

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ГАНДБОЛ»
для 5-11 класса
на 2025/2026 учебный год
Срок реализации программы 7 лет

Составитель программы:
педагог дополнительного образования Заикин М.В.
Оренбург, 2025

1. Пояснительная записка

Направленность программы	Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности. Общеразвивающая программа
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы	<p>Программа обучения реализует основные принципы развития физической культуры и спорта, а также патриотического воспитания, заявленные в документах федерального и регионального уровня, в т.ч.:</p> <ul style="list-style-type: none">- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022)- Приказ Министра обороны РФ от 21 июля 2014 г. N 515 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности в федеральных государственных общеобразовательных организациях со специальными наименованиями "президентское кадетское училище", "суворовское военное училище", "нахимовское военно-морское училище", "кадетский (морской кадетский) военный корпус" и в профессиональных образовательных организациях со специальным наименованием "военно-музыкальное училище", находящихся в ведении Министерства обороны Российской Федерации, и приема в указанные образовательные организации"- СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. <p>Гандбол – это командная спортивная игра, цель которой забросить руками как можно больше мячей в ворота соперника. Данный вид спорта вызывает интерес у подростков.</p>
Цель и задачи дополнительной образовательной программы	Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом; укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

	<p>вывявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки.</p> <p>Цель программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, для включения выпускников в составы команд мастеров первенств и чемпионатов России. <p>Задачи программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Повысить общую физическую подготовленность (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей). -Совершенствовать специальную физическую подготовленность. - Овладеть всеми приемами техники на уровне умений и навыков. - Овладеть индивидуальными и групповыми тактическими действиями. - Определить игровое амплуа. - Овладеть основами тактики командных действий. - Воспитать навыки соревновательной деятельности по гандболу. -Выйти на уровень высшего спортивного мастерства.
Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих	<p>В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.</p> <p>Общеобразовательная программа разработана на основании существующих нормативных документов для учреждений дополнительного образования, нормативных документов для учреждений дополнительного образования по физической культуре. Представляет собой результат модификации программ: «Спортивная подготовка для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР)», г. Москва, «Издательство» "Советский спорт", 2007 г. Адаптирована для условий Оренбургского президентского кадетского училища.</p>
Логические связи с остальными предметами учебного плана	Содержание программы связано с уроками физической культуры
Возраст детей	10-18 лет
Сроки, продолжительность реализации программы	Срок реализации программы – 7 лет. Программа построена по модулям: 1)5 класс, 2) 6,7 класс; 3) 8,9 класс; 4) 10,11 класс. Каждый модуль (за исключением 5 класса) реализуется 2 года с повторением тематики занятий на более сложном уровне.
Этапы реализации дополнительной образовательной программы	<p>Этап начальной подготовки (5 класс). Задача этапа — привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта. На этот этап зачисляются кадеты, имеющие разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по виду спорта.</p> <p>Учебно-тренировочный этап №1 (6-7 класс). В ходе учебно-тренировочного этапа происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств согласно вида спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.</p> <p>Направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специ-</p>

	<p>являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> -состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся; -повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся; -выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями; -освоение теоретического раздела программы. -выполнение нормативов ОФП и СФП <p>Данная программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.</p> <p>Личностные результаты, формируемые при изучении предмета:</p> <p>овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; овладение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности;</p> <p>умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;</p> <p>овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных упражнений.</p> <p>Метапредметные результаты, формируемые при изучении предмета</p> <p>развитие понимания того, что физическая культура, является частью общей культуры, способствующая развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</p> <p>развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, понимания физической культуры, как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.</p> <p>умение добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, а также активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.</p>
Формы подведения итогов реализации программы	<p>Соревнования</p> <p>Сдача контрольных нормативов</p>

2.Учебно-тематический план Этап начальной подготовки (5 класс)

№	Тема занятия	Кол-во часов (всего)	Из них		Формы аттестации/контроля
			теор	практ	
1	Техника безопасности на занятиях гандболом	2	2		опрос
2	Основы тактики игры	2	2		Экспертная оценка
3	Ловля мяча	10	-	10	

4	Передача мяча	10	-	10	
5	Выбивание мяча	8	-	8	
6	Блокирование мяча	8	-	8	
7	Блокирование игрока	10		10	
8	Ведение мяча	8	-	8	
9	Бросок мяча	8		8	
10	Бросок в прыжке	8	-	8	
11	Бросок в падении	8	-	8	
12	Штрафной бросок	4	-	4	
13	Техника вратаря	10	-	10	
14	Тактика вратаря	10		10	
15	Тактика нападения	10		10	
16	Тактика защиты	10		10	
17	Соревнования	4	-	4	соревнования
18	Сдача контрольных нормативов.	6	-	6	Спорт.тест
	итого	136	4	132	

Учебно-тренировочный этап №1 (6-7 класс)

№	Тема занятия	Кол-во часов (всего)	Из них		Формы аттестации/ контроля
			теор	практ	
1	Техника безопасности на занятиях гандболом	2	2		опрос
2	Основы тактики игры	2	2		Экспертная оценка
3	Ловля мяча	10	-	10	
4	Передача мяча	10	-	10	
5	Выбивание мяча	8	-	8	
6	Блокирование мяча	8	-	8	
7	Блокирование игрока	10		10	
8	Ведение мяча	8	-	8	
9	Бросок мяча	8		8	
10	Бросок в прыжке	8	-	8	
11	Бросок в падении	8	-	8	
12	Штрафной бросок	4	-	4	
13	Техника вратаря	10	-	10	
14	Тактика вратаря	10		10	
15	Тактика нападения	10		10	
16	Тактика защиты	10		10	
17	Соревнования	4	-	4	соревнование
18	Сдача контрольных нормативов	6	-	6	Спорт.тест
	итого	136	4	132	

Учебно-тренировочный этап №2 (8-9 класс).

№	Тема занятия	Кол-во часов всего	Из них		Формы аттестации/ контроля
			теор	практ	
1	Техника безопасности на занятиях гандболом	2	2		опрос
2	Основы тактики игры	2	2		Экспертная оценка
3	Ловля мяча	10	-	10	
4	Передача мяча	10	-	10	
5	Выбивание мяча	8	-	8	
6	Блокирование мяча	8	-	8	
7	Блокирование игрока	10		10	
8	Ведение мяча	8	-	8	
9	Бросок мяча	8		8	

10	Бросок в прыжке	8	-	8	
11	Бросок в падении	8	-	8	
12	Штрафной бросок	4	-	4	
13	Техника вратаря	10	-	10	
14	Тактика вратаря	10		10	
15	Тактика нападения	10		10	
16	Тактика защиты	10		10	
17	Соревнования.	4	-	4	соревнование
18	Сдача контрольных нормативов.	6	-	6	Спорт.тест
	итого	136	4	132	

Учебно-тренировочный этап №3 (10-11 класс)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Из них		Форма аттестации/ контроля
			теор	практ	
1	Техника безопасности на занятиях гандболом	2	2		опрос
2	Основы тактики игры	2	2		Экспертная оценка
3	Ловля мяча	10	-	10	
4	Передача мяча	10	-	10	
5	Выбивание мяча	8	-	8	
6	Блокирование мяча	8	-	8	
7	Блокирование игрока	10		10	
8	Ведение мяча	8	-	8	
9	Бросок мяча	8		8	
10	Бросок в прыжке	8	-	8	
11	Бросок в падении	8	-	8	
12	Штрафной бросок	4	-	4	
13	Техника вратаря	10	-	10	
14	Тактика вратаря	10		10	
15	Тактика нападения	10		10	
16	Тактика защиты	10		10	
17	Соревнования.	4	-	4	соревнование
18	Сдача контрольных нормативов.	6	-	6	Спорт.тест
	итого	136	4	132	

Учебно-тренировочная группа №1(5-7 класс сборники)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Из них		
			теор	практ	
1	Техника безопасности на занятиях гандболом	2	2		
2	Основы тактики игры	2	2		
3	Ловля мяча	10	-	10	
4	Передача мяча	10	-	10	
5	Выбивание мяча	8	-	8	
6	Блокирование мяча	8	-	8	
7	Блокирование игрока	10		10	
8	Ведение мяча	8	-	8	
9	Бросок мяча	8		8	
10	Бросок в прыжке	8	-	8	
11	Бросок в падении	8	-	8	
12	Штрафной бросок	4	-	4	
13	Техника вратаря	10	-	10	
14	Тактика вратаря	10		10	
15	Тактика нападения	10		10	
16	Тактика защиты	10		10	
17	Соревнования.	4	-	4	
18	Сдача контрольных нормативов.	6	-	6	

	итого	136	4	132
--	-------	-----	---	-----

Учебно-тренировочная группа №2 (10-11 класс сборники)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор	практ
1	Техника безопасности на занятиях гандболом	2	2	
2	Основы тактики игры	2	2	
3	Ловля мяча	10	-	10
4	Передача мяча	10	-	10
5	Выбивание мяча	8	-	8
6	Блокирование мяча	8	-	8
7	Блокирование игрока	10		10
8	Ведение мяча	8	-	8
9	Бросок мяча	8		8
10	Бросок в прыжке	8	-	8
11	Бросок в падении	8	-	8
12	Штрафной бросок	4	-	4
13	Техника вратаря	10	-	10
14	Тактика вратаря	10		10
15	Тактика нападения	10		10
16	Тактика защиты	10		10
17	Соревнования.	4	-	4
18	Сдача контрольных нормативов.	6	-	6
	итого	136	4	132

3. Содержание дополнительной образовательной программы

Этап начальной подготовки (5 класс)

№	Тема занятия	Содержание
1	Техника безопасности на занятиях гандболом	Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с оборудованием. Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий.
2	Основы тактики игры	Общая характеристика тактической подготовки спортсмена. Индивидуальные , групповые и командные тактические действия , анализ изучаемых тактических взаимодействий .
3	Ловля мяча	Ловля мяча летящего с большой скоростью Ловля мяча одной рукой без захвата Ловля мяча одной рукой с захватом пальцами Ловля мяча двумя руками с полуотскоком на месте и в движении
4	Передача мяча	Передача мяча после ловли с полуотскока Передача кистевая за спиной Передача держа мяч с хватом сверху Передача мяча с преодолением помех
5	Выбивание мяча	Выбивание при многоударном ведении шагом Выбивание при многоударном ведении бегом Выбивание при ведении в параллельном движении Выбивание при ведении на большой скорости передвижения
6	Блокирование мяча	Блокирование мяча двумя руками сверху Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу Блокирование при параллельном перемещении с нападающим
7	Блокирование игрока	Блокирование игрока с мячом Блокирование игрока туловищем Блокирование игрока без мяча
8	Ведение мяча	Ведение мяча многоударное с изменением скорости. Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной. Ведение с обводкой нескольких активных защитников. Ведение подбрасыванием
9	Бросок мяча	Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траектории полета мяча.

10	Бросок в прыжке	Бросок в прыжке отталкиваясь одноименной ногой отталкиваясь разноименными ногами Бросок в прыжке отталкиваясь влево, вправо	Бросок в прыжке
11	Бросок в падении	Бросок в падении с приземлением на ногу и руки падении с приземлением на бедро одноименной ноги Бросок в падении отталкиваясь вправо, влево	Бросок в падении
12	Штрафной бросок	Штрафной бросок в двухопорном положении Штрафной бросок в одноопорном положении	Штрафной бросок в падении
13	Техника вратаря	Задержание одной рукой сбоку с замаха , задержание ногой в выпаде, задержание двумя ногами , задержание одной ногой махом, задержание мяча в шпагате, отбивание мяча за ворота.	
14	Тактика вратаря	Выбор позиции в воротах. Выбор позиции в поле. Выбор позиции в площади вратаря.	
15	Тактика нападения	Открытый уход для увода за собой защитника, применение броска с закрытой позиции, фингт перемещения с мячом при встречном движении , фингт броском.	
16	Тактика защиты	Опека игрока с мячом выход и отход , опека в зоне близких бросков ,уход от внутреннего и внешнего заслона, подстраховка при зонной защите , личная защита.	
17	Спортивные соревнования	Проведение спортивных соревнований.	
18	Сдача контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП	

Учебно-тренировочный этап №1 (6-7 класс)

№	Тема занятия	Содержание
1	Техника безопасности на занятиях гандболом	Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с оборудованием. Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий.
2	Основы тактики игры	Общая характеристика тактической подготовки спортсмена. Индивидуальные , групповые и командные тактические действия , анализ изучаемых тактических взаимодействий .
3	Ловля мяча	Ловля мяча летящего с большой скоростью Ловля мяча одной рукой без захвата Ловля мяча одной рукой с захватом пальцами Ловля мяча двумя руками с полуутскоком на месте и в движении
4	Передача мяча	Передача мяча после ловли с полуутскоком Передача кистевая за спиной. Передача держа мяч с хватом сверху. Передача мяча с преодолением помех
5	Выбивание мяча	Выбивание при многоударном ведении шагом. Выбивание при многоударном ведении бегом. Выбивание при ведении в параллельном движении. Выбивание при ведении на большой скорости передвижения
6	Блокирование мяча	Блокирование мяча двумя руками сверху. Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке. Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу. Блокирование при параллельном перемещении с нападающим
7	Блокирование игрока	Блокирование игрока с мячом. Блокирование игрока туловищем Блокирование игрока без мяча
8	Ведение мяча	Ведение мяча многоударное с изменением скорости. Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной Ведение с обводкой нескольких активных защитников Ведение подбрасыванием
9	Бросок мяча	Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траектории полета мяча.
10	Бросок в прыжке	Бросок в прыжке отталкиваясь одноименной ногой отталкиваясь разноименными ногами Бросок в прыжке отталкиваясь влево, вправо

11	Бросок в падении	Бросок в падении с приземлением на ногу и руки. Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги Бросок в падении отталкиваясь вправо, влево
12	Штрафной бросок	Штрафной бросок в двуххорном положении. Штрафной бросок в одноопорном положении Штрафной бросок в падении
13	Техника вратаря	Задержание одной рукой сбоку с замаха, задержание ногой в выпаде, задержание двумя ногами , задержание одной ногой махом, задержание мяча в шпагате, отбивание мяча за ворота.
14	Тактика вратаря	Выбор позиции в воротах. Выбор позиции в поле. Выбор позиции в площади вратаря.
15	Тактика нападения	Открытый уход для увода за собой защитника, применение броска с закрытой позиции, фингт перемещения с мячом при встречном движении , фингт броском.
16	Тактика защиты	Опека игрока с мячом выход и отход , опека в зоне ближних бросков , уход от внутреннего и внешнего заслона, подстраховка при зонной защите, личная защита.
17	Спортивные соревнования	Проведение спортивных соревнований.
18	Сдача контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП

Учебно-тренировочный этап №2 (8-9 класс)

№	Тема занятия	Содержание
1	Техника безопасности на занятиях гандболом	Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с оборудованием. Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий.
2	Основы тактики игры	Общая характеристика тактической подготовки спортсмена. Индивидуальные , групповые и командные тактические действия , анализ изучаемых тактических взаимодействий .
3	Ловля мяча	Ловля мяча летящего с большой скоростью Ловля мяча одной рукой без захвата Ловля мяча одной рукой с захватом пальцами Ловля мяча двумя руками с полуутскоком на месте и в движении
4	Передача мяча	Передача мяча после ловли с полуутскоком Передача кистевая за спиной Передача держа мяч с хватом сверху Передача мяча с преодолением помех
5	Выбивание мяча	Выбивание при многоударном ведении шагом Выбивание при многоударном ведении бегом Выбивание при ведении в параллельном движении Выбивание при ведении на большой скорости передвижения
6	Блокирование мяча	Блокирование мяча двумя руками сверху Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу Блокирование при параллельном перемещении с нападающим
7	Блокирование игрока	Блокирование игрока с мячом Блокирование игрока туловищем Блокирование игрока без мяча
8	Ведение мяча	Ведение мяча многоударное с изменением скорости Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной Ведение с обводкой нескольких активных защитников Ведение подбрасыванием
9	Бросок мяча	Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траектории полета мяча.
10	Бросок в прыжке	Бросок в прыжке отталкиваясь одноименной ногой Бросок в прыжке отталкиваясь разноименными ногами Бросок в прыжке отталкиваясь влево, вправо
11	Бросок в падении	Бросок в падении с приземлением на ногу и руки Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги Бросок в па-

		дении отталкиваясь вправо, влево
12	Штрафной бросок	Штрафной бросок в двухопорном положении Штрафной бросок в одноопорном положении Штрафной бросок в падении
13	Техника вратаря	Задержание одной рукой сбоку с замаха , задержание ногой в выпаде, задержание двумя ногами , задержание одной ногой махом, задержание мяча в шпагате, отбивание мяча за ворота.
14	Тактика вратаря	Выбор позиции в воротах. Выбор позиции в поле. Выбор позиции в площади вратаря.
15	Тактика нападения	Открытый уход для увода за собой защитника, применение броска с закрытой позиции, финт перемещения с мячом при встречном движении , финт броском.
16	Тактика защиты	Опека игрока с мячом выход и отход , опека в зоне близких бросков ,уход от внутреннего и внешнего заслона, подстраховка при зонной защите , личная защита.
17	Спортивные соревнования	Проведение спортивных соревнований.
18	Сдача контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП

Учебно-тренировочный этап №3 (10-11 класс)

№	Тема занятия	Содержание
1	Техника безопасности на занятиях гандболом	Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с оборудованием. Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий.
2	Основы тактики игры	Общая характеристика тактической подготовки спортсмена. Индивидуальные , групповые и командные тактические действия , анализ изучаемых тактических взаимодействий .
3	Ловля мяча	Ловля мяча летящего с большой скоростью Ловля мяча одной рукой без захвата Ловля мяча одной рукой с захватом пальцами Ловля мяча двумя руками с полуутскоком на месте и в движении
4	Передача мяча	Передача мяча после ловли с полуутскока Передача кистевая за спиной Передача держа мяч с хватом сверху Передача мяча с преодолением помех
5	Выбивание мяча	Выбивание при многоударном ведении шагом Выбивание при многоударном ведении бегом Выбивание при ведении в параллельном движении Выбивание при ведении на большой скорости передвижения
6	Блокирование мяча	Блокирование мяча двумя руками сверху Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу Блокирование при параллельном перемещении с нападающим
7	Блокирование игрока	Блокирование игрока с мячом Блокирование игрока туловищем Блокирование игрока без мяча
8	Ведение мяча	Ведение мяча многоударное с изменением скорости Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной Ведение с обводкой нескольких активных защитников Ведение подбрасыванием
9	Бросок мяча	Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траектории полета мяча.
10	Бросок в прыжке	Бросок в прыжке отталкиваясь одноименной ногой Бросок в прыжке отталкиваясь разноименными ногами Бросок в прыжке отталкиваясь влево, вправо
11	Бросок в падении	Бросок в падении с приземлением на ногу и руки Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги Бросок в падении отталкиваясь вправо, влево

12	Штрафной бросок	Штрафной бросок в двухпорном положении Штрафной бросок в одноопорном положении Штрафной бросок в падении
13	Техника вратаря	Задержание одной рукой сбоку с замаха , задержание ногой в выпаде, задержание двумя ногами , задержание одной ногой махом, задержание мяча в шпагате, отбивание мяча за ворота.
14	Тактика вратаря	Выбор позиции в воротах. Выбор позиции в поле. Выбор позиции в площасти вратаря.
15	Тактика нападения	Открытый уход для увода за собой защитника, применение броска с закрытой позиции, финт перемещения с мячом при встречном движении , финт броском.
16	Тактика защиты	Опека игрока с мячом выход и отход , опека в зоне близких бросков ,уход от внутреннего и внешнего заслона, подстраховка при зонной защите , личная защита.
17	Спортивные соревнования	Проведение спортивных соревнований.
18	Сдача контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП

Учебно-тренировочная группа №1 (5-7 класс сборники)

№	Тема занятия	Содержание
1	Техника безопасности на занятиях гандболом	Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с оборудованием. Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий.
2	Основы тактики игры	Общая характеристика тактической подготовки спортсмена. Индивидуальные , групповые и командные тактические действия , анализ изучаемых тактических взаимодействий .
3	Ловля мяча	Ловля мяча летящего с большой скоростью Ловля мяча одной рукой без захвата Ловля мяча одной рукой с захватом пальцами Ловля мяча двумя руками с полуотскока на месте и в движении
4	Передача мяча	Передача мяча после ловли с полуотскока Передача кистевая за спиной Передача держа мяч с хватом сверху Передача мяча с преодолением помех
5	Выбивание мяча	Выбивание при многоударном ведении шагом Выбивание при многоударном ведении бегом Выбивание при ведении в параллельном движении Выбивание при ведении на большой скорости передвижения
6	Блокирование мяча	Блокирование мяча двумя руками сверху Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу Блокирование при параллельном перемещении с нападающим
7	Блокирование игрока	Блокирование игрока с мячом Блокирование игрока туловищем Блокирование игрока без мяча
8	Ведение мяча	Ведение мяча многоударное с изменением скорости Ведение с переворотом с одной руки на другую за спиной Ведение с обводкой нескольких активных защитников Ведение подбрасыванием
9	Бросок мяча	Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траектории полета мяча.
10	Бросок в прыжке	Бросок в прыжке отталкиваясь одноименной ногой Бросок в прыжке отталкиваясь разноименными ногами Бросок в прыжке отталкиваясь влево, вправо
11	Бросок в падении	Бросок в падении с приземлением на ногу и руки Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги Бросок в падении отталкиваясь вправо, влево
12	Штрафной бро-	Штрафной бросок в двухпорном положении

	сок	Штрафной бросок в одноопорном положении Штрафной бросок в падении
13	Техника вратаря	Задержание одной рукой сбоку с замаха , задержание ногой в выпаде, задержание двумя ногами , задержание одной ногой махом, задержание мяча в шпагате, отбивание мяча за ворота.
14	Тактика вратаря	Выбор позиции в воротах. Выбор позиции в поле. Выбор позиции в плоскости вратаря.
15	Тактика нападения	Открытый уход для увода за собой защитника, применение броска с закрытой позиции, финт перемещения с мячом при встречном движении , финт броском.
16	Тактика защиты	Опека игрока с мячом выход и отход , опека в зоне близких бросков ,уход от внутреннего и внешнего заслона, подстраховка при зонной защите , личная защита.
17	Спортивные соревнования	Проведение спортивных соревнований.
18	Сдача контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП

Учебно-тренировочная группа №2(8-11 класс сборники).

№	Тема занятия	Содержание
1	Техника безопасности на занятиях гандболом	Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с оборудованием. Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий.
2	Основы тактики игры	Общая характеристика тактической подготовки спортсмена. Индивидуальные , групповые и командные тактические действия , анализ изучаемых тактических взаимодействий .
3	Ловля мяча	Ловля мяча летящего с большой скоростью Ловля мяча одной рукой без захвата Ловля мяча одной рукой с захватом пальцами Ловля мяча двумя руками с полуотскоком на месте и в движении
4	Передача мяча	Передача мяча после ловли с полуотскока Передача кистевая за спиной Передача держа мяч с хватом сверху Передача мяча с преодолением помех
5	Выбивание мяча	Выбивание при многоударном ведении шагом Выбивание при многоударном ведении бегом Выбивание при ведении в параллельном движении Выбивание при ведении на большой скорости передвижения
6	Блокирование мяча	Блокирование мяча двумя руками сверху Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу Блокирование при параллельном перемещении с нападающим
7	Блокирование игрока	Блокирование игрока с мячом Блокирование игрока тулowiщем Блокирование игрока без мяча
8	Ведение мяча	Ведение мяча многоударное с изменением скорости Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной Ведение с обводкой нескольких активных защитников Ведение подбрасыванием
9	Бросок мяча	Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траектории полета мяча.
10	Бросок в прыжке	Бросок в прыжке отталкиваясь одноименной ногой Бросок в прыжке отталкиваясь разноименными ногами Бросок в прыжке отталкиваясь влево, вправо
11	Бросок в падении	Бросок в падении с приземлением на ногу и руки Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги Бросок в падении отталкиваясь вправо, влево
12	Штрафной бро-	Штрафной бросок в двухопорном положении Штрафной бросок

	сок	в одноопорном положении	Штрафной бросок в падении
13	Техника вратаря	Задержание одной рукой сбоку с замаха , задержание ногой в выпаде, задержание двумя ногами , задержание одной ногой махом, задержание мяча в шпагате, отбивание мяча за ворота.	
14	Тактика вратаря	Выбор позиции в воротах. Выбор позиции в поле. Выбор позиции в площади вратаря.	
15	Тактика нападения	Открытый уход для увода за собой защитника, применение броска с закрытой позиции, финт перемещения с мячом при встречном движении , финт броском.	
16	Тактика защиты	Опека игрока с мячом выход и отход, опека в зоне ближних бросков ,уход от внутреннего и внешнего заслона, подстраховка при зонной защите , личная защита.	
17	Спортивные соревнования	Проведение спортивных соревнований.	
18	Сдача контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП	

4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Концептуальные позиции преподавания.	<p>Основополагающие принципы реализации программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико- тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). - Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности. - Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. <p>Для эффективной подготовки юных гандболистов, необходимо учебно-тренировочный процесс строить по следующим направлениям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к гандболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки; - усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов; - повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных гандболистов и команды в целом в рамках выбранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите; - осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки; - повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся.
--------------------------------------	---

Подготовка гандболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Многолетняя подготовка гандболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Прежде всего это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями гандболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса.

Гандбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным гандболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В гандболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных гандболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности. В таблице представлены сензитивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+			
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						+
Координационные способности	+	+	+	+			+	
Равновесие	+	+	+	+	+			

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уро-

	<p>вень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе гандболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.</p> <p>Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.</p> <p>Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.</p> <p>Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.</p> <p>Прежевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде.</p> <p>Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в ворота с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный гандболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.</p>
Основные методы работы	<p>Словесный метод. Наглядный метод . Метод физического упражнения. Метод непосредственной помощи. Игровой - активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Соревновательный Видеометод - просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований по виду спорта.</p>
Контроль и оценка знаний, умений и навыков обучающихся	<p>Для установления должных норм на этапах (года обучения) подготовки был использован метод эталонного расчета, разработанный в отделе теории и методики детского и юношеского спорта ВНИИФК и основанный на определении планируемых модельных характеристик, обеспечивающих их достижение.</p> <p>Предварительный контроль проводится по тестам для получения исходной информации об уровне физической подготовленности учащихся. Тесты по ОФП проводятся в начале подготовительного периода, когда учащиеся начинает приобретать устойчивое спортивное состояние.</p> <p>Промежуточное тестирование проходит в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащимися.</p> <p>Итоговая аттестация направлена на выявление соответствия фактически полученного обучающимися объема (полноты) и уровня</p>

	(качества) знаний, умений и навыков физической подготовки с требованиями программы.
Контрольные тесты	
Виды упражнений	Год обучения
	1 2 3 4 5 6 7
Бег 30 м, с	
Прыжок в длину с места, м	
Метание теннисного мяча, м	
Ведение г/мяча 30 м, с	
Дидактический материал	Таблицы с позициями игрока-гандболиста
Техническое оснащение занятий	спортивный зал, спортивная площадка с гандбольным оборудованием: - гандбольные ворота; гандбольные мячи; медицин-болл 1 кг.- скакалки ; жгуты, экспандеры .

5. Список литературы

(основная)

- Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.
 Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: учебник для физкультурных вузов. - М.: ФОН, 1996.
 Игнатьева В.Я. Азбука спорта. Гандбол. - М.: ФиС, 2001.
 Игнатьева В.Я., Гусев А.В., Петрачева И.В. Подготовленность гандбольных Евтушенко А.Н. С мячом в руке. - М.: Молодая гвардия, 1986.
 Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». - М., ФОН.

(дополнительная)

- Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Травматизм гандболистов высокой квалификации в годичном цикле подготовки. - М.: Союз гандболистов России, 2001.
 Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
 Клусов Н.И. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1986.
 Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986.
 Кнышев А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу. - М.: ФиС, 1986.
 Кожухов А.Б., Плотников Л.А. Организация и проведение массовых соревнований по ручному мячу в коллективах физической культуры районных и городских спортивных организаций. - М.: Госкомспорт СССР, 1988.
 Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. -М.: Терра-спорт, 2000.
 Материалы Союза гандболистов России (Положение о соревнованиях чемпионата России).
 Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортаакадемпресс, 2000.
 Ратianiidze A.L., Mariashuk B.B. Игра гандбольного вратаря. - М.:ФиС, 1981.
 Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие. - Краснодар, 1992.

