

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №25
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА МИХАИЛА ФЕДОРОВИЧА
ТИХОНОВА С.НЕБУГ МО ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от «__» _____ 20__ г.
Протокол №1



Утверждено

Директор МБОУ СОШ №25

Ю.В. Янченкова

«31» августа 20__г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Ручной мяч» (Гандбол)

Уровень программы: *базовый*

Срок реализации программы: *1 год (216 часов)*

Возрастная категория: *11-16 лет*

Форма обучения: *очная*

Вид программы: *модифицированная*

Программа реализуется на *бюджетной основе.*

ID-номер Программы в Навигаторе *60271*

Автор-составитель:

Боганец А.А.

Учитель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.	3
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цель и задачи программы.	6
1.3.	Содержание программы.	7
1.3.3.	Планируемые результаты.	12
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.	14
2.1.	Календарный учебный график.	14
2.2.	Условия реализации программы.	31
2.3.	Формы аттестации.	32
2.4.	Оценочные материалы.	33
2.5.	Методические материалы.	36
2.6.	Список литературы.	47

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по гандболу «Ручной мяч» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на формирование устойчивой внутренней мотивации учащихся к занятиям гандболом, ориентации на здоровый образ жизни.

Актуальность.

Занятия по программе «Ручной мяч» способствуют удовлетворению дефицита двигательной активности учащихся, формируют у них внутреннюю мотивацию для занятия данным видом спорта или другими командными спортивными играми. Занятия гандболом обладают большим оздоровительным эффектом, так как в упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает гармоничное физическое развитие учащихся. Динамика движений положительно влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

Новизна программы.

Новизной программы «Ручной мяч» для МБОУ СОШ №25 им. М.Ф. Тихонова с. Небуг является то, что данная программа содержит раздел «Подвижные игры», которые позволяют в течение всего занятия сохранять положительный эмоциональный фон учащихся и поддерживать интерес к игре.

Педагогическая целесообразность.

Гандбол – это яркая и динамичная командная игра, которая гармонично развивает физические данные ребёнка. Это одна из самых молодых спортивных игр. Участвующие в игре команды стремятся овладеть мячом и забросить его в ворота противника. Занятия по программе развивают у учащихся чувство команды, ловкость и быстроту реакции. Во время игры формируются не только необходимые двигательные навыки, но и умение взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, формирует у учащихся умение мобилизовать свои возможности и действовать с максимальным напряжением сил.

Отличительные особенности.

Целью программы «Гандбол» педагога дополнительного образования ГБПОУ «Московский государственный образовательный комплекс» г. Москвы Коробовой А.В. является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимального для данного спортсмена уровня

подготовленности, гарантирующего достижения запланированных спортивных результатов. Целью программы «Ручной мяч» Боганца А.А. МБОУ СОШ №25 им. М.Ф. Тихонова с. Небуг является формирование устойчивой внутренней мотивации учащихся к занятиям гандболом, ориентация на здоровый образ жизни.

Результатом обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Гандбол» МУДО «Константиновская ДЮСШ» педагога Алексеевой С.Н. является постепенное повышение спортивных результатов и выполнение спортивных разрядов. Тогда как, программа «Ручной мяч» Боганца А.А. МБОУ СОШ №25 им. М.Ф. Тихонова с. Небуг не предполагает достижения учащимися спортивных разрядов, а лишь ориентирует их на систематические занятия гандболом или другими командными видами спорта в будущем.

Адресат программы.

Программа «Гандбол» разработана для учащихся в возрасте от 11 до 16 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом с предоставлением медицинской справки вне зависимости от их способностей и уровня подготовки. Набор в объединение «Гандбол» производится по желанию учащихся и их родителей. При наборе учитывается степень сформированности интересов к занятиям.

Возраст от 11 до 16 лет характеризуется развитием ловкости движений. Упражнения с ловлей различных предметов совершенствуют ловкость детей. Применение скоростно-силовых и спринтерских упражнений способствует увеличению скорости в период ее интенсивного прироста в данном возрасте. Способность к ориентированию в пространстве к 11 годам достигает показателей взрослых. Интенсивное развитие мышц-разгибателей конечностей, особенно центральных механизмов регуляции, создают предпосылки для высоких темпов развития быстроты и силы. Возрастной период от 11 до 13 лет отмечается выходом ребенка на качественно новую социальную позицию, в которой формируется его сознательное отношение к себе как члену общества. Особое значение в этом возрасте приобретает общение со сверстниками. Подростку важно занять определенное место в детском коллективе. В этом возрасте начинается формирование абстрактно-логического мышления, появляется желание иметь свою точку зрения, потребность в размышлениях о себе и окружающем мире, поэтому в данном возрасте учащиеся необходимо учиться сотрудничать и работать в команде. Подростковый период 11-15 лет характеризуется максимальным темпом роста, усилением окислительных процессов, нарастанием функциональных резервов организма. Особое место данного периода определяется тем, что именно в это время происходит переход от характерного для раннего детства типа отношений взрослого и ребёнка. Определённого уровня достигает способность управлять своим вниманием: увеличивается объём внимания, вырабатывается умение концентрировать и распределять его. Создаются предпосылки для овладения любыми видами движений.

В возрасте 13-15 лет возрастает самостоятельность, происходит процесс

познания себя через других, формирование «Я-концепции», закладываются основы моральных и социальных установок личности. В юном возрасте сила и уравновешенность относительно невелики, преобладают процессы возбуждения. Высокая пластичность, возбудимость и реактивность создают предпосылки к быстрому и точному усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных рефлексов.

У подростков отмечается более выраженная реакция пульса на нагрузки.

Скорость восстановления организма после нагрузки имеет возрастные колебания. В 13-16 лет чрезмерные физические нагрузки могут замедлить рост развития подростка (К.М. Смирнов, А.Б. Гандельсан, 1982). Систематические занятия способствуют росту максимальной лёгочной вентиляции. У подростков быстрее, чем у взрослых развивается кислородная недостаточность и снижается содержание сахара в крови. Занятия гандболом вызывают самые различные изменения в их высшей нервной деятельности. Под влиянием систематических занятий высшая нервная деятельность учащихся 11-16 лет приобретает специфические черты: у тренированных все её показатели становятся относительно выше.

В подростковом возрасте очень важно развить навыки межличностного общения, вхождения в группу сверстников на основе эмоциональной независимости и автономии при сохранении материальной и психологической поддержки. В этом возрасте идёт развитие системы ценностей и жизненной философии, самоопределение в области образования и профессии. Занятия таким командным видом спорта, как гандбол способствует формированию правильных жизненных установок и приоритетов.

Уровень, объем и сроки реализации программы.

Программа «Ручной мяч» реализуется на базовом уровне, разработана на два года обучения, общий объем программы – 432 учебных часа: 1 год обучения - 216 учебных часов, 2-ой год обучения - 216 учебных часов.

Формы обучения.

Форма обучения по программе «Ручной мяч» - очная. Основной формой организации деятельности являются групповые занятия с организацией индивидуальных форм, работа в парах, в подгруппах.

Режим занятий.

Занятия на первом и на втором году обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа, без учета 10-минутного перерыва. В период каникул и участия в соревнованиях занятия могут проводиться интенсивами до 8 часов.

Особенности организации образовательного процесса.

В объединение принимаются учащиеся с 11 до 16 лет первой и второй группы здоровья с предъявлением медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям, вне зависимости от их способностей и степени подготовки. Состав групп – постоянный. Группы формируются с учётом возрастных особенностей, допускается разновозрастной состав.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы.

Формирование у учащихся устойчивой внутренней мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом средствами командной игры «гандбол».

Цель 1-го года обучения: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья учащихся, посредством приобщения к регулярным занятиям гандболом.

Метапредметные задачи 1-го года обучения:

- развивать основные физические качества;
- способствовать повышению специальной выносливости;
- развивать специальные двигательные способности.

Личностные задачи 1-го года обучения:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- воспитывать умение принимать решения в условиях дефицита времени.

Предметные задачи 1-го года обучения:

- дать представление о возникновении гандбола;
- обучить правилам игры в гандбол;
- обучить понятиям терминологии и жестикуляции в игре;
- обучить базовой технике игры.

Цель 2-го года обучения: формирование у учащихся социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья.

Метапредметные задачи 2-го года обучения:

- развить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами гандбола;
- формировать широкий круг двигательных умений и навыков.

Личностные задачи 2-го года обучения:

- воспитывать умение взаимодействовать и сотрудничать через командную игру и соревновательную деятельность;
- воспитывать понимание о личной ответственности за свое здоровье, значении физической активности в его поддержании и укреплении.

Предметные задачи 2-го года обучения:

- обучить основам тактики командных действий;
- обучить разнообразным приемам техники игры и тактическим действиям.

1.3. Содержание программы. Учебный план 1-го года обучения.

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. ТБ.	2	1	1	Опрос

2	Диагностика.	6	1	5	Сдача нормативов
3	Подвижные игры.	14	7	7	Опрос, наблюдение
4	Общая физическая подготовка.	42	3	39	Сдача нормативов
5	Специальная физическая подготовка.	40	2	38	Наблюдение, педагогический анализ
6	Технико-тактическая подготовка.	110	52	58	Наблюдение, педагогический анализ
7	Итоговое занятие. ТБ.	2	1	1	Опрос, педагогический анализ
	Итого:	216	67	149	

Содержание учебного плана 1-го года обучения.

1. Вводное занятие. ТБ.

Теория: Введение в образовательную программу. Инструктаж по ТБ.

Практика: Подвижные игры.

2. Диагностика.

Теория: Правила проведения тестирования.

Практика: Стартовая диагностика. Промежуточная диагностика. Итоговая диагностика.

3. Подвижные игры.

Теория: История возникновения гандбола. Развитие гандбола в России. Нравственные и волевые качества спортсмена. Правила игры в гандбол. Терминология в гандболе. Жестикуляция в гандболе. Судейство соревнований по гандболу.

Практика: Эстафета с гандбольными мячами. Подвижная игра «чей мяч быстрее». Подвижная игра «перехвати мяч». Подвижная игра «сбей мяч». Подвижная игра «охотники и зайцы». Подвижная игра «один против одного». Подвижная игра «без промаха».

4. Общая физическая подготовка.

Теория: Положение корпуса во время бега. Безопасное приземление при выполнении прыжка. Правильное дыхание во время выполнения силовых упражнений.

Практика: Бег с изменением направления. Упражнения в прыжках. Упражнения в ходьбе, беге, прыжках. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для больших мышечных групп. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития общей

выносливости. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения на развитие координации. Упражнения для развития мышц корпуса. Упражнения для развития равновесия. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на спортивных снарядах. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Комбинированные упражнения. Работа в парах.

5. Специальная физическая подготовка.

Теория: Самоконтроль физического состояния при предельных нагрузках. Быстрота реакции во время соревнований.

Практика: Упражнения для развития специальной выносливости. Бег с изменением скорости. Упражнения на развитие быстроты реакции. Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот. Челночный бег. Бег зигзагом (с выпадом в стороны). Бег с подскоками. Прыжки вверх, в стороны, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами. Ловля с недолётом и с перелётом мяча. Ловля мячей высоких, низких. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча с отскока от площадки. Ловля мяча в движении шагом. Ловля мяча в движении бегом. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении. Ловля мяча справа и слева. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча в движении.

6. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Стойка игрока. Уход, скрытый для защитника. Передача мяча. Выполнение бросков. Траектория полета мяча. Виды и правила ведения мяча в гандболе. Скрытый уход. Финты в гандболе. Правила проведения соревнований.

Практика: Стойки и перемещения. Упражнения для совершенствования тактики игры. Упражнения для совершенствования тактики передачи мяча. Разыгрывание мяча в комбинации. Штрафной бросок в двух опорном положении. Передача мяча с разбега обычными шагами. Передача толчком с места. Передача в прыжке с поворотом. Передача мяча с преодолением помех. Передача толчком двумя руками с места. Передача с отскоком от площадки. Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением. Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места. Передача мяча скрещенным шагом в разбеге. Передача по прямой траектории. Передача по навесной траектории. Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки). Передача мяча при движении партнёров в одном направлении. Передача мяча при движении партнёров в разных направлениях. Применение передачи при встречном движении партнёров. Применение передачи при движении в одном направлении. Применение сопровождающей передачи. Бросок хлестом сверху с места. Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полёта мяча. Бросок с разбега скрещенным шагом (вперёд). Бросок хлестом сбоку с места. Бросок сбоку с разбега с скрещенным шагом. Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой. Бросок в падении с приземлением на ногу и

руки. Применение броска с открытой позиции. Многоударное ведение мяча в движении по прямой. Многоударное ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низкими отскоками. Ведение мяча подбрасыванием. Ведение мяча многоударное на месте. Ведение мяча многоударное с изменением направления. Открытый уход для стягивания защитников. Скрытый уход для создания численного преимущества. Финт перемещением без мяча при встречном движении. Финт перемещением без мяча при параллельном движении. Система движений (подготовительная, основная, заключительная). Выбивание при одноударном ведении на месте. Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом. Выбивание при ведении в параллельном движении. Блокирование мяча двумя руками сверху на месте. Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке. Тактические действия подающего. Контрольные игры.

7. Итоговое занятие. ТБ.

Теория: Подведение итогов года. ТБ.

Практика: Подвижные игры.

Учебный план 2-го года обучения.

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. ТБ.	2	1	1	Опрос
2	Диагностика.	6	1	5	Сдача нормативов
3	Общая физическая подготовка.	32	5	27	Сдача нормативов
4	Специальная физическая подготовка.	30	3	27	Наблюдение, педагогический анализ
5	Технико- тактическая подготовка.	80	11	69	Наблюдение, педагогический анализ
6	Интегральная подготовка	54	8	46	Наблюдение, педагогический анализ
7	Воспитательная работа	10	5	5	Наблюдение, педагогический анализ
8	Итоговое занятие. ТБ.	2	1	1	Опрос, педагогический анализ
Итого:		216	35	181	

Содержание учебного плана 2-го года обучения.

1. Вводное занятие. ТБ.

Теория: Организационные вопросы. Инструктаж по ТБ.

Практика: Подвижные игры.

2. Диагностика.

Теория: Правила проведения тестирования.

Практика: Стартовая диагностика. Промежуточная диагностика. Итоговая диагностика.

3. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности при выполнении общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Типичные ошибки при метании в цель. Безопасное приземление в прыжке.

Практика: Наклоны, вращения, повороты головы. Круговые вращения, повороты туловища. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине. Подтягивание из виса. Приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Бег за лидером. Челночный бег. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Повороты туловища с различными положениями. Перешагивание и перепрыгивание. Разнонаправленные движения рук и ног. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Быстрота реакции и ее развитие. Работа с партнером. Принципы круговой тренировки.

Практика: Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Передвижение в упоре на руках по кругу. Броски мячей. Броски мячей в прыжке. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу. Игры учебные с удлинненным временем. Круговая тренировка.

5. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Перемещения в гандболе. Ловля и ведение мячей. Комбинированные игровые упражнения.

Практика: Перемещения. Совершенствование ранее изученных приемов. Рывки из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя). Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой без захвата пальцами. Передача мяча одной рукой хлестом сверху. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение с перешагиванием препятствий. Бросок одной рукой хлестом сверху и сбоку. Бросок одной рукой в прыжке с различных позиций площадки. Бросок одной рукой сверху в падении. Перемещения. Совершенствование ранее изученных приемов. Бег в стойке на согнутых ногах. Противодействия. Выбивание мяча одной рукой. Выбивание мяча при ведении в параллельном и встречном движении с нападающим. Блокирование мяча одной рукой сверху.

Блокирование сбоку, снизу на месте, в прыжке. Бег лицом, боком, спиной вперед. Отбивание двумя руками снизу, сверху. Отбивание одной рукой сбоку. Комбинированные игровые упражнения в численном большинстве. Комбинированные игровые упражнения в численном равенстве и меньшинстве. Комбинированные игровые упражнения на ограниченном пространстве. Комбинированные игровые упражнения в позиционной атаке. Комбинированные игровые упражнения в быстром переходе от обороны к нападению. Перемещения по схемам. Игровые взаимодействия нападающих «стенка», «стяжка», «двойка», «восьмерка». Различные командные построения при позиционном нападении. Тактика быстрого прорыва и атаки с ходу. Тактика реализации численного большинства. Подвижная игра «Борьба за мяч» на ограниченной площади. Завершение атак с различных секторов площадки без противодействия. Завершение атак с различных секторов площадки с противодействием защитника. Получение мяча в движении для последующих атакующих действий в позиционном нападении. Выполнение функциональных обязанностей в соответствии с игровым амплуа. Командные построения и действия в позиционном нападении. Командные построения и действия в быстром прорыве. Командные построения при зонной защите. Командные построения при персональной и смешанной защите. Регламентированные упражнения.

6. Интегральная подготовка.

***Теория:** Влияние степени развития физических качеств на технику гандболиста. Совершенствование различных технических приемов. Зрительная память.*

***Практика:** Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития физических качеств с использованием различных предметов. Упражнения скоростно-силового характера в небольших дозах. Упражнения в совершенствовании приемов техники посредством их многократного выполнения. Упражнения в совершенствовании приемов техники с использованием подводящих упражнений. Упражнения в совершенствовании приемов техники с использованием корректирующих упражнений. Упражнения в сочетании приемов техники. Переключения в выполнении приемов техники нападения. Переключения в выполнении приемов защиты вратаря. Упражнения для воспитания зрительной памяти. Упражнения для воспитания ориентировки в пространстве. Различные перестроения партнеров. Использование зрительной сигнализации во время игры. Подвижная игра «Пятнашки мячом». Подвижная игра «Борьба за мяч». Подвижная игра «Пятнашки с ведением». Подвижная игра «Сохрани мяч». Подвижная игра «Защита укреплений». Подвижная игра «Точно в цель». Подводящие игры. Игровые упражнения в различных секторах. Игровые задания с численным преимуществом, равенством и меньшинством. Учебные игры с укороченным временем позиционной атаки. Учебные игры, включающие в себя пройденный материал.*

7. Воспитательная работа.

Теория: День народного единства. История праздника. Современные женские профессии. Традиционные новогодние развлечения в России. Подвиги детей в период ВОВ. Семейные истории о близких, переживших ВОВ.

Практика: Эстафеты «Круг друзей». Викторина «Мамина профессия». Эстафеты с мячом «Новогодний бум». Акция «Бессмертный полк. Дети героической страны». Круглый стол, посвященный Дню Победы «Фронтовой альбом».

8. Итоговое занятие. ТБ.

Теория: Подведение итогов года. ТБ.

Практика: Подвижные игры.

1.4. Планируемые результаты.

Метапредметные результаты 1-го года обучения:

- развиты основные физические качества;
- развита способность к длительным игровым передвижениям;
- развиты специальные двигательные способности.

Личностные результаты 1-го года обучения:

- учащиеся взаимодействуют в коллективе сверстников на принципах взаимопомощи и взаимовыручки;
- учащиеся дисциплинированы;
- учащиеся способны принимать решения в условиях дефицита времени.

Предметные результаты 1-го года обучения:

- имеют представление о возникновении гандбола;
- знают правила игры в гандбол;
- обучены понятиям терминологии и жестикуляции в игре;
- владеют базовой техникой игры.

Метапредметные результаты 2-го года обучения:

- развиты навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами гандбола;
- сформирован широкий круг двигательных умений и навыков.

Личностные результаты 2-го года обучения:

- учащиеся умеют взаимодействовать и сотрудничать в командной игре и в период соревнований;
- учащиеся осознают личную ответственность за свое здоровье, значение физической активности в его поддержании и укреплении.

Предметные результаты 2-го года обучения:

- обучены основам тактики командных действий;
- владеют разнообразными приемами техники игры и тактическими действиями.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.

2.1. Календарный учебный график 1-го года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем	КОЛ-ВО ЧАСОВ			Форма занятия	Форма контроля	Дата план	Дата факт
		всего	теория	практика				
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Беседа, игра	Опрос		
ДИАГНОСТИКА.								
2.	Стартовая диагностика	2	1	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
3.	Промежуточная диагностика	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов		
4.	Итоговая диагностика	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов		
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.								
5.	История возникновения гандбола. Эстафета с гандбольными мячами	2	1	1	Беседа, игра	Опрос, наблюдение		
6.	Развитие гандбола в России. Подвижная игра «чей мяч быстрее»	2	1	1	Беседа, игра	Опрос, наблюдение		
7.	Нравственные и волевые качества спортсмена. Подвижная игра «перехвати мяч».	2	1	1	Беседа, игра	Опрос, наблюдение		
8.	Правила игры в гандбол. Подвижная игра «сбей мяч».	2	1	1	Беседа, игра	Опрос, наблюдение		
9.	Терминология в гандболе. Подвижная игра	2	1	1	Беседа,	Опрос,		

	«охотники и зайцы».				игра	наблюдение		
10.	Жестикуляция в гандболе. Подвижная игра «один против одного»	2	1	1	Беседа, игра	Опрос, наблюдение		
11.	Судейство соревнований по гандболу. Подвижная игра «без промаха».	2	1	1	Беседа, игра	Опрос, наблюдение		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.								
12.	Бег с изменением направления.	2	1	1	Практическое занятие	сдача нормативов		
13.	Упражнения в прыжках.	2	1	1	Практическое занятие	сдача нормативов		
14.	Упражнения в ходьбе, беге, прыжках.	2	-	2	Практическое занятие	сдача нормативов		
15.	Общеразвивающие упражнения.	2	-	2	Практическое занятие	сдача нормативов		
16.	Упражнения для больших мышечных групп.	2	-	2	Практическое занятие	сдача нормативов		
17.	Упражнения для развития силы.	2	1	1	Практическое занятие	сдача нормативов		
18.	Упражнения для развития быстроты.	2	-	2	Практическое занятие	сдача нормативов		
19.	Упражнения для развития гибкости.	2	-	2	Практическое занятие	сдача нормативов		
20.	Упражнения для развития ловкости.	2	-	2	Практическое занятие	сдача нормативов		
21.	Упражнения для развития общей выносливости.	2	-	2	Практическое занятие	сдача нормативов		
22.	Упражнения для укрепления мышечного корсета.	2	-	2	Практическое занятие	сдача нормативов		

23.	Упражнения на развитие координации.	2	-	2	Практическое занятие	сдача нормативов		
24.	Упражнения для развития мышц корпуса.	2	-	2	Практическое занятие	сдача нормативов		
25.	Упражнения для развития равновесия.	2	-	2	Практическое занятие	сдача нормативов		
26.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2	Практическое занятие	сдача нормативов		
27.	Упражнения на спортивных снарядах.	2	-	2	Практическое занятие	сдача нормативов		
28.	Упражнения для рук и плечевого пояса.	2	-	2	Практическое занятие	сдача нормативов		
29.	Упражнения для ног.	2	-	2	Практическое занятие	сдача нормативов		
30.	Упражнения для шеи и туловища.	2	-	2	Практическое занятие	сдача нормативов		
31.	Комбинированные упражнения.	2	-	2	Практическое занятие	сдача нормативов		
32.	Работа в парах.	2	-	2	Практическое занятие	сдача нормативов		
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.								
33.	Упражнения для развития специальной выносливости.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
34.	Бег с изменением скорости.	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
35.	Упражнения на развитие быстроты реакции.	2	1	1	Практическое	Наблюдение,		

					занятие	педагогический анализ		
36.	Смена бега спиной вперёд на бег лицомвперёд и наоборот.	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
37.	Челночный бег.	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
38.	Бег зигзагом (с выпадом в стороны).	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
39.	Бег с подскоками.	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
40.	Прыжки вверх, в стороны, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами.	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
41.	Ловля с недолётом и с перелётом мяча.	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
42.	Ловля мячей высоких, низких.	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
43.	Ловля катящегося мяча.	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
44.	Ловля мяча с отскока от площадки.	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический		

						анализ		
45.	Ловля мяча в движении шагом.	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
46.	Ловля мяча в движении бегом.	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
47.	Ловля мяча, летящего навстречу.	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
48.	Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении.	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
49.	Ловля мяча справа и слева.	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
50.	Ловля мяча двумя руками на месте.	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
51.	Ловля мяча двумя руками в прыжке.	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
52.	Ловля мяча в движении.	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.								
53.	Стойка игрока.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический		

						анализ		
54.	Стойки и перемещения.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
55.	Упражнения для совершенствования тактики игры.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
56.	Упражнения для совершенствования тактики передачи мяча.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
57.	Уход, скрытый для защитника.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
58.	Разыгрывание мяча в комбинации.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
59.	Штрафной бросок в двух опорном положении.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
60.	Передача мяча с разбега обычными шагами.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
61.	Передача толчком с места.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
62.	Передача в прыжке с поворотом.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		

63.	Передача мяча с преодолением помех.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
64.	Передача толчком двумя руками с места.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
65.	Передача с отскоком от площадки.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
66.	Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
67.	Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
68.	Передача мяча скрещенным шагом в разбеге.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
69.	Передача по прямой траектории.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
70.	Передача по навесной траектории.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
71.	Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки).	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
72.	Передача мяча при движении партнёров в	2	1	1	Практическое	Наблюдение,		

	одном направлении.				занятие	педагогический анализ		
73.	Передача мяча при движении партнёров в разных направлениях.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
74.	Применение передачи при встречном движении партнёров.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
75.	Применение передачи при движении в одном направлении.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
76.	Применение сопровождающей передачи.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
77.	Бросок хлестом сверху с места.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
78.	Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
79.	Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полёта мяча.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
80.	Бросок с разбега скрещенным шагом (вперёд).	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
81.	Бросок хлестом сбоку с места.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		

						анализ		
82.	Бросок сбоку с разбега с скрещенным шагом.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
83.	Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
84.	Бросок в падении с приземлением на ногу и руки.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
85.	Применение броска с открытой позиции.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
86.	Многоударное ведение мяча в движении по прямой.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
87.	Многоударное ведение мяча с изменением скорости.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
88.	Ведение мяча с высоким отскоком.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
89.	Ведение мяча с низкими отскоками.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
90.	Ведение мяча подбрасыванием.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		

91.	Ведение мяча многоударное на месте.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
92.	Ведение мяча многоударное с изменением направления.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
93.	Открытый уход для стягивания защитников.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
94.	Скрытый уход для создания численного преимущества.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
95.	Финт перемещением без мяча при встречном движении.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
96.	Финт перемещением без мяча при параллельном движении.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
97.	Система движений (подготовительная, основная, заключительная).	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
98.	Выбивание при одноударном ведении на месте	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
99.	Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
100.	Выбивание при ведении в параллельном	2	1	1	Практическое	Наблюдение,		

	движении				занятие	педагогический анализ		
101.	Блокирование мяча двумя руками сверху наместе	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
102.	Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
103.	Тактические действия подающего.	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
104.	Контрольные игры.	2	1	1	Соревнование	Наблюдение, педагогический анализ		
105.	Контрольные игры.	2	-	2	Соревнование	Наблюдение, педагогический анализ		
106.	Контрольные игры.	2	-	2	Соревнование	Наблюдение, педагогический анализ		
107.	Контрольные игры.	2	-	2	Соревнование	Наблюдение, педагогический анализ		
108.	Итоговое занятие. ТБ.	2	1	1	Беседа, игра	Опрос, педагогический анализ		
Итого:		216	67	149				

Сокращение наименований разделов в календарном учебном графике:

- Диагностика (Д)
- Общая физическая подготовка (ОФП)
- Специальная физическая подготовка (СФП)
- Техничко-тактическая подготовка (ТТП)
- Интегральная подготовка (ИП)
- Воспитательная работа (ВР)

Календарный учебный график 2-го года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем	кол-во часов			Форма занятия	Форма контроля	Дата план	Дата факт
		всего	теория	практика				
1.	Вводное занятие. ТБ.	2	1	1	Беседа, игра	Опрос		
2.	Д. Стартовая диагностика	2	1	1	Сдача нормативов	Тестирование		
3.	Д. Промежуточная диагностика	2	-	2	Сдача нормативов	Тестирование		
4.	Д. Итоговая диагностика	2	-	2	Сдача нормативов	Тестирование		
5.	ОФП. Наклоны, вращения, повороты головы	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов		
6.	ОФП. Круговые вращения, повороты туловища	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов		
7.	ОФП. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов		
8.	ОФП. Подтягивание из виса	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов		
9.	ОФП. Приседания на одной и двух ногах	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов		
10.	ОФП. Преодоление веса и сопротивления партнера	2	-	2	Круговая тренировка	Сдача нормативов		
11.	ОФП. Бег за лидером	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов		
12.	ОФП. Челночный бег	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов		

13.	ОФП. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе	2	1	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
14.	ОФП. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения	2	1	1	Круговая тренировка	Сдача нормативов		
15.	ОФП. Повороты туловища с различными положениями	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов		
16.	ОФП. Перешагивание и перепрыгивание	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов		
17.	ОФП. Разнонаправленные движения рук и ног	2	1	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
18.	ОФП. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель	2	1	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
19.	ОФП. Перепрыгивание предметов	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов		
20.	ОФП. Прыжки в глубину	2	1	1	Практическое занятие	Сдача нормативов		
21.	СФП. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
22.	СФП. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
23.	СФП. Бег за лидером без смены и со сменой направления	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
24.	СФП. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
25.	СФП. Многократные прыжки с ноги на ногу	2	-	2	Круговая тренировка	Наблюдение, педагогический анализ		
26.	СФП. Прыжки на одной ноге на месте и в движении	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		

27.	СФП. Передвижение в упоре на руках по кругу	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
28.	СФП. Броски мячей	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
29.	СФП. Броски мячей в прыжке	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
30.	СФП. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
31.	СФП. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
32.	СФП. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча	2	-	2	Соревнование	Наблюдение, педагогический анализ		
33.	СФП. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
34.	СФП. Игры учебные с удлинненным временем	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
35.	СФП. Круговая тренировка	2	-	2	Круговая тренировка	Наблюдение, педагогический анализ		
36.	ТТП. Перемещения. Совершенствование ранее изученных приемов	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
37.	ТТП. Рывки из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя)	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
38.	ТТП. Ловля мяча двумя руками	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
39.	ТТП. Ловля мяча одной рукой без захвата пальцами	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		

						анализ		
40.	ТТП. Передача мяча одной рукой хлестом сверху	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
41.	ТТП. Ведение мяча с высоким и низким отскоком	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
42.	ТТП. Ведение с перешагиванием препятствий	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
43.	ТТП. Бросок одной рукой хлестом сверху и сбоку	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
44.	ТТП. Бросок одной рукой в прыжке с различных позиций площадки	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
45.	ТТП. Бросок одной рукой сверху в падении	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
46.	ТТП. Перемещения. Совершенствование ранее изученных приемов	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
47.	ТТП. Бег в стойке на согнутых ногах	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
48.	ТТП. Противодействия	2	1	1	Игра	Наблюдение, педагогический анализ		
49.	ТТП. Выбивание мяча одной рукой	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
50.	ТТП. Выбивание мяча при ведении в параллельном и встречном движении с нападающим	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
51.	ТТП. Блокирование мяча одной рукой сверху	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		

52.	ТТП. Блокирование сбоку, снизу на месте, в прыжке	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
53.	ТТП. Бег лицом, боком, спиной вперед	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
54.	ТТП. Отбивание двумя руками снизу, сверху	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
55.	ТТП. Отбивание одной рукой сбоку	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
56.	ТТП. Комбинированные игровые упражнения в численном большинстве	2	1	1	Игра	Наблюдение, педагогический анализ		
57.	ТТП. Комбинированные игровые упражнения в численном равенстве и меньшинстве	2	1	1	Игра	Наблюдение, педагогический анализ		
58.	ТТП. Комбинированные игровые упражнения на ограниченном пространстве	2	1	1	Игра	Наблюдение, педагогический анализ		
59.	ТТП. Комбинированные игровые упражнения в позиционной атаке	2	1	1	Игра	Наблюдение, педагогический анализ		
60.	ТТП. Комбинированные игровые упражнения в быстром переходе от обороны к нападению	2	1	1	Игра	Наблюдение, педагогический анализ		
61.	ТТП. Перемещения по схемам	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
62.	ТТП. Игровые взаимодействия нападающих «стенка», «стяжка», «двойка», «восьмерка»	2	-	2	Игра	Наблюдение, педагогический анализ		
63.	ТТП. Различные командные построения при позиционном нападении	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
64.	ТТП. Тактика быстрого прорыва и атаки с ходу	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		

						анализ		
65.	ТТП. Тактика реализации численного большинства	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
66.	ТТП. Подвижная игра «Борьба за мяч» на ограниченной площади	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
67.	ТТП. Завершение атак с различных секторов площадки без противодействия	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
68.	ТТП. Завершение атак с различных секторов площадки с противодействием защитника	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
69.	ТТП. Получение мяча в движении для последующих атакующих действий в позиционном нападении	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
70.	ТТП. Выполнение функциональных обязанностей в соответствии с игровым амплуа	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
71.	ТТП. Командные построения и действия в позиционном нападении	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
72.	ТТП. Командные построения и действия в быстром прорыве	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
73.	ТТП. Командные построения при зонной защите	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
74.	ТТП. Командные построения при персональной и смешанной защите	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
75.	ТТП. Регламентированные упражнения	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
76.	ИП. Упражнения для развития физических качеств	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		

77.	ИП. Упражнения для развития ловкости	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
78.	ИП. Упражнения для развития гибкости	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
79.	ИП. Упражнения для развития физических качеств с использованием различных предметов	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
80.	ИП. Упражнения скоростно-силового характера в небольших дозах	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
81.	ИП. Упражнения в совершенствовании приемов техники посредством их многократного выполнения	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
82.	ИП. Упражнения в совершенствовании приемов техники с использованием подводящих упражнений	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
83.	ИП. Упражнения в совершенствовании приемов техники с использованием корректирующих упражнений	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
84.	ИП. Упражнения в сочетании приемов техники	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
85.	ИП. Переключения в выполнении приемов техники нападения	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
86.	ИП. Переключения в выполнении приемов защиты вратаря	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
87.	ИП. Упражнения для воспитания зрительной памяти	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
88.	ИП. Упражнения для воспитания ориентировки в пространстве	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
89.	ИП. Различные перестроения партнеров	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		

						анализ		
90.	ИП. Использование зрительной сигнализации во время игры	2	1	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
91.	ИП. Подвижная игра «Пятнашки мячом»	2	-	2	Игра	Наблюдение, педагогический анализ		
92.	ИП. Подвижная игра «Борьба за мяч»	2	-	2	Игра	Наблюдение, педагогический анализ		
93.	ИП. Подвижная игра «Пятнашки с ведением»	2	-	2	Игра	Наблюдение, педагогический анализ		
94.	ИП. Подвижная игра «Сохрани мяч»	2	-	2	Игра	Наблюдение, педагогический анализ		
95.	ИП. Подвижная игра «Защита укреплений»	2	-	2	Игра	Наблюдение, педагогический анализ		
96.	ИП. Подвижная игра «Точно в цель»	2	-	2	Игра	Наблюдение, педагогический анализ		
97.	ИП. Подводящие игры	2	-	2	Игра	Наблюдение, педагогический анализ		
98.	ИП. Игровые упражнения в различных секторах	2	-	2	Игра	Наблюдение, педагогический анализ		
99.	ИП. Игровые задания с численным преимуществом, равенством и меньшинством	2	-	2	Игра	Наблюдение, педагогический анализ		
100.	ИП. Учебные игры с укороченным временем позиционной атаки	4	-	4	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
101.	ИП. Учебные игры, включающие в себя пройденный материал	2	-	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		

102.	ВР. Эстафеты «Круг друзей», посвященные Дню народного единства	2	1	1	Соревнование	Наблюдение, педагогический анализ		
103.	ВР. Викторина «Мамина профессия», посвященная Дню матери	2	1	1	Викторина	Наблюдение, педагогический анализ		
104.	ВР. Эстафеты с мячом «Новогодний бум»	2	1	1	Соревнование	Наблюдение, педагогический анализ		
105.	ВР. Акция «Бессмертный полк. Дети героической страны»	2	1	1	Акция	Наблюдение, педагогический анализ		
106.	ВР. Круглый стол, посвященный Дню Победы «Фронтной альбом»	2	1	1	Круглый стол	Наблюдение, педагогический анализ		
107.	Итоговое занятие. ТБ	2	1	1	Практическое занятие	Опрос, педагогический анализ		
	ИТОГО:	216	35	181				

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы объединения «Ручной мяч», соответствует СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Перечень оборудования, инструментов, материалов из расчета на групповом количестве 15 человек.

мячи гандбольные	15 шт.
ворота	2 шт.
скамейки	4 шт.
скакалки	15 шт.
стойки	2 шт.
мячи набивные	6 шт.
свисток	1 шт.
секундомер	1 шт.
мел	2 шт.
сантиметр	1 шт.
конусы	5 шт.
кегли	6 шт.

Информационное обеспечение: видео, фото, интернет-источники.

Кадровое обеспечение.

Для реализации программы «Ручной мяч» педагог дополнительного образования должен иметь высшее образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Физическая культура и спорт» или высшее образование или среднее профессиональное образование и ДПО по направлению деятельности в образовательном учреждении, а также педагогом может быть студент высшего учебного заведения по направлению подготовки, соответствующей преподаваемому предмету. Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Педагог дополнительного образования, работающий по программе, имеет среднее профессиональное образование по специальности «Преподавание в начальных классах с дополнительной подготовкой «Физическая культура» Педагогического колледжа г. Железноводск (Ставропольский край, 2001 г.), и высшее педагогическое образование по специальности «Психология» АНО ВПО Московский гуманитарно-экономический институт (г. Москва, 2015 г.). В 2016 году педагог прошел курсы повышения квалификации по программе «Обучение физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС НОО и ООО» ГБОУ ДПО ИРО КК. Общий педагогический стаж - 21 год, стаж в должности ПДО - 4 года.

Основными направлениями деятельности педагога, работающего по программе, является:

- организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- организация досуговой деятельности учащихся;
- обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

- профессиональная компетентность;
- информационная компетентность;
- коммуникативная компетентность;
- правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- технологиями работы с одаренными учащимися;
- технологиями работы в условиях реализации программ инклюзивного образования;
- умением работать с учащимися, имеющими проблемы в развитии;
- умением работать с детьми девиантного поведения, социально запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.

2.3. Формы аттестации.

Входной контроль: медицинская аттестация, опрос, тестирование - контрольные нормативы по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

Текущий контроль (в течение всего учебного года): регулярное наблюдение в процессе тренировочных занятий за состоянием самочувствия спортсмена, контроль посещаемости, контроль за изучением текущего материала.

Промежуточный контроль (январь): контроль эффективности технической подготовки, самоконтроль (пульс, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие).

Итоговая аттестация определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовки, т.е. соответствие уровню теоретических и практических знаний программным требованиям. Проводится тестирование на основе контрольных нормативов.

Для отслеживания результативности обучения по программе «Ручной мяч» используются следующие методы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, бесед, участия в мероприятиях, активности учащихся на занятиях и т.п.;
- педагогический мониторинг журналов учета посещаемости.
- мониторинг социально-коммуникативного развития;

2.4. Оценочные материалы.

Диагностическая карта оценки ЗУН и социально-коммуникативного развития учащихся объединения «Ручной мяч»

1-го года обучения

№ п/п	Фамилия, имя	знание правил игры в гандбол, понимание терминологии	владение техникой игры	знание истории и значения комплекса ГТО	умение быстро принимать решения во время игры	общая физическая подготовка	соблюдение нравственных норм и правил поведения	дисциплинированность	добродетельное взаимодействие в коллективе
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

**Диагностическая карта оценки ЗУН и социально-коммуникативного
развития учащихся объединения «Ручной мяч»
2-го года обучения**

№ п/п	Фамилия, имя	Владение тактикой командных действий	Владение приемами техники игры и тактическими действиями	Умение сотрудничать в командной игре	Ориентировка на ЗОЖ	Навыки соревновательной деятельности	Сформированность двигательных умений и навыков	Дисциплинированность
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

0 баллов – критерий не проявляется; **1 балл** – критерий проявляется редко, в минимальном объеме; **2 балла** – критерий проявляется часто, в достаточном объеме; **3 балла** – критерий проявляется постоянно, в полном объеме.

Контрольные нормативы по физической подготовке учащихся 11-13 лет

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,4	5,2

2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Челночный бег 3*10 м (с)	7,8	7,3
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	180
5.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
6.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками сидя (м)	5,0	6,0
7.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	7,5	9,5
8.	Тройной прыжок с места (м)	5,0	5,5
9.	Прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз)	115	115
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	30

Контрольные нормативы по физической подготовке учащихся 14-16 лет

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,25	5,0
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,7	11,0
3.	Челночный бег 3*10 м (с)	7,6	7,0
4.	Прыжок в длину с места (см)	180	190
5.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	38	48
6.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками сидя (м)	5,5	6,5
7.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	8	10
8.	Тройной прыжок с места (м)	5,30	5,80
9.	Прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз)	125	125
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	21	32

2.5. Методические материалы 1-го года обучения.

№	Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. ТБ.	беседа, игра	вербальный, игровой	плакаты, схемы	скамейки, мячи	Опрос
2	Диагностика	Практическое занятие	наглядный, вербальный, соревновательный, игровой	таблицы, карточки	набивной мяч, скакалка, сантиметр, секундомер	Сдача нормативов
3	Общая физическая подготовка	Практическое занятие	наглядный, вербальный, репродуктивный	-	маты, скамейки, мячи. скакалки.	Сдача нормативов
4	Специальная физическая подготовка	Практическое занятие	наглядный, вербальный, репродуктивный	-	гандбольные мячи, ворота, конусы, секундомер	Наблюдение
5	Технико-тактическая подготовка	Практическое занятие, соревнование	наглядный, вербальный, соревновательный	схемы	гандбольные мячи, ворота	Наблюдение
6	Итоговое занятие.ТБ.	беседа, игра	вербальный, игровой	плакаты, схемы	скамейки, мячи	Опрос

Методические материалы 2-го года обучения.

№	Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. ТБ.	беседа, игра	вербальный, игровой	плакаты, схемы	скамейки, мячи	опрос
2	Диагностика	сдача нормативов	наглядный, вербальный, соревновательный, игровой	таблицы, карточки	набивные мячи, скакалки, сантиметр, секундомер	тестирование
3	Общая физическая подготовка	практическое занятие, круговая тренировка	наглядный, вербальный, репродуктивный	-	маты, скамейки, мячи, скакалки.	сдача нормативов
4	Специальная физическая подготовка	практическое занятие, круговая тренировка, соревнование	наглядный, вербальный, репродуктивный	-	гандбольные мячи, ворота, конусы, секундомер	наблюдение, педагогический анализ
5	Технико-тактическая подготовка	практическое занятие, соревнование, игра	наглядный, вербальный, соревновательный, игровой	схемы	гандбольные мячи, ворота	наблюдение, педагогический анализ
6	Интегральная подготовка	практическое занятие, игра	наглядный, вербальный, соревновательный, игровой	-	гандбольные мячи, ворота	наблюдение, педагогический анализ
7	Воспитательная работа	соревнование, акция, круглый стол	наглядный, вербальный, соревновательный, игровой, демонстрация	фотографии, плакаты, журналы, слайды	ноутбук, столы, стулья, конусы, секундомер, мячи	наблюдение, педагогический анализ
8	Итоговое занятие.ТБ.	беседа, игра	вербальный, игровой	плакаты, схемы	скамейки, мячи	опрос

Подвижные игры.

1. Эстафета с гандбольными мячами.

Учащиеся делятся на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному у средней линии, каждая - лицом к противоположным воротам. В руках у первых номеров команды - по гандбольному мячу. По сигналу педагога первые номера начинают ведение мяча к воротам, затем производят бросок по воротам в прыжке между 6-метровой и 9-метровой линиями, подбирают мяч и ведут его в сторону своих партнеров. Добежав до своей колонны, передают мяч из рук в руки своим вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Побеждает команда, первой закончившая эстафету. При непопадании мяча в ворота надо подобрать его и произвести бросок снова из-за 6-метровой линии.

2. Подвижная игра «Чей мяч быстрее».

В игре участвуют одновременно две команды по 4-5 человек. Игроки обеих команд выстраиваются за линией общего круга с чередованием через одного. Каждая команда имеет по одному мячу, который необходимо перебрасывать от игрока к игроку в одном направлении до тех пор, пока один мяч не перегонит другой. Мяч можно передавать из любого исходного положения, менять задание и увеличивать или уменьшать круг.

3. Подвижная игра «Перехвати мяч».

Учащиеся образуют круг диаметром 6-8 м. Два игрока становятся в круг, игроки, стоящие за кругом, разыгрывают мяч между собой, игроки, стоящие в кругу, в это время стараются коснуться мяча или поймать его. Если один из игроков, стоящих в кругу, коснется мяча, он сменяет игрока, бросившего мяч последним.

4. Подвижная игра «Сбей мяч».

На игровой площадке в центре на средней линии устанавливается набивной мяч. На расстоянии 1-2 м за лицевыми линиями проводятся финишные линии, до которых нужно докатить набивной мяч. По сигналу обе команды бросают гандбольные мячи в набивной мяч до тех пор, пока одной из команд не удастся выкатить набивной мяч за линию финиша соперника. Бросившие гандбольные мячи в мишень необходимо тут же подбирать и продолжать сбивать набивной мяч.

5. Подвижная игра «Охотники и зайцы».

Обе команды «Охотники» и «Зайцы» располагаются на одном поле. Игроки «Охотников», разыгрывая мяч, стараются попасть им по убегающим «Зайцам». Если мяч попадает в игрока, он должен покинуть игровую площадку, если другой игрок «Заяц» поймал мяч, игрок, выбывший из игры, до этого вновь возвращается на площадку. После определенного времени игроки меняются ролями.

6. Подвижная игра «Один против одного».

На площадке располагается 6-8 игроков. По сигналу в игровую площадку вбрасывается мяч. Игрок, поймавший мяч, старается попасть в любого из участвующих игроков. Тот игрок, который поймает мяч, должен

остановиться, затем броском о поверхность площадки попасть в любого игрока. Если игрок, в которого бросали, мяч поймает его, попадание в него не засчитывается, а он получает очко.

7. Подвижная игра «Без промаха».

На площадке за лицевыми линиями располагаются по 2-3 человека, часть игроков находится на площадке. Игроки, стоящие за линией площадки, получают мяч и после быстрых передач друг другу стараются попасть в убегающих игроков на площадке. Убегающие игроки не должны покидать игровое поле и касаться мяча.

8. Подвижная игра «Борьба за мяч»

В игре участвуют 2 равных команды. Капитаны команд идут на середину площадки. Все остальные игроки, размещаются по площадке, встают парами: один игрок из одной команды, другой из другой команды. Педагог подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отдать пас кому – либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому – либо из своих игроков. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у противников и передают своим игрокам.

9. Подвижная игра «Пятнашки с мячом»

Учащиеся распределяют между собой роли, большинство обращается в бегство, а один из их среды, получивший прозвище «пятнашка», снабжается мячом. В то время, как учащиеся бегают по разным направлениям, «пятнашка» намечает себе жертву и старается во что бы то ни стало настичь ее, запятив прикосновением мяча. Потерпевший меняется с ним ролью и игра продолжается.

10. Подвижная игра «Пятнашки с ведением».

Два игрока, передвигаясь в одном направлении вокруг стойки или стоящего в центре круга третьего игрока и ведя мяч дальней рукой от соперника, стараются осалить свободной рукой друг друга в плечо и при этом не потерять мяч. Игрокам разрешается, чтобы избежать осаливания, отводить своей рукой свободную руку соперника. Тот, кому удалось дотронуться до плеча соперника и не потерять права на ведение, получает 1 очко. При утрате контроля над мячом 1 очко присуждается сопернику и игрок, допустивший ошибку, меняется местами с партнером, стоящим в круге.

11. Подвижная игра «Защита укрепления».

В игре участвуют 8-16 учащихся. Назначается водящий из команды соперника, который становится возле укрепления. Остальные играющие равномерно распределяются по кругу. По сигналу преподавателя игроки, выполняя передачи мяча друг другу ногами и головой, стараются выбрать удачный момент и точным ударом сбить мячом кегли. Водящий пытается преградить путь мячу и защитить «укрепление». Выполняя передачи и удары, игроки не должны заступать за линии, ограничивающие площадку. Защищая укрепление, водящий может выбирать любую позицию защиты. В конце игры определяется победитель — водящий, который дольше всех защищал свое укрепление. Побеждает команда, сумевшая быстрее либо большее число раз

поразить укрепление.

12. Подвижная игра «Точно в цель».

Команды строятся в колонну по одному. Игроки метают теннисный мяч в вертикальную стену на дальность отскока, но с попаданием в цель, нарисованную на стене. Вариант соревнования: метание можно проводить по размеченным кругами мишеням на стене без оценки на дальность отскока. В этом случае важна не столько сила, сколько точность броска. Наибольшая сумма бросков всех членов команды, попавших в цель, определяет победителя. За дальность отскока мяча добавляется одно очко.

Техника противодействия владению мячом.

Блокирование – это преграждение пути движения мяча или игрока нападения. Блокирование мяча производится одной или двумя руками сверху, сбоку, снизу. Определив направление броска, защитник быстро выпрямляет руки, преграждая путь мячу. Руки в момент соприкосновения с мячом должны быть напряжены: во избежание травмы пальцы должны быть сомкнуты. Блокирование можно производить в прыжке и в опоре – подвижное блокирование. Неподвижное блокирование – это блокирование игрока с мячом и без мяча. В момент замаха нападающего защитник поднимает одну руку вверх. Располагаться перед нападающим надо точно на пр отив, чтобы не дать ему возможность уйти в сторону. При блокировке игрока без мяча руки защитника должны быть прижаты к туловищу.

Выбивание– это прием, позволяющий прервать ведение мяча. Его выполняют ударом одной руки, когда мяч находится между рукой нападающего и полом.

Обучение блокированию – начинается с быстрого выноса (выпрямления) рук. Преподаватель подает команду и указывает направление. Гандболист блокирует воображаемый мяч. Далее упражнения непосредственно мячом.

Рекомендуемые упражнения.

Нападающий имитирует бросок в ворота сбоку, снизу, стоя лицом к защитнику, а тот реагирует выпрямлением рук.

Нападающий бросает мяч в заранее обусловленную сторону от защитника, постепенно увеличивая силу броска. Защитник блокирует бросок.

Защитник, стоя спиной к стенке, старается блокировать мяч, посланный в условные ворота, расстояние 2-3м.

Игроки построены в две колонны и производят броски по воротам поочередно из одной и другой колонны. Два защитника блокируют броски, перемещаясь от одной колонны к другой.

Методика обучения технике игры вратаря

Вся техника игры вратаря делится на технику защиты и технику нападения.

Основная стойка вратаря – это положение на слегка согнутых под углом 160-170° ногах, расставленных на 20-30 см. Тяжесть тела надо равномерно распределить на обе ноги с опорой на переднюю часть стопы, руки развести в

стороны и немного согнуть, развернуть ладонями вперед. Стойка на прямых ногах применяется при отражении мячей, брошенных с крайних позиций. Тело в вертикальном положении. Ближняя к штанге рука поднята вверх, дальняя согнутая рука отведена в сторону. Нога прямо у штанги.

Вратарь применяет **ходьбу** приставным шагом для выбора позиции. Если мяч разыгрывается вдали от зоны, вратарь перемещается, делая широкий шаг в сторону. Если же появляется реальная угроза воротам, необходимо двигаться короткими приставными шагами, стараясь как можно быстрее принять двухопорное положение.

Прыжки вратарь совершает толчком одной или двумя ногами. Чаще всего это прыжки в стороны без подготовительных движений из стойки. Чаще всего перед прыжком он делает всего один шаг.

Падение – не основной способ перемещения вратаря, но в сложных игровых ситуациях он пользуется этим приемом.

Задержание мяча – это прием, позволяющий вратарю изменить направление мяча, летящего в ворота после броска нападающего. Мячи, летящие на уровне колен и ниже, вратарь отбивает ногами: летящие во вратаря – туловищем, в остальных случаях – защищает руками.

Если мяч идет прямо в ноги вратарю, он резко смыкает ступни, делая скачок до 1 м вперед. Задержать мяч одной ногой можно: 1) махом – когда мяч летит на уровне колена; 2) выпадом – когда мяч летит в угол ворот. При этом вратарь ставит голень почти перпендикулярно площадке. Стопа развернута к направлению мяча. Одной рукой страхуется отскок мяча от ноги; 3) «шпагатом» – мяч отражается вытянутой ногой, можно с опорой на колено толчковой ноги. Задержать мяч двумя руками можно сверху и снизу. Вратарь преграждает путь мячу сомкнутыми кистями с развернутыми вперед ладонями.

Задерживать мяч одной рукой можно на месте или с перемещением. Чаще всего с прыжком в сторону перпендикулярно к направлению полета мяча. Отталкиваясь одной ногой, другой нужно сделать мах. Согласование толчка одной и маха другой способствует успешному задерживанию мяча, летящего в верхний угол.

При задерживании мяча, летящего по навесной траектории, вратарь быстро поворачивается на 90°, делает широкий шаг за летящим мячом и в прыжке отбивает мяч одной рукой. Отступление назад нерационально.

При обучении вратаря необходимо применять защитные приспособления: толстый костюм, перчатки, щитки на голень, наколенники, «раковины». Обучение перемещениям начинают вне ворот. По команде преподавателя занимающиеся передвигаются, меняя направление и сохраняя стойку на согнутых ногах. Далее, эти же приемы выполняет в воротах. Техника прыжка вратаря осваивается в имитационных упражнениях отбивания мяча, летящего в верхние углы ворот. Обучение противодействию начинают со способа задержания мяча одной и двумя руками, далее одной и двумя ногами прямых и близких мячей (выпад, скачок), и только после этого приступают к освоению сложных способов задержания дальних, и низких, и средних мячей (шпагат, мах).

Отражая мяч рукой, очень важно напрягать мышцы при соприкосновении с мячом, должно быть встречное разгибание рук в локтевом суставе.

Рекомендуемые упражнения:

1. Имитация задержания мяча, летящего на разных уровнях;
2. Тренер несильно бросает мяч на вытянутую руку. Задерживать мяч, напрягая руку.
3. Отбить мяч в прыжке при набрасывании мяча выше головы;
4. При броске мяча в сторону от вратаря (1-1,5м) принять мяч на руку, делая шаг в сторону;
5. При защите ворот ногами важно научить начинающего вратаря разворачивать ногу внутренней поверхностью стопы и голени к летящему мячу.

Рекомендуемые упражнения:

1. Ходьба вперед-назад, ступни развернуты наружу на одной линии.
2. Ходьба приставным шагом, ступни развернуты.
3. Прыжки на месте с ноги на ногу, выбрасывая ногу вперед, ступни развернуты.
4. Игра мячом в стенку внутренней поверхностью голеностопного сустава.
5. Передача мяча партнеру внутренней поверхностью ноги.
6. Задержание мяча, летящего между ногами, соединяя ноги развернутыми наружу ступнями.
7. Задержание мяча, ударяемого с отскоком от площадки.

В упражнениях, обучающих приему задержания мяча махом, обратить внимание на хлестообразное движение ноги.

1. Ходьба влево - вправо, хлестообразно, «выбрасывая» ногу;
2. Поочередные махи ногами влево - вправо;
3. Махи в передвижении;
4. Имитация задержания мяча махом ноги на каждый шаг, передвигаясь влево - вправо;
5. Доставка подвешенного мяча ногой, имитация задержания мяча махом;
6. Задержание мяча, брошенного тренером на уровне колена, на уровне бедра.

Рекомендуемые упражнения для обучения задержания мяча выпадом, шпагатом:

1. Ходьба выпадами вперед;
2. Резкий выпад в сторону, ставя ногу точно у определенной отметки;
3. Задержание мяча выпадом мяча, летящего ниже колена (до 1м);
4. Задержание мяча, с силой бросаемого в любую сторону от вратаря;
5. «Шпагат» на растягивание;
6. Из полуприседа хлестообразным движением выпрямить ногу в сторону и поставить на пятку;
7. Задержать мяч в «шпагате», летящий, с любой стороны, от вратаря.

2.6. Список литературы.

Литература для педагогов:

1. Гивер Н.Е. Организация и судейство соревнований по гандболу: методические рекомендации / Н.Е. Гивер, М.Ф.Бура. – Гродно: ГрГУ, 2008. – 43 с. ISBN 978-985-515-019-1 <http://yandex.ru/clck/jsredirect?from=yandex.ru>
2. Игнатъева В. Я. Гандбол: учебник для вузов. Издательство: Физкультура, образование и наука, 1996 г. ISBN 5-89022-037-3. <http://yandex.ru/clck/jsredirect?from=yandex.ru>
3. Лавров А.К. Учебная программа Гандбол: для ДЮСШ и ДЮСШОР, 2004.
4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2010 г.
5. Рабочая программа по физической культуре. Лях В.И. - М.: Просвещение, 2014 г.
6. Соколов В.Н. Методика начального обучения в гандболе. Издательство: РГПУ им. А.И. Герцена, 1999 г.
7. Тюленьков С.Ю., Гомельский А.Я. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. - М.: Академия, 2008. <http://yandex.ru/clck/jsredirect?from=yandex.ru>
8. Федоров А.В. Спортивные игры (гандбол). - Белгород: БелГУ, 2007. <http://yandex.ru/clck/jsredirect?from=yandex.ru>
9. Физическая культура. Учебное пособие. Виленский М.Я. - М.: Просвещение, 2013 г.
10. Формирование культуры здоровья. Учебное пособие. Макеева А.Г. - М.: Просвещение, 2013 г.
11. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка. - М.: Издательство: СпортАкадемПресс, 2001 г.
12. <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/podvizhnyieighryselientamighandbola>
13. https://knowledge.allbest.ru/sport/2c0b65635a3ac79a4c53a89421316c37_0.html

Литература для родителей (законных представителей):

1. Байард Р.Т., Байард Д. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. Пер. с англ. С.Б. Орлова. (Школа для родителей) – М., «Семья и школа», 1995.
2. Дерябко Сергей, Ясвин Витольд. Гроссмейстер общения. Иллюстрированный самоучитель психологического мастерства. – М.: Изд-во «Смысл», 1996.
3. Некрасова З., Некрасова Н. Ври, да не завирайся! Зачем дети лгут и что с этим делать? – М.: Астрель: АСТ; Владимир: ВКТ, 2010.
4. Некрасова З., Некрасова Н. Дорастем до подростка. Что происходит с детьми от 9 до 16 лет. – М.: АСТ: Астрель, 2011.
5. Некрасова З., Некрасова Н. Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти. – М.: ООО Издательство «София», 2007.
6. Смирнова Е.О. Конфликтные дети. / Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова, -М.: Эксмо, 2010 г.
7. Шпаков А.О. Иллюзия рая. Семейный словарь-справочник. СПб.: «Татьяна», «Зенит», 1999. 368 с.; ил.

8. Юрченко О. Не хочу и не буду! Как бороться с детской ленью? – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011.

Литература для детей:

1. Бэйли Д. Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида. Издательство: Клевер Медиа Групп, 2013.

2. Качур Е. Если хочешь быть здоров. Манн, Иванов и Фербер, 2014.

<https://online-knigi.com/page/230412>

3. Лоу Ф. Все о моем здоровье: как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым. Клевер Медиа Групп, 2013.

4. Тюленьков С.Ю., Гомельский А.Я.: Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. - М.: Академия, 2008.

5. Федоров А.В. Спортивные игры (гандбол). Белгород: БелГУ, 2007.

6. Чуб Н. Азбука здоровья. Фактор, 2010 г.

7. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка. Издательство: М., СпортАкадемПресс, 2001 г.

