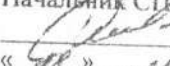



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов  
структурное подразделение дополнительного образования детей «Вундеркинд»  
п.г.т. Усть – Кинельский городского округа Кинель  
Самарской области

СОГЛАСОВАНО:

Начальник СП ДОД «Вундеркинд»  
 Н.А. Оленина  
« 18 » мая 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ №2  
 Ю.А. Плотников  
Приказ № 16/02 от « 18 » мая 2022 г.

Принята на заседании педагогического  
совета СП ДОД «Вундеркинд»  
от « 18 » мая 2022 г.  
Протокол № 5

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности**

# «ГАНДБОЛ+»

**ознакомительный уровень**

возраст обучающихся: 7-17 лет  
срок реализации программы 1 год.

Разработчик:  
Радченко Александр Петрович  
педагог дополнительного образования

п.г.т. Усть-Кинельский 2022 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3 стр.
<b>2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА ПРОГРАММЫ</b>	
2.1. Учебно – тематический план программы	11 стр.
2.2. Содержание программы	11 стр.
<b>3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
3.1. Методическое обеспечение программы	23 стр.
3.2. Материально – техническое обеспечение программы	24 стр.
<b>4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	25 стр.
<b>5. ПРИЛОЖЕНИЕ №1 Контрольные нормативы</b>	28 стр.

## 1. Пояснительная записка

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку.

Гандбол – спортивная командная игра, цель которой - забросить как можно больше мячей в ворота соперника. В отличие от футбола, мяч забрасывают руками. Особенностью игры в гандбол является высокая скорость движения игроков, быстрые и внезапные действия с мячом, взаимодействие с партнерами по команде, своевременная реакция на быстро изменяющуюся ситуацию, ведение спортивного силового единоборства (за мяч, за игровую позицию). Сама игра проходит с высоким эмоциональным настроем. В ходе игры создаются острые положения игровых ситуаций в динамике спортивной борьбы. Все это создает положительные условия для эффективного воспитания детей, их общего развития.

Дополнительная общеобразовательная *общеразвивающая* программа «Гандбол» (далее Программа) отнесена к программам физкультурно – спортивной *направленности*. Предназначена для спортивно – оздоровительных групп. Особое внимание в программе уделяется пропаганде здоровья, как основной составляющей благополучия личности. Поэтому ориентирована на укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, профилактику вредных привычек и правонарушений.

При разработке Программы использован передовой опыт тренеров-преподавателей по гандболу Самарской области, России. Она разработана на основе собственного многолетнего опыта работы педагогом доп. образования, использовались программы специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Гандбол» под редакцией Игнатъевой В. Я. Подобранный материал изменен с учетом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей.

## **Новизна Программы.**

*Программа* основана на **модульном принципе**. Модульный подход в обучении позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваться под интересы и способности обучающихся, дает возможность ребенку выбора модулей. Программа имеет ознакомительный уровень - это минимальная сложность предлагаемого материала, систематические занятия спортом максимально возможного числа обучающихся, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

**Актуальность** программы во – первых, определяется запросом со стороны обучающихся и их родителей. С 70 – х годов в п.г.т. Усть– Кинельский на базе студенческой команды сельхозакадемии был создан профессиональный гандбольный клуб «Самара – Агро» в 90-е годы входила в Суперлигу. Последующие кризисные события в стране печально отразились на финансировании клуба. Бывшие игроки команды «Самара – Агро», теперь уже родители решили возродить гандбол в п.г.т. Усть – Кинельский и развить его в г. Кинеле.

Во – вторых, она позволяет решить проблему занятости свободного времени, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, что особенно актуально в условиях современной общеобразовательной школы. Т.к. у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Нормативные основания для создания Программы: Федеральный закон от

29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р); Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р); Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242, а также иными документами, регламентирующими деятельность учреждений дополнительного образования по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

### **Педагогическая целесообразность программы.**

Предлагаемая методика обучения по программе, помимо индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся сам поставил перед собой цель своих занятий гандболом, т.е. создал отличную мотивацию. Чтобы достичь спортивного результата – необходима не только физическая работа, но и самое главное – мотивация, психологический настрой, что позволяет осуществлять становление личности через физическое самовыражение.

Программа «Гандбол» содержит теоретический и практический материал

для подготовки гандболисток и гандболистов. В нее входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., направленные на профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению обучающихся в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

**Цель программы** – формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, воспитание гармоничной, социально активной личности с использованием средств вида спорта гандбол.

Цель раскрывается более полно в процессе обучения детей на основе поставленных *задач*:

***Обучающие:***

- ознакомление с историей развития гандбола;
- обучение основам техники и тактики игры в гандбол;
- обучение правилам игры в гандбол;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки;
- обучение регулировать свою физическую нагрузку;
- обучение навыкам самоконтроля, личной гигиены, закаливания.

***Развивающие:***

- развитие физических способностей, укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни;
- содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- развитие координации движения;
- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств;

### **Воспитательные:**

- привитие интереса к систематическим занятиям гандболом;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитание гармоничной, социально активной личности;
- воспитание чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
- воспитание культуры поведения и бесконфликтного общения;
- воспитание важнейших морально-волевых качеств: смелости, трудолюбия, целеустремленности, патриотизма.

**Возраст обучающихся.** Программа соответствует начальному общему образованию, рассчитана на детей 7-17 лет.

В настоящее время во многих соревнованиях по гандболу могут участвовать ребята уже с 8 лет. Такая современная тенденция «омоложения» гандбола учитывается при наборе детей в объединение.

Прием детей в объединения проводится в начале сентября по медицинским показаниям от врача. Учебная группа формируется как из новичков, так из детей, имеющих минимальные навыки игры в гандбол.

Наполняемость групп в объединении – не более 10 обучающихся.

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения.

Работа ведется весь календарный год, включая каникулярное время, продолжительность образовательного процесса 36 недель учебно – тренировочных занятий - 126 часов.

**Форма обучения** по программе очная (Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»).

**Формы организации деятельности.** Основными формами обучения игры в гандбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру

игры в гандбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также участие в соревнованиях. При начальном обучении используется фронтальный метод обучения (всем составом), так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

**Режим занятий.** Учебные занятия проводятся по 3,5 часа в неделю. Продолжительность учебного занятия составляет: 2 раза в неделю по 1 часу и 1 раз 1,5 часа с 10 - и минутным перерывом на отдых обучающихся и проветриванием помещения согласно Постановления государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14». Продолжительность учебного часа 40 минут.

Режим тренировочной работы, распределение соревновательной нагрузки даны в соответствии с особенностями возрастной физиологии и психологии, научно-обоснованными методами физического воспитания.

Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке, в классе: при просмотре видеоуроков, разбор соревнований, товарищеских игр.

**Ожидаемый результат.** Формирование умения использовать занятия гандболом для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

**Личностные результаты освоения программы:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- высокая мотивация к обучению, спортивному совершенствованию и целенаправленной познавательной деятельности;
- проявлять интерес к истории развития гандбола;
- осознано выбирать вид деятельности;
- обучающийся способен к волевому усилию при достижении поставленной цели;
- обучающийся способен дать адекватную самооценку и корректную оценку качества выполнения работ другими людьми;
- применять правила делового сотрудничества в коллективном процессе.



### **Метапредметные результаты освоения программы:**

- принимать и выполнять поставленную задачу;
- удерживать цель деятельности до получения её результата;
- корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;
- анализировать собственную работу: соотносить план и совершённые операции, выделять этапы и оценивать меру усвоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины;
- адекватно использовать коммуникативные, речевые средства, строить монологические высказывания, владеть диалогической формой коммуникации в соответствии с требованиями речевого этикета;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, не совпадающих с его собственной;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- уметь задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;

### **Предметные результаты освоения программы:**

- получить теоретические сведения о гандболе, правилах игры;
- познакомиться с правилами техники безопасности;
- владеть системой практических умений и навыков обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- знать основы техники и тактики игры;
- уметь проводить учебный (товарищеский) и соревновательный матч с выполнением заданий и установок педагога;
- работать в коллективе и команде.

**Критерии и способы определения результативности.** Основной показатель работы по программе - это выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, технической, тактической, теоретической подготовленности. Два раза в год (октябрь, апрель) в группе проводятся

контрольные тестирования по общей и специальной физической подготовке.

Педагогический контроль является неотъемлемой частью эффективного управления физической подготовленности обучающихся на всех этапах обучения. Под ним понимается система мероприятий, направленных на получение показателей, характеризующих уровень различных сторон подготовленности обучающихся. В практике физического воспитания выделяют следующие виды педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

*Программа предполагает следующие формы и методы контроля:*

1. Предварительный контроль: проводится в начале учебного года для получения исходных данных уровня подготовленности обучающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям и дифференцированного подхода в планировании физических нагрузок, составления комплексов общеразвивающих упражнений. Для этого педагог проводит тестирование (сдача приемных нормативов по ОФП).
2. Оперативный контроль предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха динамики результатов, демонстрируемых обучающимися при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала.
3. Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности обучающихся, эффективность занятий и корректировка нагрузок на занятиях. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания.
4. Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов по ФП.  
Указания к выполнению контрольных нормативов в Приложении №2
5. По завершении курса проводится итоговая диагностика. Оценка качества

реализации программы проводится на основе методики Кленовой Н.В., Буйловой Л.Н. «Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе» (Приложение 1).

#### **Формы подведения итогов:**

- сдача контрольных нормативов;
- соревнования.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед педагогом. Позволяет выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки.

### **2.1. Учебно- тематический план программы**

№ п/п	Название модуля	количество часов			формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Ведение в программу Теоретическая подготовка.	12	12		Опрос, наблюдение
2.	Общефизическая подготовка.	26		26	Контрольные упражнения
3.	Специальная физическая подготовка	26		26	
4.	Техническая подготовка.	12		12	
5.	Тактическая подготовка	12		12	
6.	Соревновательная деятельность	38		38	Участие в соревнованиях
<b>Итого</b>		<b>126</b>	<b>4</b>	<b>122</b>	

### **2.2. Содержание программы**

**Цель:** Дать теоретические основы знаний по гандболу, первоначальным понятиям игры в гандбол, правила игры в гандбол.

#### **Задачи:**

1. Изучить историю развития гандбола.
2. Обучить навыкам гигиены, закаливания, правильного питания.
3. привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям гандболом.

## **Модуль 1. Введение в программу**

### ***Тема № 1.1. Вводное занятие, инструктаж ТБ.***

Теория: Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности во время занятий, в пути следования от дома до центра и обратно. Правила поведения на занятиях, соревнованиях. Противопожарная профилактика.

### ***Тема № 1.2. История и развитие мирового и отечественного гандбола, гандбола в Самарской области.***

Теория: Беседа об истории и развитии гандбола. Краткий обзор возникновения и развития гандбола. Год рождения гандбола. Основатель игры в гандбол.

Родина гандбола. Первые шаги гандбола в мире и у нас в стране. Развитие гандбола среди школьников. Описание игры. Показ наглядных материалов.

### ***Тема 1.3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.***

Теория: Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Возможности организма юного спортсмена. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.

### ***Тема 1.4. Гигиена.***

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких, потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Понятие о рациональном питании. Режим питания. Гигиенические требования по уходу за телом. Значение сна, утренней гимнастики.

### ***Тема 1.5. Профилактика травматизма, закаливание.***

Теория: Простудные заболевания у спортсменов. Причины, профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.

### ***Тема 1.6. Основы техники игры и техническая подготовка.***

Теория: Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Основы тактики и тактической подготовки.

### ***Тема 1.7. Правила игры.***

Теория: Организация и проведение соревнований. Правила игры в гандбол. Права и обязанности гандболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление гандболистов с поля. Воспитательная роль судьи. Место и значение соревновательных игр в подготовке гандболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований.

## **Модуль 2. Общефизическая подготовка.**

**Цель** – Укрепление физического здоровья детей и повышение функциональных возможностей организма обучающихся.

### **Задачи:**

1. Развитие физических качеств детей
2. Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями).
3. Воспитание настойчивости, выдержки, трудолюбия.

### *Тема № 2.1. Общефизическая подготовка.*

Теория: Общефизическая подготовка. Обеспечивает всестороннее развитие гандболиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям гандбола, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

#### *Практика: Строевые упражнения.*

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

#### *Упражнения для рук и плечевого пояса.*

Из различных исходных положений (в основном стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

#### *Упражнения для ног.*

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

#### *Упражнения для шеи и туловища.*

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

*Упражнения для всех групп мышц* могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

*Упражнения для развития силы.*

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа

на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

#### **Упражнения типа «полоса препятствий»:**

с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

#### **Упражнения для развития общей выносливости.**

Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горок, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

### **Модуль 3. Специальная физическая подготовка**

#### **Тема № 3.1. Специальная физическая подготовка**

Цель: обучение юного спортсмена способами и формами ведения борьбы в процессе соревнований, преодоление возможных трудностей и использование возникающих ситуаций.

*Практика: Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести.*



Бег на месте и перемещаясь, с максимальной частотой шагов. Старт из различных положений. Бег на различные отрезки и со сменой направления. Прыжки в глубину, в сторону, вперёд, назад, через скамейку, с подтягиванием коленей к груди, в приседе, на одной и двух ногах, с отягощением.

### ***Специально-подготовительные упражнения***

#### ***Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести.***

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).

Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ногой. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

#### ***Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.***

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми

эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского гандбольного, набивного мяча весом 1 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и гандбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча с прыжка с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в воротах.

#### ***Упражнения для развития игровой ловкости.***

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и в беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и гандбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбивание мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

#### ***Упражнения для развития специальной выносливости.***

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

#### Модуль 4. Техническая подготовка.

##### Тема № 4 Техническая подготовка

**Цель:** изучение и совершенствование техники движений, свойственных гандболу.

**Теория:** Эффективность процесса обучения технике гандбола в значительной мере зависит от умения педагога выстроить весь материал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности в обучении и учета возрастных особенностей учащихся. Основы техники игры и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноколяцков, видеозаписей игр.

Техника нападения	
1	Стойка нападающего
2.	Бег с изменением направления
3.	Бег с изменением скорости
4.	Бег спиной вперед
5.	Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот
6.	Бег челночный
7.	Прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами
8.	Ловля мяча двумя руками на месте
9.	Ловля двумя руками в прыжке
10.	Ловля мячей высоких, низких
11.	Ловля катящегося мяча
12.	Ловля мяча в движении шагом
13.	Ловля мяча в движении бегом
14.	Ловля мяча, летящего на встречу
Приёмы игры	
1	Передача толчком двумя руками с места
2.	Передача мяча одной рукой сверху с места
3.	Передача мяча сверху с последующим перемещением
4.	Передача мяча с разбега обычными шагами

5.	Передача мяча со скрестным шагом в разбеге
6.	Передача мяча при движении партнеров в одном направлении
7.	Передача мяча по прямой траектории
8.	Передача мяча толчком одной рукой
9.	Ведение мяча одноударное на месте
10.	Ведение мяча многоударное на месте
11.	Ведение мяча многоударное в движении по прямой
12.	Ведение мяча многоударное с изменением направления
13.	Ведение мяча многоударное с изменением скорости
14.	Ведение мяча с высокими отскоками
<b>Приёмы игры</b>	
1.	Бросок сверху с места
2.	Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении
3.	Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча
4.	Бросок с отраженным отскоком
5.	Бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед)
6.	Бросок в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой
<b>Приёмы игры</b>	
1.	Штрафной бросок в двухопорном положении
2.	Стойка защитника
3.	Перемещение приставным шагом боком
4.	Перемещение вперед-назад в стойке защитника
5.	Выбивание при одноударном ведении на месте
6.	Блокирование мяча двумя руками сверху на месте
7.	Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу
<b>Приёмы игры</b>	
1.	Блокирование игрока без мяча
2.	Штрафной бросок в двухопорном положении
3.	Стойка защитника
4.	Перемещение приставным шагом боком
5.	Перемещение вперед-назад в стойке защитника
6.	Выбивание при одноударном ведении на месте
7.	Блокирование мяча двумя руками сверху на месте
8.	Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу
9.	Блокирование игрока без мяча
<b>Приёмы игры вратаря</b>	
1.	Стойка вратаря
2.	Передвижение в воротах
3.	Задержание двумя руками на месте
4.	Задержание одной рукой сверху на месте
5.	Задержание одной рукой сбоку без замаха
6.	Задержание одной рукой снизу
7.	Ловля мяча с отскока от площадки
8.	Техника полевого игрока

## Модуль № 5. Тактическая подготовка

### Тема № 5.1. Тактическая подготовка

**Цель:** овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями.

**Теория:** Основное содержание тактики и тактической подготовки.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой игры. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими

сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Последовательность обучения тактическим действиям:

1. Рассказ и показ на схеме или макете.
2. Разучивание упрощенной 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. Закрепление в учебной игре.

*Основными средствами тактической подготовки являются:*

1. Быстрый отрыв. Основным условием обучения быстрому отрыву является четкое освоение передач и ловли мяча. В начале отрабатываются действия в индивидуальном быстром отрыве, затем вдвоем, втроем.
2. Индивидуальная и коллективная тактика нападения. Обучение ведется согласованно и одновременно. Выбор позиции на площадке, получение мяча в движении, передачи партнерам по команде и броски в ворота, а также персональная опека одного из соперников.
3. Индивидуальная и коллективная тактика защиты. Обучение индивидуальной тактике защиты. После освоения техники и при наличии удовлетворительной подвижности можно переходить к выполнению специальных оборонительных взаимодействий - разбор и подстраховка при персональной опеке.

Тактика нападения	
1.	Уход от защиты
2.	Опека игрока без мяча неплотная
3.	Опека игрока без мяча неплотная
4.	Опека игрока с мячом неплотная
5.	Открытый уход от защитника для стягивания защитников, для увода за собой
6.	Применение передачи при встречном движении партнеров
7.	Применение передачи при движении в одном направлении
8.	Применение броска с открытой позиции
9.	Применение сопровождающей передачи
10.	Подстраховка партнера при личной защите

## Модуль № 6. Спортивные соревнования

### *Тема № 3.1. Спортивные соревнования*

Цель: Отработка обучающимися базовых двигательных умений и навыков, формирования способности применения их в различных игровых условиях.

Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по гандболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с положением о соревнованиях. Правила соревнований по гандболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

### 3. Методическое обеспечение

<b>№</b>	<b>Тема программы</b>	<b>Форма организации и проведения занятия</b>	<b>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</b>	<b>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</b>
1	Общие основы гандбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, карточки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по гандболу.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки.	Таблицы, схемы, карточки, мячи.	Тестирование, игра.
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки. Видеозаписи. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Тактическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия. Учебная игра.	Дидактические карточки. Видеозаписи. Терминология, жестикуляция.	учебная игра
6	Соревновательная деятельность (игровая подготовка)	групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, Видеозаписи.	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

### 3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

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

#### спортивный инвентарь:

- гандбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гандбольные ворота;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели

#### спортивные снаряды:

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



#### 4. Список литературы.

1. *Архипова Л.А.* Методика преподавания физической культуры в начальной школе: учебное пособие. – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2015. – 264 с.
2. *Баженова Н.А.* Гимнастика, Строевые упражнения с методикой преподавания, 2012.
2. *Бар-Ор О., Роуланд Т.* Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / Пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с., ил. – С. 457–527.
3. *Бегун И.С., Грибачева М.А.* Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. – М.: Центр. Школьная книга, 2015.
4. *Василевская Е. С.* Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы; ИД "Белый Ветер" - Москва, 2014.
6. *Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д.* Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 класс. Методическое пособие; Просвещение - Москва, 2012.
7. *Зацюрский В.М.* Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст]. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с., ил. (Серия. Спорт без границ.).
8. *Игнатьева В.Я.* Гандбол. Азбука спорта – М.: ФиС, 2014.
9. *Игнатьева В.Я., Петрачева И.В.* Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт 2004. -216с.
10. *Кнышев А.К.* Организация и судейство соревнований по гандболу –М.: ФиС, 1986.

11. *Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С.* Физическая культура. Планирование и организация занятий. 6 класс; Дрофа - Москва, 2010.
12. *Кудрицкий В.Н.* Гандбол. Техника, тактика игры и методика обучения. – Брест, Ю БГТУ 2002 – 142 с.
13. *Макеева В.С.* Методы Педагогического Контроля на Уроках Физической Культуры; Высшая школа - Москва, 2016.
14. *Погадаев Г. И.* Техника безопасности на занятиях физкультурой и спортом (плакат); Дрофа - Москва, 2010.
15. *Ратианидзе А.Л., Марицук В.В.* Игра гандбольного вратаря –М.: ФиС, 1981.
16. *Тхорев В.И.* Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие- Краснодар, 1992.

#### **Список нормативно – правовых документов**

1. ФЗ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
2. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)  
<http://legalacts.ru/doc/rasporjazhenie-pravitelstva-rf-ot-04092014-n-1726-r/>
3. План мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р  
<http://m.government.ru/all/17883/>
4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» <http://base.garant.ru/70731954/>

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 298н «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»  
<http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70424884/>
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»  
<http://base.garant.ru/70634148/>
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Р.Ф.от 29.05.2015 г. № 996-р)  
<http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.25. № 09-3242
9. Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)

Диагностика результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной  
(общеразвивающей) программы « \_\_\_\_\_ »

**Диагностика результатов обучения по программе**

№ п/п	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностики
<b>1. Теоретическая подготовка</b>					
1.1.	Теоретические знания (по основным разделам учебно – тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	минимальный уровень (обучающийся овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой)	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
			средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½)	5	
			максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	10	
1.2.	Владение специальной терминологией по тематике программы	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	минимальный уровень (обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины)	1	
			средний уровень (обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой)	5	
			максимальный уровень (специальные термины употребляет осознано и в полном соответствии с их содержанием)	10	
<b>2. Практическая подготовка</b>					
2.1	Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно – тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	минимальный уровень (обучающийся овладел менее чем ½ объема умений и навыков, предусмотренных программой)	1	Практические занятия, выставки, зачеты и т.д.
			средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½)	5	
			максимальный уровень (обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	10	
2.2.	Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием)	1	
			средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога)	5	
			максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	10	
2.3.	Творческие навыки (творческое отношение к делу и умение воплотить его в готовом продукте)	Креативность в выполнении заданий	начальный (элементарный) уровень развития креативности (обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1	Наблюдение, практические занятия, конкурсные и презентационные занятия
			репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца)	5	
			творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	10	
<b>3. Общеучебные умения и навыки</b>					
3.1.	Умение подбирать и анализировать специальную	Самостоятельность в подборе и анализе литературе	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и	1	Творческие задания по теории, конспекты,

	литературу		контроле педагога)		рефераты и т.д.
			средний уровень (работает с литературой с помощью педагога)	5	
			максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	10	
4.	<b>Учебно – коммуникативные умения</b>				
4.1.	Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	Наблюдение
			средний уровень (часто нуждается в помощи педагога)	5	
			максимальный уровень (не испытывает особых трудностей)	10	
4.2.	Умение конструктивно общаться со сверстниками	Сформированность умения конструктивно общаться со сверстниками	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения в общении, нуждается в постоянной помощи, периодически провоцирует конфликт)	1	Наблюдение
			средний уровень (часто нуждается в помощи педагога, сам в конфликтах не участвует, старается их избежать)	5	
			максимальный уровень (не испытывает особых трудностей, пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты)	10	
5.	<b>Учебно – организационные умения</b>				
5.1.	Умение организовывать свое рабочее место	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	Наблюдение
			средний уровень (часто нуждается в помощи педагога)	5	
			максимальный уровень (не испытывает особых трудностей)	10	
5.2.	Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	минимальный уровень (обучающийся овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой)	1	Наблюдение
			средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более ½)	5	
			максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период)	10	
5.3.	Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	удовлетворительно	1	Наблюдение
			хорошо	5	
			отлично	10	

**Диагностика**  
личностного развития обучающихся в процессе освоения образовательной программы

№ п/п	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностики
<b>1.</b>	<b>Организационно – волевые качества</b>				
1.1.	Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	терпение хватает меньше чем на ½ занятия	1	Наблюдение
терпение хватает больше чем на ½ занятия			5		
терпение хватает на все занятие			10		
1.2.	Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	волевые усилия обучающегося побуждаются из вне	1	
иногда – самим обучающимся			5		
всегда – самим обучающимся			10		
1.3.	Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводит к должному свои действия)	обучающийся постоянно находится под воздействием контроля из вне	1	
периодически контролирует себя сам			5		
постоянно контролирует себя сам			10		
<b>2.</b>	<b>Ориентационные качества</b>				
2.1.	Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	завышенная	1	Наблюдение, собеседование с детьми, с родителями
заниженная			5		
адекватная			10		
2.2.	Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован обучающемуся извне	1	
интерес периодически поддерживается самим обучающимся			5		
интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно			10		
<b>3.</b>	<b>Поведенческие качества</b>				
3.1.	Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	периодически провоцирует конфликты	1	Наблюдение, собеседование с детьми, с родителями
сам в конфликтах не участвует, старается их избежать			5		
пытается самостоятельно уладить возникшие конфликты			10		
3.2.	Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	избегает участия в общих делах	1	Наблюдение
участвует при побуждении извне			5		
инициативен в общих делах			10		

Сводная ведомость

результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы « \_\_\_\_\_ »

Объединение \_\_\_\_\_ Педагог \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_ № группы \_\_\_\_\_

Вид диагностики (входящая, промежуточная, итоговая) \_\_\_\_\_

№	Ф.И обучающегося	Показатели																Средний балл				
		Результаты обучения											Личностное развитие									
		1. Теоретическая подготовка		2. Практическая подготовка			3. Общеучебные умения и навыки		4. Учебно-коммуникативные умения		5. Учебно-организационные умения			1. Организационно-волевые качества			2. Ориентационные качества		3. Поведенческие качества			
		1.1	1.2	2.1	2.2	2.3	3.1	4.1	4.2	5.1	5.2	5.3	1.1	1.2	1.3	2.1	2.2	3.1	3.2			
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
6.																						
7.																						
8.																						
9.																						
10.																						
11.																						
12.																						
13.																						
14.																						
15.																						
Средний балл																						

Минимальный уровень	1-4 балла	- чел.	%
Средний уровень	5-8 баллов	- чел.	%
Максимальный уровень	9-10 баллов	- чел.	%

**Указания к выполнению контрольных нормативов**

а) Оценка общей физической подготовленности

***Бег по дистанции 30 м***

Выполняется с высокого старта. Включение секундомера по первому движению игрока, а финиш по общепринятым правилам.

***Прыжок в длину с места***

Выполняется толчком двух ног. Для большей точности измерения пяточный край подошвы смазывается мелом. Оставленный на полу след фиксирует место приземления от обозначенной для прыжка линии.

***Тройной прыжок с места***

Первый прыжок выполняется от линии толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняется второй прыжок с приземлением на маховую ногу, третий прыжок совершается толчком одной маховой ноги с последующим приземлением на обе ноги.

***Метание мяча (теннисного мяча) на дальность стоя***

Метание производится из и.п. – стоя с места поочередно правой и левой руками в коридор шириной 5 м. Фиксируется лучший результат.

***Челночный бег по дистанции 100м***

От середины лицевой линии игрок должен выполнить рывок до 6-метровой линии, коснуться ее ногой, повернуться кругом, вернуться к месту старта. Далее рывок до центральной 20-метровой линии, вернуться в лицевой. Далее рывок снова до 9 и 6-метровой линий, каждый раз возвращаясь к лицевой. Упражнение считается выполненным, если занимающийся пробежит всю дистанцию, каждый раз касаясь ногой линии.

***Метание мяча (массой 1 кг) на дальность сидя***

Метание производится из и.п. – сидя у стены и вытянув ноги вперед двумя руками из-за головы.

***Челночный бег 3x100м***

От стартовой линии выполняется рывок до следующей линии на расстоянии 10м, затем необходимо вернуться к стартовой линии и выполнить еще один рывок. Необходимо каждый раз касаться одной из ног линий.

***Челночный бег 2x100м***

Аналогично тесту «челночный бег на дистанцию 100м». Занимающийся выполняет упражнение дважды, засчитывается лучший результат. Пауза между забегами 2 мин.

б) Оценка специальной подготовки



### ***Броски мяча на точность***

В течение не более 2 мин, с расстояния 6м от центра ворот, в мишени 40х40м, установленные в верхнем углу ворот, производятся 12 бросков мяча с места из опорного положения. Выполняется 6 бросков в одну и 6 бросков в другую мишень.

### ***Передачи мяча в цель (стену)***

В течение 30с передавать мяч одной рукой в круглую мишень диаметром 30см, расположенную на стене на расстоянии 3м и на высоте 2м, с последующей ловлей его двумя руками.

### ***Обводка на дистанции 30м***

От линии старта на расстоянии 7,5м ставится гимнастическая скамейка поперек, а на расстоянии 15м – стойка. Занимающийся по сигналу ведет мяч, перепрыгивает скамейку, обводит стойку, снова перепрыгивает скамейку и финиширует на месте старта. Стойка обводится сильнейшей рукой.

### ***Комплексное упражнение для полевого игрока (дистанция 88-90м)***

У обеих зон вратаря, на различных сторонах площадки, на 6 и 9-метровых линиях ставятся в ряд по 2 стойки. Игрок из и.п. – у 6-метровой линии три раза обегает 2 стойки, до 9-метровой – рывок лицом вперед, а к 6-метровой – рывок спиной вперед. Далее бежит к противоположной зоне вратаря, выполняет такое же упражнение у стоек, берет лежащий на 6-метровой линии мяч, ведет его до противоположной 9-метровой линии и выполняет бросок в прыжке. Время фиксируется в момент пересечения мячом линии ворот.

### ***Комплексное упражнение для вратаря***

Из центра ворот попеременно вратарь касается рукой стоек в верхних и нижних углах ворот в следующей последовательности: правый нижний угол, левый верхний угол, правый верхний угол, левый нижний угол (одна серия). Упражнение состоит из 5 серий.