**Принята: Утверждаю:**

на заседании педсовета Директор МБОУДО ДЮСШ

МБОУДО ДЮСШ

протокол № 5 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е. А. Бородин

от 03.09.2019г. 03.09.2019г.

**Дополнительная предпрофессиональная программа по гандболу**

**(базовый и углубленный уровни)**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

 **дополнительного образования**

 **Детско-юношеская спортивная школа Целинского района**

Срок реализации: 8 лет

Авторы-разработчики:

1). Чернышев Олег Юрьевич,

старший тренер-преподаватель

высшей квалификационной категории;

2). Бабина Наталья Георгиевна,

тренер-преподаватель высшей квалификационной категории;

3). Оводкова Ксения Леонидовна,

тренер-преподаватель высшей

квалификационной категории

 п. Целина

 2019г

**СОДЕРЖАНИЕ:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **1. Пояснительная записка**………………………..…………........................ | стр. 3 |  |
|  **2. Учебная план**…..…….…………………………………..……….………. 2.1Календарный учебный график………………………………………....... 2.2 План учебного процесса………………………………………………….. 2.3 Расписание учебных занятий на 2019-2020 учебный год……………… **3. Методическая часть** ……..………………………………………………. | стр. 9стр. 9стр. 11стр. 21стр. 22 |  |
| 3.1 Методика и содержание работы……………………………………......... | стр. 22 |  |
| 3.2 Программы по предметным областям……………………………………3.3 Инструкция по охране труда …………….………………………………. **4. План воспитательной и профориентационной работы**………………**5. Система контроля**…………………………………………………………5.1 Нормативные требования для мальчиков………………………………..5.2 Нормативные требования для девочек…………………………………..5.2 Тестовые задания для теоретического зачета……………………………**6. Перечень информационного обеспечения**…………………………….. | стр. 25стр. 35стр. 37стр. 40стр. 40стр. 45стр. 49стр. 54 |  |

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Гандбол – как спортивная игра имеет уже богатые традиции в России. Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию воспитывают в спортсмене волю, смелость, настойчивость. Игра создает из отдельных спортсменов сплоченный на основе дружбы и стремления к общей цели коллектив, делает их дисциплинированными, воспитывает чувство товарищества.

В основе гандбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Им легко обучать детей и подростков. Стремление

превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучают обучающихся мобилизовать свои возможности, преодолевать трудности.

Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

При разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки гандболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Модифицированная дополнительная предпрофессиональная программа составлена на основе Федеральных государственных требований Приказ Минспорта РФ № 939 от 15.11.2018 г.), с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол (приказ Минспорта России от 30.08.2013 №679).

Подготовка гандболиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части, которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке гандболистов высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных отобранных в группы молодых спортсменов, наличия материально – технической базы, от качества организации всего педагогического процесса.

Основными задачами реализации программы являются:

* укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
* удовлетворение потребностей в двигательной активности;
* подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации, реализующие программы в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
* отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Средствами спортивной подготовки формируются у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность,

доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпимость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Программа содержит разделы, в которых освещен материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой) средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, восстановительные и воспитательные мероприятия.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно–тренировочной работы в МБОУДО ДЮСШ.

Реализация программы направлена на отбор одаренных детей, подготовку их к поступлению в образовательную организацию, реализующую профессиональную образовательную программу в области физической культуры и спорта. Одаренность можно определить при проведении промежуточной аттестации и по итогам выступления в контрольных и календарных играх.

Обучающиеся, проявившие особые успехи в спортивной подготовке, в демонстрации знаний, умений, навыков и компетенций по разделам дополнительной предпрофессиональной образовательной программы могут переводиться на обучение по индивидуальному учебному плану (индивидуальному образовательному маршруту).

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе гандболисты проходят несколько этапов (базовый и углубленный уровни), на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

-постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

-планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

-переход от обще-подготовительных средств к наиболее специализированным для гандболиста;

-увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки.

## Минимальный возраст зачисления на базовый и углубленный уровни сложности и количество обучающихся:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Минимальный возраст длязачисления (лет) | Наполняемость групп(человек) |
| Базовый уровень | 7 | не менее 10 |
| Углубленный уровень | 14 | не менее 8 |

#  Задачи базового уровня

1. Отбор способных к занятиям гандболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Укрепление здоровья, закаливание организма.
3. Получение начальных знаний, умений навыков в области физической культуры и спорта
4. Воспитание специальных способностей (гибкость, быстрота, ловкость) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами гандбола.

# Развивающие задачи

Учебно–тренировочные занятия и соревнования способствуют развитию у юных гандболистов:

- волевых черт характера;

- оперативного мышления и памяти специализированного восприятия;

- способности произвольно управлять действиями и эмоциями;

- спортивного интеллекта;

- свойств внимания;

- аккуратности;

- межличностных отношений;

- способности к самостоятельному восстановлению.

# Задачи углубленного уровня

1. Повышение общей физической подготовленности (гибкость, ловкость, сила). Совершенствование СФП
2. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
3. Овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими амплуа.
5. Индивидуализация подготовки.

6.Начальная специализация. Определение игрового амплуа.

7.Овладение основами тактики командных действий.

8.Воспитание навыков соревновательной деятельности по гандболу.

# Развивающие задачи

Учебно–тренировочные занятия и соревнования способствуют развитию у юных гандболистов:

* волевых черт характера;
* оперативного мышления и памяти специализированного восприятия;
* способности произвольно управлять действиями и эмоциями;
* спортивного интеллекта;
* свойств внимания;
* аккуратности;
* межличностных отношений;
* способности к самостоятельному восстановлению.

# Основная цель

Основная цель занятий гандболом при многолетней подготовке юных спортсменов - воспитание спортсмена высокой квалификации, осознание важности здорового образа жизни, развитие национального вида спорта, подготовка спортивного резерва квалифицированных игроков в гандбол.

Основными формами реализации программы являются:

Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия. Работа по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные сборы (спортивные лагеря).

Участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Инструкторская и судейская практика.

Медико-восстановительные мероприятия. Промежуточная и итоговая аттестация.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

|  |  |
| --- | --- |
| Базовый уровень | Углубленный уровень |
| «Теоретические основы физической культуры и спорта» |
| Знание истории развития спорта.Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе. Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта.Знания, умения и навыки гигиены. Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни, знание основ здорового питания. Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом. | Знание истории развития гандбола. Знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни. Знание этических вопросов спорта. Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил. Знание норм и требований необходимых для присвоения спортивных званий и разрядов. Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияние на спортсмена занятий гандболом.Знание основ спортивного питания. |
| «Общая и специальная физическая подготовка» |
| Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности к условиям внешней среды. Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координации,выносливости, гибкости). | Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности к условиям внешней среды. Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки.Развитие способностей к проявлению имеющегося функциональногопотенциала в специфических условиях занятий по гандболу. Специальная |
| Формирование двигательных умений и навыков. Освоение комплексов общеразвивающих упражнений. Формирование социально-значимых качеств личности. Получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде. Приобретение навыков проектной и творческойдеятельности. | психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий гандболом. |
| «Вид спорта (гандбол) |
| Развитие физических способностей в соответствии со спецификой гандбола. Овладение основами техники и тактики гандбола. Освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений. Освоение соответствующих возрасту и полу, и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок. Знание требований к оборудованию, инвентарю и экипировке в гандболе. Знание требований безопасности при занятиях гандболом. Приобретение опыта участияв спортивных мероприятиях. Знание основ судейства по гандболу. | Обучение и совершенствование техники и тактики в гандболе. Освоение специальных упражнений. Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов. Знание требований ФССП по гандболу. Формирование мотивации к занятиям. Знание официальных правил соревнований по гандболу, правил судейства. Опыт участия в спортивных мероприятиях. |
| «Различные виды спорта и подвижные игры» |
| Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами вида спорта и подвижных игр. Умение развивать физические качества по гандболу средствами других видов спорта и подвижных игр. Умение соблюдать требованиятехники безопасности при выполнении упражнений. Приобретение навыков сохранения собственной физической формы. |
| «Судейская подготовка» |
|  | Освоение методики судейства соревнований и правильного ее применения на практике. Знание этики спортивных судей. Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юныйсудья». |
| «Развитие творческого мышления» |
| Развитие изобретательности и логического мышления. Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи. Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательныедействия. |
| «Специальные навыки» |
| Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для |

гандбола навыками. Умение развивать профессионально необходимые физические качества по гандболу. Умение определять степень опасности и использовать необходимые способы страховки, а также владеть методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев. Умение соблюдать требования техники безопасности при выполнении физических упражнений.

# Учебная нагрузка (48 недель)

|  |  |
| --- | --- |
| Показатель учебной нагрузки | Уровни сложности |
| Базовый | Углубленный |
| 1-2 год обучения  | 3-4 год обучения | 5-6 год обучения  | 7-8 год обучения  |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Количество занятий в неделю | 3 | 3 - 4 | 4 - 5 | 4 - 5 |
| Общее количество часов в год | 288 | 384 | 480 | 576 |
| Общее количество занятий в год | 144 | 144 -192 | 192 - 240 | 192-240 |

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

 **2.1 Календарный учебный график**

|  |
| --- |
|  |
| Год обучения | сентябрь | 29.09-05.10 | октябрь | 27.10-02.11 | ноябрь | декабрь | 29.12-04.01 | январь | 26.12-01.02 | февраль | 23.02-01.03 | март |
| 01 - 07 | 08 -14 | 15 - 21 | 22 - 28 | 06 - 12 | 13 - 19 | 20 - 26 | 03 - 09 | 10 - 16 | 17 - 23 | 24 - 30 | 01 - 07 | 08 - 14 | 15 - 21 | 22 - 28 | 05 - 11 | 12 - 18 | 19 - 25 | 02 - 08 | 09 - 15 | 16 - 22 | 02 - 08 | 09 - 15 | 16 - 22 |
| 1 | п | тп | п | п | тп | п | п | п | тп | п | п | п | п | п | п | п | Пэ | п | = | тп | п | п | п | п | п | п | п | тп | п |
| 2 | п | тп | п | п | тп | п | п | п | тп | п | п | п | п | п | п | п | пэ | п | = | тп | тп | п | п | п | п | п | п | тп | п |
| 3 | тп | тп | п | п | п | п | тп | тп | п | п | п | п | п | п | тп | тп | п | п | = | тп | тп | п | тп | п | п | тп | тп | тп | тп |
| 4 | тп | тп | п | п | п | п | тп | тп | п | п | п | п | п | п | п | тп | п | п | = | тп | тп | п | тп | п | п | тп | тп | тп | тп |
| 5 | тп | тп | тп | тп | тп | тп | тп | тп | тп | п | п | п | п | тп | п | тп | п | п | = | пэ | тп | п | п | п | п | п | п | тп | тп |
| 6 | тп | тп | тп | тп | тп | тп | тп | тп | тп | п | п | п | п | тп | п | тп | п | п | = | пэ | тп | п | п | п | п | п | п | тп | тп |
| 7 | тп | тп | тп | тп | тп | тп | тп | тп | тп | п | п | тп | тп | тп | тп | тп | тп | тп | = | пэ | п | п | п | тп | тп | тп | тп | тп | тп |
| 8 | тп | тп | тп | тп | тп | тп | тп | тп | тп | п | п | п | тп | тп | тп | тп | тп | тп | = | пэ | п | п | п | тп | тп | тп | тп | тп | тп |

|  |  |
| --- | --- |
| Календарный учебный график | Сводные данные |
| Год обучения |  | 30.03-05.04 | апрель | 27.04-03.05 | май | июнь | июль | 27.07-02.08 | август | Аудиторные занятия | Практически занятия | Самостоятельная работа | промежуточная | Итоговая аттестация | Каникулы | Всего |
| 23 - 29 | 06 - 12 | 13 - 19 | 20 - 26 | 04 - 10 | 11 - 17 | 18 - 24 | 25 - 31 | 01 - 07 | 08 - 14 | 15 - 21 | 22 - 28 | 29 - 05 | 06 - 12 | 13 - 26 | 03 - 09 | 10 - 16 | 17 - 23 | 24 - 31 |
| 1 | п | п | п | п | п | п111 | П111 | тп | п | п | с | с | с | с | с | с | тп | п | тп | п | п | п |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | п | п | п | п | п | п 111 | п 111 | тп | п | п | с | с | с | с | с | с | тп | п | тп | п | п | п |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | тп | тп | п | п | п | тп | тп 111 | тп111 | тп111 | тп | с | с | с | с | с | с | тп | п | п | п | п | тп |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | тп | тп | п | п | п | тп | Тп 111 | тп111 | тп111 | тп | с | с | с | с | с | с | тп | п | п | п | п | тп |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | п | п | п | п | п | п | П111 | п | п | п | с | с | с | с | с | с | п | п | п | п | п | п |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | п | п | п | п | п | п | П111 | п | п | п | с | с | с | с | с | с | п | п | п | п | п | п |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | п | п | п | тп | тп | тп | Тп 111 | тп111 | п | п | с | с | с | с | с | с | п | п | п | п | тп | тп |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | п | п | п | тп | тп | тп | тп 111 | тп111 | п | п | с | с | с | с | с | с | п | п | п | п | тп | тп |  |  |  |  |  |  |  |
| итого |  |  |  |  |  |  |  |

Условные обозначения: теоретические занятия – Т; практические занятия – П; самостоятельная работа – С; промежуточная аттестация – Э; итоговая аттестация – 111; каникулы - =

#  План учебного процесса

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Общий объем уч.нагр.(в часах) | Самостоятельная работа | Учебные занятия (в часах) | Аттестация (в часах) | Распределение по годам обучения |
| Базовый уровень сложности | Углубленный уровень сложности |
| Теоретические | Практические | Промежуточные | Итоговая | 1-й год (6ч./нед) | 2-й год (6ч./нед) | 3-й год (8ч./нед) | 4-й год (8ч./нед) | 5-й год(10ч./нед) | 6-й год (10ч./нед) | 7-й год (12ч./нед) | 8-й год (12ч./нед) |
| 1. ***Обязательные предметные области***
 | 3456 |  |  |  |  |  | **288** | **288** | **384** | **384** | **480** | **480** | **576** | **576** |
| * 1. Теоретические основы физической культуры и спорта
 | 346 |  | 346 |  |  |  | 28 | 29 | 38 | 39 | 48 | 49 | 57 | 58 |
| * 1. Общая физическая подготовка
 | 893 |  |  | 893 |  |  | 115 | 116 | 153 | 151 | 180 | 178 |  |  |
| * 1. Общая и специальная физическая подготовка
 | 173 |  |  | 173 |  |  | - | - | - | - | - | - | 86 | 87 |
| * 1. Вид спорта
 | 1321 |  |  | 1321 |  |  | 131 | 128 | 155 | 154 | 182 | 181 | 202 | 188 |
| * 1. Основы профессионального самоопределения
 | 389 |  |  | 389 |  |  | - | - | - | - | - | - | 201 | 188 |
| 1. ***Вариативные предметные области***
 | 334 |  |  |  |  |  | **14** | **15** | **38** | **40** | **70** | **72** | **30** | **55** |
| * 1. Различные виды спорта и подвижные игры
 | 249 |  |  | 249 |  |  | 14 | 15 | 38 | 40 | 70 | 72 |  |  |
| * 1. Судейская подготовка
 | 85 |  |  | 85 |  |  | - | - | - | - | - | - | 30 | 55 |
| 1. ***Теоретические занятия***
 | 346 |  | 346 |  |  |  | 28 | 29 | 38 | 39 | 48 | 49 | 57 | 58 |
| 1. ***Практические занятия***
 | 3022 |  |  | 3022 |  |  | **252** | **251** | **336** | **335** | **420** | **419** | **505** | **504** |
| * 1. Тренировочные мероприятия
 | 2541 |  |  | 2541 |  |  | 200 | 200 | 278 | 277 | 357 | 356 | 437 | 436 |
| * 1. Физкультурные и спортивные мероприятия
 | 481 |  |  | 481 |  |  | 52 | 51 | 58 | 58 | 63 | 63 | 68 | 68 |
| 1. ***Самостоятельная работа***
 | 56 |  |  | 56 |  |  | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| 1. ***Аттестация***
 | 32 |  |  |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| * 1. Промежуточная аттестация
 |  |  |  |  | 16 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| * 1. Итоговая аттестация
 |  |  |  |  |  | 16 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Всего часов** | **3456** |  |  |  |  |  | **288** | **288** | **384** | **384** | **480** | **480** | **576** | **576** |

**Примерный план-график распределения учебных часов для Б-1 (6 часов в неделю):**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание** | **Сен.** | **Окт.** | **Нояб.** | **Дек.** | **Янв.** | **Фев.** | **Март** | **Апр.** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** | **Кол-во****часов** |
|  | ***Обязательные предметные области*** | **274** |
| **1.1.** | Теоретические основы физической культуры и спорта | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | 2 | 28 |
| **1.2.** | Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 8 | 9 | 10 | 12 | 10 | 13 | 13 | 10 | - | 10 | 115 |
| **1.3.** | Общая и специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |
| **1.4.** | Вид спорта | 15 | 13 | 15 | 15 | 11 | 10 | 15 | 14 | 10 | 8 | - | 5 | 131 |
| **1.5.** | Основы профессионального самоопределения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |
|  | ***Вариативные предметные области*** | **14** |
| **2.1.** |  Различные виды спорта и подвижные игры | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 14 |
| **2.2.** | Судейская подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |
|  | ***Теоретические занятия*** | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | 2 | 28 |
|  | ***Практические занятия*** | **252** |
| **4.1.** | Тренировочные мероприятия | 20 | 20 | 20 | 20 | 18 | 18 | 21 | 20 | 18 | 15 |  | 10 | 200 |
| **4.2.** | Физкультурные и спортивные мероприятия  | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 |  | 5 | 52 |
|  | ***Самостоятельная работа*** |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 4 |
|  | ***Аттестация*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |
| **6.1.** | Промежуточная аттестация | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| **6.2.** | Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| **ИТОГО:** | **31** | **29** | **29** | **29** | **24** | **25** | **28** | **30** | **26** | **19** |  | **18** | **288** |

**Примерный план-график распределения учебных часов для Б-2 (6 часов в неделю):**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание** | **Сен.** | **Окт.** | **Нояб.** | **Дек.** | **Янв.** | **Фев.** | **Март** | **Апр.** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** | **Кол-во****часов** |
| **1** | ***Обязательные предметные области*** |
| **1.1.** | Теоретические основы физической культуры и спорта | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | 3 | 29 |
| **1.2.** | Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 8 | 9 | 10 | 12 | 10 | 13 | 13 | 10 | - | 11 | 116 |
| **1.3.** | Общая и специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |
| **1.4.** | Вид спорта | 14 | 13 | 14 | 15 | 11 | 10 | 14 | 14 | 10 | 8 | - | 5 | 128 |
| **1.5.** | Основы профессионального самоопределения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |
| **2** | ***Вариативные предметные области*** |
| **2.1.** |  Различные виды спорта и подвижные игры | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 15 |
| **2.2.** | Судейская подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |
| **3** | ***Теоретические занятия*** | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | 2 | 29 |
| **4** | ***Практические занятия*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 251 |
| **4.1.** | Тренировочные мероприятия | 21 | 18 | 19 | 21 | 17 | 19 | 20 | 20 | 18 | 15 |  | 12 | 200 |
| **4.2.** | Физкультурные и спортивные мероприятия  | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 |  | 5 | 51 |
| **5** | ***Самостоятельная работа*** |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 4 |
| **6** | ***Аттестация*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| **6.1.** | Промежуточная аттестация |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| **6.2.** | Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| **ИТОГО:** | **30** | **29** | **28** | **30** | **24** | **25** | **27** | **30** | **26** | **19** |  | **20** | **288** |

**Примерный план-график распределения учебных часов для Б-3 (8 часов в неделю):**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание** | **Сен.** | **Окт.** | **Нояб.** | **Дек.** | **Янв.** | **Фев.** | **Март** | **Апр.** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** | **Кол-во****часов** |
| **1** | ***Обязательные предметные области*** |
| **1.1.** | Теоретические основы физической культуры и спорта | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | 2 | 38 |
| **1.2.** | Общая физическая подготовка | 13 | 13 | 13 | 15 | 13 | 15 | 11 | 15 | 15 | 15 | - | 15 | 153 |
| **1.3.** | Общая и специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |
| **1.4.** | Вид спорта | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 12 | 15 | 15 | 13 | 15 | - | 10 | 155 |
| **1.5.** | Основы профессионального самоопределения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |
| **2** | ***Вариативные предметные области*** |
| **2.1.** |  Различные виды спорта и подвижные игры | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 38 |
| **2.2.** | Судейская подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |
| **3** | ***Теоретические занятия*** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | 2 | 38 |
| **4** | ***Практические занятия*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 336 |
| **4.1.** | Тренировочные мероприятия | 27 | 24 | 26 | 29 | 25 | 25 | 23 | 25 | 25 | 27 |  | 22 | 278 |
| **4.2.** | Физкультурные и спортивные мероприятия  | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | 5 | 58 |
| **5** | ***Самостоятельная работа*** |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 6 |
| **6** | ***Аттестация*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| **6.1.** | Промежуточная аттестация |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| **6.2.** | Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| **ИТОГО:** | **37** | **36** | **36** | **38** | **35** | **34** | **33** | **37** | **35** | **33** |  | **30** | **384** |

**Примерный план-график распределения учебных часов для Б-4 (8 часов в неделю):**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание** | **Сен.** | **Окт.** | **Нояб.** | **Дек.** | **Янв.** | **Фев.** | **Март** | **Апр.** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** | **Кол-во****часов** |
| **1** | ***Обязательные предметные области*** |
| **1.1.** | Теоретические основы физической культуры и спорта | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | 3 | 39 |
| **1.2.** | Общая физическая подготовка | 13 | 13 | 13 | 14 | 13 | 15 | 13 | 13 | 15 | 15 | - | 14 | 151 |
| **1.3.** | Общая и специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |
| **1.4.** | Вид спорта | 14 | 14 | 14 | 14 | 15 | 12 | 15 | 15 | 13 | 15 | - | 13 | 154 |
| **1.5.** | Основы профессионального самоопределения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |
| **2** | ***Вариативные предметные области*** |
| **2.1.** |  Различные виды спорта и подвижные игры | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 40 |
| **2.2.** | Судейская подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |
| **3** | ***Теоретические занятия*** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | 3 | 39 |
| **4** | ***Практические занятия*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 335 |
| **4.1.** | Тренировочные мероприятия | 26 | 24 | 26 | 27 | 25 | 25 | 25 | 23 | 25 | 27 |  | 24 | 277 |
| **4.2.** | Физкультурные и спортивные мероприятия  | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | 5 | 58 |
| **5** | ***Самостоятельная работа*** |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 6 |
| **6** | ***Аттестация*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| **6.1.** | Промежуточная аттестация |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| **6.2.** | Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| **ИТОГО:** | **36** | **36** | **36** | **36** | **35** | **34** | **35** | **35** | **35** | **33** |  | **33** | **384** |

 **Примерный план-график распределения учебных часов для Б-5 (10 часов в неделю):**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание** | **Сен.** | **Окт.** | **Нояб.** | **Дек.** | **Янв.** | **Фев.** | **Март** | **Апр.** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** | **Кол-во****часов** |
| **1** | ***Обязательные предметные области*** |
| **1.1.** | Теоретические основы физической культуры и спорта | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | - | 4 | 48 |
| **1.2.** | Общая физическая подготовка | 16 | 16 | 16 | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 19 | - | 16 | 180 |
| **1.3.** | Общая и специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |
| **1.4.** | Вид спорта | 17 | 17 | 17 | 16 | 17 | 16 | 17 | 17 | 17 | 15 | - | 16 | 182 |
| **1.5.** | Основы профессионального самоопределения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |
| **2** | ***Вариативные предметные области*** |
| **2.1.** |  Различные виды спорта и подвижные игры | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 |  | 7 | 70 |
| **2.2.** | Судейская подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |
| **3** | ***Теоретические занятия*** | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | - | 4 | 48 |
| **4** | ***Практические занятия*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 420 |
| **4.1.** | Тренировочные мероприятия | 33 | 32 | 32 | 32 | 33 | 32 | 32 | 32 | 33 | 34 |  | 32 | 357 |
| **4.2.** | Физкультурные и спортивные мероприятия  | 7 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 |  | 6 | 63 |
| **5** | ***Самостоятельная работа*** |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 8 |
| **6** | ***Аттестация*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| **6.1.** | Промежуточная аттестация |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| **6.2.** | Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| **ИТОГО:** | **44** | **43** | **43** | **44** | **44** | **43** | **44** | **44** | **44** | **44** |  | **43** | **480** |

**Примерный план-график распределения учебных часов для Б-6 (10 часов в неделю):**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание** | **Сен.** | **Окт.** | **Нояб.** | **Дек.** | **Янв.** | **Фев.** | **Март** | **Апр.** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** | **Кол-во****часов** |
| **1** | ***Обязательные предметные области*** |
| **1.1.** | Теоретические основы физической культуры и спорта | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | - | 4 | 49 |
| **1.2.** | Общая физическая подготовка | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 18 | - | 16 | 178 |
| **1.3.** | Общая и специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |
| **1.4.** | Вид спорта | 17 | 17 | 17 | 16 | 17 | 16 | 17 | 16 | 17 | 15 | - | 16 | 181 |
| **1.5.** | Основы профессионального самоопределения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |
| **2** | ***Вариативные предметные области*** |
| **2.1.** |  Различные виды спорта и подвижные игры | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 |  | 7 | 72 |
| **2.2.** | Судейская подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |
| **3** | ***Теоретические занятия*** | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | - | 4 | 49 |
| **4** | ***Практические занятия*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 419 |
| **4.1.** | Тренировочные мероприятия | 33 | 32 | 32 | 32 | 33 | 32 | 32 | 32 | 33 | 33 |  | 32 | 356 |
| **4.2.** | Физкультурные и спортивные мероприятия  | 7 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 |  | 6 | 63 |
| **5** | ***Самостоятельная работа*** |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 8 |
| **6** | ***Аттестация*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| **6.1.** | Промежуточная аттестация |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| **6.2.** | Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| **ИТОГО:** | **44** | **43** | **43** | **44** | **44** | **43** | **44** | **44** | **44** | **44** |  | **43** | **480** |

**Примерный план-график распределения учебных часов для У-1 (12 часов в неделю):**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание** | **Сен.** | **Окт.** | **Нояб.** | **Дек.** | **Янв.** | **Фев.** | **Март** | **Апр.** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** | **Кол-во****часов** |
| **1** | ***Обязательные предметные области*** |
| **1.1.** | Теоретические основы физической культуры и спорта | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | - | 6 | 57 |
| **1.2.** | Общая физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | -- |
| **1.3.** | Общая и специальная физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 |  | 7 | 86 |
| **1.4.** | Вид спорта | 19 | 18 | 18 | 18 | 18 | 19 | 19 | 19 | 18 | 18 | - | 18 | 202 |
| **1.5.** | Основы профессионального самоопределения | 18 | 18 | 18 | 18 | 19 | 18 | 18 | 18 | 19 | 19 | - | 18 | 201 |
| **2** | ***Вариативные предметные области*** |
| **2.1.** |  Различные виды спорта и подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  | - |
| **2.2.** | Судейская подготовка | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 3 | 30 |
| **3** | ***Теоретические занятия*** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | - | 6 | 57 |
| **4** | ***Практические занятия*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 505 |
| **4.1.** | Тренировочные мероприятия | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 39 | 40 | 39 | 40 | 40 |  | 40 | 438 |
| **4.2.** | Физкультурные и спортивные мероприятия  | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 5 |  | 5 | 67 |
| **5** | ***Самостоятельная работа*** | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 10 |
| **6** | ***Аттестация*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| **6.1.** | Промежуточная аттестация |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| **6.2.** | Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| **ИТОГО:** | **53** | **53** | **53** | **53** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** |  | **52** | **576** |

**Примерный план-график распределения учебных часов для У-2 (12 часов в неделю):**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание** | **Сен.** | **Окт.** | **Нояб.** | **Дек.** | **Янв.** | **Фев.** | **Март** | **Апр.** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** | **Кол-во****часов** |
| **1** | ***Обязательные предметные области*** |
| **1.1.** | Теоретические основы физической культуры и спорта | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | - | 6 | 58 |
| **1.2.** | Общая физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |
| **1.3.** | Общая и специальная физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 7 | 87 |
| **1.4.** | Вид спорта | 17 | 17 | 18 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | - | 17 | 188 |
| **1.5.** | Основы профессионального самоопределения | 17 | 18 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | - | 17 | 188 |
| **2** | ***Вариативные предметные области*** |
| **2.1.** |  Различные виды спорта и подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  | - |
| **2.2.** | Судейская подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | 5 | 55 |
| **3** | ***Теоретические занятия*** | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | - | 6 | 58 |
| **4** | ***Практические занятия*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 504 |
| **4.1.** | Тренировочные мероприятия | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 39 | 40 | 39 | 40 | 40 |  | 39 | 437 |
| **4.2.** | Физкультурные и спортивные мероприятия  | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 6 |  | 6 | 67 |
| **5** | ***Самостоятельная работа*** | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 10 |
| **6** | ***Аттестация*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| **6.1.** | Промежуточная аттестация |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| **6.2.** | Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| **ИТОГО:** | **53** | **53** | **53** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **53** |  | **52** | **576** |

* 1. **Расписание учебных занятий на 2019-2020 учебный год**

УТВЕРЖДЕН

Приказом директора № от 2019г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | День недели | Время проведения(начало/окончание) | Место проведения | Педагогический работник(Ф.И.О.) |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

 **3.1 Методика и содержание работы**

Реализация качеств гандболиста должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В гандболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, игрового амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнять на данном возрастном этапе.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания их физических способностей в процессе развития.

# Примерные благоприятные периоды развития двигательных качеств

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональныепоказатели и физические качества | 7-9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Длина тела |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Мышечная масса |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Быстрота | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  | + | + | + |  |  |
| Выносливость | + | + |  |  |  |  | + | + |
| Анаэробные возможности | + | + | + |  |  |  | + | + |
| Гибкость | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Равновесие |  | + | + | + | + | + |  |  |

Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств и тренер-преподаватель должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Особое внимание следует обращать на высокорослых детей, которые отличаются от менее рослых и по половому созреванию, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности.

# Режимы учебно-тренировочной работы и требования по подготовленности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Срок обучения | Количество часовв неделю | Требования по подготовке |
| Базовый уровень | 1 – 2годы3 - 4годы5 – 6годы | 6810 | Выполнение нормативов по ОФП |
| Углубленный уровень | 1 - 2-годы | 12 | Выполнение нормативовпо ОФП и СФП. Выполнение разрядов |

**Построение тренировочного занятия**

Учебно-тренировочные занятия проводятся как в групповой, так и в индивидуальной форме, а летом, в период активного отдыха обучающихся в форме самостоятельных занятий по индивидуальным планам.

Учебные группы формируются по возрасту и по способностям. В гандболе нельзя точно дозировать нагрузку в килограммах, километрах и прочих единицах, а просто учет выработанных часов ничего не дает. Необходимо создать стройную систему преемственности занятий.

Средства делятся по видам подготовки на обще-подготовительные, специально-подготовительные, тренировочные формы соревновательного упражнения и соревновательные упражнения.

# Классификация средств подготовки гандболиста

|  |  |
| --- | --- |
| **Средства** | **Виды подготовки** |
| **Физическая** | **Техническая** | **Тактическая** | **Игровая** |
| Обще- | Упражнения | Имитационные | Упражнения на | Комплексные |
|  подготовительные | из других | подводящие | ориентировку. | упражнения. |
|  | видов спорта | упражнения. | Поточные | Подводящие |
|  |  | Выполнение | упражнения. | игры. |
|  |  | приема без |  |  |
|  |  | помех. |  |  |
| Специально- | Упражнения | Выполнение | Индивидуальные, | Двухсторонние |
| подготовительные | по структуре и | приемов при | групповые, | игры с |
|  | усилиям | варьировании | командные | заданием. |
|  | схожие с | условий | упражнения | Товарищеские |
|  | движением в |  |  | игры с |
|  | игре |  |  | установкой. |
| Тренировочные | Упражнения, | Выполнение | Тактические | Контрольные |
| формы | усиливающие | приемов в | действия в | игры |
| соревновательных | нагрузку в | игровой | двухсторонней |  |
| упражнений | игре | обстановке | игре |  |

**Поэтапное построение подготовки**

Каждый большой годичный макроцикл делится на 4 микроцикла, которые условно названы: обще-подготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный.

В обще-подготовительном микроцикле преобладает обучение новому материалу и физической подготовке. В специально-подготовительном – увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности. В предсоревновательном микроцикле задачи физической подготовки решаются только специализированными гандбольными средствами. Соревновательный микроцикл – это соревновательная практика.

# Микроциклы:

## БУ – 4

Обще-подготовительный: 1- 9, 20-25, 32-34, 41-46

Специально-подготовительный: 10-13, 20-23, 24-27, 35-36

Предсоревновательный: 14-18, 28-30, 37-39

Соревновательный: 19, 31, 40

## БУ-5

Обще-подготовительный: 1-4, 10-13, 20-25, 32-34, 41-46

Специально-подготовительный: 5-6, 14-16, 26-28, 35-37

Предсоревновательный: 7-8, 17-18, 29-30, 38-39

Соревновательный: 19, 31, 40

## БУ-6

Обще-подготовительный: 1-3, 10-13, 20-24, 32-35

Специально-подготовительный: 4-6, 14-16, 25-28, 36-39

Предсоревновательный: 7-8, 17-18, 29-30, 40-41

Соревновательный: 9, 19, 31, 42

## УУ-1

Обще-подготовительный: 1-4, 10-12, 20-22, 32-33

Специально-подготовительный: 5-6, 13-16, 23-28, 34-39,

Предсоревновательный: 7-8, 17-18, 29-30, 40-41,

Соревновательный: 9,19,31, 42

## УУ-2

Обще-подготовительный: 1-3, 10-12, 20-23, 32-38

Специально-подготовительный: 4-6, 13-15, 24-27, 39-43

Предсоревновательный: 7-8, 16-18, 28-30, 44-46

Соревновательный: 9, 19, 31, 47

# Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Базовый** | **Углубленный** |
| **1 – 2****год** | **3 – 4****год** | **5 – 6****год** | **1 год** | **2 год** |
| Общая физическая подготовка (%) | 26-32 | 26-32 | 22-28 | 18-24 | 18-24 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 14-18 | 14-18 | 14-18 | 16-21 | 16-21 |
| Техническая подготовка (%) | 18-24 | 18-24 | 18-24 | 17-23 | 17-23 |
| Тактическая, теоретическая, психологическаяподготовка (%) | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 14-18 | 14-18 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка(%) | 15-19 | 15-19 | 15-19 | 14-18 | 14-18 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 4-6 | 8-12 | 8-12 |

**Методическое обеспечение образовательной программы**

Образовательная программа по гандболу обеспечивается следующими видами методической продукции:

1. Литературными источниками (список литературы).
2. Видеозаписями игр команд разного уровня подготовленности, видео уроками (из сайта «Федерация гандбола России»).
3. Методическими разработками:
* «Бросок мяча – как важнейший фактор для становления гандболиста».
* «Физиологические основы развития двигательных качеств и программированное обучение гандболистов».
* «Подвижные игры и подводящие упражнения в подготовке юных гандболистов».
1. Разработками учебно–тренировочных занятий, дидактическими карточками.
2. Инструкциями по охране труда при проведении учебно–тренировочных занятий.

##  3.2 Программы по предметным областям

## Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения.
2. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение, рывки обеими руками одновременно и разновременно.

1. Упражнения для ног.

Приседания, махи ногой, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

1. Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы; круговые вращения туловищем, седы из положения лежа, смешанные упоры.

1. Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения со штангой и набивными мячами.

1. Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м с максимальной скоростью. Бег за лидером. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

1. Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

1. Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки, перевороты. Стойки на голове, упражнения на равновесие. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Упражнения типа «полоса препятствий. Спортивные игры.

1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, в длину, перепрыгивание, многократные прыжки. Бег по мелководью, по песку. Игры с отягощениями, метания, эстафеты.

1. Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс по пересеченной местности. Плавание, ходьба на лыжах. Спортивные игры на время.

## Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег на короткие отрезки с прыжками. Многократные прыжки. Бег и прыжки с отягощениями.

1. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Передвижение в упоре на руках. Имитация броска с амортизатором, гантелями. Метание мячей различного веса и объема. Бросок мяча с гимнастической скамейки, с подкидного мостика.

1. Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ведение мяча с ударом о скамейку. Ведение одновременно двух мячей. Комбинированные упражнения. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча

1. Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Учебные игры с удлиненным временем. Круговая подготовка.

# Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед непосредственно в процессе тренировочных занятий, а также программный материал изучается обучающимися самостоятельно в период летних каникул.

# Физическая культура и спорт в России

Физическая культура – составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения. Юношеские разряды.

# Состояние и развитие гандбол 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. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд на соревнованиях.

# Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно – этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

# Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. 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. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

# Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

# Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

# Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

# Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая. Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил

# Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

# Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

# Спортивные соревнования

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

# Техническая подготовка

## Техника нападения

|  |  |
| --- | --- |
| **Приемы игры** | **Базовый уровень Углубленный уровень** |
| **Год обучения** |
| **1-2** | **3-4** | **5-й** | **6-й** | **7-й** | **8-й** |
| Стойка нападающего | + | + | + |  |  |  |
| Бег с изменением направления | + |  | + |  |  |  |
| Бег с изменением скорости | + | + | + |  |  |  |
| Бег спиной вперед | + | + |  |  |  |  |
| Смена бега спиной вперед на бег лицомвперед | + | + | + |  |  |  |
| Бег челночный | + | + | + |  |  |  |
| Бег зигзагом (с выпадом в стороны) |  | + | + |  |  |  |
| Бег с подскоками |  | + | + |  |  |  |
| Прыжки вверх, в стороны, вперед,отталкиваясь одной и двумя ногами | + | + | + |  |  |  |
| Падение на руки с переходом на грудь |  |  |  | + | + | + |
| Падение на бедро с перекатом на спину |  |  |  | + | + | + |
| Ловля мяча двумя руками на месте | + |  |  |  |  |  |
| Ловля двумя руками в прыжке | + | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча справа и слева |  | + | + |  |  |  |
| Ловля с недолетом и перелетом мяча |  | + | + | + |  |  |
| Ловля мячей высоких, низких, катящегося | + | + | + |  |  |  |
| Ловля с отскока |  | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча в движении | + | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча при активном сопротивлении |  | + | + | + |  |  |
| Ловля мяча, летящего с большой скоростью |  |  | + | + |  |  |
| Ловля мяча одной рукой без захвата |  |  | + | + | + | + |
| Ловля мяча одной рукой захватом пальцами |  |  |  |  | + | + |
| Передача толчком с места | + |  |  |  |  |  |
| Передача одной рукой хлестом сверху сместа | + | + |  |  |  |  |
| Передача хлестом сверху с перемещением | + | + | + |  |  |  |
| Передача хлестом сбоку с перемещением |  | + | + |  |  |  |
| Передача с разбега обычным, скрестным шагом | + | + | + |  |  |  |
| Передача при движении партнеров | + | + | + |  |  |  |
| Передача по прямой траектории | + | + |  |  |  |  |
| Передача по навесной траектории, сотскоком |  | + | + |  |  |  |
| Передача толчком одной рукой |  |  | + | + |  |  |
| Передача кистевая за спиной, хватом сверху |  |  |  | + | + | + |
| Передача в прыжке с поворотом |  |  | + | + | + |  |
| Передача с преодолением помех |  | + | + | + |  |  |
| Ведение одноударное на месте | + |  |  |  |  |  |
| Ведение многоударное на месте и в движении | + | + |  |  |  |  |
| **Приемы игры** | **1-2** | **3-4** | **5-й** | **6-й** | **7-й** | **8-й** |
| Ведение многоударное с изменениемскорости и направления | + | + | + | + |  |  |
| Ведение с высоким отскоком | + | + |  |  |  |  |
| Ведение с низким отскоком |  | + | + | + | + | + |
| Ведение с переводом за спиной |  |  |  | + | + | + |
| Ведение с обводкой активных защитников |  |  |  | + | + | + |
| Бросок хлестом сверху с места | + | + |  |  |  |  |
| Бросок с разбега в опорном положении | + | + | + | + | + | + |
| Бросок с разбега с горизонтальнойтраекторией | + | + | + |  |  |  |
| Бросок с нисходящей траекторией мяча |  |  | + | + | + | + |
| Бросок с восходящей траекторией |  |  |  |  | + | + |
| Бросок с отраженным отскоком | + | + | + |  |  |  |
| Бросок со скользящим отскоком |  |  | + | + | + | + |
| Бросок с вращением |  |  |  |  | + | + |
| Бросок со скрестным шагом вперед | + | + | + | + | + | + |
| Бросок со скрестным шагом назад |  |  |  | + | + | + |
| Бросок с подскоком в разбеге |  |  | + | + | + | + |
| Бросок в опоре с приставным шагом вразбеге |  |  |  |  | + | + |
| Бросок в опоре с наклоном вправо, влево |  |  | + | + | + | + |
| Бросок хлестом сбоку с места |  | + | + |  |  |  |
| Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом |  | + | + | + | + | + |
| Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90 |  |  |  | + | + | + |
| Бросок в прыжке, отталкиваясьодноименной ногой | + | + | + | + | + | + |
| Бросок в прыжке, отталкиваясьразноименными ногами |  |  | + | + | + | + |
| Бросок в прыжке – навесная траектория |  |  | + | + | + | + |
| Бросок в прыжке с наклоном вправо, влево |  |  |  | + | + | + |
| Бросок в прыжке с наклоном туловищавлево (замах за спину) |  |  |  |  |  | + |
| Бросок после ловли в безопорномположении (парашют) без помех |  |  |  |  | + | + |
| Бросок в падении с приземлением на руки |  |  | + | + | + | + |
| Бросок в падении с приземлением на ногу ируку |  | + | + |  |  |  |
| Бросок в падении с приземлением на бедро |  |  |  | + | + | + |
| Бросок в падении, отталкиваясь вправо,влево |  |  |  |  | + | + |
| Бросок в падении с поворотом в разбеге всторону бросающей руки |  |  |  | + | + | + |
| Штрафной бросок в двухопорномположении | + | + | + | + | + | + |
| Штрафной бросок в одноопорномположении в падении с двух ног |  |  | + | + | + | + |
| Совершенствование приемов и их сочетаний характерных для конкретныхигровых амплуа |  |  | + | + | + | + |

**Техника защиты**

|  |  |
| --- | --- |
| **Приемы игры** | **Базовый и углубленный уровни сложности** |
| **Год обучения** |
| **1-2** | **3-4** | **5-й** | **6-й** | **7-й** | **8-й** |
| Стойка защитника | + | **+** | **+** |  |  |  |
| Перемещения приставным шагом боком | + | **+** | **+** |  |  |  |
| Перемещение в стойке защитника | + | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Выбивание при одноударном ведении | + | **+** | **+** |  |  |  |
| Выбивание при многоударном ведении |  | + | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Выбивание при параллельном движении |  | + | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Выбивание при большой скорости движения |  |  |  |  | + | **+** |
| Блокирование 2 руками сверху на месте | + | **+** | **+** |  |  |  |
| Блокирование 2 руками в прыжке |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Блокирование мяча одной рукой | + | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Блокирование при параллельномперемещении |  |  | **+** | **+** | **+** |  |
| Блокирование игрока без мяча | + | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Блокирование игрока с мячом |  | + | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Блокирование игрока туловищем |  |  | + | **+** | **+** | **+** |
| Отбор мяча при опорном броске |  |  |  | + | **+** | **+** |
| Отбор мяча при броске в прыжке |  |  |  |  | + | **+** |

**Техника вратаря**

|  |  |
| --- | --- |
| **Приемы игры** | **Базовый и углубленный уровни сложности** |
| **Год обучения** |
| **1-2** | **3-4** | **5-й** | **6-й** | **7-й** | **8-й** |
| Стойка вратаря | + | **+** | **+** |  |  |  |
| Передвижения в воротах |  | + | **+** | **+** |  |  |
| Задержание мяча 2 руками на месте | + | **+** |  |  |  |  |
| Задержание 1 рукой | + | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| Задержание 1 рукой сбоку | + | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Задержание 1 рукой снизу | + | **+** | **+** |  |  |  |
| Задержание ногой в выпаде |  | + | **+** | **+** | **+** |  |
| Задержание 2 ногами смыканием |  | + | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Задержание 2 ногами скачком вперед |  |  | + | **+** | **+** |  |
| Задержание мяча 1 ногой махом |  | + | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Задержание мяча в «шпагате» |  |  | + | **+** | **+** | **+** |
| Отбивание мяча за ворота |  |  | + | **+** | **+** | **+** |
| Отбивание мяча в площадку |  | + | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Ловля мяча с отскока от площадки | + | **+** | **+** |  |  |  |
| Техника полевого игрока | + | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |

# Тактическая подготовка

|  |  |
| --- | --- |
| **Приемы игры** | **Базовый и углубленный уровни сложности** |
| **Год обучения** |
| **1-2** | **3-4** | **5-й** | **6-й** | **7-й** | **8-й** |
| Уход от защитника | + | + |  |  |  |  |
| Открытый уход для стягивания защитника |  | + | + | + | + | + |
| Открытый уход для увода за собойзащитника |  |  |  | + | + | + |
| Скрытый уход для создания численногопреимущества |  | + | + | + | + | + |
| Передачи при встречном движениипартнеров | + | + |  |  |  |  |
| Применение сопровождающей передачи |  | + | + | + |  |  |
| Применение передачи скрытно |  |  | + | + | + | + |
| Бросок с закрытой позиции |  |  | + | + | + | + |
| Бросок с открытой позиции | + | + | + | + | + | + |
| Финт перемещением без мяча привстречном движении | + | + | + | + | + | + |
| Финт перемещением при параллельномдвижении |  | + | + | + | + | + |
| Финт перемещением при встречномдвижении |  | + | + | + | + | + |
| Финт броском сверху – бросок снизу |  | + | + | + | + | + |
| Финт перемещением с мячом припараллельном движении |  |  | + | + | + | + |
| Финт броском – выполнить уход |  | + | + | + |  |  |
| Финты в конкретных ситуациях |  |  | + | + | + | + |
| Выбор места для взаимодействия | + | + |  |  |  |  |
| Уход скрытый от защитника |  | + | + |  |  |  |
| Совершенствование приемов с учетоминдивидуальных особенностей |  |  |  |  | + | + |
| Действия 2 нападающих против 1защитника | + | + |  |  |  |  |
| Действия 3 нападающих против 2защитников | + | + |  |  |  |  |
| Параллельное взаимодействие 2 игроков безстягивания защитников |  | + | + | + |  |  |
| Параллельное взаимодействие 3 игроков безстягивания защитников |  | + | + | + | + |  |
| Параллельное взаимодействие 2 игроков настягивание защитников |  | + | + | + |  |  |
| Параллельное взаимодействие 3 – 5 игроковна стягивание защитников |  | + | + | + | + | + |
| Скрестное взаимодействие внутреннее |  | + | + | + | + |  |
| Скрестное внешнее взаимодействие |  | + | + | + | + | + |
| Заслон внутренний |  |  | + | + | + | + |
| Заслон внешний |  | + | + | + | + | + |
| Заслон с уходом линейного |  | + | + | + | + | + |
| Заслон с уходом крайнего |  |  | + | + | + | + |
| Заслон с уходом полусреднего |  |  |  | + | + | + |
| Заслон с сопровождением |  |  |  | + | + | + |
| Взаимодействия при вбрасывании из-забоковой |  | + | + | + |  |  |
| Взаимодействия при свободном броске |  | + | + | + | + | + |
| Комбинации из индивидуальных игрупповых действий |  |  |  | + | + | + |
| Позиционное нападение 2:4 |  |  |  | + | + | + |
| Позиционное нападение 3:3 | + | + | + | + | + | + |
| Нападение в большинстве, в меньшинстве |  | + | + | + | + | + |
| Поточное нападение (восьмерка) |  |  |  |  | + | + |
| Стремительное нападение | + | + | + | + | + | + |
| Опека игрока без мяча неплотная | + | + | + |  |  |  |
| Опека игрока без мяча плотная |  | + | + | + | + | + |
| Опека игрока с мячом неплотная |  | + | + | + | + | + |
| Опека игрока с мячом плотная |  | + | + | + | + | + |
| Опека нападающего далеко отворот | + | + |  |  |  |  |
| Опека в зоне ближних бросков |  | + | + | + | + | + |
| Уход от заслона |  |  | + | + | + | + |
| Подстраховка при личной защите | + | + | + | + | + | + |
| Подстраховка при зонной защите |  | + | + | + | + | + |
| Переключение передачей игрока партнеру |  | + | + | + | + | + |
| Переключение сменой подопечных | + | + | + | + | + | + |
| Противодействие заслону (отступание,проскальзывание) |  | + | + | + | + | + |
| Разбор нападающих при свободном броске |  |  | + | + | + | + |
| Разбор при боковом броске |  | + | + | + | + | + |
| Разбор ближних игроков по ходу игры |  |  |  | + | + | + |
| Зонная защита 6:0 без выхода | + | + | + | + | + | + |
| Зонная защита 6:0 с выходом |  | + | + | + | + | + |
| Защита 5:1 без выхода |  |  | + | + | + | + |
| Защита 5:1 с выходом |  |  | + | + | + | + |
| Зонная защита 3:3 |  |  |  | + | + | = |
| Смешанная защита 5+1 | + | + | + | + | + | + |
| Смешанная защита 4+2 |  |  | + | + | + | + |
| Защита в большинстве, в меньшинстве |  |  | + | + | + | + |
| Личная защита без переключения | + | + |  |  |  |  |
| Личная защита с переключением |  |  | + | + | + | + |
| Личная защита по всему полю | + | + | + |  |  |  |
| Выбор позиции в воротах | + | + | + | + |  |  |
| Выбор позиции в площади вратаря |  |  | + | + | + | + |
| Задержание мяча с отраженного отскока | + | + | + |  |  |  |
| Задержание мяча со скользящего отскока |  |  | + | + | + | + |
| Задержание мяча по восходящейтраектории |  |  |  | + | + | + |
| Финты стойкой |  |  | + | + | + | + |
| Финты выбором позиции в воротах |  |  |  | + | + | + |
| Финты выбором позиции в площади ворот |  |  |  |  | + | + |
| Взаимодействие с нападением приконтратаке |  | + | + | + | + | + |
| Взаимодействие с защитой при броске |  |  |  | + | + | + |
| Взаимодействие в конкретных ситуациях |  |  |  |  | + | + |
| Тактика полевого игрока |  | + | + | + | + | + |

**Инструкторская и судейская практика**

Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

* построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
* составить конспект и провести разминку в группе;
* определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;
* провести занятие в младших группах под наблюдением тренера;
* провести подготовку команды своего класса к соревнованиям;
* руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания «юный судья», судья 3-й категории нужно освоить следующие умения и навыки:

* составить положение для проведения первенства школы по гандболу;
* участвовать в судействе учебных игр совместно стренером;
* участвовать в судействе учебных игр в поле(самостоятельно);
* участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

Условия присвоения судейских категорий:

* «юный судья» - присваивается лицам моложе 16 лет, прошедшим соответствующую подготовку и имеющим практику судейства соревнований по виду спорта;
* 3-я категория присваивается лицам не моложе 16 лет, прошедшим соответствующую подготовку и имеющим практику судейства соревнований по виду спорта.

Для получения звания «инструктор-общественник» и судейской категории на этапе углубленной специализации организуются специальные семинары. Участники семинаров сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

# Различные виды спорта и подвижные игры

Занятия по спортивным (баскетбол, волейбол, гандбол, лапта, футбол) и подвижным играм (эстафеты) направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки, на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча, ударов по мячу, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов в двухсторонних играх.

#

# Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях является обязательным условием освоения предпрофессиональной программы. Начиная с базового уровня, обучающиеся должны принимать участие в контрольных и календарных играх, матчевых встречах различного уровня.

# Медицинское обеспечение и восстановительные мероприятия

Медицинское обследование (диспансеризация) юных спортсменов проводится не реже один раз в году и включает в себя: лабораторные исследования, ЭКГ, осмотр спортивным врачом, офтальмологом, неврологом, хирургом.

С целью получения данных для индивидуализации и улучшения планирования учебно-тренировочного процесса, для выбора и оценки эффективности применения восстановительных средств проводятся врачебные наблюдения.

Отбор обучающихся в ДЮСШ, способных переносить повышенный тренировочный режим, должен проводится с соблюдением медицинских критериев.

В ДЮСШ обязательна комплексная оценка следующих четырех показателей: состояние здоровья, физическое развитие с учетом темпов биологического созревания организма, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, переносимость тренировочных нагрузок.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства являются основными, они предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические средства восстановления - это требования к режиму дня, учебных занятий, отдыха, питания, обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

#  3.3 Инструкция по охране труда при проведении учебно-тренировочных занятий по спортивным и подвижным играм

## Общие требования безопасности

* 1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.
	2. При проведении занятий существует опасность возникновения травм: при падении, при нахождении в зоне удара, при наличии посторонних предметов на поле (стадионе, площадке), при слабо укреплённых воротах (стойках, щитах), при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы, кеды и т.д.).
	3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания доврачебной помощи пострадавшим.
	4. Окна должны иметь защитную сетку, ограду.
	5. Обучающийся должен:

- иметь спортивную форму и обувь, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятия;

- иметь коротко остриженные ногти;

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- знать и соблюдать простейшие правила игры;

- быть внимательным при перемещениях по площадке.

1.6. За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

## Требования безопасности перед началом занятий

* 1. Надеть спортивную форму и обувь.
	2. Проверить исправность спортивного оборудования, необходимого для проведения тренировочного процесса.
	3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, серёжки и др.). Убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы.
	4. Внимательно слушать объяснения правил игры и запоминать их.

## Требования безопасности во время занятий

* 1. Обучающийся должен:
	+ внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
	+ избегать столкновений с другими обучающимися;
	+ перемещаясь спиной вперед, смотреть через плечо;
	+ соблюдать скоростной режим и не создавать помехи окружающим;
	+ исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
	+ быть внимательным при перемещениях не ставить подножки, соблюдать интервал и дистанцию;
	+ по окончании выполнения упражнения потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны площадки.
	1. Запрещается:
	+ покидать игровую площадку без разрешения тренера-преподавателя;
	+ толкать друг друга, ставить подножки;
	+ широко расставлять ноги и выставлять локти;
	+ хватать игроков соперника за форму, задерживать игроков сзади;
	+ дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
	+ игроку, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку вовремя игры
	+ выливать жидкости, сыпать какие-либо вещества на площадку.
	1. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
	2. При выполнении упражнений с мячом обучающийся должен:
	+ выполнять ведение мячом с поднятой головой;
	+ ловить мяч открытыми ладонями, образующими воронку;
	+ прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча, соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнёра, следить за полётом мяча;
	+ следить за перемещениями игроков и мяча на площадке, избегать столкновений;
	+ по свистку прекращать игровые действия;
	+ не отбивать мяч ладонями как в волейболе;
	+ во время передач через сетку не трогать её руками, не толкать друг друга на сетку;
	+ не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху как в волейболе;
	+ не бросать биту из рук после удара по мячу как в лапте.

## Требования безопасности в аварийных ситуациях и при несчастном случае

* 1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря.
	2. При плохом самочувствии или при получении травмы прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
	3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить в учебную часть МБОУДО ДЮСШ.
	4. При возникновении пожара, другой чрезвычайной ситуации, немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

## Требования безопасности по окончании занятий

* 1. По окончании занятия обучающийся должен:
* под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
* организованно покинуть место проведения занятия.
	1. Снять спортивную форму и обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

# ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

* высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;
* наставничество.

Основные воспитательные мероприятия:

* проводы выпускников;
* просмотр соревнований и их обсуждение;
* регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

-проведение тематических праздников;

* встречи с известными спортсменами;
* экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
* тематические диспуты и беседы;
* трудовые сборы и субботники;
* оформление стендов и газет;

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Необходимо серьезное внимание обращать на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игры, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформировании у них необходимых качеств.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Мероприятия | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Ответственныезамероприятия |
| 1 | **Родительские собрания по темам:**1. Знакомство со школой, её традициями, местом занятий; требования и правила посещения занятий. Ознакомление с планом работы на учебный год (расписание тренировок, предполагаемая нагрузка, планируемые соревнования). 2. Проблемы обучения в общеобразовательной школе. Пути их решения.4. Профилактика ОРЗ и ОРВ, авитаминоза и приоритеты рационального питания.5. Техника безопасности во время проведения соревнований, меры безопасности в связи с участившимися террористическими актами.6.Роль семьи в воспитании здорового ребёнка.7. О роли занятий спортом в период летних каникул. 8.Проведение веселых стартов.9. Акция «Спорт вместо вредных привычек»: беседы конкурсы. | \*\* | \* | \* | \*\* | \* | \* | \*\* | \* | \*\*\*\*\* | Тренер-преподавательМед. сестра.Тренер-преподавательТренер-преподавательТренер-преподаватель |

**Беседы**

Сентябрь:

1. Беседа по антитерростической безопасности.

2. Задачи на новый учебный год.

Октябрь:

1. Профилактика ОРЗ и ОРВИ

2. Беседа о «Безопасность дорожного движения».

Ноябрь:

1.Культура поведения в игре и общественных местах.

2.Спорт в жизни людей.

Декабрь:

1.Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

2. Роль семьи в физическом воспитании ребёнка.

Январь:

1. Правила поведения на воде и вблизи водоемов.

Февраль:

1. Анкетирование родителей.

2.Учеба в общеобразовательной школе.

Март:

1.Обзор спортивных журналов и газет.

Апрель:

1. Роль семьи в воспитании ребенка.

2.О ведущих спортсменах России.

Май:

1.О режиме обучающихся в период летних каникул.

Июнь:

1.Если ты спортсмен.

2.О правильном питании во время тренировок.

Июль:

1.Правильное распределение нагрузки во время летних каникул.

2.Водно-солевой баланс во время самостоятельного тренировочного процесса.

Август:

1.О выступлении спортсменов России на международных соревнованиях.

Значимой составляющей воспитательной работы является профориентационная работа. Для того чтобы сориентировать обучающегося по окончании на выбор профессии в области педагогики или физкультуры и спорта в школе проводятся:

* встречи с известными тренерами, с представителями образовательных организаций осуществляющих профессиональную подготовку обучающихся в области педагогики или физкультуры и спорта;
* проводится тестирование и анкетирование с целью выявления профнаправленности обучающихся;
* проводятся индивидуальные консультации с обучающимися и их родителями по вопросу выбора профессии, о возможных вариантах выбора образовательного маршрута.

Склонность к педагогической деятельности у обучающегося можно определить также во время прохождения инструкторской практики.

# Самостоятельная работа

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися дополнительной образовательной программы во время летних каникул (на период летних отпусков тренеров-преподавателей) для обучающихся, которые не привлечены в спортивно- оздоровительные лагеря, предусмотрены планы подготовки (индивидуальные или групповые).

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером- преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, видеоматериалами и другими способами.

Виды деятельности в период активного летнего отдыха:

* + выполнение уже освоенных (т.е. тех, по которым обучающийся имеет достаточный уровень подготовки по итогам текущего контроля) упражнений по заданным условиям;
	+ изучение и анализ литературных источников;
	+ совершенствование полученных гигиенических знаний, умений и навыков по соблюдению режима дня, здорового образа жизни, закаливанию организма;
	+ освоенные упражнения спортивно-оздоровительного характера;
	+ самоконтроль подготовки, в т.ч. на базе аттестующих тестов.

# СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Наряду с планированием важнейшей функцией управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с гандболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

* + 1. текущей оценки усвоения изучаемого материала, уровня развития базовых физических качеств и его динамика;
		2. оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
		3. промежуточной аттестации (контрольные нормативы);
		4. выполнения контрольных упражнений по ОФП и СФП (итоговая аттестация), для чего организуются специальные соревнования.

Набор в группы базового уровня определен возрастом 7 лет. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься гандболом. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста.

Промежуточная аттестация проводится в октябре-ноябре учебного года на всех этапах обучения с целью текущего контроля подготовленности обучающихся, итоговая – после освоения уровня программы. В конце учебного года проводятся контрольно-переводные испытания по результатам которых, обучающиеся переводятся на следующий год обучения. Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение

Основными формами аттестации являются:

* + тестирование по теоретической подготовленности;
	+ выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, технической подготовке.

Контроль подготовленности гандболистов необходимо вести с учетом их биологического возраста, опираясь на паспортный возраст и длину тела юных гандболистов.

Контроль подготовленности вратаря можно проводить по этим же тестам, но заменить комплексное упражнение специальным.

Таблицы нормативов разработаны на основе соразмерности качеств, по которым развиваются дети, занимающиеся гандболом. Однако должен быть индивидуальный подход к тем, у кого обнаруживается неординарность в какой- либо способности и к высокорослым.

**5.1 Нормативные требования для мальчиков**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды упражнений | Возраст, лет |
|  7 – 8 лет |  |  |
| Мальчики |
| Бег по дистанции 30 м. | 6,3 | 6,0 | 5,95 |
| Прыжок в длину с места | 100 | 105 | 110 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 3 | 4 | 5 |
| Передача мяча в парах (30 сек, наибольшее количество раз, расстояние 3-5 метров) | 20 | 21 | 22 |
| Пресс (за 1 мин.) | 20 | 21 | 22 |
| Девочки |
| Бег по дистанции 30 м. | 6,5 | 6,3 | 6,0 |
| Прыжок в длину с места | 90 | 95 | 100 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 3 | 4 | 5 |
| Передача мяча в парах (30 сек, наибольшее количество раз, расстояние 3-5 метров) | 17 | 18 | 19 |
| Пресс (за 1 мин.) | 15 | 16 | 17 |

**Базовый уровень сложности 1-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №/п | **Тестовое задание** | РезультатКонтрольно-приемные нормативы | РезультатКонтрольно-переводные нормативы |
| 1 | Бег 20 м | 4,16-4,14 сек | 4,14-4,12 сек |
|  |  |
|  |  |
| 2 | Пресс (за 1 мин.) |  |  |
| 20 | 21 |
|  |  |
| 3 | Прыжок с места в длину  |  |  |
| 110-115 см  | 115-120 см  |
|  |  |
| 4 | Передача мяча в парах (30 сек, наибольшее количество раз, расстояние 3-5 метров)  |  |  |
| 18-20 раз | 20-22 раз |
|  |  |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | 3-4  | 4-5  |
|  |  |
|  |  |

**Базовый уровень сложности 2-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №/п | **Тестовое задание** | РезультатКонтрольно-приемные нормативы | РезультатКонтрольно-переводные нормативы |
| 1 | Бег 20 м | 4,08-4,10 сек | 4,06-4,08 сек |
|  |  |
|  |  |
| 2 | Бег 20 м (с ведением мяча) | 4,40-4,45 сек | 4,35-4,40 сек |
|  |  |
|  |  |
| 3 | Прыжок с места в длину  |  |  |
| 145-150 см  | 150-155 см  |
|  |  |
| 4 | Передача мяча в парах (30 сек, наибольшее количество раз, расстояние 3-5 метров)  |  |  |
| 23-24 раз | 24-25 раз |
|  |  |
| 5 | Метание на дальность (гандбольный мяч)  | 23-24 метра | 24-25 метра |
|  |  |
|  |  |

**Базовый уровень сложности 3-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №/п | **Тестовое задание** | РезультатКонтрольно-приемные нормативы | РезультатКонтрольно-переводные нормативы |
| 1 | Бег 20 м |  |  |
| 4,06-4,04 сек | 4,04-4,02 сек |
|  |  |
| 2 | Бег 20 м (с ведением мяча) |  |  |
| 4,35-4,40 сек | 4,35-4,30 сек |
|  |  |
| 3 | Прыжок с места в длину  |  |  |
| 155-160 см | 160-165 см  |
|  |  |
| 4 | Передача мяча в парах (30 сек, наибольшее количество раз, расстояние 3-5 метров)  |  |  |
| 25-26 раз | 26-27 раз |
|  |  |
| 5 | Метание на дальность (гандбольный мяч)  | 25-26 метра | 26-27 метра |
|  |  |
|  |  |

**Базовый уровень сложности 4-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №/п | **Тестовое задание** | РезультатКонтрольно-приемные нормативы | РезультатКонтрольно-переводные нормативы |
| 1 | Бег 20 м |  |  |
| 4,02-4,00 сек | 3,95-4,00 сек |
|  |  |
| 2 | Бег 20 м (с ведением мяча) |  |  |
| 4,25 -4,30 сек | 4,20 -4,25 сек |
|  |  |
| 3 | Прыжок с места в длину  |  |  |
| 165-170 см  | 170-175 см |
|  |  |
| 4 | Передача мяча в парах (30 сек, наибольшее количество раз, расстояние 3-5 метров)  |  |  |
| 27-28 раз | 28-29 раз |
|  |  |
| 5 | Метание на дальность (гандбольный мяч)  | 27-28 метра | 28-29 метра |
|  |  |
|  |  |

**Базовый уровень сложности 5-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №/п | **Тестовое задание** | РезультатКонтрольно-приемные нормативы | РезультатКонтрольно-переводные нормативы |
| 1 | Бег 20 м | 3,95-3,90 сек | 3,85-3,90 сек |
|  |  |
|  |  |
| 2 | Бег 20 м (с ведением мяча) | 4,25-4,20 сек | 4,15-4,20 сек |
|  |  |
|  |  |
| 3 | Прыжок с места в длину  |  |  |
| 175-180 см  | 180-185 см  |
|  |  |
| 4 | Тройной прыжок |  |  |
| 475-480 см | 480-485 см |
|  |  |
| 5 | Передача мяча в парах (30 сек, наибольшее количество раз, расстояние 3-5 метров)  |  |  |
| 29-30 раз | 30-31 раз |
|  |  |
| 6 | Метание на дальность (гандбольный мяч)  | 29-30 метра | 30-31 метра |

 **Базовый уровень сложности 6-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №/п | **Тестовое задание** | РезультатКонтрольно-приемные нормативы | РезультатКонтрольно-переводные нормативы |
| 1 | Бег 20 м |  |  |
| 3,80-3,85 сек | 3,75-3,80 сек |
|  |  |
| 2 | Бег 20 м (с ведением мяча) |  |  |
| 4,10-4,15 сек | 4,10-4,05 сек |
|  |  |
| 3 | Прыжок с места в длину  |  |  |
| 190-195 см  | 195-200 см |
|  |  |
| 4 | Тройной прыжок |  |  |
| 485-490 см | 495-505 см |
|  |  |
| 5 | Передача мяча в парах (30 сек, наибольшее количество раз, расстояние 3-5 метров)  |  |  |
| 31-32 раз | 32-33 раз |
|  |  |
| 6 | Метание на дальность (гандбольный мяч)  | 31-32 метра | 32-33 метра |

**Углубленный уровень 1-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №/п | **Тестовое задание** | РезультатКонтрольно-приемные нормативы | РезультатКонтрольно-переводные нормативы |
| 1 | Бег 20 м | 3,65-3,7 сек | 3,65-3,7 сек |
|  |  |
|  |  |
| 2 | Бег 20 м (с ведением мяча) | 4,00-4,05 сек | 3,95-4,00 сек |
|  |  |
|  |  |
| 3 | Прыжок с места в длину  |  |  |
| 200-210 см  | 210-215 см  |
|  |  |
| 4 | Тройной прыжок |  |  |
| 505-515 см | 515-525 см |
|  |  |
| 5 | Передача мяча в парах (30 сек, наибольшее количество раз, расстояние 3-5 метров)  |  |  |
| 33-34 раз | 34-35 раз |
|  |  |
| 6 | Метание на дальность (гандбольный мяч)  | 33-34 метра | 34-35 метра |

**Углубленный уровень 2-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №/п | **Тестовое задание** | РезультатКонтрольно-приемные нормативы | РезультатКонтрольно-переводные нормативы |
| 1 | Бег 20 м | 3,60-3,65 сек | 3,55-3,60 сек |
|  |  |
|  |  |
| 2 | Бег 20 м (с ведением мяча) | 3,85-3,90 сек | 3,80-3,85 сек |
|  |  |
|  |  |
| 3 | Прыжок с места в длину  |  |  |
| 215-220 см  | 220-225 см  |
|  |  |
| 4 | Тройной прыжок |  |  |
| 525-545 см | 545-550 см |
|  |  |
| 5 | Передача мяча в парах (30 сек, наибольшее количество раз, расстояние 3-5 метров)  |  |  |
| 35-36 раз | 36-37 раз |
|  |  |
| 6 | Метание на дальность (гандбольный мяч)  | 35-36 метра | * 1. метра
 |

**5.2 Нормативные требования для девочек**

**Базовый уровень сложности 1-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №/п | **Тестовое задание** | РезультатКонтрольно-приемные нормативы | РезультатКонтрольно-переводные нормативы |
| 1 | Бег 20 м | 4,10-4,12 сек | 4,10-4,09сек |
|  |  |
|  |  |
| 2 | Пресс (за 1 мин.) |  |  |
| 10 | 12 |
|  |  |
| 3 | Прыжок с места в длину  |  |  |
| 110-115 см  | 115-120 см  |
|  |  |
| 4 | Передача мяча в парах (30 сек, наибольшее количество раз, расстояние 3-5 метров)  |  |  |
| 15-18 раз | 19-21 раз |
|  |  |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | 2-3  | 3-4  |
|  |  |
|  |  |

**Базовый уровень сложности 2-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №/п | **Тестовое задание** | РезультатКонтрольно-приемные нормативы | РезультатКонтрольно-переводные нормативы |
| 1 | Бег 20 м | 4,08-4,10 сек | 4,06-4,08 сек |
| 2 | Бег 20 м (с ведением мяча) | 4,40-4,45 сек | 4,35-4,40 сек |
|  |  |
|  |  |
| 3 | Прыжок с места в длину  |  |  |
| 135-140 см  | 140-145 см  |
|  |  |
| 4 | Передача мяча в парах (30 сек, наибольшее количество раз, расстояние 3-5 метров)  |  |  |
| 12-14 раз | 14-15 раз |
|  |  |
| 5 | Метание на дальность (гандбольный мяч)  | 9-10 метра | 10-11 метра |

**Базовый уровень сложности 3-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №/п | **Тестовое задание** | РезультатКонтрольно-приемные нормативы | РезультатКонтрольно-переводные нормативы |
| 1 | Бег 20 м |  |  |
| 4,06-4,04 сек | 4,04-4,02 сек |
| 2 | Бег 20 м (с ведением мяча) |  |  |
| 4,35-4,40 сек | 4,35-4,30 сек |
| 3 | Прыжок с места в длину  |  |  |
| 150-155 см | 155-160 см  |
|  |  |
| 4 | Передача мяча в парах (30 сек, наибольшее количество раз, расстояние 3-5 метров)  |  |  |
| 17-20 раз | 20-22 раз |
|  |  |
| 5 | Метание на дальность (гандбольный мяч)  | 15-17 метра | 17-19 метра |

**Базовый уровень сложности 4-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №/п | **Тестовое задание** | РезультатКонтрольно-приемные нормативы | РезультатКонтрольно-переводные нормативы |
| 1 | Бег 20 м | 4,02-4,00 сек | 3,95-4,00 сек |
| 2 | Бег 20 м (с ведением мяча) |  |  |
| 4,25 -4,30 сек | 4,20 -4,25 сек |
| 3 | Прыжок с места в длину  |  |  |
| 160-165 см  | 165-170 см |
|  |  |
| 4 | Передача мяча в парах (30 сек, наибольшее количество раз, расстояние 3-5 метров)  |  |  |
| 22-24 раз | 24-26 раз |
|  |  |
| 5 | Метание на дальность (гандбольный мяч)  | 18-19 метра | 19-21 метра |
|  |  |
|  |  |

**Базовый уровень сложности 5-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №/п | **Тестовое задание** | РезультатКонтрольно-приемные нормативы | РезультатКонтрольно-переводные нормативы |
| 1 | Бег 20 м | 3,95-3,90 сек | 3,85-3,90 сек |
|  |  |
|  |  |
| 2 | Бег 20 м (с ведением мяча) | 4,25-4,20 сек | 4,15-4,20 сек |
|  |  |
|  |  |
| 3 | Прыжок с места в длину  |  |  |
| 170-180 см  | 180-190 см  |
|  |  |
| 4 | Тройной прыжок |  |  |
| 465-470 см | 470-475 см |
|  |  |
| 5 | Передача мяча в парах (30 сек, наибольшее количество раз, расстояние 3-5 метров)  |  |  |
| 27-29 раз | 29-31 раз |
|  |  |
| 6 | Метание на дальность (гандбольный мяч)  | 21-23 метра | 23-25 метра |

**Базовый уровень сложности 6-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №/п | **Тестовое задание** | РезультатКонтрольно-приемные нормативы | РезультатКонтрольно-переводные нормативы |
| 1 | Бег 20 м |  |  |
| 3,80-3,85 сек | 3,75-3,80 сек |
|  |  |
| 2 | Бег 20 м (с ведением мяча) |  |  |
| 4,10-4,15 сек | 4,10-4,05 сек |
|  |  |
| 3 | Прыжок с места в длину  |  |  |
| 170-180 см  | 185-190 см |
|  |  |
| 4 | Тройной прыжок |  |  |
| 475-480 см | 480-485 см |
|  |  |
| 5 | Передача мяча в парах (30 сек, наибольшее количество раз, расстояние 3-5 метров)  |  |  |
| 31-32 раз | 32-33 раз |
|  |  |
| 6 | Метание на дальность (гандбольный мяч)  | 25-27 метра | 27-29 метра |

**Углубленный уровень 1-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №/п | **Тестовое задание** | РезультатКонтрольно-приемные нормативы | РезультатКонтрольно-переводные нормативы |
| 1 | Бег 20 м | 3,65-3,7 сек | 3,65-3,7 сек |
|  |  |
|  |  |
| 2 | Бег 20 м (с ведением мяча) | 4,00-4,05 сек | 3,95-4,00 сек |
|  |  |
|  |  |
| 3 | Прыжок с места в длину  |  |  |
| 190-195 см  | 195-200 см  |
|  |  |
| 4 | Тройной прыжок |  |  |
| 485-495 см | 495-505 см |
|  |  |
| 5 | Передача мяча в парах (30 сек, наибольшее количество раз, расстояние 3-5 метров)  |  |  |
| 33-34 раз | 34-35 раз |
|  |  |
| 6 | Метание на дальность (гандбольный мяч)  | 29-30 м. | 30-31 м. |

**Углубленный уровень 2-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №/п | **Тестовое задание** | РезультатКонтрольно-приемные нормативы | РезультатКонтрольно-переводные нормативы |
| 1 | Бег 20 м | 3,60-3,65 сек | 3,55-3,60 сек |
|  |  |
|  |  |
| 2 | Бег 20 м (с ведением мяча) | 3,85-3,90 сек | 3,80-3,85 сек |
|  |  |
|  |  |
| 3 | Прыжок с места в длину  |  |  |
| 200-205 см  | 205-210 см  |
|  |  |
| 4 | Тройной прыжок |  |  |
| 505-507 см | 507-510 см |
|  |  |
| 5 | Передача мяча в парах (30 сек, наибольшее количество раз, расстояние 3-5 метров)  |  |  |
| 35-36 раз | 36-37 раз |
|  |  |
| 6 | Метание на дальность (гандбольный мяч)  | * 1. м.
 | * 1. м.
 |

# 5.3 Тестовые задания для теоретического зачета

## Возраст 8-10 лет.

1. **Какой из этих видов спорта является игровым?**

а) футбол б) биатлон в) легкая атлетика

## В какой игре используется самый легкий мяч?

а) в волейболе б) в гандболе в) в настольном теннисе

## Когда нежелательно принимать пищу?

а) за 2-2,5 часа до тренировки б) непосредственно перед тренировкой

в) через 30-40 минут после тренировки

## В какой части тренировки проводится разминка?

а) подготовительной б) основной в) заключительной

## К чему приводит отсутствие разминки?

а) к экономии сил б) к травмам в) к улучшению спортивного результата

## Какой мяч самый тяжелый?

а) волейбольный б) футбольный в) баскетбольный

## Какую осанку можно считать правильной, если стоя у стены вы касаетесь:

а) затылком, ягодицами, пятками б) затылком, лопатками, ягодицами, пятками в) лопатками, ягодицами, пятками

## С чего следует начинать закаливание?

а) с обливания холодной водой б) с обливания прохладной водой в) с обливания водой, имеющей температуру тела

## Назовите показатель пульса в покое у здорового человека за одну минуту:

а) 60-80ударов б) 80-100ударов в) 100-120ударов

## Чего нельзя делать при носовом кровотечении?

а) накладывать холодна переносицу б) сморкаться, крутить головой в) наклонять голову назад

## Утренняя гимнастика это:

а) улучшение гибкости б) разминка перед соревнованиями

в) физические упражнения, способствующие постепенному переходу от сна к бодрствованию

## К подвижным играм относятся:

а) гандбол б) перестрелка в) пионербол

## Какое упражнение развивает физическое качество –выносливость?

а) бег 100 м б) бег200м в) бег 3000м

## Какое упражнение развивает физическое качество –быстрота?

а) метание б) бег на короткие дистанции в) прыжки

## Какой вид спорта наиболее полно развивает физическое качество – гибкость?

а) легкая атлетика б) гимнастика в) борьба

## Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?

а) тяжелую атлетику б) гимнастику в) легкую атлетику

## Какие упражнения развивают физическое качество –ловкость?

а) гимнастические и акробатические упражнения б) прыжки в) бег на короткие дистанции

## Бег в гору, по снегу, по мелководью, по песку способствует наращиванию:

а) силы ног б) общей работоспособности в) силовой выносливости

## Как называется человек, следящий за соблюдением правил соревнований?

а) тренер б) судья в) мастер

## Что из перечисленного не является спортивным сооружением?

а) манеж б) корт в) сцена

## Возраст 11-14 лет.

1. **Физическая подготовка – это воспитание:**

а) сильного спортсмена б) здорового человека в) двигательных способностей для спортивной деятельности

## Обучаясь тактическим действиям главное:

а) просматривать игры старших ребят б) развивать игровое мышление в) разучивать комбинации

## Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?

а) тяжелую атлетику б) гимнастику в) легкую атлетику

## Как называют бегуна на средние дистанции?

а) спринтер б) стайер в) марафонец

## В каком виде спорта используется овальный мяч?

а) водное поло б) регби в) мотобол

## К какому виду спорта относится термин «баттерфляй»?

а) борьба б) лапта в) плавание

## Как называется хоккейный клуб г. Глазова?

а) «Торпедо» б) «Авангард» в) «Прогресс»

## Какой спортивный инвентарь необходим для игры в лапту?

а) ракетка и мяч б) ракетка и волан в) бита и мяч

## Признаки утомления у спортсменов:

а) покраснение лица, одышка, обильное потоотделение, сердцебиение б) кашель, слезоточивость, головокружение

## Что такое допинг контроль?

а) проверка спортсменов на применение запрещенных лекарственных средств и методов стимуляции работоспособности б) проверка спортсменов на никотиновую и наркотическую зависимость

## Что измеряет пульсо-метрия?

а) артериальное давление б) частоту сердечных сокращений в) частоту дыхания

## Что такое профилактика заболеваний?

а) лечение заболевания б) симптомы заболевания в) предупреждение заболевания

## Здоровый образ жизни подразумевает:

а) обильное употребление пищи, отдых, сон, развлечения б) режим труда и отдыха, занятия спортом, закаливание, рациональный режим сна и отдыха, отказ от вредных привычек

## Для чего спортсмену необходимо вести дневник самоконтроля?

а) чтобы фиксировать интересные спортивные события б) чтобы фиксировать свое самочувствие, показатели своего физического развития, объем выполненной нагрузки в) чтобы записывать домашние задания тренера

## Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах?

а) приложить холод, сделать тугую повязку б) приложить тепло, растереть

## Что необходимо делать для оказания первой помощи при отморожении конечностей?

а) наложить повязку, дать горячее питье б) отогреть конечность растиранием

## Что такое физическая культура?

а) урок физической культуры б) часть общей культуры общества в) процесс физического совершенствования человека

## Что означает понятие рациональное питание?

а) правила поведения при приеме пищи б) правильное распределение объема пищи в течение дня

## В каком виде спорта был Чемпионом мира Константин Астраханцев?

а) в лыжных гонках б) в биатлоне в) в хоккее

## Назовите символ Олимпиады 1980 года в Москве

а) чебурашка б) бурый мишка в) серый заяц

## Возраст 15-18 лет.

1. **Одной из сторон человеческой культуры, специфика которой заключается в оптимизации природных свойств человека является:**

а) физическое развитие б) физическая культура в) физическое воспитание

## Физическими упражнениями называются:

а) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества б) двигательные действия дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения в) двигательные действия, укрепляющие здоровье

## Разностороннее воспитание физических качеств – это подготовка:

а) общая б) специальная в) гармоничная

## При воспитании ловкости высокие требования предъявляются к способностям:

а) силовым б) координационным в) скоростным

## Для воспитания гибкости применяется новое направление:

а) шейпинг б) стретчинг в) калланетика

## В каком виде спорта стал Олимпийским чемпионом глазовский спортсмен Владимир Кравцов?

а) борьба б) тяжелая атлетика в) гандбол

## Двусторонние игры с заданиями способствуют воспитанию:

а) игрового мышления б) игровой дисциплины в) конкретных действий

## Что не относится к физическим качествам?

а) быстрота б) гибкость в) вес г) сила д) выносливость

## Что способствует развитию общей выносливости?

а) физическая нагрузка максимальной интенсивности за короткий промежуток времени б) физическая нагрузка умеренной интенсивности продолжительное время

## Показатель ЧСС отражает функционирование системы:

а) сердечно-сосудистой б) специальной работоспособности в) дыхания

## Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью:

а) скоростно-силовых упражнений б) упражнений на гибкость в) силовых упражнений

## Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья т.к.:

а) позволяет избежать стрессовых ситуаций б) обеспечивает ритмичность работы организма в) позволяет правильно планировать дела в течение дня

## Физическая подготовленность характеризуется:

а) высокой устойчивостью организма к заболеваниям и воздействию неблагоприятных факторов внешней среды б) хорошим развитием функциональных систем организма в) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков

## Этапы закаливания водой:

а) обтирание, обливание, душ, купание б) обливание, обтирание, купание в0 душ, обтирание, обливание, купание

## Питательные вещества, необходимые организму для жизнедеятельности и занятий спортом:

а) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода б) белки, жиры, углеводы, вода в) белки, жиры, углеводы, витамины, вода

## Что является основными составляющими здорового образа жизни?

а) рациональное использование свободного времени, организация сна, режим питания, контроль врачей б) режим учебы и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, выполнение норм гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек в) режим труда и отдыха, режим сна, занятия спортом, полноценное питание

## Цель разминки при занятиях спортом?

а) обеспечить физическую подготовку организма к предстоящим двигательным действиям б) обеспечить психологическую подготовку к предстоящим двигательным действиям в) обеспечить функциональную подготовку организма к предстоящим двигательным действиям, вовлекая в работу все мышечные группы и связки

## Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в 1мин.:

а) 60-80 ударов б) 80-100 ударов в) 100-120 ударов

## Упражнения на развитие гибкости выполняются:

а) до появления утомления б) до увеличения амплитуды движения в) до появления болевых ощущений

## Что необходимо делать для оказания первой помощи при ранах?

а) наложить давящую повязку, дать обезболивающее лекарство, вызвать врача б) промыть рану, обработать дезинфицирующим раствором, наложить стерильную повязку, вызвать врача

## Вопросы по теории спорта (гандбол) Возраст 8-10 лет.

1. **Какое максимальное количество игроков может находиться на площадке во время матча в официальных играх?**

а) 3 игрока + 1 вратарь б) 6 игроков + 1 вратарь в) 10 игроков + 1 вратарь

## Сколько игровых таймов в гандбольном матче? а) 4 б) 3 в) 2

## Сколько длится каждый игровой тайм?

а) 30 мин. б) 20 мин. в) определяется Положением о конкретном соревновании в зависимости от возраста участников

## Какая страна является родиной гандбола?

а) Англия б) Дания в) Россия

## За нарушение правил во время матча игрок может быть удален на:

а) 2 мин б) 4 мин в) 5 мин в) до конца игры

## Возраст 11-14 лет.

1. **Официальные размеры гандбольной игровой площадки:**

а) 36х 18 б) 40 х 20 в) 24 х12

## В каком году появилась игра гандбол?

а) в1936 б) в 1891 в) в1898

## Сколько удалений на 2 минуты может получить игрок в течение матча?

а) два б) три в) неограниченное количество раз

## Какой по счету командный фол (желтая карточка) в гандбольном матче наказывается 2-х минутным удалением? а) 2 б) 3 в)4

## Что означает термин «тайм-аут»?

а) остановка игры б) мяч ушел в аут в) минутный перерыв

## Возраст 15-18 лет.

1. **Какие существуют размеры гандбольных мячей?**

а) 0, 1, 2, 3 б) 1, 2, 3, 4 в) 2, 3

## Кто придумал игру гандбол?

а) Джеймс Нейсмит б) Нильсон в) Джордан

## Размер гандбольных ворот

а) 2мх 3м б)1м. 80 см. х 1м. 90 см. в) определяется Положением о соревнованиях

## Виды карточек, используемые гандбольными арбитрами при наказании игроков:

а) желтая, красная б) желтая, красная, синяя в) желтая

## Минимально допустимое количество игроков на площадке во время игры:

а) 3 игрока + 1 вратарь б) 6 игроков + 1 вратарь в) 10 игроков + 1 вратарь

# ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

# Литература

* 1. Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. программа. Гандбол. – М., Советский спорт, 2003.
	2. Игнатьева В.Я. Гандбол. Учебное пособие для институтов физкультуры. – М.: ФИС,2004.
	3. Игнатьева В.Я. Юный гандболист. – М.:Сю Принт,1997
	4. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. – М.:Советский спорт,2002.
	5. Игнатьева В.Я. Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах. – М.:Советский спорт,2013.
	6. Игнатьева В.Я. Техническое мастерство игроков в гандбол. – М.:Союз гандболистов России,2013.
	7. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.:Советсеий спорт,2010.
	8. Соколов В.Н. Методика обучения в гандболе: Спб., РГПУ,1999.
	9. Урок физкультуры в современной школе. Ручной мяч. – М. Советский спорт, 2005.
	10. Шестаков И.Г. Система отбора детей в группы начальной подготовки по специализации гандбол. – РФЯЦ- ВНИИТФ,1999.
	11. Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическое мастерство. – М.:Спорт Академ Пресс, 2001.

# Литература для детей и родителей.

1. Клусов Н., ПурканА. Гандбол. Азбука спорта. –М.:Просвещение
2. Гарбаляускас Ч. Играем в ручной мяч. –М.:Просвещение.

# Ауди-визуальные средства и Интернет-ресурсы.

* 1. Видеозаписи игр команд разного уровня подготовленности.
	2. Видео-уроки из сайта Федерации гандбола России.
	3. Yandex.ru видеоматериалы по обучению гандболу.
	4. Vityx-handball.by
	5. HandballTorwarttraining.