

Управление образования Администрации города Пскова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр «Юность»

Принята на заседании
методического совета
от «08» 08 2016 г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Директор
МБУ ДО ДООСЦ «Юность»
Камезин А.Ю.

09 2016 г.



Дополнительная общеобразовательная опережающая программа
физкультурно-спортивной направленности по гандболу

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Горшкова Светлана Владимировна,
педагог дополнительного образования

г. Псков, 2016 г.

Пояснительная записка.

Цель программы: развитие личности каждого ребенка, укрепление здоровья, развитие у детей учебно-познавательных мотивов и двигательных способностей.

На **спортивно-оздоровительном** этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.

Задачи программы:

Образовательные:

- овладение первоначальными основами техники и тактики игры в гандбол и физических упражнений;
- овладение навыками самоконтроля, личной гигиены, закаливания;
- знакомство с историей гандбола.

Развивающие:

С целью развития детей, как творческих личностей:

- учить детей сознательно развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкость, силу, гибкость
- учить детей осмысливать, контролировать и оценивать собственные действия и действия своих товарищей;
- развивать у детей учебно-познавательные мотивы.

Воспитывающие:

- культура поведения и бесконфликтного общения;
- аккуратность;
- важнейшие морально-волевые качества: смелость, трудолюбие, целеустремленность и другие.

Особенность данной программы - несовпадение уровня подготовленности детей, разновозрастные дети в одной группе.

На **спортивно-оздоровительный этап** зачисляются дети с 7 - 8 лет и старше, желающие заниматься в секции, имеющие справку от врача-педиатра, в том числе и дети со слабой физической подготовкой.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы для групп СОГ по гандболу.

Этап подготовки	Возраст занимающихся	Год обучения
Спортивно-оздоровительный	7- 17	Весь период

Учебный план для спортивно-оздоровительных групп.

Год обучения	Кол-во недельных часов	Кол-во недель в уч. году	Мин. возраст для зачисления в группы	Минимальное кол-во в группе	Требования по физической подготовленности
Весь период	6	44	7-8	15	Прирост показателей ОФП

Годовой учебный план.

№	Разделы и темы	СОГ (6 ч/нед.)	СОГ (4 ч/нед.)
1.	Количество недель в году	44	44
2.	Теория	12	8
	Практика		
3.	Общая физическая подготовка	61	42
4.	Специальная физическая подготовка	38	24
5.	Техническая подготовка	49	32
6.	Тактическая подготовка	22	14
7.	Игровая подготовка	60	40
8.	Соревнования	12	8
9.	Инструкторская и судейская практика	2	2
10.	Контрольные испытания	8	6
	Всего часов	264	176

Содержание программы.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики.

Разделы подготовки

Теория.

На спортивно-оздоровительном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

- История развития гандбола.
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние легкоатлетических упражнений на организм.
- Физиологические основы тренировки
- Основы техники гандбола
- Основы методики обучения и тренировки

- Планирование спортивной тренировки
- Места занятий, оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка.

Развитие силы (силовая подготовка)

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений;
- Упражнения на снарядах и со снарядами;
- Упражнения из других видов спорта;
- Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
- Подвижные и спортивные игры

Развитие выносливости

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности;
- Подвижные спортивные игры

Развитие ловкости (координационная подготовка)

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения
- Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости

- Выполнение упражнений на растяжение и увеличение амплитуды движения;
- Упражнения из других видов спорта /гимнастика, акробатика/

Специальная физическая подготовка.

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, с сопротивлением и без сопротивления;
- Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении;
- Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости);
- Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания;
- Специальные упражнения в парах.

Обучение технике.

В процессе тренировок юные спортсмены начинают знакомство с общей технической стороной гандбола:

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучения техники строится следующим образом:- рассказ;- показ, опробование.

Психологическая подготовка.

На этапе *спортивно-оздоровительной подготовки* основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Врачебный контроль.

Врачебный контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, городскими поликлиниками по месту жительства.

Воспитательная работа.

Учебно – тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- умению правильно оценивать свои возможности;
- формированию нравственных качеств (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание и коллективизм);
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережному отношению к месту занятий, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование.

Система контроля и учета результата освоения образовательной программы.

Ожидаемый результат:

В результате освоения обучающимися данной образовательной программы рассчитываем:

- сформировать систему знаний и способов деятельности по развитию основных физических качеств, соответствующих основному содержанию программы;
- сформировать готовность к продолжению занятий гандболом в учебно-тренировочных группах;

- воспитать важнейшие морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, чувство товарищества.
- приобретение первого опыта участия в соревнованиях.

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальная адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в гандбол.

Способы проверки результатов:

- контрольные нормативы
- спортивные мероприятия, запланированные календарём;
- внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке;
- товарищеские и матчевые встречи.

Формы подведения итогов:

- родительские собрания;
- анализ динамики уровня физической подготовленности.

Нормативные требования для детей разного возраста при приеме в группы СОГ

Виды упражнений	7-8 лет	9-11лет
Бег по дистанции 30 м, с	5,5	5.5-6.0
Прыжок в длину с места, см	140	140-160
Метание теннисного мяча на дальность с места, м	14	14-18
Ведение гандбольного мяча по дистанции 30 м, с	9	8

Общая физическая подготовленность

12 лет

Бег 30 м, с	Тройной прыжок, см	Метание мяча массой 1 кг, м			Челночный бег, с
		правой	левой	двумя сидя	
5,7	500	10,0	5,6	4,8	28,8

13 лет

Бег 30 м, с	Тройной прыжок, см	Метание мяча массой 1 кг, м			Челночный бег, с
		правой	левой	двумя сидя	
5,7	500	10,0	5,6	4,8	28,8

14 лет

Бег 30 м, с	Тройной прыжок, см	Метание мяча массой 1 кг, м			Челночный бег, с
		правой	левой	двумя сидя	
4,85	590	17,5	7,5	5,5	26,8

15 лет

Бег 30 м, с	Тройной прыжок, см	Метание мяча массой 1 кг, м			Челночный бег, с
		правой	левой	двумя сидя	
4,75	630	21,5	9,5	8,0	25,6

16 - 17 лет

Бег 30 м, с	Тройной прыжок, см	Метание мяча массой 1 кг, м			Челночный бег, с	Комплексное упражнение - передачи мяча за 1 мин. (кол-во раз)
		правой	левой	двумя сидя		
4,65	730	23	13	9	24	60

Методическое обеспечение образовательной программы.

Формами организации учебно-тренировочной работы являются:

- на спортивно-оздоровительном этапе – групповое занятие, теоретические занятия, участие в соревнованиях;

Основной формой проведения занятия является тренировочный урок (занятие).

Тренировочный урок делится на три части.

Подготовительная часть – сообщение задач урока, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются общеразвивающие, специально – подготовительные и имитационные упражнения.

Главная задача **основной части** – обучение и совершенствование техники спортивного упражнения, двигательного действия, обеспечение общей и специальной подготовки. Подвижные игры.

Средства обучения

- Обще-развивающие, специальные и имитационные упражнения
- Подготовительные упражнения
- Игры
- Упражнения для обучения техники двигательного действия
- Упражнения для совершенствования овладения техникой двигательного действия

Формы обучения.

Ведущей формой организации образовательного процесса является практическая работа – тренировочное занятие, соревнование, сдача контрольных нормативов.

Обучение и совершенствование техники.

Техническая подготовка - это процесс овладения техник движений.

Процесс обучения отдельному двигательному действию состоит из 3-х этапов, каждый из которых имеет свои дидактические задачи и методические особенности.

1 этап - рассказ и показ разучиваемого движения.

2 этап - детальное разучивание техники двигательного действия.

3 этап - овладение техникой осваиваемого действия, стадия закрепления и дальнейшего совершенствования.

Фазы разучивания отдельных действий в гандболе (на примере ведения мяча). Изучение приема складывается из 4-х последовательных фаз.

1 - ознакомление с приемом.

Проводится с использованием различных методов, но ведущими будут показ и рассказ. Ознакомление заканчивается опробованием.

2 - изучение приема в упрощенных условиях.

Изучение приема в упрощенных условиях проводится для овладения этого приема.

3 - изучение приема в усложненной обстановке.

Изучение приема в усложненной обстановке решает задачу подведения занимающихся к умению выполнять действие в сложных игровых условиях.

4 - закрепление приема проводится в подвижных, тренировочных играх.

Обучение тактическим действиям.

Обучение тактическим действиям состоит из 5 фаз:

1. Рассказ и показ на схеме или макете.
2. Разучивание схемы действия непосредственно на площадке с пассивным противником. То же, но с активным противником, действующим по определенным заданиям.
3. Разучивание схемы действия непосредственно на площадке с активным противником.
4. Разучивание схемы действия непосредственно на площадке с активным противником и в соревновательной форме.
5. Закрепление в игре.

Тактические навыки – это автоматизированные компоненты сознательного действия во время игры. Выбор соответствующего тактического навыка и его применение требует творческого мышления. Способность быстро ориентироваться в выборе самого подходящего способа борьбы называется тактическим мышлением. Базой тактического мышления является способность быстро и правильно воспринимать складывающуюся игровую ситуацию

Средства обучения:

Основными средствами обучения являются упражнения. Сами по себе упражнения не обладают воспитательными свойствами. Его им придают цель и способ их использования:

- создание условий для развития двигательных и волевых особенностей, овладения рациональной техникой выполнения приемов игры (упражнения без мяча и с мячом)

комплексные упражнения, подготовительные и учебные игры (совершенствование игровой деятельности в отдельных чередующихся примерных моделях игровых ситуаций);

- подготовка к игровой деятельности в составе команды (односторонние и двусторонние игры).

Методы обучения учащихся:

1. Словесный метод.
2. Метод наглядности, целостный, расчлененный, повторный, переменный, комплексный, игровой (применяется при физической подготовке, технической, тактической и психической подготовке).

Методы организации учащихся:

1. Групповой метод.
2. Фронтальный метод.
3. Метод « круговой тренировки».
4. Метод индивидуальной организации.

Методы развития физических качеств развития силы и скоростно-силовых способностей.

1. Общеподготовительные упражнения - упражнения динамической и статической силы.
2. Специально-подготовительные упражнения:
 - упражнения с преодолением собственного веса, внешнего сопротивления веса предметов, противодействия партнера, сопротивления внешней среды (вода, песок, снег), сопротивления упругих тел (эспандера);
 - скоростно-силовые упражнения - рывки, метания различных снарядов, прыжки;
 - упражнения на развитие силы мышц, несущих основную нагрузку в игре.
3. Тренировочные формы соревновательного упражнения - применение небольших отягощений-0,5 кг (манжеты на ноги и руки, пояс или жилет на туловище).

Развитие быстроты

Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и глазомерных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей среды.

Способность к быстроте необходима для совершенствования технике бега, различных видов прыжков и метаний в подвижных играх, а также для успешного овладения многими видами спортивных упражнений.

Методы развития быстроты: повторный, переменный, соревновательный, игровой.

Для детей характерно стремление к быстрым движениям, что связано с особенностями их организма, особенностями нервной системы (повышенная чувствительность, быстрая смена процессов возбуждения и торможения).

Проявление быстроты относительно независимых друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении и наоборот.

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Для развития скоростных качеств необходимо использовать упражнения в быстром и медленном беге. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом.

Подбор упражнений и игр для развития быстроты определяется общими дидактическими принципами (соответствие возрасту, подготовленности ребенка, постепенное усложнение заданий, их повторность). При подборе упражнений для развития быстроты необходимо учитывать следующие требования:

- *во-первых*, движение должно быть в основных чертах освоено ребенком в медленном темпе. Без этого все усилия будут направлены на овладение действием, а не на быстрое его выполнение. Исправить недостатки в технике движения при быстром его выполнении невозможно;
- *во-вторых*, продолжительность упражнений на быстроту должна быть небольшой, чтобы к концу выполнения этого упражнения скорость не снижалась и не наступало утомление. Длина дистанции для бега в быстром темпе должна быть не более 10-30 м, число повторений прыжков 10-12 раз,

продолжительность непрерывного интенсивного бега в играх у детей 6-7 лет – до 15-20 сек. Кроме того, должны быть интервалы отдыха;

- *в-третьих*, упражнения для развития быстроты не должны носить однообразный характер. Повторять их надо в различных условиях, с разной интенсивностью, с усложнениями или, наоборот, снижением требований, облегчением заданий. Тогда не будет закрепления, стабилизации скорости, так называемого «скоростного барьера», который в дальнейшей работе с трудом преодолевается;

- *в-четвертых*, важным условием для успешного выполнения быстрых движений является оптимальное состояние центральной нервной системы, которое достигается лишь тогда, когда дети не утомлены предшествующей деятельностью. Значит, игры и упражнения, совершенствующие быстроту, целесообразно проводить в начале физкультурного занятия или в начале прогулки.

Для развития быстроты можно использовать следующую методику.

Физические упражнения:

1. Для развития быстроты реакции:

- старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной вперед, из упора на коленях;
- чередование основных движений: ходьба - прыжки, прыжки – приседания;
- изменение направления движений при ходьбе и беге по сигналу;
- ходьба, бег по кругу. По неожиданному сигналу (свистку, хлопку) максимально быстро выполнить какое-либо упражнение (приседания, повороты, хлопки руками и т.д.). Каждое движение выполняется 2 – 3 раза на скорость;
- броски мячей в цель на скорость по сигналу;
- изменение интенсивности движений: ходьба - бег интенсивный, бег медленный - бег с ускорением;
- выполнение общеразвивающих упражнений (движения рук и ног, приседания, повороты и наклоны туловища) с предметами и без предметов по сигналу.

2. Для развития способности в короткое время увеличивать темп движения:

- бег в максимальном темпе на дистанции 20-25-30м 5-6 раз;
- бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад;
- бег с ускорением;
- сделать как можно больше движений за 5, 10, 15 с (хлопки руками над головой, вращение рук, число шагов при беге на месте, подскоки на месте на заданную высоту, прыжки со скакалкой, приседания, попеременное или одновременное поднятие гантелей, гири).

3. Для развития умения приспособлять и регулировать длину бегового шага:

- бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном);
- бег скрестным шагом.

Развитию быстроты так же способствуют подвижные игры («Белые медведи», «Догони соперника», «Салки маршем», «Третий лишний» и т.д.), в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждает ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения.

При воспитании быстроты отдельного движения, как и других видов быстроты, большую ценность имеет применение соревновательного и игрового метода с заданием – кто быстрее и лучше выполнит.

Развитие гибкости

Пассивная гибкость развивается с использованием повторного метода за счет использования внешних сил, создаваемых партнером, отягощением, снарядом.

Активная гибкость - за счет силы собственных мышц. Комплексный метод применяет активные движения - преодолевающего, статического и уступающего характера.

Активная гибкость развивается следующими средствами:

- 1) упражнениями, в которых движения в суставах доводятся до предела за счет тяги собственных мышц;
- 2) упражнениями, в которых движения в суставах доводятся до предела за счет создания определенной силы инерции.

Пример: махи ногами, махи ногами с утяжелителями, сочетание махов ногами с утяжелителями и махов ногами без них.

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес, сила, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большей частотой или длительно, с постепенным доведением движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнений эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения. Упражнения на растягивание мышц и связок следует выполнять, возможно, чаще, особенно в подростковом и юношеском возрасте, когда гибкость снижается.

Рекомендуется выполнять упражнения для развития гибкости в подготовительной и заключительной частях каждого урока.

Кроме пассивной и активной форм, гибкость можно подразделить на общую и специальную виды. Под общей гибкостью подразумевают подвижность в суставах и сочленениях, необходимую для сохранения хорошей осанки, легкости и плавности движений. Специальная гибкость - необходимый уровень подвижности, которая обеспечивает полноценное владение техническими действиями школьника. Специальная гибкость — способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Большая амплитуда движения в суставах позволяет школьнику выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными.

Развитие выносливости.

В качестве средства воспитания выносливости используются общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения, которые в зависимости от воздействия на организм делятся на упражнения общего (бег, плавание и др.) и локального воздействия (многократное поднимание и опускание рук, ног).

Упражнения локального воздействия позволяют избирательно активизировать деятельность отдельных мышечных групп, отстающих в своем развитии, повышать силовые, скоростно-силовые и скоростные компоненты выносливости.

При развитии общей выносливости применяется непрерывная длительная дистанционная работа, выполняемая с равномерной или переменной скоростью продолжительностью не менее 25-30 мин у начинающих и от 50 до 120 мин и более у подготовленных.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечнососудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

В практике физического воспитания применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера, например продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7-8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе). Основные требования, предъявляемые к ним, следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ.

Для повышения анаэробных возможностей организма используют следующие упражнения. Продолжительность работы 10-15 с, интенсивность максимальная. Упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями. Продолжительность работы 15-30 с, интенсивность 90-100% от максимально доступной.

ИТОГ:

Специальная выносливость:

Метод избирательного воздействия - интервальный метод с короткими паузами на аэробно-анаэробную направленность.

Метод целостного моделирования:

- а) многократные повторения целостных игровых действий с различными интервалами отдыха;
- б) удлинение игрового времени;
- в) увеличение моторной плотности и общей интенсивности игры;
- г) применение отягощений для совершенствования силового компонента специальной выносливости.

Развитие ловкости.

1. Усложнение ранее усвоенных упражнений новыми исходными положениями, увеличение темпа движений.
2. Введение новых упражнений.
3. Зеркальное выполнение упражнений.
4. Жонглирование предметами (теннисными или гандбольными мячами).
5. Введение в упражнения несколько мячей (двое – двумя, тремя мячами, потолочными упражнения несколькими мячами).
6. Ограничение пространства выполнения упражнений.
7. Использование инвентаря и покрытия площадок различного качества.
8. Варьирование тактических условий (игра с различными противниками, применение различных вариантов действий).

Методы овладения спортивной техникой.

1. Словесного действия.
2. Наглядности и методы упражнений.
3. Целостный и расчлененный.
4. Повторный.
5. Игровой (интегральный).

Календарный учебный график группы «СОГ» на 2016-2017 учебный год.

№ п / п	Наименование раздела	Тема занятия	Количество часов	Номера занятий	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Теория	История гандбола			ОФП Инструктаж по ТБ. История и развитие гандбола в России. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	Знать историю гандбола.	Текущий	2.09; 8.10 25.10 17.11 15.12 17.01.17 28.03 20.06
			8	1-4	Обще-развивающие, специальные и имитационные упражнения Подготовительные упражнения Игры упражнения для обучения техники двигательного действия Упражнения для совершенствования овладения техникой двигательного действи		Текущий	2,6,8,13 сентября
2	Техническая подготовка, специальная физическая	Передача и ловля мяча	12	5-10	ОФП Перемещения по площадке. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Подвижные игры.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	15,20,22, 27,29 сентября, 4 октября
			12	11-16	ОФП Стойка игрока в защите Перемещение спиной вперёд, приставным шагом. Ловля и передача мяча в движении, прыжке. Эстафеты.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	6,11,13,1 8,20,25 октября
		Ведение мяча	12	17-22	ОФП Ведение мяча правой и левой рукой. Игра «10 передач». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	27 октября1, 3.8,10.15 ноября

		8	23-26	ОФП Ведение мяча правой и левой рукой, низкое, высокое, двумя мячами. Игра «10 передач». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	17,22,24,29 ноября
		8	27-30	ОФП Ведение мяча с изменением направления. Жонглирование 2 мячами.. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	1,6,8,13 декабря
		8	31-34	ОФП Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, многоударное на высокой скорости перемещения с преследованием. Ведение на большой скорости, с резкой остановкой и изменением направления движения, с поворотом кругом.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	15,20,22,27 декабря
	Броски в ворота	10	35-39	ОФП Ловля мяча двумя руками сбоку (без поворота туловища) в положении стоя на месте, в движении, в прыжке. Ловля мяча одной рукой с захватом и без захвата. Ловля мяча на большой скорости перемещения, в прыжке при непосредственной близости защитника. Передачи мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевой) на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в один, два и три шага, в прыжке, после остановки, после ловли мяча с отскока, после ловли в непосредственной близости защитника, в борьбе с защитником. Передача мяча одной и двумя руками «в одно касание». Дальняя передача одной рукой хлестом партнеру в движении.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	29 декабря 10,12,17,19 января 2017 года.
		4	40-41	ОФП Передачи мяча в тройках. Упражнение «восьмёрка» Развитие двигательных качеств.Подвижные игры с элементами, передачи, ловли,ведения мяча.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	24,26 января
		6	42-44	ОФП Передачи мяча в колоннах ,прямые,с отскоком от пола. Развитие выносливости 6-10 минутный бег. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	31 января 2,7 февраля
		8	45-48	ОФП Техника игры вратаря. Передачи мяча в колоннах ,прямые,с отскоком от пола. ,со сменой мест в колоннах. Развитие выносливости 6-10 минутный бег.Контрольная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	9,14,16,21 февраля
		8	49-52	ОФП Броски в ворота с опоры,в прыжке.Подвижные игры.Инструкторская и судейская практика.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	28 февр. 2,7,9 марта

Тактическ ая подготовк а	10	53-57	ОФП 7-ми метровые штрафные броски.Розыгрыши мяча с 9-и метровой линии. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.Контрольные нормативы.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Теку щий	14,16,21, 23,28 марта
	8	58-61	ОФП Броски в ворота, в падении Учебная игра.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Теку щий	30 марта 4,6,11 апреля
	10	62-66	ОФП Передачи мяча от плеча согнутой рукой, без замаха; ловля и передачи мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Броски по воротам; приемы игры в защите, нападении. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Теку щий	13,18,20, 25,27 апреля
	8	67-70	ОФП Простейшие взаимодействия в защите, нападении. Применение разученных приемов в условиях учебной игры	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Теку щий	2,4,11,16 мая
	6	71-73	ОФП Обманные движения (финты). Учебная игра	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Теку щий	18,23,25 мая
	8	74-77	ОФП Виды защиты(персональная или личная,зонная) Переход от защиты к нападению.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Теку щий	30 мая 1,6,8 июня
	4	78-79	ОФП Индивидуальные действия в защите и в нападении. Техника игры вратаря. Учебная игра	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Теку щий	13,15 июня
	18	80-88	ОФП Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Теку щий	20,22,27, 29 июня 4,6,11,13, 18 июля

5. ЛИТЕРАТУРА И ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ.

Полезные ссылки:

Ссылки на информационно - образовательные ресурсы:

- официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации - <http://www.mon.gov.ru>
- федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>
- информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://www.window.edu.ru>
- единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru>
- федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>

Список литературы:

1. В.Я. Игнатьева, Н.И. Хомутов – типовая программа «гандбол» для детско-юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. 1977 г.
2. В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева. – типовая поурочная программа «гандбол» для детско-юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. 1984 г.
3. В.Я. Игнатьева, В.С. Максимов, И.В. Петрачева. – гандбол: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско-юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М., «советский спорт» 2004 г.
4. Ю.Д. Железняк, и др – спортивные игры: техника, тактика обучения М «академия» 2001 г..
5. Л.А. Латышкевич, И.Е. Турчин, Л.Р. Маневич. – «гандбол- киев» «Высшая школа», 1988 г.
6. М.П. Клусов – ручной мяч в школе – М «Просвещение» 1978 г.
7. В.Я. Игнатьева, Ю.М. Портных – гандбол М «Физкультура, 8.образование и наука», 1996 г. Программа по гандболу для групп начальной подготовки в СДЮСШОР, ДЮСШ. Модификационная образовательная. И.С.Назаренко.