

Министерство образования и науки Краснодарского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края
«Приморско-Ахтарский техникум индустрии и сервиса»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГАНДБОЛ»

Приморско-Ахтарск
2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа “Гандбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться гандболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «гандбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Гандбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия гандболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в гандболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности гандбола создают благоприятные условия для воспитания у ребят умения управлять эмоциями, контролировать свои действия, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, гандбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных гандболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории развития гандбола,
- сведения о современных передовых гандболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Гандбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

ЦЕЛЬ:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий гандболом.

ЗАДАЧИ:

1. Образовательные:

- обучить обучающихся техническим приемам игры;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (гандбол);
- обучить обучающихся техническим и тактическим приёмам игры;
- научить грамотно, регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- координацию движений и основные физические качества;
- повышению работоспособности;
- двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Особенностью данной программы является большее количество часов (не 72 часа, а 144 часов), не один год, а два и возможность заняться гандболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «гандбол» в школе, или у них в школе этого раздела нет.

Отличительные особенности данной ОП от уже существующей:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 2 лет, по следующим разделам:

1. Общие основы гандбола.
2. Изучение и обучение основам техники гандбола.

3 Изучение и обучение основам тактики игры.

4. Основы физической подготовки в гандболе.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы 2 года:

Программа рассчитана на обучающихся от 15 до 35 лет.

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часа, 2ч. в неделю.

Количество часов в год 72 ч.

Формы и режим занятий:

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек,

2 года обучения - не менее 15 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Ожидаемые результаты

По окончании первого года обучения, обучающиеся должны:

1. Знать общие основы гандбола;
2. Расширять представление о технических приемах в гандболе;
3. Научиться грамотно, распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки гандболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек игрока в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего опорного броска мяча;
11. Освоить технику нижнего опорного броска мяча;
12. Освоить технику броска мяча в прыжке;

По окончании второго года обучения, обучающиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику скрытых верхних передач мяча;
3. Освоить технику скрытых нижних передач мяча;
4. Получить навыки судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях гандбола;

7. Знать основные понятия и термины в теории и методике гандбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

Формы и способы проверки результативности

Основной показатель работы секции по гандболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в гандбол. Итоговый контроль проводится с целью определения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений обучающихся;
- портфолио обучающихся.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Общие основы гандбола ПП и ТБ Правила игры	10
2	Общефизическая подготовка	20
	Специальная подготовка	22
	Техническая подготовка	28
	Тактическая подготовка	28
	Игровая подготовка	22
3	Контрольные и календарные игры	14
Общее количество часов в год		144

Содержание программы:

1. Теоретические сведения – 5 часов

Общие основы гандбола

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в гандбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях;
- Правила игры в гандбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры.

2. Общефизическая подготовка – 10 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

3. Специальная физическая подготовка – 11 часов

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости

- упражнения силовой подготовки
- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости

4. Техническая подготовка - 14 часов

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке гандболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой передачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой передачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой передачи.

Техника выполнения верхней прямой передачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения передачи в прыжке

Правильное положение руки с мячом перед выполнением передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении передачи в прыжке.

Техника выполнения бросков из всех положений

Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя бросков из различных положений. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию бросков. Правила безопасного выполнения упражнения.

5. Тактическая подготовка – 14 часов

Обучение индивидуальных действий:

- Тактика нападения;
- Броски с задней линии;
- Ведение мяча при «отрыве»;
- Взаимодействие с линейным игроком;
- Комбинационная игра.

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападении;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в нападении (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых бросков с имитацией сильных (обманные броски и передачи).

Обучение индивидуальным действиям

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при игре « в отрыв»;

Обучение технике передач в прыжке:

- Отвлекающие действия при передаче.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике передачи.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике передач, бросков в прыжке.

6. Игровая подготовка – 11 часа

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила

безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой передачи, нижней боковой передачи мяча, различного вида бросков на практике во время командной игры в гандбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

7. Контрольные и календарные игры - 7 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам гандбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1	Общие основы гандбола ИП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по гандболу.	
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнования	
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнования	

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ

4. Теоретические сведения – 5 часов

Общие основы гандбола

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в гандбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях;
- Правила игры в гандбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры.

5. Общефизическая подготовка – 10 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

6. Специальная физическая подготовка – 11 часов

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости

4. Техническая подготовка - 14 часов

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.

- Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке гандболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой передачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой передачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой передачи.

Техника выполнения верхней прямой передачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения передачи в прыжке

Правильное положение руки с мячом перед выполнением передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении передачи в прыжке.

Техника выполнения бросков из всех положений

Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя бросков из различных положений. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию бросков. Правила безопасного выполнения упражнения.

8. Тактическая подготовка – 14 часов

Обучение индивидуальных действий:

- Тактика нападения;

- Броски с задней линии;
- Ведение мяча при «отрыве»;
- Взаимодействие с линейным игроком;
- Комбинационная игра.

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападении;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в нападении (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых бросков с имитацией сильных (обманные броски и передачи).

Обучение индивидуальным действиям

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при игре « в отрыв»;

Обучение технике передач в прыжке:

- Отвлекающие действия при передаче.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике передачи.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике передач, бросков в прыжке.

9. Игровая подготовка – 11 часа

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой передачи, нижней боковой передачи мяча, различного вида бросков на практике вовремя командной игры в гандбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

10. Контрольные и календарные игры - 7 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам гандбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы	Тип подготов ки	Кол-во часов
1.	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте.	Теор. ОФП	1
2.	Закрепление техники передачи одной рукой.	Техн. ОФП	1
3.	Закрепление передач руками в движении.	Техн. СФП	1
4.	Закрепление техники передач двумя руками в движении.	Техн. СФП	1
5.	Закрепление техники броска после ведения мяча.	Техн.	1
6.	Закрепление техники поворотам в движении.	Техн. Интегр.	1
7.	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита.	Техн. Интегр	1
8.	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча.	Теор.ОФ П Техн.	1
9.	Закрепление техники броскам в прыжке с места.	Техн. СФП	1
10.	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.	Такт. Техн.	1
11.	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча.	Такт. Техн.	1
12.	Учет по технической подготовке.	Такт. Интегр.	1
13.	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча.	Теор. Техн.	1
14.	Закрепление техники ведения и передач в движении.	Такт.ОФ П.	1
15.	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу.	Такт. Техн.	1
16.	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом.	Интегр. СФП	1
17.	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок.	Теор. ОФП	1
18.	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание.	Техн. СФП	1
19.	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	Такт.ОФ П.	1
20.	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника.	Такт.	1
21.	Закрепление выбивания мяча при ведении.	Теор. Интегр.	1
22.	Закрепление передач одной рукой с поворотом.	Контр. СФП	1
23.	Прием нормативов по технической подготовке.	Теор. ОФП	1

		Такт.	
24.	Закрепление передач в движении в парах.	Такт. Интегр.	1
25.	Закрепление передач в тройках в движении.	Теор. Техн. ОФП	1
26.	Закрепление передач в тройках в движении.	Техн.	1
27.	Закрепление передач в движении.	СФП. Техн.	1
28.	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита.	Такт. Интегр.	1
29.	Закрепление техники передач мяча.	Такт. СФП	1
30.	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска.	Теор. ОФП Техн.	1
31.	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока.	Такт.	1
32.	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки.	Техн.	1
33.	Закрепление через центрального, заслоны.	СФП. Такт.	1
34.	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой».	Такт. Интегр.	1
35.	Прием нормативов по технической подготовке.	Теор. Техн.	1
36.	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника.	ОФП. Такт. Интегр.	1
37.	Закрепление техники и тактики в игре, бросков.	Такт. Интегр.	1
38.	Закрепление быстрого прорыва, заслона центральным игроком, техника игры.	Техн. Интегр.	1
39.	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника.	Такт. СФП	1
40.	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока.	Теор. Техн.	1
41.	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока.	Такт.	1
42.	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита.	Техн.Такт СФП.	1
43.	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие.	Интегр.	1
44.	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами.	Такт. Интегр.	1
45.	Закрепление пройденного материала.	ОФП Техн.	1
46.	Закрепление техники ведения на максимальной скорости.	Такт.СФП	1
47.	Прием нормативов по технической и специальной подготовки.	Такт.Интегр.	1

48.	Закрепление техники добивания мяча в корзину.	Интегр.О ФП.	1
49.	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном.	Теор. СФП Техн.	1
50.	Закрепление техники бросков и передач в движении .	Такт.	1
51.	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков.	Интегр.	1
52.	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита.	Техн. ОФП	1
53.	Закрепление бросков в движении.	Теор. СФП Техн.	1
54.	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.	Такт.СФП	1
55.	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки.	Интегр.С ФП.	1
56.	Совершенствование в технических приемах.	Теор. ОФП Техн.	1
57.	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	Техн. Интегр	1
58.	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1
59.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн.ОФ П.	1
60.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Такт. СФП	1
61.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр.	1
62.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. Интегр. Техн.	1
63.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Такт.СФП	1
64.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП.	Теор. Интегр.	1
65.	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.ОФ П.	1
66.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Техн. ОФП.	1
67.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП. Контрольные испытания. Учебная игра.	Техн.	1
68.	Тактическая подготовка спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	СФП.Такт	1
69.	Действия одного защитника против двух нападающих. Бросок в движении.	Интегр. Техн.	1
70.	Техника игры в защите. Штрафной бросок.	Техн. ОФП.	1

71.	Совершенствование техники передачи в движении в учебной игре.	Интегр. Техн.	1
72.	Совершенствование передачи в тройках. Тактические действия защитников.	Техн.	1
73.	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте.	Техн. Такт.	1
74.	Закрепление техники передачи одной рукой .	СФП.Интегр.	1
75.	Закрепление передач руками в движении.	Теор. ОФП	1
76.	Закрепление техники передач двумя руками в движении.	Теор. Интегр.	1
77.	Закрепление техники броска после ведения мяча.	Такт. СФП	1
78.	Закрепление техники поворотам в движении.	Теор. Контр.	1
79.	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита.	Техн.ОФП.	1
80.	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча.	Интегр.	1
81.	Закрепление техники броскам в прыжке с места .	Техн.	1
82.	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.	ОФП. Техн.	1
83.	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча..	Техн.Интегр.	1
84.	Учет по технической подготовке.	Техн.	1
85.	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча.	Техн.	1
86.	Закрепление техники ведения и передач в движении.	Техн. Интегр.	1
87.	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу.	ОФП. Техн.	1
88.	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом.	Такт.Интегр.	1
89.	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок.	Такт. Интегр.	1
90.	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание.	Такт. Интегр.	1
91.	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	Такт. Интегр	1
92.	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника.	ОФП. Техн.Такт	1
93.	Закрепление выбивания мяча при ведении.	Техн. Такт.	1
94.	Закрепление передач одной рукой с поворотом.	СФП. Техн.	1
95.	Прием нормативов по технической подготовке.	Техн. ОФП.	1
96.	Закрепление передач в движении в парах.	Такт.СФП	1
97.	Закрепление передач в тройках в движении.	Такт	1

98.	Закрепление передач в тройках в движении.	Контр. Интегр.	1
99.	Закрепление передач в движении.	Теор. ОФП	1
100.	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита.	Техн. ОФП	1
101.	Закрепление техники передач мяча.	Техн.	1
102.	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска.	Техн.	1
103.	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока.	Техн.	1
104.	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки.	Теор. Техн.	1
105.	Закрепление через центрального, заслоны.	Техн.	1
106.	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой».	Техн. Интегр. ОФП	1
107.	Прием нормативов по технической подготовке.	Техн. Интегр	1
108.	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника.	СФП	1
109.	Закрепление техники и тактики в игре, бросков.	Техн. СФП	1
110.	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры.	Такт. Техн.	1
111.	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника.	Теор. ОФП	1
112.	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока.	Техн. ОФП	1
113.	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока.	Техн. СФП	1
114.	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита.	Техн. СФП	1
115.	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	Теор. ОФП	1
116.	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами.	Техн. СФП	1
117.	Закрепление пройденного материала.	Техн. Интегр	1
118.	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	Техн. ОФП	1
119.	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	Такт. Техн. СФП	1
120.	Закрепление техники добивания мяча в корзину	Теор. СФП.	1
121.	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	Техн. СФП.	1

122.	Закрепление техники бросков и передач в движении	Техн. СФП	1
123.	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	Техн.	1
124.	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Теор. Техн. ОФП	1
125.	Закрепление бросков в движении.	Техн. СФП	1
126.	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	Техн. Интегр.	1
127.	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки	Техн. Интегр	1
128.	Совершенствование в технических приемах.	Теор.СФ П Техн.	1
129.	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	Техн. СФП	1
130.	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Техн. ОФП	1
131.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Теор. СФП	1
132.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Техн. СФП	1
133.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Теор. Техн.	1
134.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Техн. СФП	1
135.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Техн. Интегр. СФП	1
136.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Теор.ОФ П Техн.	1
137.	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Техн. СФП	1
138.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Такт. Техн. ОФП	1
139.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП. Контрольные испытания. Учебная игра.	Техн. СФП	1
140.	Тактическая подготовка спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Техн.	1
141.	Действия одного защитника против двух нападающих. Бросок в движении	Техн.	1

142.	Техника игры в защите. Штрафной бросок	Теор. Техн.	1
143.	Совершенствование техники передачи в движении в учебной игре.	Техн.	1
144.	Совершенствование передачи в тройках. Тактические действия защитников.	Техн. Интегр.	1

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебного-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1	Общие основы гандбола ИП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по гандболу.	
2	Общеспортивная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнования	
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнования	

6. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ МЕТОДИЧЕСКОЙ ПРОДУКЦИЕЙ

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по гандболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в гандбол.
- Правила игры в гандбол.
- Правила судейства в гандболе.
- Положение о соревнованиях по гандболу.

1. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с гандбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по гандболу.
- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные **педагогические принципы**:

- *принцип субъектности познающего сознания.* Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.
- *принцип дополнительности.* Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
- *принцип открытости учебной и воспитательной информации.* Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.
- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является

своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

- *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

- *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с гандбольной разметкой площадки, гандбольными воротами.

спортивный инвентарь:

- гандбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гандбольные ворота;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастических матов;
- гантелей;
- футбольных, баскетбольных и теннисных мячей.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка – 15 пролетов

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 144 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Список литературы

1. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка.
Издательство: М. СпортАкадемПресс.2001г.
2. Соколов В.Н. Методика начального обучения в гандболе.
Издательство: РГПУ им. А.И. Герцена.1999г.
3. Лавров А.К., Учебная программа Гандбол: для ДЮСШ и ДЮСШОР

