных исходных положений. Бег с максимальной частотой шагов. Многократные прыжки. Прыжки в стороны. Бег и прыжки с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых для развития броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. Круговые движения кистями. Отталкивания от стены ладонями и пальцами одновременно и

попеременно. Передвижение у упора на руках и пальцах. Упражнения с кистевыми эспандерами, амортизаторами. Метание мячей различного веса на дальность и точность. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывания и ловля мячей в ходьбе и беге, после поворотов, падений, кувырка с попаданием в цель. Метание т/м во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену, батут с последующей ловлей после поворота, прыжка, седа. Прыжки с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча. Ведение ударом в пол, скамейку, передвигаясь по полу, по скамейке. Одновременное и попеременное ведение двух мячей. Броски двух мячей в стену. Подбрасывания двух мячей. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передач мяча, ловли, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной скоростью и амплитудой шагов по различным разметкам.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая и специальная).

Техническая подготовка.

Теоретическая часть. Классификация и терминология технических приёмов игры в гандбол: прямой и бросок с подкруткой, точность броска, траектория полёта мяча после броска, обманные движения (финты), отбор мяча, передача мяча, ловля мяча, ведение мяча. Определение игровых амплуа. Техника игры вратаря. Классические комбинации в стандартных ситуациях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: бросков мяча, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря.

Практическая часть. Техника полевого игрока. Перемещения. Падение на руки с переходом на грудь. Ловля мяча, летящего на встречу с большой скоростью, при активном сопротивлении. Передача мяча по прямой и навесной траекториям полёта, с отскоком от площадки. Ведение мяча с переводом с одной руки на другую перед собой и за спиной. Бросок хлестом сверху и сбоку, в опорном положении, с разбега с подскоком; сверху и сбоку, в опорном положении, с приставным шагом в разбеге; в опорном положении с наклоном туловища вправо, влево. Блокирование мяча двумя руками сверху на месте, в прыжке; одной рукой сбоку, снизу; при параллельном перемещении с нападающим (боком, спиной к нападающему).

Блокирование игрока без мяча руками, туловищем; с мячом; отбор мяча при броске в опорном положении; при броске в прыжке.

Техника вратаря. Задержание мяча ногами в выпаде, в «шпагате», смыкание двух ног, скачком вперёд. Передачи мяча. Приёмы полевого игрока.

Тактическая подготовка.

Теоретическая часть. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих.

Коллективная и индивидуальная игра. Индивидуальные и групповые тактические действия. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на гандбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов бросков мяча. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Выведение позиции мяча и игроков в стандартное положение.

Практическая часть. Тактика нападения (полевого игрока). Индивидуальные действия. Финт перемещением с мячом при встречном движении. Групповые действия. Скрестное внешнее взаимодействие трёх игроков; заслон внутренний на линии атаки партнёра; заслон внешний для ухода партнёра и для его броска. Командные действия. Нападение в меньшинстве, в большинстве.

Тактика защиты (полевых игроков). Индивидуальные действия. Опека игрока без мяча и с мячом с учётом индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша). Групповые действия. Одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске, ближних игроков по ходу игры. Командные действия Смешанная защита 5+1,4+2.

Тактика вратаря. Групповые действия: Взаимодействие с защитой в свободном броске; взаимодействие с нападением в контратаке. Командные действия: взаимодействие с защитой и нападением в конкретных игровых ситуациях.

Контрольные нормативы и соревнования.

Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по гандболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревнований. Организация и проведение соревнований с младшими школьниками. Регламент судейской коллегии.

Практическая часть. Участие в соревнованиях. Судейство игр младших школьников.

Контрольные нормативы.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

Раздел 8. Организационно-методические условия реализации программы

Учебно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке;

используется метод:

- словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по гандболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие формы организации занятий:

- учебные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- учебные игры,
- контрольные занятия.

Примерный план - конспект тренировочного занятия

<i>Часть занятия</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно методические</i>
I Подготовительная	Разминка:	Для всех частей занятия: • время; • количество повторений; • количество раз и т.п.	Для всех частей занятия: инвентарь и рекомендации. Подведение результатов занятия, домашнее задание и т.п.
II Основная	1. Общая		
III Заключительная	2. Специальная. Направленность: тематическая или комплексная. Упражнения восстанавливающего характера		

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

1- й вид комплексного занятия для решения задач физической, технической и тактической подготовки:

I. Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

II. Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.

3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

III. Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

2- й вид комплексного занятия для решения задач физической и технической подготовки:

I. Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

II. Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

III. Заключительная часть

1. Подвижная игра: «Квадраты» или «Татэм».
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

3- й вид комплексного занятия для решения задач физической и тактической подготовки:

I. Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

II. Основная часть

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

III. Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Общие требования проведения контрольных испытаний

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической,

специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. определить цель тестирования;
2. обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.
2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.
3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.
4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию.
5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.
6. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по гандболу.

Для реализации данной программы необходимы:

- гандбольная (мини-футбольная) площадка и/или спортивный зал, площадь которых должна быть не менее 4 м² на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров,
- комната для переодевания: одна для девочек,
- стойки - 12 штук,
- малые ворота 1,2 x 0,8 м,
- скакалки, 20 штук,
- мячи гандбольные № 1,2 20 штук,
- мячи баскетбольные 4 штуки;
- мячи волейбольные 4 штуки;
- сетка для мячей, 1 штука,
- комплект фишек, 30 штук (трех разных контрастных цветов),
- рулетка 3 м, 1 штука,
- тренировочные манишки, 20 штук,
- секундомер,
- свисток,
- карточки для судейства,
- планшет магнитный.
- мячи для регби 4 шт.

Учебно-информационное обеспечение программы

I. Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);

3. Приказ №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации;

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;

5. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций

дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14);

6. Письмо Минобр и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

7. Письмо Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»

8. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 23.06.2014)

Раздел 9. Используемая литература.

1. Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ: Методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004г. - 216 с.
2. Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачёва И.В.,.. Гандбол. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - М.: Советский спорт, 2004г. - 78 с.
3. Родионов А.В., Родионов В.А. Физическое развитие и психическое здоровье. Программа развития личности ребенка средствами физической активности в 1-4 классах. - М.: ТЕИС, 1997.
4. Ратианидзе А.Л.: Игра гандбольного вратаря. - М.: Физкультура и спорт, 1981
5. Федоров А.В.: Спортивные игры (гандбол). - Белгород: БелГУ, 2007
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. изд. Центр «Академия». 2000.
7. Шиловских К.В.: Гандбол. - Белгород: НИУ БелГУ, 2011
8. <http://rushandball.ru/>
9. <http://xn--80acef0bbjffy.xn--p1ai/>
10. <https://www.sport-express.ru/handball/>

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

ПРИЛОЖЕНИЕ

возраст	уровень	ОФП		
		Бег 30 м.	Бег в равномерном темпе 6 мин. (м)	Прыжок в длину с места (см)
12	Высокий	5,6	1150	160
	Средний	5,7	1050	150
	Низкий	6,2	900	140
13	Высокий	5,5	1200	170
	Средний	5,8	1100	150
	Низкий	6,1	950	160
14	Высокий	5,4	1250	175
	Средний	5,6	1150	170
	Низкий	5,8	1000	165
15	Высокий	5,3	1300	185
	Средний	5,5	1200	175
	Низкий	5,6	1100	170
16	Высокий	5,2	1350	185
	Средний	5,3	1250	183
	Низкий	5,4	1150	180
17	Высокий	5,0	1400	190
	Средний	5,1	1300	180
	Низкий	5,2	1250	185

СФП

возраст	уровень	СФП		
		Ведение мяча 30 м, с	Челночный бег 10 x10м. (сек)	Тройной прыжок с места, см
12	Высокий	6,2	34	460
	Средний	6,3	36	430
	Низкий	6,4	39	390
13	Высокий	6,0	33	480
	Средний	6,1	35	440
	Низкий	6,2	38	400
14	Высокий	5,6	31	490
	Средний	5,7	32	460
	Низкий	5,9	35	420
15	Высокий	5,5	30	500
	Средний	5,6	29	470
	Низкий	5,7	33	460
16	Высокий	5,3	29	505
	Средний	5,4	28	480
	Низкий	5,6	32	470
17	Высокий	5,2	27	510
	Средний	5,3	28	490
	Низкий	5,4	30	480

ТТП

возраст	уровень	ТТ		
		Обводка на дистанции 30 м правой, (с)	Обводка на дистанции 30 м левой, (с)	Броски игрового мяча в мишени в воротах, (кол-во попаданий)
12	<i>Высокий</i>	13	12	9
	<i>Средний</i>	14	13	8
	<i>Низкий</i>	15	14	7
13	<i>Высокий</i>	12	13	8
	<i>Средний</i>	13	14	7
	<i>Низкий</i>	14	15	6
14	<i>Высокий</i>	11	12	9
	<i>Средний</i>	12	13	8
	<i>Низкий</i>	13	14	7
15	<i>Высокий</i>	10	11	10
	<i>Средний</i>	11	12	9
	<i>Низкий</i>	12	13	8
16	<i>Высокий</i>	8	10	11
	<i>Средний</i>	9	11	10
	<i>Низкий</i>	10	12	9
17	<i>Высокий</i>	7	9	12
	<i>Средний</i>	8	10	11
	<i>Низкий</i>	9	11	10