

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «МЕТЕОР»»

Принято на тренерском совете:
Протокол № 6 от 22.08.2018 г.

Утверждаю:
Директор МБУ ФОК «Метеор»
С.В. Банин
приказ № 32 от 27.08.2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

Дополнительная общеразвивающая программа

Гандбол

программы: 1 год

Срок реализации

Составил:

Кузнецова Анна Сергеевна
начальник отдела по спортивной работе
и тренер-преподаватель по гандболу

г. Павлово

2018-2019 учебный год.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «МЕТЕОР»»

Принято на тренерском совете:
Протокол № ____ от «__» _____ г.

Утверждаю:
Директор МБУ ФОК «Метеор»

С.В. Банин
приказ № ____ от «__» _____ 20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

Дополнительная общеразвивающая программа

Гандбол

программы: 1 год

Срок реализации

Составил:

Кузнецова Анна Сергеевна
начальник отдела по спортивной работе
и тренер-преподаватель по гандболу

г. Павлово

2019 год.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3 стр
2. Организационно педагогические условия.....	5 стр
3. Материально – техническое обеспечение.....	6 стр
4.Форма аттестации.....	7 стр
5. Учебный план	8 стр
6.Календарный учебный план-график на год	9стр
7. Рабочая программа.....	9 стр
7.1 Теоретическая подготовка	9 стр
7.2 Общая физическая подготовка.....	11 стр
7.3Специальная физическая подготовка.....	15 стр
7.4Техническая подготовка.....	17 стр
7.5Тактическая подготовка.....	21 стр
7.6 Игровая подготовка.....	23 стр
8. Оценочные материалы.....	25 стр
9.Методический материал.....	27 стр

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для тренеров-преподавателей и методистов Физкультурно-оздоровительных комплексов, ДЮСШ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства по гандболу составлена на основе нормативных документов Министерства образования России, Министерства здравоохранения России, и Комитет по физической культуре и спорту, регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке квалифицированных спортсменов и результатов научных исследований, а также в соответствии с Приказом Минспорта России от 30.08.2013 г. № 679 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол" и является основным документом, регламентирующим учебно-тренировочную и воспитательную работу в спортивном учреждении.

Данная программа составлена для всех видов спортивных школ и спортивных учреждений. Весь учебный материал в программе излагает по следующим группам: группам начальной подготовки, учебно-тренировочным группам, группам спортивного совершенствования и группам высшего спортивного мастерства, что дает возможность тренерам всех спортивных школ пользоваться единой программой. Это позволяет также дать тренерам единое направление в учебно-тренировочном процессе от групп начальной подготовки до учебно-тренировочных групп. Задачи спортивных учреждения определены соответствующим положением о них.

Основными задачами для спортивных учреждения являются:

- Осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд республики, области, края, города.
- Подготовка, из числа занимающихся, инструкторов - общественников и судей по спорту.
- Оказывать помощь общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по установленным в них видам спорта.

Осуществлять активную популяризацию гандбола, систематизировать занятия спортом, прививать здоровый образ жизни среди населения, активно участвовать в профилактике асоциальных явлений.

Основной целью реализации Программы является осуществление образовательной деятельности по избранному виду спорта для детей до 18 лет и реализация услуг в интересах личности, общества, государства.

Основными задачами реализации Программы являются:

1. формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
2. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
3. формирование навыков адаптации в жизни в обществе, профессиональной ориентации;
4. выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

1. создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
2. формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в гандболе;
3. подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
4. подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
5. организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа учитывает следующие особенности подготовки обучающихся по гандболу:

1. вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой гандбола при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
2. постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на периодах (годах) обучения;
3. большой объем соревновательной деятельности.

Задачи обучения для групп:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники и тактическим действиям игры в гандбол.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.
7. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП
3. Играют по упрощённым правилам в футбол и баскетбол.
4. Осваивают основные приёмы игры в гандбол (перемещения, броски мяча, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
5. Выполняют основные действия игры вратаря.
6. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
7. Применяют изученные способы бросков мяча и способы обводки с ведением мяча.
8. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков),
9. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.

2. Организационно-педагогические условия

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В группы зачисляются дети с 6 лет.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе по гандболу, далее группы, принимаются лица без предъявления требований к уровню образования, физическим (двигательным) способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям гандболом.

Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится в период комплектования учебных групп с 1 сентября до 25 октября, а также может осуществляться в течение всего календарного года при наличии свободных мест. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься гандболом. Обучающиеся групп, успешно усвоившие учебную программу, сдавшие контрольные нормативы на конец учебного года, могут быть зачислены на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе.

Год обучения	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальное количество часов в неделю
1 год	10	15 - 20	30	6

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа текущего года.

Режим занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Расписание занятий утверждается директором учреждения с учетом пожеланий тренеров – преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возможностей Учреждения, возрастных особенностей

обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия с обучающимися проводятся в течение всего календарного года, могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и каникулярные дни.

Занятия проводятся в две смены, начало занятий в 8.00, окончание занятий в 20.00, для обучающихся. Учебные занятия по гандболу проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 46 недель и 6 недель по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха (самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером – преподавателем, выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы). Продолжительность учебной недели – 7 дней. Продолжительность занятий (академический час) во всех группах, составляет 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут для отдыха обучающихся и проветривания помещений (после 40 минут занятий, 10 минутный перерыв, время перерыва входит во время учебного процесса). Продолжительность одного занятия в группах не должна превышать 2 академических часов.

Наполняемость учебных групп

Режим занятий

Год обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность занятий)	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (человек)
1 год	6 часов	2 часа	3	276 часов	15- 30

Продолжительность обучения, минимальный возраст обучающихся для зачисления

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
1 год	6

3. Материально – техническое обеспечение

№	Большой зал	Ед.изм.	кол-во
1.	Ворота для гандбола	шт	2
2.	Мячи для гандбола	шт	15
3.	Скакалки	шт	20
4.	Мяч волейбольный	шт	2

5.	Жгуты,эспандеры	шт	по 4
6.	Фишки переносные, конусы	шт	20
7.	Мячи набивные (медицинбол)	шт	10
8.	Обручи	шт	10
9.	Гантели разновесные	шт	3
10.	Утяжелители для ног и рук	пар	5
11.	Шведская стенка	шт	10
12.	Мат гимнастический	шт	2
13.	Секундомер	шт	1
14.	Манишки	шт	20
15.	Насос для накачивания мячей	шт	1
16.	Сетка для переноски мячей	шт	2
№	Учебный кабинет	Ед.изм.	кол-во
1.	Ноутбук	шт	1
2.	Столы	шт	6
3.	Стулья	шт	15
4.	Макет гандбольного поля	шт	1
5.	Шкаф метал. д/одежды	шт	1
6.	Шкаф	шт	1

4.Форма аттестации

Результат освоения программы состоит из текущего контроля: промежуточной аттестации обучающихся и итоговой аттестации в сроки соответствующие календарному учебному графику. Промежуточная аттестация обучающихся проводится ежегодно.

Задачей промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей дополнительной общеразвивающей программы по гандболу;
- диагностика уровня освоения программы обучающимися.

по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года. Задачи итоговой аттестации:

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы по гандболу.
- выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико – тактической подготовке, итогов участия в соревнованиях
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

По теоретической части программы аттестация проходит в форме собеседования. Основные вопросы, темы, разделы изложены в оценочном материале.

Сроки проведения промежуточной аттестации обучающихся: с 15.12.18 по 20.01.19г. Сроки проведения итоговой аттестации: с 15.05.19г. по 20.06.19г. Для проведения аттестации обучающихся в учреждении создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек). Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения. Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестация обучающихся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- специальная физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- технико – тактическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях - определяется по итогам учебного года (спортивного сезона)

5. Учебный план.

Учебный материал программы представлен в разделах учебного плана, отражающих тот или иной вид подготовки : теоретическую, общефизическую и специальную физическую подготовки, техническую и тактическую.

	Темы, разделы	Кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Аттестация
1.	Теоретическая п-ка	22	20	-	2
2.	Общефизическая подготовка /ОФП/	80	-	79	1
3.	Специальная физическая подготовка	47	-	46	1
4.	Техническая подготовка	60	-	60	-
5.	Тактическая подготовка	55	-	55	-
6.	Сдача контрольных нормативов	4	-	4	-
7.	Учебные и тренировочные игры	6	-	6	-
Всего:		276			

6.Календарный учебный план-график на год

№	Вид подготовки	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					
1	Теоретическая п-ка	1	1				1		1			1	1							1	1	1					1
2	Общефизическая подготовка /ОФП/	1	2	3	2	2	2	2	2	2		1	2	2	2	1	1	2	2	2	1		2	2	2		
3	Специальная физическая подготовка		1	1	1	1	1	2	1	2		1	1	1	1		1	2		1		1			1	1	1
4	Техническая подготовка		1	1	2	2	1	2	1	1		1	2	1	1	1		1	1	1		2	2	2	1	1	
5	Тактическая подготовка		1	1	1	1	1		1	1	2			2	2	2		1	1			2	2	2	2		
6	Сдача контрольных нормативов																		2								
7	Учебные и тренировочные игры																			1	2						
8	Итого часов	26					26					26					26					26					

№	Вид подготовки	Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь					
1	Теоретическая п-ка		1	1				1		1			1	1		1				1		1	1				
2	Общефизическая подготовка /ОФП/	1	2	2	1		1	2	1		2	1	1	2	2	2	2	2		2			2	2	2	2	
3	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2			1	1	2	2		
4	Техническая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1		1	1	1	1	2	

5	Тактическая подготовка	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2			1	1	1			1	1	1	2
6	Сдача контрольных нормативов																2									
7	Учебные и тренировочные игры														1		2									
8	Итого часов	24				28				24				28				26								

№	Вид подготовки	Июль						А в г у с т	В с е г о ч а с о в
		1	2	3	4	5	6		
1	Теоретическая п-ка	1	1				-	22	
2	Общефизическая подготовка /ОФП/	2	2	2			-	80	
3	Специальная физическая подготовка	1	1	2			-	47	
4	Техническая подготовка	1	1				-	60	
5	Тактическая подготовка	1	1				-	55	
6	Сдача контрольных нормативов						-	4	
7	Учебные и тренировочные игры						-	6	
8	Итого часов	16							276

7. Рабочая программа

7.1 Теоретическая подготовка

В содержании теоретического материала выделено 6 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых обучающимся.

При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и другие. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. Теоретические знания имеют

определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего гандболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Темы теоретических занятий

№ п\п	тема	Краткое содержание раздела
1	Техника безопасности.	Основы безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортплощадке, в специализированных закрытых помещениях и на стадионах, Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности.
2	История возникновения и развития гандбола.	Исторические сведения о зарождении гандбола как вида спорта. Советские и Российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.
3	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.
4	Сущность спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке юных спортсменов.
5	Основные виды подготовки юного спортсмена.	Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств. Физическая подготовка, её содержание и виды. Нравственное формирование личности юного спортсмена. Роль подвижных игр в тренировке юных гандболистов.
6	Спортивные соревнования.	Значение спортивных соревнований. Основные правила соревнований по

		гандболу. Спортивная форма участников соревнований.
--	--	---

7.2 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки гандболиста.

Характеристика основных физических качеств.

Сила:

- это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему. Сила мышц - основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины - изометрически (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - изотонически (в динамическом режиме), увеличением длины - поли.метрически (в ослабляющем режиме). В гандболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке, занимающихся гандболом мы выделяем три основные категории силы:

- статическую силу - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы, т.е

- динамической силы - способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;

- взрывной силы - способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у ребят применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка

не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы па перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика силовых способностей.
2. Физиологические характеристики силы.
3. Средства развития силовых способностей.

Быстрота.

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В гандболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки. Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий гандболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае, ребята не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае вы не решите и основную задачу - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

1. Быстрота реакции и мышления определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.
2. Быстрота выполнения простых игровых действий. Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.
3. Быстрота выполнения сложных игровых действий - это общее умение двигаться. Мы рассматриваем комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.
4. Быстрота взаимодействия гандболистов - это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций

определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать, как отдельно, так и в комплексе.

Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи: игрок с быстрой реакцией не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика быстроты.
2. Физиологические характеристики быстроты.
3. Средства развития быстроты.

Выносливость

- это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий гандболом выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика выносливости.
2. Физиологические характеристики выносливости.
3. Средства развития выносливости.

Ловкость

- это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению и состояние организма. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения. Ловкость бывает общей и специальной,

Задачи общей ловкости - расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися гандболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

Специальной ловкостью мы называем способность быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика ловкости.
2. Физиологические характеристики ловкости.
3. Средства развития ловкости.

Гибкость

- способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость - это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Гандболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: броски мяча в падении, отбор мяча в прыжке и т.д.

Упражнения на развитие гибкости выполняются гандболистами в течение всего годового цикла тренировки. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

Подвижность - способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующих их координационные функции.

Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

4. Общая характеристика гибкости.
5. Физиологические характеристики гибкости.
6. Средства развития гибкости.

Средства развития ОФП для всех возрастных групп

1. Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа -

поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения с сопротивлением.

- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления

2. Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

- Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- Упражнения мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

- Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты. (развитие ловкости, быстроты, силы,)

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание координацию.

- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100м.

- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

- Прыжки в длину с места.

- Многоскоки.

6. Спортивные игры.

- футбол,

- баскетбол,

- волейбол.

7.3 Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

2. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении фишек, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка конусов(на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.

3. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание футбольного мяча на дальность.

5. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.

Многokrатно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких конусов с ударами по воротам.

Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

6. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мяча. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой и обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

7.4 Техническая подготовка

Совокупность способов выполнения гандболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в гандбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, броски мяча, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Техническое мастерство игрока в гандболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного гандбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми

техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

Техника нападения.

Перемещение. Бег по прямой с ускорением, рывок, бег зигзагом, с поворотом на 90 , 180 градусов; бег лицом, боком, спиной вперед; бег скрестным шагом; остановка одной или двумя ногами; прыжки в высоту, в длину (вперед) с места и с разбега, толкаясь одной или двумя ногами.

Владение мячом. Ловля двумя руками на месте мяча, летящего на разном уровне и из разных направлений: ловля мяча: катящегося, с отскоком от площадки, в движении, в прыжке.

Передача мяча одной рукой (левой и правой) хлестом с верху, сбоку в опорном положении с места, с места с последующим перемещением. Передача мяча с разбега со скрестным шагом и обычными шагами в движении партнеров в одном направлении. Передача мяча с прямой, навесной траекторией и с откосом от поверхности площадки.

Бросок мяча одной рукой (правой и левой) одноударное и многоударное на месте, перемещаясь шагом и бегом по прямой, зигзагом с различной скоростью.

Техника защиты.

Перемещение. Ходьба приставным шагом в стойке на полусогнутых ногах (вправо-влево боком). Бег в стойки на полусогнутых ногах зигзагом, челночный(вперед назад, вправо-влево). Блокирование мяча двумя руками сверху. Блокирование игрока.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия. Выбор и применение игровых действий, состоящих из перемещений, ловли, передачи, ведения, броска в зависимости от конкретных ситуаций. Уход от защитника без мяча. Понятие о передаче поступательной, встречной, сопровождающей.

Групповые действия. Действия двух нападающих против одного защитника, трех против двух.

Командные действия. Действия с целью выбора свободного места. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Опека игрока без мяча неплотная и плотная, противодействие игроку с мячом.

Командные действия. Переключение от нападения к защите. Понятие о личной системе защиты.

Интегральная подготовка.

1. Упражнения для развития физических качеств с широким привлечением средств общей физической подготовки.
2. Эстафеты и подвижные игры со специальными заданиями для воспитания быстрой реакции, ориентировки и точности выполнения движения.
3. Упражнения на сочетание изученных приемов игры: ловля-передача, ловля-бросок, ловля-ведение, ведение-ловля-передача и т.д.
4. Подготовительные игры: "Борьба за мяч"/какая команда дольше продержит у себя мяч; какая команда сделает наибольшее количество передач за установленное время 15.30 сек./, "Мяч капитану", "Охотники и утки", "Салки", "Вжигало", "Кто больше обыграет защитников, используя ведение мяча" и т.д.
5. Мини-футбол.

Инструкторская и судейская практика.

1. Умение построить группу и четко отдать рапорт, подать основные команды на месте.

Обманные движения (финты)

Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение гандболиста, владеющего мячом.

Финт «ложный замах на удар». Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров.

Финт «ложная остановка». Осваивается данный прием в парах.

Финт «подбрось мяч». Упражняются в парах.

Финт «показ корпусом».

Финт «выпад в сторону».

Финт «оставь мяч партнеру». В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся.

Отбор мяча

Начинающим гандболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, выбивание.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, находится слишком на большом расстоянии от партнера.

Отбор мяча толчком - простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом.

Отбор мяча выбивание - один из наиболее сложных технических приемов игры. выбивание применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом.

Техника владения мячом вратаря

Техника игры вратаря имеет ряд существенных отличий от техники полевого игрока. Наличие таких отличий обусловлено тем обстоятельством, что голкипер имеет право играть ногами в штрафной площади.

Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока.

Эффективность действий "стража" ворот во многом обусловлена его правильным исходным положением. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь-вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦГ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестным шагами, а также прыжки и падения.

Отбивание мяча вратарем

Это основное средство техники игры вратаря. Осуществляется преимущественно одной или двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку.

При отбивании мяча снизу вратарь овладевает выпадами, опускающимися и низко летящими навстречу ему мячами.

Отбивание мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающимися мячами.

Отбивание мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

Для того, чтобы отбить мяч на значительные расстояния, прерывая «прострельные» и навесные передачи и вступая в единоборство с игроками соперника, голкипер использует удар по мячу одной или двумя руками. Отражают мяч руками с места или в движении - в шаге, после перемещения и в прыжке. Особенно эффективным в борьбе за «верховые» мячи является удар руками в прыжке.

Броски мяча вратарем

Броски мяча в современном гандболе используются довольно часто, так как

позволяют вратарю более точно направить мяч партнёру, на значительное расстояние (35-40 м). Данные технические действия производятся обычно одной и реже двумя руками. Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

Бросок мяча сверху - наиболее распространённый способ, позволяющий направить мяч партнёру по различной траектории, на значительное расстояние и с достаточной точностью.

Бросок мяча сбоку отличается значительной дальностью, но менее точен.

Бросок мяча снизу используется при вводе мяча с низкой траекторией (главным образом по земле).

7.5 Тактическая подготовка

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

• Тактика нападения

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия гандболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение гандболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), броски по воротам, передачи.

Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на гандбольной площадке, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при разыгрывании мяча из аута, угловом бросок, штрафном и свободных бросках, броске от

ворот.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «стяжка» и т.д.

Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий.

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение.

Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание и перехват мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на острую позицию (противодействие ведению), нанесению удара (противодействие удару).

Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

• **Тактика игры вратаря**

Современный гандбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной площади, а также руководство всеми обороняющимися. В тактике вратаря различают действия в обороне, в атаке и руководство действиями партнёров.

Действия вратаря в обороне

Основная задача вратаря - непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить игру вратаря в воротах и на выходах.

Действия вратаря в атаке

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение броска от ворот.

Организация атаки при броске от ворот заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнёров.

Организация ответной атаки используется тогда, когда вратарь в ходе игрового эпизода овладевает мячом и начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой.

Руководство действиями партнёров

Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнёрам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на опеку и страховку. Всё это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, её стабильность и надёжность. Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнёров при угловых бросках.

7.6 Игровая подготовка

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на *одной стороне площадки проводят так*. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

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

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

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

4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику рукой. В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:

Основы игры в гандбол: Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных гандболистов являются спортивные игры (баскетбол, волейбол, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных гандболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Выбатывает командный дух, характер и волю к победе.

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

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

- Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.
- Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных гандболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол и т.д.).
- Виды эстафет(с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета и др.). Особенности организации проведения эстафеты

8.Оценочные материалы

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения.. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки .Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал».

Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно - переводных нормативов по ОФП , СФП и технической подготовке принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Критерии выполнения техники упражнений и нормативных требований

По общей физической подготовке

Оценка выполнения бега на 30 м

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. Фиксируется показанный результат.

Оценка выполнения прыжка в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

Оценка выполнения метания мяча на дальность выполняется с трех шагов, метание выполняется сверху. Оценивается дальность броска в м.

По специальной физической подготовке

Оценка выполнения Бега 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая

остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

По технической подготовке:

Оценка выполнения -Броски по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой рукой с расстояния 9 м . Гандболисты бросают мяч в верхний угол ворот, Выполняется по пять бросков каждой рукой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,7 с)	Бег 30 м (не более 5,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Метание гандбольного мяча (размер N 2) на дальность с места одной рукой (не менее 12 м)	Метание гандбольного мяча (размер N 2) на дальность с места одной рукой (не менее 10 м)
	Метание гандбольного мяча (размер N 2) двумя руками сидя (не менее 6 м)	Метание гандбольного мяча (размер N 2) двумя руками сидя (не менее 5 м)
Силовая выносливость	Прыжок в длину с места (не менее 480 см)	прыжок в длину с места (не менее 460 см)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)

Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка:

положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал».

- Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся:
1.умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами, самостоятельно и аргументированно делать анализ, обобщения, выводы. Ответил правильно на 80% вопросов - «сдал»
- Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся:
1.не усвоил и не раскрыл основное содержание материала. Ответил на 20% предложенных вопросов - «не сдал».

Итогом освоения программы по разделам программы служат знания и умения, приобретенные на занятиях.

№	Содержание	Вопросы для оценивания теоретической подготовки
---	------------	---

п/п	разделов подготовки	
1	Теоретическая подготовка	1. Какие основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой? 2. История возникновения и развития гандбола; -ведущие спортсмены Отечественного и Мирового гандбола? 3. Значение ОФП и СФП для повышения спортивного мастерства?
2	Общая физическая подготовка	1. Какие задачи общей физической подготовки? 2. Упрощенные правила спортивных игр (баскетбол, мини-футбол и т.д.). 3. Какие бывают упражнения для развития координации движений, ловкости, силы, быстроты, выносливости
3	Специальная физическая подготовка	1. Какие вы знаете специальные беговые и прыжковые упражнения? 2. Какие вы знаете упражнения на развитие быстроты и выносливости?
4	Техническая подготовка	Знать выполнение техники 1. Какие виды ведения мяча вы знаете? 2. Какие бывают виды остановок мяча? 3. Какие виды бросков мяча вы знаете?
5	Тактическая подготовка	Что входит в тактическую подготовку гандболиста?
6	Учебные игры	Рассказать упрощенные правила игры на площадке 18x9м.

9. Методический материал

- Лаптев А.П., Сучилина А.А., «Юный футболист»: Учебное пособие для тренеров. – Москва, Издательство «Физкультура и спорт», 1983г.
- Спириин А., Будогосский А., Футбол. Правила игры 6 вопросы и ответы 2006год. Издание второе. Дополненное. Москва 2006г.
- Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания – Москва, Издательство «Физкультура и спорт», 1986г.
- Качани Л., Горский Л., Тренировка футболистов – Братислава, Спорт, словацкое физкультурное издательство, 1984г.
- Козловского В.И. Подготовка футболистов - Москва, Издательство «Физкультура и спорт», 1978г.
- Футбол. Книга-тренер- Москва ООО «Издательство Эксмо», 2015г.
- Гарбалаускас Ч.Л. Играем в ручной мяч – Москва. Издательство «Просвящение», 1988г.
- Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом - Москва, Издательство «Физкультура и спорт», 1971г.
- Лясковских К.П. Техника ударов- Москва, Издательство «Физкультура и спорт», 1977г.