

Управление образования администрации  
муниципального образования Выселковский район  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования детско-юношеская спортивная школа станицы  
Выселки муниципального образования Выселковский район

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «16» апреля 2021 г.  
протокол № 4



Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
станицы Выселки  
Дробышева Н.Н.  
от «16» апреля 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
по виду спорта «Гандбол»**

**Уровень программы: ознакомительный**

**Срок реализации программы: 3 года**

**Возрастная категория: от 5 до 10 лет**

**Форма обучения: очная**

**Вид программы: авторская**

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID – НОМЕР Программы в АИС «Навигатор» - 31038**

**Составители:**

Алексеенко Ю.А. зам. директора  
по учебно-воспитательной работе;

Евтухова Н.А. тренер-преподаватель;

Печенкин А.В. тренер-преподаватель.

ст. Выселки, 2021

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая ознакомительная программа «Гандбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного образования ориентирована на физическое совершенствование детей, приобщение их к здоровому образу жизни.

Программа направлена на развитие физических способностей детей, обеспечивает физическое, нравственное, интеллектуальное развитие, познание жизни, самих себя, других людей с помощью активного вовлечения ребят в разнообразную спортивную деятельность, наряду с этим развиваются организаторские способности и задатки, психические свойства личности.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди детей и школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Программа направлена на развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной деятельности. Такой подход, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем дошкольном и школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Организация занятий по концентрическому методу прохождения программного материала позволяет за различные сроки изучить материал ознакомительной программы в полном объеме и перейти на обучение по программе базового уровня.

**Актуальность** занятий гандболом с дошкольниками и школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний. Актуальность данной Программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что гандбол, как командная игра способствует развитию у обучающихся многих весьма ценных качеств и навыков, необходимых им в дальнейшей жизни. Игра учит думать и принимать решение за доли секунды - ведь летящий тебе мяч можно сыграть по-разному. К принятию правильного решения ребенок придет путем многих проб и ошибок, а этот опыт пригодится в жизни. Все движения в гандболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях, что способствует развитию силы, ловкости, выносливости, гибкости. Игра вызывает качественные изменения в двигательном аппарате. Прыжковые игровые действия укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Игровая деятельность способствует совершенствованию всех функций организма. Постоянные упражнения с мячом способствуют улучшению периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Подвижные игры развивают реакцию на зрительные и слуховые сигналы. Необходимость многократного выполнения приемов, доведение их до автоматизма требует от обучающегося проявления выносливости, т.е. умения противостоять утомлению. В связи с этим важное значение имеет воспитание волевых качеств, умение заставлять себя продолжать работу с заданной интенсивностью, несмотря на трудности. Овладение основами техники и тактики гандбола, правилами игры позволяет обучающимся добиться повышения показателей уровня физической подготовленности, приобрести необходимые знания, умения и навыки, используемые и во многих других спортивных дисциплинах. Гандбол – универсальная спортивная игра. Основные технические приемы гандболистов – это бег, ускорения, перемещения, отрывы, броски по воротам, передача и ловля мяча самыми различными способами, борьба за мяч и позицию и т. д., а также игра гандбольного вратаря. Все они тесно связаны с такими видами спорта, как легкая атлетика, гимнастика, борьба и акробатика. Занятия гандболом обладают большим оздоровительным эффектом, так как в упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает гармоничное физическое развитие обучающихся. Динамика движений положительно влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Регулярные занятия гандболом укрепляют и сердечно-сосудистую систему. Во время учебных занятий тренер постоянно осуществляет педагогический контроль реакции организма детей на физическую нагрузку, следит за их самочувствием. Программа предполагает формирование у детей необходимых навыков гигиены, самоконтроля за состоянием своего здоровья, соблюдения техники безопасности при самостоятельных занятиях. Программа разработана с целью создания в учреждениях образования детей условий для разностороннего физического развития обучающихся. Содержание

программы включает - изучение теоретического материала, проведение практических занятий по ОФП, СФП, обучение техническим и тактическим приемам, а также игровой деятельности.

#### **Адресат программы.**

На обучение по данной программе зачисляются дети достигшие возраста 5 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

#### **Уровень программы, объем и сроки реализации.**

Программа является ознакомительной общеразвивающей, рассчитана на 1-3 года обучения. Учебный план программы рассчитан на 46 недель в год, сроки реализации с 1 сентября по 31 августа. Программа цикличная, и в зависимости от возраста обучающихся, принятых на обучение по данной программе, может быть реализовано за 1-3 года.

**Цель** дополнительной общеразвивающей программы «Гандбол»:

- укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности;
- формирование представления о виде спорта гандбол;
- знакомство с правилами игры, основными ее особенностями;
- заинтересовать данным видом спорта, с дальнейшим переходом к изучению программы на базовом уровне.

**Задачи** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Гандбол»:

- расширение двигательных возможностей;
- общая физическая подготовка;
- формирование широкого круга двигательных умений;
- формирование интереса к занятиям спортом;
- овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

**Программа направлена на:**

- формирование и развитие физических способностей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- организацию свободного времени.

**Основными показателями выполнения программных требований:**

стабильность состава обучающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, турнир, товарищеская встреча, кросс.

**Предполагаемый результат.**

Обучающийся должен:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;
- овладеть элементарной техникой основных элементов гандбола;
- изучить первичные правила игры;
- участвовать в соревнованиях школьного уровня;
- подготовиться к обучению по программе базового уровня.

#### **Формы обучения и режим занятий.**

Форма обучения очная, возможно в дистанционном режиме или частично в смешанном режиме. Продолжительность занятий составляет 30-90 минут 2-4 раза в неделю по очной форме обучения; 15-30 минут 4-6 раз в неделю в дистанционном режиме. Недельная нагрузка 4 ч, на учебный год  $4 \times 46 = 184$  ч.

#### **Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, отражен в таблице № 1.

#### **Наполняемость ознакомительных общеразвивающих групп и режим учебно-тренировочной работы**

Таблица № 1

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость в группах	Количество учебных часов в неделю	Продолжительность занятия
1-й год	5 лет	12-30	4	30 минут
2-й год	6 лет	12-30	4	30 минут
3-й год	7 лет	12-30	4	45 минут

#### **Формы организации занятий.**

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), культурно-массовые мероприятия.

#### **Формы проведения занятий.**

Основными формами проведения занятий являются тренировка, беседа и игра.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебный план (таблицы № 2,3) рассчитан на 4 недельных часа, 46 недель в год. Выбор количества занятий остается за тренером-преподавателем (с учетом возраста обучающихся). Каждый год обучения предполагает изучение всего программного материала, но уровень освоения данного материала различный и зависит от возраста обучающегося.

### Процентное распределение учебного материала.

Таблица № 2

N п/ п	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки/	1 год	2 год	3 год
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	10	10
2.	Общая физическая подготовка	35	35	35
3.	Специальная физическая подготовка	24	24	24
4.	Подготовка по виду спорта (техническая и тактическая)	22	22	22
5.	Игровая подготовка	8	8	8
6.	Контроль и аттестация	1	1	1
	ИТОГО	100	100	100

### Распределение учебного материала по часам.

Таблица № 3

N п/ п	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки/	Распредел ение часов 1 год	Распредел ение часов 2 год	Распредел ение часов 3 год
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	18	18	18
2.	Общая физическая подготовка	65	65	65
3.	Специальная физическая подготовка	45	45	45

4.	Подготовка по виду спорта (техническая и тактическая)	40	40	40
5.	Игровая подготовка	14	14	14
6.	Контроль и аттестация	2	2	2
	ИТОГО	184	184	184

## ***2.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.***

### *Физическая культура и спорт в России.*

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья и физического развития.

### *Состояние и развитие гандбола в России.*

История развития гандбола в мире и в нашей стране. Достижения гандболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий гандболом и их состояние.

### *Влияние физических упражнений на организм спортсмена.*

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

### *Гигиенические требования занимающимся спортом.*

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Профилактика вредных привычек.

### *Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.*

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Травматизм в процессе занятий гандболом: оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям.

### *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. Методические приемы и средства обучения технике игры. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноколясок, видеозаписей игр.

### *Основы тактики игры и тактическая подготовка.*

Основные сведения о тактике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы тактической подготовки. Классификация приемов техники игры. Методические приемы обучения тактики игры.

#### *Правила игры.*

Правила игры и соревнований по гандболу.

### **2.2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

Общая физическая 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.

Под физическими качествами понимают определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К физическим (двигательным) качествам относят силу, выносливость, гибкость, быстроту, ловкость. Применительно к динамике физических качеств употребляют термины «развитие» и «воспитание». Термин «развитие» характеризует естественный ход изменений качества, а «воспитание» предусматривает активное и направленное воздействие на рост его показателей.

**Сила** – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Режимы проявления: преодолевающий, уступающий и статический. В качестве базовых средств воспитания используются:

- упражнения, выполнения которых отягощено массой собственного тела;
- статические упражнения на удержание заданной позы.

К дополнительным средствам относят:

- упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по песку, в гору и т.п.);
- упражнения с противодействием партнера.

Основным методом воспитания силовых способностей служит метод динамических и непредельных усилий. Воспитание силовых способностей следует предусматривать в основной части занятия и сочетать со стретчингом и упражнениями на гибкость.

Под скоростными способностями понимаются возможности человека, обеспечивающие выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают следующие элементарные формы проявления скоростных способностей:

- быстрота реакции;
- быстрота одиночного движения;

- частота (темп) движений.

Средствами воспитания быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью. Их принято объединять в три основные группы:

– упражнения, направленные воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции, скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшение стартовой скорости; скоростной выносливости;

– упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства);

– упражнения сопряженного воздействия:

на скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость);

на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

Основными методами воспитания скоростных способностей служат:

- методы строго регламентированного упражнения;

- соревновательный метод;

- игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают:

- методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений;

- методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

**Выносливость** – это способность противостоять утомлению в процессе какой либо, в данном случае мышечной деятельности. Выносливость в мышечной работе характеризует степень работоспособности и сопротивляемости организма развитию утомления. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера, интенсивности и эффективности.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Факторами, ее обеспечивающими, служат возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация. Развитие выносливости связано с увеличением диапазона физиологических резервов и большими возможностями их мобилизации.

Средствами воспитания общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой 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. Основное средство

для детей 5-10 лет – любая двигательная активность продолжительностью 10-15 минут.

**Ловкость** – это способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность согласно требованиям изменяющейся обстановки. Выделяют следующие составляющие, характеризующие уровень координационных способностей детей:

- согласованность движений и их рациональная последовательность при выполнении двигательного задания;
- точность соответствия пространственных, временных и силовых характеристик движений решаемой двигательной задаче;
- время освоения нового движения или исправления уже освоенного.

Косвенной характеристикой ловкости может служить способность к расслаблению мышц и сохранению равновесия. Важной предпосылкой ловкости служит имеющийся двигательный запас. Каждое изучаемое движение опирается на уже освоенные координационные сочетания. В возрасте 5-10 лет приобретается до 80 % общего объема двигательных навыков. Ловкость – качество комплексное, поэтому при его воспитании может использоваться широкий круг разнообразных упражнений. Главное требование к ним – наличие элементов новизны.

К основным методическим приемам воспитания координационных способностей относятся:

- усложнение ранее освоенных упражнений новыми исходными положениями, изменение скорости и темпа их выполнения;
- введение новых двигательных заданий и дополнительных условий (пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки с ее вращением вперед, назад, с ускорениями и т.п.);
- жонглирование предметами (мячами) и введение в упражнение нескольких мячей;
- ограничение пространства выполнения двигательного задания;
- использование инвентаря и покрытие площадки различного качества;
- зеркальное выполнение упражнений;
- ограничение и подвижность площади опоры при выполнении двигательных заданий;
- вращение в различных плоскостях головы, конечностей, туловища – кувырки, перевороты или комбинированные упражнения, сочетающие перечисленные.

Воспитание ловкости лучше проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха между повторениями должны быть достаточными для относительно полного восстановления.

Под физическим качеством **гибкость** понимается как способность выполнять движения с большой амплитудой. Данное физическое качество оценивается по суммарной подвижности в составах тела. Выделяют активную и пассивную гибкость, которые в зависимости от возраста имеют определенные особенности развития. Активная гибкость определяется

максимальной амплитудой в суставе при выполнении какого-либо движения без внешнего воздействия. Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы.

Средствами воспитания гибкости служат упражнения на растягивание, среди которых различают активные (баллистические), пассивные и статические. Активное растягивание подразумевает выполнение баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища и т.п.). При этом они могут выполняться с различной амплитудой, скоростью и, иногда, с отягощением.

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые под внешним воздействием. Это может быть партнер, различные амортизаторы и тренажеры, вес собственного тела. Статистическое растягивание заключается в удержании определенной позы с предельной амплитудой в течение заданного времени. После чего следует расслабление, а затем повторение упражнения. Такие упражнения в последние годы принято называть «стретчинг». Основные правила применения упражнений на гибкость заключаются в недопустимости болевых ощущений, выполнение движений в медленном темпе с постепенным увеличением их амплитуды.

Упражнения на гибкость следует включать в подготовительную и заключительную часть занятий. В отдельном занятии рекомендуется следующая последовательность упражнений на гибкость: суставы верхних конечностей, туловище, суставы нижних конечностей. Три занятия в неделю на гибкость вполне достаточно для ее воспитания на начальном этапе работы и для поддержания уже достигнутого уровня.

В качестве основных средств воспитания скоростно-силовых способностей на данном этапе подготовки служат всевозможные прыжковые упражнения и упражнения с передачами двумя руками утяжеленных мячей (до 1 кг) и метанием одной рукой мячей, массой до 300 гр. Воспитание скоростной выносливости предполагает повторные (2-5 раз) пробегания коротких дистанций (от 6 до 30 метров) через временной интервал 10- 30 с. При этом следует помнить, что организм детей 5-10 лет весьма чувствителен к недостатку кислорода. Органы кардиореспираторной системы развиты у них слабо, вследствие чего работа гликолитической направленности может отрицательно сказаться на функциях нервной системы и привести к снижению физической работоспособности. Поэтому объем таких заданий должен быть невелик, со значительными паузами восстановления.

### ***2.3. Специальная физическая подготовка (СФП).***

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей гандболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Ведется она в процессе овладения навыками и умениями в гандболе и их совершенствования с учетом условий и характера использования игроком

этих навыков в соревновательной обстановке. Невысокий уровень физической подготовки гандболиста сдерживает развитие его способностей при овладении технико-тактическим арсеналом и его совершенствовании.

СФП включает в себя:

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств (ускорения на отрезках, челночный бег, бег за лидером, разновидности прыжков);
- упражнения для выполнения бросков (ходьба и прыжки на руках в упоре лежа, имитация броска с амортизатором, метание мячей различного веса и размера на дальность и точность, броски в ворота в различных вариантах);
- упражнения на развитие ловкости (подбрасывание и ловля мяча, жонглирование мячами, прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета,
- комбинированные упражнения с бегом, прыжками и работой с мячом);
- упражнения для развития специальной выносливости (многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха), учебные игры с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно, круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная);
- развитие силы (упражнения со штангой, толкание, броски ногами тяжелых набивных мячей на дальность, перетягивание, вытеснение или выталкивание партнеров из обозначенного пространства, вырывание мячей из рук соперников, элементы вольной борьбы и самбо);
- развитие прыгучести (разнообразные прыжки вверх и в длину с места и короткого разбега, серийные прыжки, прыжки через гимнастические снаряды, различные упражнения с отягощениями).

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести:

- ускорения до 20 метров;
- рывки на отрезках от 3 до 20 метров из различных исходных положений;
- рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, старт по падающему мячу и т.д.;
- бег, с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь;
- бег за лидером без смены и со сменой направления (челнок, зигзаг, приставным шагом).

Прыжки:

- многократные прыжки с ноги на ногу;
- на одной ноге на месте и в движении;
- в стороны («по кочкам», через «канавки»).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска:

- стойка нападающего;
- бег с изменением направления;
- бег с изменением скорости;
- бег спиной вперед;
- смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот;

- бег челночный;
- прыжки вверх, в стороны, вперёд;
- ловля мяча двумя руками на месте;
- ловля мячей высоких, низких;
- ловля катящегося мяча;
- ловля мяча в движении шагом;
- ведение мяча одноударное на месте;
- ведение мяча многоударное на месте;
- бросок с разбега обычными шагами в опорном положении;
- штрафной бросок в двух опорном положении.

Техника защиты:

- стойка защитника;
- перемещения приставным шагом боком;
- перемещения вперёд-назад в стойке защитника;
- выбивание при многоударном ведении на месте.

## ***2.4. Подготовка по виду спорта.***

### *Техническая подготовка.*

Эффективность процесса обучения технике гандбола в значительной мере зависит от умения тренера-преподавателя выстроить весь материал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности в обучении и учета возрастных особенностей обучающихся.

Ведущим средством обучения являются физические упражнения – двигательная активность занимающихся, организованная в соответствии с закономерностями физического воспитания. Содержание физических упражнений составляют входящие в них движения и те основные процессы, которые разворачиваются в организме занимающегося по ходу выполнения.

Все упражнения, применяемые при обучении и совершенствовании в технике выполнения приемов, условно подразделяются на подготовительные, подводящие и специальные. К числу подготовительных упражнений относят средства, служащие развитию тех физических способностей и функций организма, которые необходимы при выполнении конкретного игрового приёма. Подводящие упражнения непосредственно направлены на овладение рациональной структурой изучаемой системы движений. В их число входят также имитационные упражнения. Специальные – характеризуются целостным выполнением данного игрового приёма в различных сочетаниях и условиях реализации.

Обучение гандболу начинается с изолированного изучения основных игровых приёмов. Причём овладение приёмами игры в нападении предшествует изучению защитных; приёмами без мяча – приёмами с мячом. Однако это не значит, что для перехода к обучению защитным приёмам необходимо овладеть всеми приёмами игры в нападении.

Обучение гандболу начинается с изучения оптимальной позы игрока. После создания представления о стойке гандболиста занимающимся предлагается

самостоятельно принять данную позу и удерживать её определённое время, в течение которого отмечаются и устраняются имеющиеся ошибки. В следующих упражнениях стойка принимается по определённому сигналу на месте и при остановках после перемещения. Её следует использовать в качестве исходного положения в различных эстафетах и подвижных играх. Перемещениям гандболиста обучают в следующей последовательности: ходьба, бег, прыжки. Каждый вариант перемещения изучается в отдельности и в различных сочетаниях. На оздоровительном этапе все перемещения выполняются в медленном темпе, что облегчает формирование верных двигательных ощущений у занимающихся. Ходьба изучается в следующей последовательности: обычная, с изменением направления, приставными шагами, спиной вперёд. В ходе выполнения занимающимися соответствующих упражнений с использованием естественных навыков ходьбы, уточняется техника отдельных движений, акцентируется внимание на положение головы, туловища, рук. В ряде случаев целесообразно использовать специальную разметку площадки для правильной постановки ног.

При обучении в технике перемещений целесообразно использовать как можно большее число разнообразных упражнений:

- перемещения заданным способом в различных построениях;
- ускорения из различных исходных положений на заданные расстояния;
- прыжки через скакалку;
- перемещения заданным способом с изменением скорости по определённому сигналу;
- челночный бег на различные расстояния;
- перемещения заданным способом с изменением направления по сигналу или с огибанием препятствий (стоек);
- перемещения с изменением способа по определённому сигналу или ориентиру;
- прыжки через гимнастическую скамейку различными способами;
- прыжки с доставанием предмета, ориентира;
- специальные подвижные игры (“Невод“, “Вызов номеров“, “Пятнашки“, “Удочка“ и т.п.) и эстафеты.

Обучение ловле мяча начинается с выполнения упражнений, направленных на воспитание ”чувства мяча“, в которых мяч используется в качестве снаряда. Ведущая цель таких практических заданий заключается в привыкании занимающихся к форме, весу, упругим качествам мяча. Это следующие упражнения:

- взятие мяча, неподвижно лежащего на площадке или на возвышении, двумя или одной рукой;
- удержание мяча двумя или одной рукой, стоя на месте и при перемещениях различными способами;
- вырывание мяча у партнёра при удержании его двумя или одной рукой;

– различные варианты переключивания и жонглирования мячом на месте и в движении.

Непосредственно изучать ловлю мяча целесообразно одновременно с овладением техникой основных передач. Передачи мяча изучаются в последовательности: двумя руками от груди и сверху, одной рукой сверху. Все способы и варианты передачи мяча изучаются сначала на месте, а затем в сочетании с различными способами перемещения. В процессе обучения ловле и передачам мяча важное место отводится подводящим упражнениям и двигательным заданиям с использованием специальных тренажёрных устройств, таких как: “Наклонный батут“, “Ребристая стенка“, “Направленная проволока“, “Натянутая резина“ и другие. При выполнении специальных упражнений используются различные построения занимающихся: в шеренги, встречные колонны, круг, треугольник, квадрат и т.п. Выбор построения обуславливается числом занимающихся, количеством мячей и характером предлагаемого упражнения.

Из большого числа специальных упражнений, направленных на обучение и совершенствование в технике ловли и передач мяча, в качестве примера можно привести следующие:

– броски в стену с последующей ловлей отскочившего мяча в различных построениях;

– передачи и ловля мяча в парах и в движении при различных способах перемещения;

– передачи и ловля мяча при построении в две колонны.

При выполнении упражнений передавший мяч может препятствовать выполнению последующей передачи. Упражнения с передачами и ловлей мяча у стены. Упражнения с передачами мяча в колоннах. Упражнения с передачами мяча и ловлей мяча в кругу– передачи и ловля мяча при построении в круг.

Упражнения можно выполнять с двумя и более мячами;

– передачи и ловля мяча при построении в ”квадрат”;

– специальные подвижные игры (“Борьба за мяч”, ”Мяч капитану”, ”Пятнашки мячом” и т.п.) и эстафеты.

Рациональная последовательность обучения способам ведения мяча следующая: одноударное, многоударное. Эти способы сначала изучаются на месте, затем в движении. Примерами специальных упражнений с ведением мяча могут служить:

– ведение мяча: стоя на месте, со зрительным контролем и без;

– ведение мяча при одновременном перемещении шагом, бегом;

– ударами кистью руки по лежащему на площадке мячу поднять его и выполнять ведение;

– одновременное ведение двух мячей на месте;

– подбрасывание мяча вверх и вверх - вперёд на различное расстояние;

– специальные подвижные игры (“Пятнашки с ведением“, “Сохрани мяч“, “Вызов номеров с ведением“ и т.п.) и эстафеты.

Обучение броскам мяча в ворота производится в последовательности: броски мяча сверху, сбоку. Сначала каждый из способов завершения атаки изучается на месте, затем после разбега, в движении шагом и бегом, а в заключение - в прыжке. На первых этапах обучения основное внимание уделяется правильному расположению мяча при замахе. Сначала все броски производятся в стену с расстояния, обусловленного возрастом и уровнем подготовленности занимающихся (как правило, оно составляет 4 – 6 метров). Значительная роль при обучении броскам мяча в ворота отводится подводным упражнениям. К их числу относятся следующие практические задания:

- броски мяча двумя руками сверху на дальность, точность и высоту отскока после удара о поверхность площадки (упражнения могут выполняться в парах, а также набивными мячами, весом до 1 кг.);
- имитационные движения броска с амортизационной резиной, один конец которой удерживается в руке, а другой закрепляется вверху-сзади или внизу-вперед;
- метание теннисного мяча, гимнастической палки;
- игра в кегли.

#### *Тактическая подготовка.*

Обучение тактике гандбола должно начинаться с общего ознакомления с игрой: её основными правилами, стоящими перед играющими задачами, ведущими игровыми приёмами. Первоначально обучают выбору места для получения мяча и целесообразным способам передачи его партнёру. При этом используется широкий круг различных строго регламентированных и игровых упражнений, например:

1. Ловля мяча в заданном секторе площадки, после обегания препятствий или освобождения от опеки защитника. Упражнения с выходом для получения мяча.

2. Подвижная игра “Борьба за мяч“ 2 x 2 на ограниченной площади.

Обучение тактике броска мяча в ворота осуществляется в последовательности: завершение атак в единоборстве с вратарём, затем преодоление различных противодействий защитника. В основе используемых при этом специальных упражнений должен лежать принцип игрового единоборства с постепенным ограничением вариантности в применяемых соперником способах противодействия. При изучении тактики отражения мяча голкипером используются многочисленные игровые упражнения с бросками мяча в ворота, выполняемыми нападающими с различных дистанций и зон площадки. Обучение осуществляется одновременно с овладением различными способами изменения направления полёта.

Тактическая подготовка – это процесс овладения теоретическими основами тактики и навыками их использования в игровой деятельности. Основой тактической подготовки игрока является овладение индивидуальными,

групповыми и командными действиями. 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.

Основными средствами тактической подготовки являются:

1. Быстрый отрыв. Основным условием обучения быстрому отрыву является четкое освоение передач и ловли мяча. Вначале 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.

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

4. Закрепление в учебной игре.

## ***2.5. Игровая подготовка.***

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу. Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно

исправить ошибки. В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов. Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забьет гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты исправлять ошибки. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3. Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику рукой.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:

- основы игры в гандбол: владение мячом, командные действия, игра в нападении и защите, игра вратаря;
- установка на игру и разбор её проведения: значение предстоящей игры, анализ игры всей команды и отдельных игроков, причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Спортивные игры: одним из средств подготовки юных гандболистов являются спортивные игры (баскетбол, волейбол, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные).

Использование спортивных игр при подготовке юных гандболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты: Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств гандболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета). Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

- методы организации подвижных игр, эффективность игровых действий, правила и организация игр;
- виды спортивных игр, значение спортивных игр при подготовке юных гандболистов, правила и организация спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол и т.д.);
- виды эстафет(с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета и др.),особенности организации проведения эстафеты.

Игровая подготовка на общеразвивающем уровне направлена на изучение обучающимися базовых двигательных умений и навыков и формирования способности применения их в различных игровых условиях. Содержание игровой подготовки кроме учебных игр в мини-гандбол и гандбол, составляют различные подвижные игры.

### **3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

#### ***3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.***

**Подготовительная часть.** Продолжительность подготовительной части занятия составляет 10-15 минут. Ее содержание должно обеспечивать выполнение двух «частных» задач: подготовить организм обучающихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части тренировки, и частично, сопряжено обеспечить развития физических качеств, в основном силы и выносливости. Для этого после объявления тренером поставленных задач на тренировку, команда выполняет программу двигательных действий.

**Основная часть.** После завершения подготовительной части тренировки следует перестроение занимающихся в две шеренги, лицом друг к другу. В первой половине основной части занятия проводится обучение технико-тактическими двигательными действиями, чаще всего в парах. Два игрока образуют пару, стоя друг перед другом, они получают мяч и выполняют задания тренера-преподавателя.

Во второй половине основной части занятия проводят двусторонние игры или игры, закрепляющие полученные навыки. Двусторонние игры следует проводить лишь в том случае, когда обучающиеся владеют технико-тактическими действиями на уровне двигательного умения. Двусторонние игры следует проводить по программе гандбола по упрощенным правилам.

При проведении основной части урока желательно ориентироваться на следующие методические рекомендации.

1. Во время обучения технико-тактическим действиям в парах и тройках большое значение имеют выбор оптимальной дистанции между партнерами и определение траектории полета мяча. Например, при обучении передачам мяча расстояние между партнерами составляет от 2 - 5 м: оно тем больше, чем выше рост игроков и лучше их подготовленность и, наоборот, тем

меньше, чем хуже подготовленность и меньше рост. Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от задач, поставленных тренером.

2. В основной части занятия главное внимание уделяется обучению. Качественное обучение, особенно в начальный период, сопряжено с невысокой физической нагрузкой. Овладение навыками и их закрепление не требуют предельных силовых напряжений, здесь необходима высокая точность движений. Время, отведенное на одном занятии на становление технического мастерства, надо использовать по назначению. Конечно, величина нагрузки должна быть достаточной и соответствовать требуемым параметрам, что достигается в основном за счет реализации двигательной программы подготовительной и заключительной части занятия.

Во второй половине занятия обычно проводят двусторонние игры. Одновременно с программой таких встреч предусматривают специальные задачи для «остаточных» обучающихся, по той или иной причине не попадающих в команду. В связи с эмоциональным напряжением при проведении двусторонних встреч обучающиеся часто допускают технические ошибки при выполнении тех приемов, которые они выполняли успешно в процессе обучения. Также и во время соревновательных игр учащиеся совершают технические и тактические ошибки, которых не было во время встреч, проводимых не в соревновательной обстановке. Такие сбивающие факторы нужно учитывать и упреждать их в тренировочном процессе.

В содержании основной части занятия для разучивания, совершенствования и освоения включают двигательные действия, различные по сложности, а также по степени овладения ими обучающимися. Нельзя планировать для разучивания сразу несколько незнакомых обучающимся двигательных действий. Кроме двигательного действия, которое обучающиеся только начинают разучивать, в тренировку включают также действия и навыки, которые хорошо освоены. Следующие, подлежащие разучиванию двигательные действия, вводят в тренировку только через определенный промежуток времени.

Определенную программой совокупность игровых навыков и умений включают в тренировочный процесс не одновременно, а последовательно.

**Заключительная часть.** Традиционно в конце тренировки подводят итоги. В данной части тренировки предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач тренировки. Таким образом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для восприятия последующих задач будущей тренировки. Необходимость указанных действий бесспорна, но только в тех случаях, когда физическая нагрузка на тренировке была достаточно высокой. Но если в основной части в силу специфики тренировки нагрузка была невысокой, то специально выполнять восстанавливающие

упражнения не имеет смысла. Наоборот, следует довести физическую нагрузку до должного уровня, предлагая обучающимся выполнить интенсивные эстафеты, комплексы силовых упражнений, подвижные игры и др.

В учреждении используется в основном очная форма обучения, так как спортивная деятельность связана с практическими методами обучения, воспитания и контроля.

Очно-заочная форма обучения организуется посредством домашнего задания в целях самостоятельного освоения режима занятий спортом, организации своего личного времени, освоения комплексов упражнений и др.

Дистанционно возможна проверка теоретических знаний обучающихся, в условиях сетевого взаимодействия - возможна рекомендация тренера (ссылки на сайты) для изучения и освоения особенностей вида спорта, анализа возможных ошибок в сравнении с правилами, характеристик личностных качеств спортсмена в целях совершенствования собственных и др.

Форма организации образовательного процесса для физкультурно-спортивного учреждения в основном групповая, возможны фронтальная и поточная для организации воспитательно-досуговой деятельности, для подготовки к соревнованиям - возможна как индивидуально-групповая, так и индивидуальная.

Для физкультурно-спортивных учреждений характерны педагогические технологии, направленные на воспитание нравственной, физически развитой и здоровой личности:

- физкультурно-спортивные технологии способствуют физическому развитию детей и молодежи, укреплению здоровья, воспитывают целеустремленность, коллективизм, дисциплинированность, морально-волевые качества, устойчивость в экстремальных ситуациях и др.;
- здоровьесберегающие технологии – используются на основании СанПин-ов: устанавливаются рациональные требования к учебно-тренировочному процессу (нагрузки, время и др.), спортивному инвентарю и оборудованию, наполняемости спортивного зала, освещенности и др.;
- личностно-ориентированные технологии используются на основании инновационных практик тренеров-преподавателей по видам спорта - способствуют индивидуальному развитию личности, самостоятельности мышления, самовоспитанию;
- воспитательно-развивающие технологии формируют разносторонне развитую личность, способствуют духовно-нравственному развитию, правильной организации досуга, приобретению навыков здорового образа жизни, развитию ответственности за себя и за коллег в команде.

С помощью культурно - и спортивно-массовых мероприятий воспитываются и развиваются физические и морально-волевые качества, осуществляется приобщение к волонтерскому движению, показательным выступлениям и акциям и др.;

- игровые технологии способствуют повышению эффективности образовательного процесса: за счет использования подвижных игр непринужденно и легко осваиваются детьми трудные технико-тактические действия и физические упражнения, формируются личностные качества – коммуникативность, коллективизм, стремление к успеху.

### ***3.2. Техника безопасности на тренировочных занятиях.***

#### *Общие требования.*

К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### *Требования безопасности перед началом занятий*

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
- Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- Провести разминку.

#### *Требования безопасности во время занятий*

- Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя.
- Строго соблюдать правила проведения подвижной игры.
- Перед игрой необходимо снять все украшения (браслеты, серьги, кольца и др.).

- Ногти на руках должны быть коротко острижены.
- Очки должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу.
- Следует соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания преподавателя, тренера, капитана команды.
- Занятия должна проходить на сухой площадке.
- Все острые и выступающие предметы должны быть загорожены гимнастическими матами или ограждены.
- Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

#### *Требования безопасности в аварийных ситуациях*

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

#### **4.ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

Сдача контрольных нормативов обучающимися, в период обучения по общеразвивающей программе, на всех годах обучения, не предусмотрены программой.

Качественной оценкой работы тренера-преподавателя является сохранность контингента обучающихся и переход обучающихся на программы базового уровня по окончании изучения ознакомительной программы.

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на образовательную программу базового уровня по данному виду спорта проводятся контрольно-переводные нормативы.

*Для детей обучающихся в общеразвивающей ознакомительной группе контрольно-переводные нормативы не являются обязательным и по окончании изучения программы выполняются только теми, кто подал заявление на продолжение обучения в школе по программе базового уровня.*

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня подготовки первого года обучения представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 30 м со старта (не более 5,9 с)	Бег 30 м со старта (не более 6,2 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание гандбольного мяча (размер №2) на дальность с места одной рукой (не менее 10 м)	Метание гандбольного мяча (размер №2) на дальность с места одной рукой (не менее 8 м)
	Метание гандбольного мяча (размер №2) двумя руками сидя (не менее 5 м)	Метание гандбольного мяча (размер №2) двумя руками сидя (не менее 4 м)
Выносливость	Тройной прыжок (не менее 450 см)	Тройной прыжок (не менее 430 см)
Координация	Челночный бег 3 x 10 (не более 10,0 с)	Челночный бег 3 x 10 (не более 10,5 с)

Обучающиеся сдавшие контрольные нормативы и изучившие программный материал в полном объеме, при подаче заявления на обучение по образовательной программе базового уровня по данному виду спорта, переводятся на обучение в группу базового уровня подготовки при наличии мест и открытии такой группы. Данные обучающиеся имеют приоритет перед остальными на зачисление.

Обучающиеся соответствующего возраста могут быть зачислены в группу базового уровня второго и последующих годов обучения при их наличии и выполнении контрольных нормативов предусмотренных для зачисления в данную группу на общих основаниях.

Обучающиеся, не сдавшие нормативы, а также не подавшие заявления на обучение по образовательной программе базового уровня по данному виду отчисляются.

## 5. УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 28.09.2020 г.) Постановление № 28
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

## **6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ.**

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.
2. Дембо А. Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: ФиС, 1981.
3. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Под ред. СБ. Тихвинского, СВ. Хрущева. - М.: Медицина, 1991. - 560 с.
4. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
5. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. - М.: Советский спорт, 2003.
6. Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
7. Игнатьева В.Я., Петрачева И. В. Травматизм гандболисток высокой квалификации в годичном цикле подготовки. - М.: Союз гандболистов России, 2001.
8. Клузов Н.П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1986.
9. Клузов Н.П. Тактика гандбола. - М.: ФиС, 1986.
10. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000.
11. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М.: ИКА, 1998. - 320с.
12. Правила по мини-гандболу, гандболу 7х7 и пляжному гандболу.
13. Ратианидзе А.Л., Марищук В.В. Игра гандбольного вратаря. - М. ФиС, 1981.
14. <http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации

15. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
16. <http://www.window.edu.ru/> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
17. <http://www.school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
18. <http://www.fcion.edu.ru/> - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов.