



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 252  
Красносельского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
ГБОУ школы № 252  
Протокол № 11  
от «30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом по ГБОУ СОШ № 252  
№ 14-од от «31» августа 2023 г.

Директор \_\_\_\_\_ /С.А. Романенко/

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Гандбол»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 8-12 лет

Разработчик программы:  
педагог дополнительного образования  
Васильева Дарья Евгеньевна  
1

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность.** Дополнительная образовательная программа «Гандбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

### **Актуальность программы.**

Гандбол - захватывающая, интересная и динамичная игра. Занятия гандболом содействуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию, воспитанию важнейших физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности, целеустремленности, трудолюбия, дисциплинированности.

**Отличительной особенностью** игры в гандбол является высокая скорость передвижения ее игроков, быстрые и внезапные действия с мячом, взаимодействия с партнерами по команде, своевременная реакция на быстро меняющиеся игровые ситуации, ведение спортивного единоборства — борьба за мяч, за игровую позицию, за более четкое исполнение технических и тактических действий. Игра в гандбол всегда ведется с высоким эмоциональным настроением, возникающим в результате большого разнообразия движения, остроты игровых положений, динамики спортивной борьбы, коллективного характера игровых действий, прямой зависимости действий игроков и команды, немедленной оценки результатов спортивной борьбы. Все это создает положительные условия для эффективного физического воспитания детей, для их общего развития. Проектирование и реализация данной дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в соответствии с современной нормативной базой.

Она соотнесена с актуальными проблемами преподавания физической культуры в школе.

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

**Адресат программы:** в объединение принимаются девочки и мальчики 8 - 12 лет разного социального статуса, проявившие интерес к гандболу и не имеющие противопоказаний и ограничений по здоровью.

**Уровень освоения** - общекультурный.

**Объем и сроки реализации** определяются разработанной и утвержденной Образовательной программой ОДОД ГБОУ СОШ №252, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН.

**Срок освоения программы**

2

Программа рассчитана на один год обучения, 144 учебных часа.

### **Цель и задачи**

#### **ЦЕЛЬ образовательной программы «Гандбол»:**

Формирование интереса к занятиям спортом, а именно, гандболом, и создание предпосылок для дальнейшего обучения в спортивной школе.

#### **Задачи:**

##### **1. Обучающие:**

- обучение правилам игры в гандбол;
- овладение и отработка технических приёмов игры в гандбол;
- овладение основами индивидуальной, групповой, командной тактик игры в гандбол;
- обучение правильному выполнению специальных физических упражнений;

- обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории гандбола.

**2. Развивающие:**

- формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий гандболом.
- развитие быстроты, ловкости, точности, внимания;

**3. Воспитательные:**

- воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувства коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- развитие лидерских качеств
- воспитание потребности в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом.

## ***Планируемые результаты освоения учащимися программы***

### **Личностные результаты:**

- умение соблюдать правила социума;
- стремление к дальнейшему совершенствованию;
- формирование гражданской идентичности

### **Метапредметные результаты**

#### ***Регулятивные:***

- разовьют мотивированный интерес к регулярным занятиям гандболом; к соблюдению здорового образа жизни;
- приобретут навыки личной ответственности за свои действия перед коллективом;
- получают первоначальный опыт организации собственной спортивно практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов;

#### ***Коммуникативные:***

- получают опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности;
- приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.

#### ***Познавательные***

- приобретут опыт работы с различными информационными объектами;
- овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

### **Предметные результаты:**

- *знания*
- будут знать технику выполнения физических упражнений на развитие координации движения, ловкости, быстроты, внимания, и основу двигательных действий в гандболе;
- будут знать правила игры, правила соревнований в гандболе;
- будут знать правила здорового образа жизни, принципы рационального суточного режима, закаливания, личной гигиены, профилактики травматизма;
- *умения*
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление;

- *навыки*
- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;
- приобретут навыки участия в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город).

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации** – русский, государственный язык РФ.

**Форма обучения** - очная

#### **Особенности реализации программы:**

- модульный принцип представления содержания ДОП и построения учебных планов,
- сетевая форма реализации ДОП;
- реализация с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В случае возникшей необходимости (карантин, погодные условия, предотвращение распространения инфекции и др.) с целью защиты здоровья детей, возможен переход на обучение с использованием дистанционных образовательных технологий на период действия ограничений. При реализации данной образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий вносятся соответствующие корректировки в рабочую программу в части форм обучения.

Освоение программы проходит и в каникулярное время.

Программа предусматривает организованные выезды на игры и соревнования в образовательные учреждения Санкт-Петербурга.

В программе созданы необходимые условия для совместной деятельности учащихся и их родителей.

#### **Условия набора и формирования групп**

Набор детей осуществляется, согласно заявлению родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья учащегося. Для реализации программы может осуществляться формирование как одновозрастных, так и разновозрастных групп.

В случае большого количества желающих будет проведен отбор по результатам тестирования общефизической подготовленности. Добор производится при наличии свободных мест и по результатам тестирования (тест-контроль начальной общефизической подготовки).

#### **Особенности организации образовательного процесса:**

##### **Формы и режим занятий:**

4

##### **Режим занятий**

Всего - 144 часа в год, 4 часа в неделю. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

**Количество учащихся в группах** – не менее 15 человек, возраст 8-12 лет.

##### **Формы организации и проведения занятий**

Организация тренировочной деятельности включает следующие формы и методы:

1. Тренировочные групповые и индивидуальные занятия в зале;
2. Групповые занятия на школьных спортивных площадках;
3. Участия в семинарах и мастер-классах, как в школе, так и на выезде;
4. Участия в соревнованиях;
5. Сдача зачётов и контрольных нормативов;
6. Теоретические занятия и инструктажи по технике безопасности в зале.

**Форма организации деятельности** - групповая.

**Место занятий** - спортивные залы ГБОУ СОШ № 252.

### **Особенности организации образовательной деятельности**

Материал программы разделён на три этапа по сложности и уровню подготовки.

Приступать к следующему этапу могут лишь успешно освоившие предыдущий этап и сдавшие нормативы и зачёты.

*Этапы.* *На первом этапе* обучения содержание учебного процесса носит в большей степени игровой характер и строится по типу общей базовой подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов игры в гандбол. Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к систематическим занятиям гандболом. По окончании этапа учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и специальной технической подготовке.

*На втором этапе* обучения основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики игры в гандбол на основе комплекса специальных технико-тактических упражнений.

*На третьем этапе* обучения предусматривается снижение объема общей физической подготовки, отводится приоритет специальной физической подготовке, идет увеличение времени, отводимого на совершенствование технических действий и различных тактических взаимодействий в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Разделы программы построены таким образом, что в рамках одной темы изучение нового материала строится на базе уже изученного по принципу преемственности. В то же время изучается параллельно несколько элементов техники и тактики игры с тем, чтобы усвоение материала происходило более качественно и во взаимосвязи с разными темами. Это обеспечивает более наглядное представление о практическом значении изучаемого материала.

В конце каждой темы проводится либо текущий контроль, либо зачёт, либо тест-контроль, либо соревнования.

### **Методы и приемы, используемые на занятиях:**

- инструктаж (на первых занятиях по теме);
- тренинг (на занятиях по отработке навыка работы в соответствующей технике);
- самооценка (на итоговых занятиях по разделам для определения результата деятельности);
- индивидуальные задания (в каждом разделе, начиная со второго полугодия первого года обучения);
- пример.

5

### **Материально-техническое обеспечение реализации программы**

Спортивные снаряды и спортивное оборудование, необходимое в процессе тренировочных занятий:

- мячи для гандбола (10 шт.),
- форма игровая и тренировочная (на команду),
- маты гимнастические (20 шт.),
- ворота для гандбола (2 шт.),
- обручи, скакалки, теннисные мячи и др.

### **Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования»

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

144 часа

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	3	3	-	Беседа
2	Основы знаний	4	4	-	Беседа
3	Общая физическая подготовка	44	14	30	Наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	24	4	20	Наблюдение
5	Техника игры в гандбол	40	4	36	Наблюдение
6	Тактика игры в гандбол	24	4	20	Наблюдение
7	Контрольные задания	3	1	2	Тестирование
8	Итоговое занятие	2	2	-	Награждение лучших учащихся
	<b>Всего часов</b>	144	36	108	

## Оценочные и методические материалы

### Оценочные материалы

№	Тема	Форма проведения	Вид контроля	Форма контроля	Контрольно-измерительные материалы
1	Вводное занятие	Групповая	Входящая диагностика Текущий контроль	Опрос, тестирование	Тест
2	Основы знаний	Групповая Коллективная Индивидуальная	Текущий контроль	Тестирование технико-тактической подготовленности	Контрольные тесты
3.	Общая физическая подготовка	Групповая Коллективная Индивидуальная	Текущий контроль	Тестирование технико-тактической подготовленности с игровой деятельности	Уровень подготовленности (в соответствии техническими требованиями по исполнению движений)
4.	Специальная физическая подготовка	Групповая Коллективная Индивидуальная	Текущий контроль Промежуточный контроль	Тестирование общей и специальной физической подготовленности	Посещаемость занимающихся, активность на занятии.
5.	Техника игры в гандбол	Групповая Коллективная	Промежуточный контроль	Анализ работы в игровой и соревновательной деятельности (помощь в проведении и судействе игр)	Контрольные нормативы
6.	Тактика игры в гандбол	Групповая Коллективная Индивидуальная	Итоговый контроль	Анализ работы спортсмена на занятиях	Уровень подготовленности (количество секунд)
7	Контрольные задания	Коллективная	Итоговый контроль	Прием контрольных нормативов (основных технических приемов игры)	Уровень подготовленности (качество выполнения упражнения)
8	Итоговое занятие	Коллективная		Опрос, тестирование	Результативность

### Методические материалы

№	Форма проведения и тема	Методы и технологии	Оборудование и дидактические материалы
1	Вводное занятие	Словесный, наглядный	Плакаты с разметкой площадки, плакаты с видами травм
2	Основы знаний	Словесный, наглядный Поточный метод	Фотографии известных гандболистов, видеоматериалы с матчами.
3	Общая физическая подготовка	Словесный, наглядный Поточный метод	Плакаты с жестами гандбольных судей
4	Специальная физическая подготовка	Словесный, наглядный Круговая тренировка	видеоматериалы
5	Техника игры в гандбол	Практические: фронтальный, групповой, индивидуальный; Прием -физическое упражнение	Карточки с практическими заданиями (круговая тренировка)
6	Тактика игры в гандбол	Практические: индивидуальный, групповой, в парах; Прием -физическое упражнение	Карточки с практическими заданиями (круговая тренировка)
7	Контрольные задания	Словесный, наглядный, практические: индивидуальный, групповой, поточный; Прием – физическое упражнение	Плакаты с эталоном выполнения технического приема
8	Итоговое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстративный, наглядный	Тактические схемы взаимодействий игроков в защите и нападении



## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### Список литературы для педагога:

1. Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачёва И.В. Гандбол. - Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. М.: Советский спорт, 2003.
2. Бакширов В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1998.
3. Детская спортивная медицина: руководство для врачей/ Под ред. Тихвинского С.Б., Хрущёва С.В., – М.: Медицина, 1991. – 560 с.
4. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС, 1991.
5. Евтушенко А.Н. С мячом в руке. – М.: Молодая гвардия, 1986.
6. Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. – М.: Советский спорт, 2004.
7. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М.: ФОН, 1996.
8. Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
9. Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В., Гусев А.В. Направленность подготовки гандбольных вратарей – женщин. – М.: Союз гандболистов России, 2001.
10. Клусов Н.П. Тактика гандбола. – М.: ФиС, 1986.
11. Кнышев А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу. – М.: ФиС, 1986.
12. Игнатьева В.Я. «Юный гандболист», изд. «С.Принт», 1997г
13. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-спорт, 2000.
14. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М.: ИКА, 1998. – 320 с.

### для родителей:

#### Интернет - ресурсы

1. Гандбол для девочек в Санкт-Петербурге - <https://vk.com/handballgirls>
2. Федерация гандбола России - [rushandball.ru](http://rushandball.ru);
3. Олимпийский Комитет России - [olympic.ru](http://olympic.ru);
4. Международная федерация гандбола - [ihf.info](http://ihf.info);

### для учащихся:

#### Видео - DVD

1. Видео уроки по гандболу - [vityaz-handball.by](http://vityaz-handball.by)
2. Видео трансляции в онлайн - [isportlive.com/handball.html](http://isportlive.com/handball.html)

**УТВЕРЖДЕН**

Приказом по ГБОУ СОШ № 252

№ 14-од от «31» августа 2023 г.

Директор \_\_\_\_\_ /С.А. Романенко/

**Календарный учебный график**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Гандбол»**  
на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2023	26.05.2024	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

\* - один учебный час – 45 минут.

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по расписанию или утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул, в форме экскурсий, работы творческих групп, сборных творческих групп, выездов, экспедиций, сборов.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

### **Тема 1. Вводное занятие (2 час.).**

Формирование учебной группы. Знакомство с коллективом.

### **Тема 2 Основы знаний (4 час.)**

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности.

- Форма одежды, расписание, планы на полугодие.
- Физическая культура – часть общей культуры общества; система физического воспитания, развитие спорта и спортивных достижений;
- Спорт как часть физической культуры
- История возникновения гандбола и развитие его в России.
- Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

### **Тема 3. Общая физическая подготовка (44 час).**

*Теория:* Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Виды размыкания, перестроения. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Круговые движения туловищем, повороты и наклоны, упражнения на координацию. Маховые движения рук и ног. Пружинистые приседания. Приседания на одной ноге. Прыжки. Упражнения с отягощениями. Упражнения с теннисными мячами. Броски мяча друг другу разными способами одной и двумя руками. Жонглирование теннисными мячами. Упражнения для ног и мышц брюшного пресса (стоя, сидя, лежа).

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

Акробатические упражнения. Кувырок вперед с разбега, с прыжка. Кувырок назад. Падение вперед из стойки на коленях, без опоры рук. Подвижные игры. С бегом на скорость, единоборствами, прыжками, метаниями, ловлей и передачей мячей, бросками на дальность и точность. Спортивные игры: баскетбол, футбол.

### **Тема 4. Специальная физическая подготовка (24 час).**

*Практика:* Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег (правым, левым боком, приставными шагами, спиной вперед). Упр. для воспитания скоростно-силовых качеств. Упр. с отягощением (гантели, штанга, гиря). Имитация подачи, нападающих бросков, передачи мяча. Упражнения для развития качеств при приеме и передаче мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного, волейбольного мячей на дальность в парах, над собой, в стенку. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плевых суставах, с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы

с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу, с места, с разбега, в прыжке, после поворота. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной. Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановка, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

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

Упражнения для развития ловкости: акробатические упражнения в сочетании с перемещениями гандболиста, ловлей и передачей мяча, бросками в ворота, блокированием, прыжками с поворотами, падениями (на пол, на маты), преодоление препятствий в эстафетах: барьеры — под планкой, между ног гимнастического коня, через стол, стул, выполнение элементов игры — передача и ловля мяча, ведение, бросок.

Упражнения для развития прыгучести: Многоскоки на одной и двух ногах, прыжки с места и в длину — тройные, многократные, прыжки в глубину и через препятствия, бег по «кочкам», песку, воде, снегу, упражнения со скакалкой, броски в прыжке, прыжки в высоту с доставанием предмета (многократно), эстафеты с прыжками. броски мяча в стенку (сетку) и ловля — на быстроту, метание мяча на дальность.

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

#### **Тема 5. Техника игры в гандбол (40 час).**

*Теория:* Организационно-методические указания по теме. Техника нападения.

*Практика:* Обучение техническим элементам в элементарной форме. Ловля и передача мяча без сопротивления. Ведение мяча без сопротивления.

Броски в опорном положении с места, в движении. Броски с отклонением корпуса. Комбинированные броски. Бросок в прыжке. Броски с линии 6 м без сопротивления с одним и двумя защитниками. Финты без мяча и с мячом. Передача и ловля мяча в атаке с отрывом. Бросок с хода.

Эстафеты с перемещениями, ловлей, передачей, бросками мяча в ворота.

Техника защиты. Повторное выполнение выходов без блокирования, с блокированием, блокирование нападающего, техника выходящего защитника, спекание бьющей правой и левой руки,

Эстафеты.

Техника игры вратаря. Боковая стойка вратаря, выходы вратаря на фланге, отражение мячей в броске, организация контратаки, отражение бросков в разные углы ворот.

### **Тактика игры в гандбол (24 час.).**

Теория: Характеристика игровых действий в нападении и защите. Роль техники в развитии игры. Тактика нападения.

Практика: Индивидуальные тактические действия: финты, действия на различных игровых местах — на краю, в линии, в центре, игра в отрыв.

Групповые тактические действия: взаимодействия при позиционном и комбинированном нападении, с крестные и параллельные перемещения с поворотом мяча на другой фланг.

Тактика защиты. Изученных действий, крайние защитники, полусредние защитники, центральные защитники, передние защитники.

Индивидуальные тактические действия: «персональная опека» нападающего, выходы, блокирование бросков на выходах, перехват мяча.

Учебные и контрольные игры, односторонние и двухсторонние. Соревнования по гандболу.

### **Тема 7. Контрольные задания (3 час.).**

Теория:- Правила выполнения контрольных заданий

Практика:- Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке в форме зачёта в середине года и в конце года.

### **Тема 8. Итоговое занятие (2 час).**

- Подведение итогов за год.

**УТВЕРЖДЕН**

Приказом по ГБОУ СОШ № 252

№ 14-од от «31» августа 2023 г.

Директор \_\_\_\_\_ /С.А. Романенко/

**Календарно-тематический план  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Гандбол»  
на 2023-2024 учебный год  
педагога Васильевой Дарьи Евгеньевны**

№ п/п	Дата занятия		Тема / содержание занятия	Кол-во часов	Примечание
	план	факт			
1.			Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство. ОФП, СФП, Разминка. Упражнения с мячом.	2	
2.			ОФП, СФП, разминка. Стойки гандболиста. Подвижная игра.	2	
3.			ОФП, СФП, разминка. Передвижения гандболиста по площадке.	2	
4.			ОФП, СФП, разминка. Перемещения гандболиста по площадке. Расстановка игроков.	2	
5.			ОФП, СФП, разминка. Передача мяча двумя руками сверху	2	
6.			ОФП, СФП, разминка. Передача мяча двумя руками снизу	2	
7.			ОФП, СФП, разминка. Повторение передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу.	2	
8.			ОФП, СФП, разминка. Чередование передач двумя руками снизу и сверху	2	
9.			ОФП, СФП, разминка. Передачи мяча сверху через отскок от пола. Сдача нормативов	2	
10.			ОФП, СФП, разминка. Передачи мяча снизу через отскок от пола. Учебная игра.	2	
11.			ОФП, СФП, разминка. Чередование передач двумя руками снизу и сверху через отскок от пола. Учебная игра.	2	
12.			ОФП, СФП, разминка. Передачи мяча в подвижных играх.	2	
13.			ОФП, СФП. Тест-контроль. Передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	2	
14.			ОФП, СФП Тест-контроль. Передача мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	2	

15.			ОФП, СФП, разминка. Подача мяча нижняя прямая. Учебная игра.	2	
16.			ОФП, СФП, разминка. Подача мяча нижняя прямая с 6-ти метров. Учебная игра.	2	
17.			ОФП, СФП, разминка. Подача мяча нижняя прямая с лицевой линии. Учебная игра.	2	
18.			ОФП, СФП, разминка. Подача мяча верхняя прямая. Учебная игра. Сдача нормативов	2	
19.			ОФП, СФП, разминка. Подача мяча верхняя прямая с 6-ти метров. Учебная игра.	2	
20.			ОФП, СФП, разминка. Подача мяча верхняя прямая с лицевой линии. Учебная игра.	2	
21.			ОФП, СФП, разминка. Подача мяча верхняя прямая после перемещения. Учебная игра.	2	
22.			ОФП, СФП, разминка. Подача мяча нижняя боковая. Учебная игра.	2	
23.			ОФП, СФП, разминка. Подача мяча нижняя боковая с 6-ти метров. Учебная игра.	2	
24.			ОФП, СФП, разминка. Подача мяча нижняя боковая с лицевой линии. Учебная игра. Сдача нормативов	2	
25.			ОФП, СФП, разминка. Подача мяча верхняя боковая. Учебная игра.	2	
26.			ОФП, СФП, разминка. Подача мяча верхняя боковая с 6-ти метров. Учебная игра.	2	
27.			ОФП, СФП, разминка. Подача мяча верхняя боковая с лицевой линии. Учебная игра.	2	
28.			ОФП, СФП, разминка. Подвижные игры на закрепление технических приемов-передача мяча сверху и снизу двумя руками.	2	
29.			ОФП, СФП, разминка. Подвижные игры на закрепление технических приемов-подачи разными способами.	2	
30.			ОФП, СФП, разминка. Игра по упрощенным правилам на закрепление технических приемов	2	
31.			ОФП, СФП, разминка. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	2	
32.			ОФП, СФП, разминка. Прием мяча с подачи в зонах 1,6,5. Учебная игра.	2	

33.			ОФП, СФП. Комплексное упражнение: чередование передач сверху-снизу, подача мяча разными способами. Учебная игра. Сдача нормативов	2	
34.			ОФП, СФП, разминка. Прием мяча с подачи в зонах 2,3,4. Учебная игра.	2	
35.			ОФП, СФП, разминка. Прием мяча с подачи в зонах 1,6,5 сверху и снизу двумя руками. Учебная игра.	2	
36.			ОФП, СФП, разминка. Прием мяча с подачи в зонах 2,3,4 сверху и снизу двумя руками. Учебная игра.	2	
37.			ОФП, СФП, разминка. Прием мяча с подачи одной рукой. Учебная игра.	2	
38.			ОФП, СФП, разминка. Прием мяча с подачи мячей, летящих на уровне пояса. Учебная игра.	2	
39.			ОФП, СФП, разминка. Прием мяча с подачи мячей, летящих ниже пояса. Учебная игра. Сдача нормативов	2	
40.			ОФП, СФП, разминка. Прием мяча с подачи мячей, летящих выше пояса. Учебная игра.	2	
41.			ОФП, СФП, разминка. Прием мяча – передача мяча. Учебная игра.	2	
42.			ОФП, СФП, разминка. Прием мяча в падении. Учебная игра.	2	
43.			ОФП, СФП, разминка. Тактика нападения. Выбор места для правильного приема мяча с подачи. Учебная игра.	2	
44.			ОФП, СФП, разминка. Тактика нападения. Игровые действия в зонах 1,5,6. Учебная игра.	2	
45.			ОФП, СФП, разминка. Тактика нападения. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций. Учебная игра.	2	
46.			ОФП, СФП, разминка. Тактика нападения. Игровые действия в зонах 2,3,4. Учебная игра.	2	
47.			ОФП, СФП, разминка. Тактика защиты. Страховка игрока с мячом. Учебная игра. Сдача нормативов	2	
48.			ОФП, СФП, разминка. Тактика защиты. Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации защиты на площадке. Учебная игра.	2	
49.			ОФП, СФП, разминка. Тактика защиты. Системы защиты на площадке. Учебная игра.	2	



50.			ОФП, СФП, разминка. Тактика защиты. Системы защиты на площадке - углом вперед. Учебная игра.	2	
51.			ОФП, СФП, разминка. Тактика защиты. Системы защиты на площадке – углом назад. Учебная игра.	2	
52.			ОФП, СФП, разминка. Тактика защиты. Отвлекающие действия на площадке. Учебная игра.	2	
53.			ОФП, СФП, разминка. Тактика защиты. Отвлекающие действия на площадке в зонах 2,3,4. Учебная игра.	2	
54.			ОФП, СФП, разминка. Тактика защиты. Отвлекающие действия на площадке в зонах 1,5,6. Учебная игра.	2	
55.			ОФП, СФП, разминка. Учебная игра по упрощенным правилам. Сдача нормативов	2	
56.			ОФП, СФП, разминка. Тактика игры. Учебная игра с большим количеством передач.	2	
57.			ОФП, СФП, разминка. Тактика игры. Учебная игра с отскоком мяча от пола (теннисбол).	2	
58.			ОФП, СФП, разминка. Тактика игры. Подвижные игры с перемещениями по площадке.	2	
59.			ОФП, СФП, разминка. Тактика игры. Взаимодействия на площадке игроков защиты в зонах 1,5,6.	2	
60.			ОФП, СФП, разминка. Тактика игры. Взаимодействия на площадке игроков нападения в зонах 2,3,4.	2	
61.			ОФП, СФП, разминка. Тактика игры. Взаимодействия на площадке игроков нападения и защиты.	2	
62.			ОФП, СФП, разминка. Тактика игры. Индивидуальные действия. Передача мяча как средство нападения.	2	
63.			ОФП, СФП, разминка. Тактика игры. Групповые действия. Передача мяча как средство нападения.	2	
64.			ОФП, СФП, разминка. Тактика игры. Командные действия. Передача мяча как средство нападения. Сдача нормативов	2	
65.			ОФП, СФП, разминка. Тактика игры. Подвижные игры для совершенствования технико-тактической подготовленности.	2	
66.			ОФП, СФП, разминка. Тактика игры. Учебная игра по правилам.	2	

67.			ОФП, СФП, разминка. Тактика игры. Упражнения с мячом для совершенствования индивидуальных действий.	2	
68.			ОФП, СФП, разминка. Тактика игры. Упражнения с мячом для совершенствования групповых действий.	2	
69.			ОФП, СФП, разминка. Тактика игры. Упражнения с мячом для совершенствования командных действий.	2	
70.			ОФП, СФП, разминка. Тактика игры. Учебная игра с применением технико-тактических приемов игры. Прием нормативов по технико-тактической подготовке.	2	
71.			ОФП, СФП, разминка. Тактика игры. Учебная игра с применением технико-тактических приемов игры.	2	
72.			Итоговое занятие. ОФП, СФП, разминка. Игровой турнир с награждением победителей. Подведение итогов. Сдача нормативов	2	
<b>Всего часов</b>				<b>144</b>	

Согласован:

Заведующий ОДОД \_\_\_\_\_ (Кравцова Н.А.)  
(подпись) (ФИО)

Дата: «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 года