

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №87»

Рассмотрено на  
заседании педагогического совета  
протокол № 1  
от 02.02.2023 г.

Утверждено  
приказом по школе № 126/1  
от «10» февраля 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Гандбол»  
для обучающихся  
возраста 7-8 лет  
срок реализации – 2 года**

**Авторы - составители:  
к.п.н. Шестаков И.Г.  
З.Т.Р. Калашян Р.А.**

## Оглавление

<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	3
1.1.1	Нормативные документы:	3
1.1.2	Направленность программы	4
1.1.3	Актуальность программы	4
1.2	Цель и задачи программы	4
1.3	Значимость программы	5
1.4	Основные характеристики программы.	5
1.5	Адресат программы	8
<b>2.</b>	<b>Учебно-тематический план</b>	8
2.1	Состав групп и режим учебно-тренировочной работы	8
2.2	Перспективное планирование	10
2.3	План-схема годовичного цикла подготовки	11
<b>3.</b>	<b>Содержание изучаемого курса</b>	12
3.1	Тематический план по технико-тактической подготовке	12
3.2	Соревновательная деятельность юных гандболистов возраста 7-8 лет	13
3.3	Физическая подготовка	14
3.4	Теоретическая подготовка	17
3.5	Психологическая подготовка	18
3.6	Воспитательная работа	18
3.7	Предупреждение травматизма и врачебный контроль	19
<b>4</b>	<b>Календарный учебный график</b>	20
4.1.	Модуль 1 СОГ 1 года обучения	20
4.2.	Модуль 2 СОГ 2 года обучения	30
<b>5.</b>	<b>Обеспечение программы</b>	40
5.1	Содержание контроля, ожидаемые результаты и способы их проверки	40
5.2	Нормативы физической и специальной подготовленности	25
<b>5.</b>	<b>Методические указания</b>	43
<b>6.</b>	<b>Список литературы</b>	45

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В системе подготовки гандболистов за последние годы произошли большие изменения, что проявилось прежде всего, в изменении самой структуры учебно-тренировочного процесса, введение в него научно обоснованных методов работы. International Handball Academy (Россия - Норвегия) вместе с Академией Гандбола (Россия - Ярославль) была разработана методика обучения элементам техники полевого игрока в нападении и в защите. В её основе лежит современная классификация техники полевого игрока (Шестаков И.Г., 2004), которая охватывает не только широко используемые на данный момент времени способы выполнения различных элементов техники, но и отражает основные тенденции развития современного гандбола.

Процесс реализации данной Программы, опирается на интегративный подход в обучении, позволяет планомерно реализовывать поставленную цель и последовательно решать задачи физического и социального воспитания детей на протяжении всего их пребывания в общеобразовательной организации.

### 1.1. Нормативные документы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гандбол», содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работе, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке, разработана на основе директивных документов регламентирующих работу учреждений образования всех типов, в соответствии с Законами Российской Федерации:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями.

2. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ (ред. от 25.12.2018) о внесении изменений в Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ по вопросам воспитания обучающихся».

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017г. №816 (зарег-н министерством юстиции РФ от 18.09.2017г., регистр-й номер 48226) «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиен-е нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 ноября 2021г. №27 «О внесении изменения в пункт 3 постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020г. №16 « Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 г. №9 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4..3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020г. №16.

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Зарегистрировано в Минюсте РФ 26 сентября 2022 г. Регистрационный N 70226

9. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

10. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

11. Приказ Департамента образования Ярославской области от 07.08.2018г. №19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области».

12. Приказ Департамента образования Ярославской области от 27.12.2019г. №47-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области».

13. Устав муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 87»

Согласно Федеральному закону РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

-право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);

-право педагогов дополнительного образования на свободу выбора и применения педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

### **1.1.2.Направленность программы**

Программа является по своей направленности:

-физкультурно-спортивной;

-модифицированной (авторская с изменениями);

-уровень сложности - базовый уровень с общедоступной сложностью программы.

**1.1.3. Актуальность программы** заключается в том, что она направлена на: удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности. А также, организацию воспитательной деятельности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности.

Физическое воспитание и спорт, тесно связаны с нравственным, умственным, трудовым, эстетическим воспитанием, вырабатывают твердый характер и дисциплину, учат четко выполнять нормы и правила спортивной этики, уважать соперника, судей, развивают умение бороться до победы, не терять самообладание при поражениях, искренне радоваться победам товарищей в соревновательной борьбе. Программа также актуальна в связи с возросшей популярностью такого вида спортивных игр как гандбол в нашей стране.

При разработке и реализации дополнительной общеобразовательной программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований, установленных законодательством РФ.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Целью программы является** максимальное раскрытие и реализация двигательного, творческого и интеллектуального потенциала детей, физическое развитие через совершенствование навыков игры в гандбол, выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

**Задачи:**

*Образовательные:*

-расширение диапазона двигательных умений и навыков;

-овладение элементами техники и тактики гандбола;

-выполнение нормативных требований по видам подготовки;

*Развивающие:*

- привлечение к систематическим занятиям гандболом максимального числа детей
  - информирование у них здорового образа жизни;
  - формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины
  - содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся, привитие навыков здорового образа жизни, увеличение объёма их двигательной активности;
  - развитие культуры межличностных отношений, потребности в духовном совершенствовании, познавательного интереса.
- Воспитательные:*
- воспитание гармоничной, социально активной личности;
  - воспитание чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.
  - улучшение психического и социального здоровья детей посредством цикла мероприятий общеукрепляющего, оздоровительного и спортивного характера.

### 1.3. Значимость программы

Основная деятельность направлена на развитие личности ребенка и включение его в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение с детьми. Занятия гандболом, дают детям определенную целостную систему нравственных ценностей и культурных традиций через погружение ребенка в атмосферу игры и познавательной деятельности дружеского микросоциума. Вовлечение обучающихся в программы и мероприятия ранней профориентации, обеспечивающие ознакомление с миром современного профессионального спорта, а также поддержку профессионального самоопределения, формирование навыков планирования карьеры

В ЦДО «Здоровье», при МОУ СШ №87, ежегодно открываются спортивно-оздоровительные группы для юных гандболистов, возраста 7-8 лет.

Организация тренировочных занятий в таких условиях является непосредственным продолжением учебно-тренировочного процесса на основе программ спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол», созданных в содружестве с **Международной Академией Гандбола IH Academy**. Часть контента программы касающаяся технической подготовки полевого игрока опубликована в рецензируемых **ВАК** изданиях [21,22,23,25].

**В настоящее время, для детей возраста 7-8 лет аналогов в РФ этой программе нет.**

Материалы и фотодокументы размещены здесь с разрешения правообладателя.

### 1.4. Основные характеристики программы.

Программа «для СОГ по гандболу», является модифицированной (авторская с изменениями), а по своей направленности - физкультурно-спортивной, т. е. включает в себя спортивную деятельность, направленную на оздоровление, отдых и воспитание детей в условиях общеобразовательной школы или секций в системе ДО:

- **уровень сложности содержания** - базовый уровень с общедоступной сложностью содержания программы;
- **срок освоения программы** – 2 года, т. е. реализуется при обучении детей в 1 и во 2 классах начальной школы как первый и второй год обучения соответственно.
- **форма обучения** – очная;
- **возраст учащихся** – 7-8 лет (учащиеся младшего школьного возраста);
- **состав объединения** – одновозрастная группа учащихся постоянного состава;
- **форма организации образовательного процесса** – групповое занятие;
- **нормативная наполняемость объединения** - число детей на занятии – 15 человек;

Программа по гандболу, для занятий в рамках системы дополнительного образования, рассчитана на 2 года обучения для учащихся возраста 7- 8 лет. При планировании занятий по обучению базовых основ техники гандбола предполагается объем в **432** часа, из них:

**I год обучения** (возраст 7 лет, 1 класс) отводится - **216** часов;

**II год обучения** (возраст 8 лет, 2 класс) – **216** часов;

- количество тренировочных занятий по гандболу – **108** занятий за год;
- продолжительность **2 академических часа (90 мин.)** каждое занятие.

Программный материал для практических занятий по физической и технической подготовке представлен по каждой возрастной группы отдельно. Даны, примеры тренировочных

заданий, по принципу их преимущественной направленности на развитии, как отдельных, так и комплекса физических качеств, на обучение элементам техники гандбола, а также соревновательные формы для детей этого возраста.

Кроме физкультурно-спортивного направления программа предусматривает и разностороннее развитие детей: интеллектуальное, нравственно-эстетическое, спортивно-оздоровительное, патриотическое, экологическое, профилактическое.

Группы формируются с учетом возраста и физической подготовленности и физического развития. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной работы. Весь учебно-тренировочный процесс строится по следующим направлениям:

- отбор детей с высоким уровнем развития способностей к гандболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;

- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки - посредством органической взаимосвязи технической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки.

В программе отражены **основные принципы** спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по гандболу.

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип приемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Обеспечение в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного гандболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**На основании нормативно-правовых документов**, определяющих функционирование спортивной секции, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа типовых программ для СДЮСШОР и ДЮСШ по гандболу определены следующие разделы учебной программы: *объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годичного цикла; материал для практических и теоретических заданий; психологическая подготовка; воспитательная работа; врачебный контроль; контрольно-нормативные требования;* В программе эти разделы объединены в две части – нормативную и методическую.

Программный материал для практических занятий по физической и технической подготовке представлен по каждому году отдельно, даны примеры тренировочных заданий, по принципу их преимущественной направленности на развитии, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на обучение простейшим элементам техники гандбола.

Основной принцип работы в группах дополнительного образования - универсальность, а основным показателем работы секций дополнительного образования по гандболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке.

**По итогам и результатам освоения программы первого года обучения** учащиеся *спортивно-оздоровительной группы* возраста 7 лет должны:

**Знать и иметь представление:**

- о правилах поведения и технике безопасности на тренировочных занятиях;
- об оборудовании и инвентаре на местах проводимых учебно-тренировочных занятий;
- о роли занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья и повышения физической активности;

- об основных правилах личной гигиены, рационального режима дня и питания;
- о строении и основных функциях человеческого организма;
- правила игры - Гандбол "Лилипутов";
- об основах игры в нападении без мяча и с мячом;
- расположение и функции игроков на гандбольной площадке.

**Уметь:**

- выполнять различные физические упражнения, направленные на овладение элементами техники гандбола и воспитание двигательных способностей;
- играть в подвижные игры и знать их правила;
- выполнять различные виды перемещений в ходьбе и беге (приставные, скрестные шаги и др.), прыжки различными способами;
- выполнять овладение мячом двумя руками, со следующими параметрами - летящего на оптимальной высоте, низко и высоко летящего, отскочившего или катящегося от площадки;
- выполнять передачу мяча толчком 2 рук после напрыжки - от груди, из-за головы, сбоку;
- выполнять передачу мяча толчком одной руки вперёд после напрыжки;
- выполнять передачу мяча толчком двух рук сбоку после стопорящего шага;
- демонстрировать уровень подготовленности в соответствии с требованиями (табл.12-15).

**По итогам и результатам освоения программы второго года обучения** учащиеся *спортивно-оздоровительной группы* возраста 8 лет должны:

**Знать:**

- правила поведения и технику безопасности на тренировочных занятиях;
- об истории гандбола и его возможностях для укрепления здоровья и повышения физической активности;
- основные правила и требования личной гигиены, рационального режима дня и питания;
- о строении и основных функциях человеческого организма;
- способы саморегуляции и самоконтроля;
- правила игры - «Гандбольчик».
- основы индивидуальных тактических действий в нападении и в защите;
- расположение и функции игроков на гандбольной площадке.
- об основах игры в защите с элементами персональной опеки.

**Уметь:**

- выполнять различные физические упражнения, направленные на овладение элементами техники гандбола и воспитание двигательных способностей;
- играть в подвижные игры и знать их правила;
- играть в подвижные игры и выполнять игровые задания с элементами гандбола;
- выполнять различные виды перемещений в ходьбе, беге, а так же прыжках различными способами и из различных исходных положений;
- выполнять прыжки со скакалкой, перемещаться и пробегать при её вращении и т.п.;
- выполнять овладение мячом двумя руками: летящего на оптимальной высоте, низко и высоко летящего, отскочившего или катящегося от площадки;
- выполнять передачу мяча толчком двух рук после стопорящего шага - от груди, из-за головы, сбоку;
- выполнять передачу мяча толчком одной руки вперёд после стопорящего шага;
- выполнять передачу мяча толчком двух рук после стопорящего шага - от груди, из-за головы, сбоку;
- выполнять дриблинг одной рукой: вперёд, в сторону, назад, при вращении вперед и влево, при вращении вперед и вправо.
- демонстрировать уровень подготовленности в соответствии с требованиями (табл.13-16).

**Ожидаемые результаты программы**

**Предметные:**

- изучить правила игры в гандбол;
- выполнять правила игры в гандбол;
- уметь применять на практике основные приемы игры в гандбол.

**Личностные:**

- формирование у детей устойчивого и осознанного интереса к занятиям;
- воспитание потребностей к самосовершенствованию, достижений результатов деятельности;
- воспитание социальных норм поведения;
- умение сотрудничать с другими детьми в совместной деятельности;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

**Метапредметные:****Регулятивные:**

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку тренера, учащихся в учебной и игровой деятельности.

**Познавательные:**

- умение выделять суть учебной задачи;
- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

**Коммуникативные:**

- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры; слушать и задавать вопросы;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

**Иные:**

- развитие силы, ловкости, координации движений.

**1.5.Адресат программы**

Общее количество детей, участвующих в реализации программы – 30 человек, в возрасте 7 и 8 лет. Участниками являются обучающиеся в секции гандбола Центра Дополнительного Образования «Здоровье», МОУ СШ №87, Дзержинского р-на, Ярославля.

Все участники распределяются 2 группы численностью по 15 человек в каждой.

Группы являются разновозрастными и разнополыми. Приоритетным правом зачисления в в группы обладают ребята, показавшие наиболее высокие показатели учёбы, уровня физического развития и спортивные результаты.

В группы зачисляются дети по собственному желанию, заявлению родителей или законных представителей (опекунов, приемных родителей и т.п.) не имеющих медицинских противопоказаний для занятий гандболом.

**2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН****2.1. Состав групп и режим учебно-тренировочной работы**

Подготовка гандболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием являются возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки.

Дети обучающиеся на **спортивно-оздоровительных группах**, проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы (Таблица 1).

(Таблица 1)

**Условия к комплектованию учебных спортивно-оздоровительных групп  
(СОГ 1 и 2 года обучения)**

Год обучения	Возраст уч-ся	Кол-во уч-ся в группе, чел.	Кол-во занятий в неделю	Общий объем подготовки в часах / кол-во часов в неделю (36 недель)	Уровень физ. подготовки.
1-й год	7	15	3	216 / 6	Прирост показателей ОФП
2-й год	7-8	15	3	216 / 6	Прирост показателей ОФП
<b>Итого (за 2 года обучения)</b>				<b>432/ 6</b>	

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных.

В данной программе сохранена соразмерность развития основных физических качеств юных спортсменов, со степенью развития физических качеств. За основу взяты знания возрастной физиологии - особенности развития детского организма.

Необходимым условием соревновательной деятельности юных гандболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволяет вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

**В данной программе соревновательная нагрузка для детей возраста 7-8 лет не предусматривается.**

Многолетняя подготовка гандболистов строится на основе общих принципиальных положений, которые отражают объективные закономерности тренировки и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления в учебно-тренировочном процессе.

**Индивидуализация по игровым амплу на данном этапе не осуществляется.**

**Выбор игрока на вратарскую позицию не рекомендован.** Лучше всего реализовывать этот процесс привлекая к игре в воротах детей по желанию, с постепенным просмотром на вратарской позиции всех занимающихся. Такая позиция объясняется многолетней практикой наблюдений, выявившего высокий уровень травматизма, особенно пальцев и кистей рук.

Распределение учебного материала и направленности нагрузки по годам и этапам подготовки, является важным и сложным, в процессе становления гандболиста.

Для установления **примерного соотношения видов подготовки (в %)** и корректного сравнения уровня освоения двигательных умений, сделан предварительный анализ 2-х программ В.Я.Игнатъевой (2003) и В.И. Тхорева (2012). Далее, с учётом работы М.В.Сахаровой (2005) и сведения примерного баланса показателей двух программ, была сделана своя адаптированная версия (*разрешено ФГОС при сохранении основных параметров*) программы Калашян Р.А. и И.Г.Шестакова (2016). Для этого установлено примерно равное процентное соотношение всех видов подготовки на этом этапе, для детей возраста 7 и 8 лет. Основные показатели приведены в таблице 2, а для сравнения показаны данные от разных авторов.

## Примерное соотношение видов подготовки в %

Вид подготовки	Игнатъева В.Я (1996, 2003)		Тхорев В.И (2012)		Калашян Р.А., Шестаков И.Г. Экспериментальная программа (2016-18)	
	Начальная подготовка		7 лет	8 лет	Этап ОИФСП* 7 лет	Этап ОИФСП* 8 лет
Теория	-		3	4	В процессе занятия	
ОФП	25	41	42	42	55	55
СФП	16					
Техническая	21		26	24	25	25
Тактическая	15		6	7	-	-
Игровая	17		16	15	19	19
Соревнования	6		4	5	-	-
Тестирование	-		3	3	1	1
Всего	100%		100%	100%	100%	100%

\* Этап ОИФСП - обще игровой физкультурно-спортивной подготовки (М.В.Сахарова, 2005)

Из таблицы 2 видно, что основные показатели примерно совпадают.

Превалирование у экспериментальной программы в части *ОФП* (55% от общего объёма над другими 41-42%), по нашему мнению, компенсируется отсутствием объёмов по *тактической* подготовке и *соревновательной* части.

Уменьшение в экспериментальной программе раздела *тестирования* (1% против 3%), компенсируется, объёмами тестирования в параллельной школьной программе с элементами гандбола, на базе программы В.И.Ляха (2012).

Система подготовки юных гандболистов является сложным и многолетним процессом, с поэтапным построением. В построении этапов многолетней подготовки применяется организация тренировочного процесса с постепенным усложнением тренировочной программы от одного этапа подготовки к другому.

Такая система многолетней подготовки требует чёткого планирования и учёта нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий (Таблицы 3, 4).

Таблица 3

## Классификация средств подготовки

Средства	Вид подготовки			
	физическая	техническая	тактическая	Соревновательная
Обще-подготовительные	Упражнения из других видов спорта	Имитационные и подводящие упр-я, выполнение без помех	На ориентировку, поточные упражнения	Комплексные упражнения, подвижные игры.
Специально-подготовительные	Упражнения, по структуре и усилиям схожие с классической техникой выполнения	Выполнение приема при варьировании условий	Индивидуальные, групповые	Игры с заданием, товарищеские спарринги с установкой
Тренировочные формы соревновательного упражнения	Упражнения, усиливающие нагрузку	Выполнение приемов в услож-ненных условиях, приближенных к соревновательным	Тактические действия во время соревнований	Контрольные спарринги, схватки
Соревновательные				Участие в соревнованиях

Таблица 4

## Классификация методов подготовки по направленности воздействия

Методы видов подготовки	Направленность нагрузки		
	неспецифическая	специфическая	Специфическая, неспецифическая
<b>Физическая подготовка</b>	Равномерный метод переменный, повторный	Интервальный метод, целостного моделирования	Метод сопряжения, круговая тренировка
<b>Техническая подготовка</b>	Метод направленного прочувствования, варьирования, строго регламентированного.	Метод лидирования, метод варьирования, не строго регламентированного	Метод ориентирования, срочной информации
<b>Тактическая подготовка</b>	-----//-----//-----//-----	Метод импровизирования	Метод регламентирования, моделирования
<b>Игровая подготовка (соревновательная)</b>	-----//-----//-----//-----	Метод сопряжения, игровой, соревновательный	-----//-----//-----//-----

### 2.2. Перспективное планирование

Сложным и очень важным в процессе становления спортсмена является распределение учебного материала и направленности нагрузки по годам и этапам подготовки.

Постоянное увеличение объема в многолетнем процессе требует рационального распределения работы, прежде всего по видам подготовки.

В подготовке гандболистов возраста 7-8 лет преобладают общая физическая и техническая подготовка (Таблица 5).

Таблица 5

#### Примерный учебный план учебно-тренировочной работы

Вид подготовки	Этап ОИФСП (Базовый) Оздоровительно-спортивный (возраст 7 и 8 лет)	
	Год обучения	
	1	2
<b>Теоретическая</b>	<b>В процессе занятий</b>	
<b>Общая физическая</b>	<b>119</b>	<b>119</b>
<b>Специальная физическая</b>	(в т.ч. СФП)	(в т.ч. СФП)
<b>Техническая</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<b>Тактическая</b>	<b>В процессе занятий</b>	
<b>Игровая подготовка</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
<b>Контрольные игры</b>	-	-
<b>Тестирование</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Всего часов</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

*\*Количество часов рассчитывается в зависимости от нагрузки за неделю и умножается на 36 рабочих недель*

В перспективный план включаются контрольные нормативы, которые учащиеся должны выполнить в конце каждого года.

### 2.3. План-схема годичного цикла подготовки

Текущее планирование составная часть перспективного планирования отличается детализацией тренировочных средств и контрольных заданий, точным расчетом времени по видам подготовки.

В научно-методических работах по вопросам структуры и содержания тренировочных занятий с детьми 7-8 лет на этапе ОИФСП выявлено, что чаще всего при работе с юными игроками используется стандартная структура годичных циклов подготовки (по факту - аналогия со взрослыми атлетами) – подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Следует подчеркнуть, что при имеющейся специфике работы в *Спортивно-Оздоровительных Группах выделение этих периодов в годичном цикле нецелесообразно*. Поэтому построение подготовки в течение года, осуществляется без какой-либо периодизации, по существу, в виде сплошного подготовительного периода (М.В.Сахарова, 2005)].

В таблицах 6 и 7 показан примерный график распределения объёма и направленности нагрузки на учебный год (без учета работы в летний период) для 1 и 2 года обучения.

Таблица 6

**Примерный план-график распределения учебной нагрузки  
СОГ 1 года обучения (возраст 7 лет)**

Виды подготовки	Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретическая		В процессе занятия								
Физическая	119	20	17	13	12	12	12	12	13	8
Техническая	52	4	5	5	8	4	8	7	8	3
Тактическая		В процессе занятия								
Игровая	42	1	4	6	6	4	6	5	5	5
Контрольные игры *										
Тестирование	3	1								2
<b>Всего (36 недель)</b>	<b>216</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>18</b>

Таблица 7

**Примерный план-график распределения учебной нагрузки  
СОГ 2 года обучения (возраст 8 лет)**

Виды подготовки	Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретическая		В процессе занятия								
Физическая	119	20	17	13	12	12	12	12	13	8
Техническая	52	4	5	5	8	4	8	7	8	3
Тактическая		В процессе занятия								
Игровая	42	1	4	6	6	4	6	5	5	5
Тестирование	3	1								2
<b>Всего (36 недель)</b>	<b>216</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>18</b>

*Примечание:*

\* Программа дополнительного образования рассчитана из параметра - 1 академ. час занятия (45 мин.). Согласно нормативным документам САН ПИН, допустимая нагрузка в программе обучения для детей младшего возраста, составляет 2 часа (90 мин.), т.к. существуют предельные величины в физических нагрузках для каждого отдельного возраста и соответственно количества часов работы за одно занятие, за неделю и т.д.) Поэтому во временной отрезок занятия дополнительно входит 10 минутный перерыв (пауза отдыха). Итого одно занятие по длительности составляет 100 мин. (45+10+45);

\* По нормативным документам ФГОС и САН ПИНа, в программе обучения для учащихся 1 класса в III четверти (1-2-я декада февраля) запланирована одна каникулярная неделя.

\*Официальные товарищеские игры проводятся в рамках программы региональных Федераций гандбола и не включены в общую сетку часов.

### 3.СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

#### 3.1. Тематический план по технико - тактической подготовке.

Таблица 8

Примечание: + - изучение способов выполнения; х - углубленное изучение способов выполнения

Способы выполнения элементов техники	Этап ОИФСП	
	год обучения	
	1-й	2-й
<i>I</i>	2	3
<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
<i>Техника игры в нападении</i>		
<b>Овладение мячом</b>		
1. А1.1.1.1	+	х
2. А1.1.1.2	+	х
3. А1.1.1.3	+	х
4. А1.1.1.4	+	х
5. А1.1.1.5	+	х
<b>Передача мяча</b>		
6. А2.1.2.1	+	х
7. А2.1.2.2	+	х
8. А2.1.2.3	+	х
9. А2.1.2.4	+	х
10. А2.1.1.1	-	+
11. А2.1.1.2	-	+
12. А2.1.1.3	-	+
13. А2.1.1.4	-	+
<b>Ведение мяча</b>		
14. А3.1.1.1	-	+
15. А3.1.1.2	-	+
16. А3.1.1.3	-	+
17. А3.1.1.4	-	+
18. А3.1.1.5	-	+
<i>Техника игры в защите</i>		
1. В3.1.2.1	-	+
2. В2.1.2.2	-	+
<b>ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
1. Овладение основами игры в «Гандбол лилипутов» (1 кл.)	+	-
2. Овладение основами игры в «Гандбольчик» (2 кл.) с элементами персональной опеки	-	+

#### 3.2. Соревновательная деятельность юных гандболистов возраста 7-8 лет

**Соревновательная деятельность** в детском спорте - это совместная деятельность детей, тренеров и специалистов по наиболее полной реализации тренировочных эффектов, и других моментов и факторов в условиях официальных соревнований.

Участие в соревнованиях юных игроков даёт им возможность повышать свой уровень мастерства.

Важным условием **соревновательной деятельности** начинающих игроков, является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего возрасту и *физическому развитию* детей, что позволяет вести обучение элементов техники на всем его протяжении близком к соревновательному.

Два компонента предлагаемых соревновательных форм, подобраны и специально созданы для младших школьников:

- их применение в процессе обучения не противоречит возрастной физиологии ребенка;
- использование на занятиях этих соревновательных форм, позволяет повысить уровень физической подготовленности игроков возраста 7 и 8 лет, а так же степень овладения ими базовых движений используемых при игре в гандбол.

Рекомендованы следующие формы:

1. «гандбол лилипутов» - здесь предлагается убрать правила «трёх шагов», «трёх секунд» и «двойного ведения», а так же уменьшить размеры площадки до рекомендованных **ИФ** параметров мини-гандбольной площадки.

2. «гандбольчик» - те же требования, что и в «гандболе лилипутов», но добавлено правило «3 шагов», увеличено время игры до 10 мин. и время перерыва между таймами до 4 мин.

Если в основе учебно-тренировочной работы опираться на один из основных педагогических принципов - от простого к сложному, то это позволит детям при переходе в старшие возрастные группы решать более сложные двигательные задачи, которые им будут предъявлять новые соревновательные формы. Таким образом, подготовительные, а затем и основные соревновательные формы будут являться адекватными требованиям к овладению игроком более сложных навыков игры, что послужит основой для его дальнейшего совершенствования.

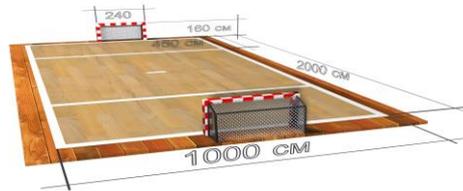
### Описание правил игры и её технические условия

#### Игра «гандбол лилипутов» для детей 1-х классов

##### 1. Разметка

- Размер площадки: 20x10 метров.
- Ворота: 240x160.

Площадь вратаря: прямая линия на расстоянии 4,5 метров от ворот. (Рис.1)



(Рис.1)

##### 2. Время игры

- Три периода по 7 мин. с 3 мин. перерывом.
- Игроки должны проводить на площадке приблизительно одинаковое количество времени.

##### 3. Мяч

- Твёрдый мяч. 43-45 см в диаметре, вес 150-200 гр., (рис.2).
- Мягкий мяч. 47-49 см в диаметре, вес 130-200 гр., (рис.3).



(Рис.2)



(Рис.3)

##### 4. Игроки

- Команда состоит из 8 игроков. 4 игрока находятся на площадке, включая 1 вратаря, остальные заменяют играющих.
- Девочки и мальчики играют вместе.
- Все игроки могут играть на позиции вратаря.

##### 5. Правила игры

- Игра начинается с передачи мяча игроком находящемся на линии в центре площадки.
- При выходе мяча за пределы площадки после пересечения линии ворот, вратарь вводит мяч в игру.
- Правила «трёх шагов», «трёх секунд» и «двойного ведения» не действуют.
- В момент владения мячом одной из команд вратарь принимает участие в игре как полевой игрок и обязан перейти на половину соперника.
- Бросать в ворота можно только находясь на половине площадки соперника.
- После забитого мяча вратарь вводит мяч из любой точки площади ворот.

- Первую передачу мяча после взятия ворот, свободного броска или введение мяча из за боковой линии, а так же при начале игры нельзя перехватывать.
  - Игрокам обороны запрещается выстраиваться вдоль линии площади ворот (активное перемещение в сторону мяча).
  - При разнице в счете более 4 мячей, проигрывающая команда может выпускать на поле дополнительного игрока.
  - Игрокам обороны запрещается выстраиваться вдоль линии площади ворот (активное перемещение в сторону мяча).
- Правила поведения участников
- Во время игры её участники должны всегда проявлять корректность.
  - Запрещается хватать и тянуть за одежду, за руки, толкаться, и т. д.

### **Игра «гандбольчик» для детей 2-х классов**

1. Всё тоже как в **Игре «гандбол лилипутов»**, но с изменениями в следующих пунктах:

#### **2. Время игры**

- Три периода по 10 мин. с 4 мин. перерывом.

#### **3. Правила игры**

- Те же самые правила как в **Игре «гандбол лилипутов»** только с использованием правила «трёх шагов».

Предложенные новые соревновательные формы игры в гандбол для младших школьников, позволят создать систему при которой соревновательный процесс будет являться логическим и естественным продолжением учебно-тренировочного процесса. Это позволит повысить эффективность самого процесса и сократить время, отводимое на освоение основных элементов гандбольной техники.

### **3.3. Физическая подготовка**

#### ***Общеподготовительные упражнения.***

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Виды размыкания. Построение. Расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

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

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями и мед.болами (до 1 кг), мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, стенке. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с гантелями и мед.болами (до 1 кг).

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 5 до 30м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, перекаты в стороны с места. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель.

*Полоса препятствий:* с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (н-р: четырех гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Игра в мини-футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, прыжки. Бег и прыжки. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс и дозированный бег по пересеченной местности от 3 минут до 6 минут. Туристические походы.

Подвижные игры «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», эстафеты, «Эстафета гандболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом». и др.

*Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.* «День и ночь», «Салки без мяча», «Третий лишний», «К своим флажкам», «Два мороза», «Ловля парами», «Пятнашки», «Последняя пара беги», «Из города в город», «Караси и щуки» др.

*Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.* «Кто быстрее?», «Лисы и куры», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Прыгуны-ползуны», «Удочка - простая», и др.

*Развитие силовых способностей.* «Борьба за палку», «Перетягивание через черту», «Перетягивание каната», «Кто дальше бросит?», и др.

*Совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.* Охотники и утки, «Перестрелка», «Мяч ловцу», «Кто больше поймает», «Мяч соседу», «Перебрось мяч» «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель», и др.

Овладение элементарными умениями в овладении мячом, а так же в передаче и ведении мяча. Овладение мячом, передача и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Овладение мячом и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

*Закрепление и совершенствование способов выполнения гандбольной техники в овладении мячом, а так же при передаче и ведении мяча. развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве:* «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Эстафета с ведением мяча» «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Прокати мячи», «Собери и передай мячи» и др.

**Специально подготовительные упражнения**

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15, 30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка игрока лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 10-20 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, и т.д. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в стороны (одиночные) продвигаясь вперед, назад. Упражнения с набивными мячами (до 1 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Упражнение для кистей рук с гимнаст. палками, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание и разжимание). Имитация броска с резиновым амортизатором. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями(0,5 - 1 кг) в положении лежа на спине, на скамейке. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе).

Упражнения для развития игровой ловкости

Подбрасывание и овладение мячом в ходьбе и беге, после поворота. Жонглирование двух мячей в ходьбе и беге. Метание теннисного и гандбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующим овладением мячом. Овладение мячом от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу.

Ведение мяча (дриблинг) с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча (дриблинг), передвигаясь через препятствия. Ведение мяча (дриблинг) с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов. Эстафеты с прыжками, овладением и передачей мяча.

Упражнения для развития специальной выносливости

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные. Круговая тренировка,

### 3.4. Теоретическая подготовка

Приобретение теоретических знаний позволяет юным гандболистам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера.

С учётом возрастных особенностей данного контингента обучающихся, рекомендовано изложение теоретического материала в форме бесед, лекций непосредственно в ходе тренировочного занятия. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент практических занятий.

Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей к спорту и к занятиям гандболом. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Проведение теоретических занятий должно проходить с учётом возраста детей, а материал излагаться в доступной для этого возраста форме (Таблица 9).

**Примерный план по теоретической подготовке (без часового указания)**

Тема	Этап ОИФСП	
	год обучения	
	1-й	2-й
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
1. Техника безопасности во время занятий гандболом	+	+
2. Инвентарь и оборудование мест занятий гандболом	+	+
3. Физическая культура и спорт в России	+	+
4. Гандбол - средство физического воспитания и Олимпийский вид спорта	+	+
5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	+	+
6. Строение и функции организма человека	+	+
7. Гигиенические требования к занимающимся спортом, закаливание	+	+
8. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	+	+
9. Режим дня и питание юного спортсмена	+	+
10. Правила игры в мини-гандбол	+	+

**ТЕМЫ.****1. Техника безопасности во время занятий гандболом**

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях и играх по гандболу.

**2. Инвентарь и оборудование мест занятий гандболом**

Спорт зал и спортивная площадка для игры в гандбол. Спортивная форма и защитная экипировка для учебно-тренировочных занятий гандболом. Инвентарь и оборудование.

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

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Физкультура и спорт в нашей стране.

**4. Гандбол - средство физического воспитания и Олимпийский вид спорта**

История развития гандбола в мире и нашей стране. Достижения гандболистов России на мировой арене. Характеристика, состояние и перспективы развития гандбола в стране, области, городе.

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

Значение физических упражнений для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**6. Строение и функции организма человека**

Твой организм. Основные части тела человека. Основные внутренние органы Скелет, мышцы, осанка. Сердце и кровеносные сосуды. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы чувств.

**7. Гигиенические требования к занимающимся спортом, закаливание**

Понятия о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.

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

Врачебный контроль. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).

**9. Режим дня и питание юного спортсмена**

Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней зарядки для юного спортсмена. Профилактика вредных привычек. Функции пищеварительного аппарата. Режим питания.

**10. Правила игры в мини-гандбол**

Соревнования по гандболу, их организация, проведение и значение спортивных соревнований. Правила соревнований по мини-гандболу. Судейство соревнований. Права и обязанности участников соревнований.

### 3.5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию.

Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда юный спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

В задачи общей психологической подготовки входят:

- Воспитание высоконравственной личности ребёнка;
- Развитие процессов восприятия;
- Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- Развитие морально-волевых качеств.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

### 3.6. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм наставника способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у юных спортсменов, прежде всего патриотизм, нравственные качества (дисциплинированность, честность, доброжелательность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

**Основные воспитательные средства:** личный пример и педагогическое мастерство; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; наставничество опытных спортсменов; торжественный прием в группу вновь поступивших учащихся; посещение и просмотр соревнований (в т.ч. по телевидению, видеозаписи) их обсуждение в команде; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театры и на выставки; тематические беседы; трудовые сборы и субботники, родительские собрания.

#### **Методы и формы воспитательной работы**

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решаются все возникающие воспитательные задачи.

Сознание юных игроков формируется через указание и разъяснение правил поведения от раздевалки до спортивной площадки, а так же норм спортивной этики и др.

При работе с детьми младшего школьного возраста указания и требования тренера обычно воспринимаются как беспрекословное руководство к действию, без малейшего сомнения в их верности. Здесь имеет место *метод внушения*, в основе которого лежит высочайший и безусловный авторитет тренера. При сохранении такого авторитета метод внушения может с успехом использоваться и при работе со старшей возрастной группой в ДЮСШ.

В целях формирования убеждений и общественного мнения в только формирующейся спортивной группе, целесообразно использовать обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, а также проводить беседы.

Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера. Поэтому нужно быть очень внимательным к своему внешнему виду, постоянно следить за культурой своей речи и манерой общения с окружающими, включая своих подопечных.

### **3.7. Предупреждение травматизма и врачебный контроль**

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в гандболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные нагрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм у детей возраста 7-8 лет рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- В холодную погоду надевать спортивный костюм.
- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние часы.
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг» и применять их во время разминки.
- При первых признаках утомления прекращать тренировку или переключаться на другой вид деятельности после соответствующего отдыха или перерыва.

Освоению - тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Педагогические* - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

*Психологические* - обучение приемам психорегулирующей тренировки, обучение в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.

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

*Медико - биологические* средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

#### *Врачебный контроль*

Врачебный контроль за юными игроками осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, участковым терапевтом и врачом ДЮСШ в тесном контакте с тренерским коллективом два раза в год (оптимальные сроки «Осень – Весна»), учащиеся проходят медицинское обследование.

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

## 4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### 4.1. Модуль 1 СОГ 1 года обучения

№	Дата и время проведения занятий	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	1 неделя 12.40-14.20	Правила поведения и безопасности. Строевые упр-я; перестроение. П/и для развития координации. «Гонка мячей в колоннах» Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Фронтальный опрос.
2	1 неделя 12.40-14.20	Организация игр. Строевые упр-я; П/игры для развития координации рук. «Теннисная эстафета». «Сила ног» Игры на внимание «Тишина»	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время занятия
3	1 неделя 12.40-14.20	Правила игр. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. П/игры для развития координации ног. П/игры для развития силы рук. П/и «Зайди в круг»	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время занятия
4	2 неделя 12.40-14.20	Правила игр. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. П/игры для развития координации рук. «Перекасти и передай мяч». П/игры для развития силы ног. Игры на внимание «Группа смирно»	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время занятия
5	2 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» П/игры для развития гибкости «Построить туннель». «Мостик и кошка». Игры на внимание «Да - Нет»	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время занятия
6	2 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координации рук. «Сила ног» Эстафеты с прыжками П/и «Зайди в круг»	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время занятия
7	3 неделя 12.40-14.20	Гимнастические упр-я. П/игры для развития координации ног. П/игры для развития силы рук. «Перетягивание через черту». Игры на внимание «Тишина»	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время занятия
8	3 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» П/и на развитие силы живота и спины. «Построить туннель». Игры на внимание «Да - Нет»	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время занятия
9	3 неделя 12.40-14.20	П/игра «Из города в город» П/игры для развития координации рук. «Эстафета с клюшкой» Эстафеты с предметами. Игры на внимание «Группа смирно»	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время занятия
10	4 неделя 12.40-14.20	Гимнастические упр-я. П/игры для развития координации ног. «Коридор» П/игры для развития силы рук. Игры на внимание «Запрещённое движение»	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время занятия
11	4 неделя 12.40-14.20	П.игры на развитие силы живота и спины. Гибкость ног. Беговые упр-я. П/и «Мостик и кошка» П/и «Собери мячи – упрощенная». Гибкость туловища.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время занятия
12	4 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координации рук. «Сила ног» Эстафеты с прыжками. «Гибкость ног» П/и «Зайди в круг»	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время занятия
13	5 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/игры для развития координации ног. П/игры для развития силы рук. «Перетягивание через черту». «Сила рук». П/и «Тишина»	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время занятия
14	5 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» П/игры на развитие силы живота и спины. «Построить туннель». Игры на внимание «Да - Нет»	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время занятия

15	5 неделя 12.40-14.20	П/игра «Из города в город» П/игры для развития координация рук. «Эстафета с клюшкой». «С гимнастической палкой и прыжками». <b>Ловля и передача мяча (на оптимальной высоте, двумя руками).</b> Игры на внимание «Группа смирно»	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время занятия
16	6 неделя 12.40-14.20	Гимнастические упр-я. П/игры для развития координации ног. Ловля и передача мяча. «Коридор» П/игры для развития силы рук. «Гибкость рук» П/и «Запрещённое движение»	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время занятия
17	6 неделя 12.40-14.20	П.и на развитие силы живота и спины. Гибкость ног. Ловля и передача мяча. Беговые упр-я. П/ и «Мостик и кошка» П/и «Собери мячи – упрощенная» Гибкость туловища.	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
18	6 неделя 12.40-14.20	<b>I. Подготовительная часть - 18 мин.:</b> П / и «Теннисная эстафета»- (15). Гибкость ног - <b>C1 Ft</b> - (3) <b>II. Основная часть - 52 мин.</b> <b>Ловля и передача мяча</b> на оптимальной высоте-(15) П/и «Скакалка подсекалка, облегченная»(10) <b>Ловля и передача мяча</b> -(12) П/и «Перекасти и передай мяч»- (15) <b>III. Зак. часть -20 мин.</b> «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
19	7 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координация ног. Ловля и передача мяча. П/и для развития силы рук. «Перетягивание через черту». «Гибкость рук». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
20	7 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» Ловля и передача мяча. П/игры на развитие силы живота и спины. «Построить туннель». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
21	7 неделя 12.40-14.20	П/и «Из города в город» П/и для развития координация рук. «Эстафета с клюшкой». «С гимнастической палкой и прыжками». Ловля и передача мяча. «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
22	8 неделя 12.40-14.20	Гимнастические упр-я. П/игры для развития координации ног. Ловля и передача мяча. «Коридор» П/игры для развития силы рук. «Гибкость рук» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
23	8 неделя 12.40-14.20	П.и на развитие силы живота и спины. Гибкость ног. Ловля и передача мяча. Беговые упр-я. П/ и «Мостик и кошка» П/и «Собери мячи – упрощенная» Гибкость туловища.	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
24	8 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координация рук. «Сила ног» Эстафеты с прыжками. Ловля и передача мяча. «Гибкость ног» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
25	9 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координация ног. Ловля и передача мяча. П/и для развития силы рук. «Гибкость рук». «Перетягивание ч/з черту».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
26	9 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» Ловля и передача мяча. П/игры на развитие силы живота и спины. «Построить туннель». П.и «Да - Нет»	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов.
27	9 неделя 12.40-14.20	П/и «Из города в город» П/и для развития координация рук. «Эстафета с клюшкой». «С гимнастической палкой и прыжками». Ловля и передача мяча. «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
28	10 неделя 12.40-14.20	Гимнастические упр-я. П/и для развития координации ног. Ловля и передача мяча. «Коридор» П/и для развития силы рук.	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков

		«Гибкость рук» «Мини-гандбол».			обсуждение итогов
29	10 неделя 12.40-14.20	П.и на развитие силы живота и спины. Гибкость ног. Ловля и передача мяча. Беговые упр-я. П/и «Мостик и кошка» П/и «Собери мячи – упрощенная» Гибкость туловища. «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
30	10 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координация рук. «Сила ног» Эстафеты с прыжками. Ловля и передача мяча. «Гибкость ног» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
31	11 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координация ног. Ловля и передача мяча. П/и для развития силы рук. «Перетягивание через черту». «Гибкость рук». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
32	11 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» Ловля и передача мяча. П/игры на развитие силы живота и спины. «Построить туннель». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
33	11 неделя 12.40-14.20	П/и «Из города в город» П/и для развития координация рук. «Эстафета с клюшкой». «С гимнастической палкой и прыжками». Ловля и передача мяча. «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
34	12 неделя 12.40-14.20	Гимнастические упр-я. П/и для развития координации ног. Ловля и передача мяча. «Коридор» П/игры для развития силы рук. «Гибкость рук» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
35	12 неделя 12.40-14.20	П.и на развитие силы живота и спины. Гибкость ног. Ловля и передача мяча. Беговые упр-я. П/и «Мостик и кошка» П/и «Собери мячи – упрощенная» Гибкость туловища.	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
36	12 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координация рук. «Сила ног» Эстафеты с прыжками. Ловля и передача мяча. «Гибкость ног» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
37	13 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координация ног. Ловля и передача мяча. П/и для развития силы рук. «Перетягивание через черту». «Гибкость рук».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
38	13 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» Ловля и передача мяча. П/игры на развитие силы живота и спины. «Построить туннель». П.и «Да - Нет»	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
39	13 неделя 12.40-14.20	П/и «Из города в город» П/и для развития координация рук. «Эстафета с клюшкой». «С гимн-й палкой и прыжками». Ловля и передача мяча. «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
40	14 неделя 12.40-14.20	Гимнастические упр-я. П/и для развития координации ног. Ловля и передача мяча. «Коридор» П/игры для развития силы рук. «Гибкость рук» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
41	14 неделя 12.40-14.20	П.и на развитие силы живота и спины. Гибкость ног. Ловля и передача мяча. Беговые упр-я. П/и «Мостик и кошка» П/и «Собери мячи – упрощенная» Гибкость туловища.	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
42	14 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координация рук. «Сила ног» Эстафеты с прыжками. Ловля и передача мяча. «Гибкость ног» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
43	15 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координация ног. Ловля и передача мяча. П/и для развития силы рук. «Перетягивание через черту». «Гибкость рук». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов

44	15 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» Ловля и передача мяча. П/игры на развитие силы живота и спины. «Построить туннель».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
45	15 неделя 12.40-14.20	П/и «Из города в город» П/и для развития координация рук. «Эстафета с клюшкой». «С гимн-й палкой и прыжками». Ловля и передача мяча. Двусторонняя игра	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
46	16 неделя 12.40-14.20	Гимнастические упр-я. П/игры для развития координации ног. Ловля и передача мяча. «Коридор» П/игры для развития силы рук. «Гибкость рук» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
47	16 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координация рук. «Сила ног» Эстафеты с прыжками. Ловля и передача мяча. «Гибкость ног» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
48	16 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координация ног. Ловля и передача мяча. П/и для развития силы рук. «Перетягивание через черту». «Гибкость рук». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
49	17 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» Ловля и передача мяча. П/игры на развитие силы живота и спины. «Построить туннель». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
50	17 неделя 12.40-14.20	Контрольная игра	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основ- ных приемов игры
51	17 неделя 12.40-14.20	Контрольная игра	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основ- ных приемов игры
52	18 неделя 12.40-14.20	П/и «Из города в город» П/и для развития координация рук. «Эстафета с клюшкой». «С гимн-й палкой и прыжками». Ловля и передача мяча. «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
53	18 неделя 12.40-14.20	Гимнастические упр-я. П/игры для развития координации ног. Ловля и передача мяча. «Коридор» П/игры для развития силы рук. «Борьба за палку» «Гибкость рук» «Мини- гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
54	18 неделя 12.40-14.20	П.и на развитие силы живота и спины. Гибкость ног. Ловля и передача мяча. Беговые упр-я. П/и «Мостик и кошка» П/и «Собери мячи – упрощенная» Гибкость туловища. «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
55	19 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координация рук. «Сила ног» Эстафеты с прыжками. Ловля и передача мяча. «Гибкость ног» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
56	19 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координация ног. Ловля и передача мяча. П/и для развития силы рук. «Перетягивание через черту». «Гибкость рук». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
57	19 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» Ловля и передача мяча. П/игры на развитие силы живота и спины. «Построить туннель». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры,

					обсуждение итогов
58	20 неделя 12.40-14.20	П/и «Из города в город» П/и для развития координация рук. «Эстафета с клюшкой». «С гимн-й палкой и прыжками». Ловля и передача мяча. «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
59	20 неделя 12.40-14.20	Гимнастические упр-я. П/и для развития координации ног. Ловля и передача мяча. «Коридор» П/игры для развития силы рук. «Гибкость рук» «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
60	20 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координация рук. «Сила ног» Эстафеты с прыжками. Ловля и передача мяча. «Гибкость ног» «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
61	21 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координация ног. Ловля и передача мяча. П/и для развития силы рук. «Перетягивание через черту». «Гибкость рук». «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
62	21 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» Ловля и передача мяча. П/игры на развитие силы живота и спины. «Построить туннель». «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
63	21 неделя 12.40-14.20	П/и «Мяч ловцу» П/и для развития общей координации. <b>Овладение ловля мяча на оптимальной высоте. Передача мяча одной рукой.</b> «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
64	22 неделя 12.40-14.20	Гимнастические упр-я. П/и для развития координации ног. Ловля и передача мяча. «Коридор» П/игры для развития силы рук. «Гибкость рук» «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
65	22 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координация рук. «Сила ног» Эстафеты с прыжками. Ловля и передача мяча. «Гибкость ног» «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
66	22 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координация ног. Ловля и передача мяча. П/и для развития силы рук. «Перетягивание через черту». «Гибкость рук». «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
67	23 неделя 12.40-14.20	П/и «Кто проворнее» П/и для развития координация рук. «Эстафета с клюшкой». «С гимн-й палкой и прыжками». Ловля и передача мяча. «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
68	23 неделя 12.40-14.20	Гимнастические упр-я. П/игры для развития координации ног. Ловля и передача мяча. «Коридор» П/игры для развития силы рук. «Борьба за палку» «Гибкость рук» «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
69	23 неделя 12.40-14.20	П.и на развитие силы живота и спины. Гибкость ног. Ловля и передача мяча. Беговые упр-я. П/и «Мостик и кошка» П/и «Собери мячи – упрощенная» Гибкость туловища. «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
70	24 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координация рук. «Сила ног» Эстафеты с прыжками. Ловля и передача мяча. «Гибкость ног» «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов

71	24 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координация ног. Ловля и передача мяча. П/и для развития силы рук. «Перетягивание через черту». «Гибкость рук». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
72	24 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» Ловля и передача мяча. П/игры на развитие силы живота и спины. «Построить туннель». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
73	25 неделя 12.40-14.20	П/и «Из города в город» П/и для развития координация рук. «Эстафета с клюшкой». «С гимн-й палкой и прыжками». Ловля и передача мяча. «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
74	25 неделя 12.40-14.20	Гимнастические упр-я. П/и для развития координации ног. Ловля и передача мяча. «Коридор» П/игры для развития силы рук. «Гибкость рук» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
75	25 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координация рук. «Сила ног» Эстафеты с прыжками. Ловля и передача мяча. «Гибкость ног» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
76	26 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координация ног. Ловля и передача мяча. П/и для развития силы рук. «Перетягивание через черту». «Гибкость рук». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
77	26 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» Ловля и передача мяча. П/игры на развитие силы живота и спины. «Построить туннель». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
78	26 неделя 12.40-14.20	П/и «Кто проворнее» П/и для развития координация рук. «Эстафета с клюшкой». «С гимн-й палкой и прыжками». Ловля и передача мяча. «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
79	27 неделя 12.40-14.20	Гимнастические упр-я. П/игры для развития координации ног. Ловля и передача мяча. «Коридор» П/игры для развития силы рук. «Борьба за палку» «Гибкость рук» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
80	27 неделя 12.40-14.20	П.и на развитие силы живота и спины. Гибкость ног. Ловля и передача мяча. Беговые упр-я. П/и «Мостик и кошка» П/и «Собери мячи – упрощенная» Гибкость туловища. «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
81	27 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координация рук. «Сила ног» Эстафеты с прыжками. Ловля и передача мяча. «Гибкость ног» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
82	28 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координация ног. Ловля и передача мяча. П/и для развития силы рук. «Перетягивание через черту». «Гибкость рук». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
83	28 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» Ловля и передача мяча. П/игры на развитие силы живота и спины. «Построить туннель». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов

84	28 неделя 12.40-14.20	П/и «Из города в город» П/и для развития координация рук. «Эстафета с клюшкой». «С гимна-й палкой и прыжками». Ловля и передача мяча. «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
85	29 неделя 12.40-14.20	Контрольная игра	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основных приемов игры
86	29 неделя 12.40-14.20	Контрольная игра	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основных приемов игры
87	29 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координация ног. Ловля и передача мяча. П/и для развития силы рук. «Перетягивание через черту». «Гибкость рук». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
88	30 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» Ловля и передача мяча. П/игры на развитие силы живота и спины. «Построить туннель». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
89	30 неделя 12.40-14.20	П/и «Кто проворнее» П/и для развития координация рук. «Эстафета с клюшкой». «С гимна-й палкой и прыжками». Ловля и передача мяча. «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
90	30 неделя 12.40-14.20	Гимнастические упр-я. П/игры для развития координации ног. Ловля и передача мяча. «Коридор» П/игры для развития силы рук. «Борьба за палку» «Гибкость рук» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
91	31 неделя 12.40-14.20	П.и на развитие силы живота и спины. Гибкость ног. Ловля и передача мяча. Беговые упр-я. П/и «Мостик и кошка» П/и «Собери мячи – упрощенная» Гибкость туловища. «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
92	31 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координация рук. «Сила ног» Эстафеты с прыжками. Ловля и передача мяча. «Гибкость ног» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
93	31 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координация ног. Ловля и передача мяча. П/и для развития силы рук. «Перетягивание через черту». «Гибкость рук». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
94	32 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» Ловля и передача мяча. П/игры на развитие силы живота и спины. «Построить туннель». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
95	32 неделя 12.40-14.20	П/и «Из города в город» П/и для развития координация рук. «Эстафета с клюшкой». «С гимна-й палкой и прыжками». Ловля и передача мяча. «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
96	32 неделя 12.40-14.20	Гимнастические упр-я. П/и для развития координации ног. Ловля и передача мяча. «Коридор» П/игры для развития силы рук. «Гибкость рук» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
97	33 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координация рук. «Сила ног» Эстафеты с	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за

		прыжками. Ловля и передача мяча. «Гибкость ног» «Мини-гандбол».			действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
98	33 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координация ног. Ловля и передача мяча. П/и для развития силы рук. «Перетягивание через черту». «Гибкость рук». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
99	33 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» Ловля и передача мяча. П/игры на развитие силы живота и спины. «Построить туннель». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
100	34 неделя 12.40-14.20	П/и «Кто проворнее» П/и для развития координация рук. «Эстафета с клюшкой». «С гимн-й палкой и прыжками». Ловля и передача мяча. «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
101	34 неделя 12.40-14.20	Гимнастические упр-я. П/игры для развития координации ног. Ловля и передача мяча. «Коридор» П/игры для развития силы рук. «Борьба за палку» «Гибкость рук» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
102	34 неделя 12.40-14.20	П.и на развитие силы живота и спины. Гибкость ног. Ловля и передача мяча. Беговые упр-я. П/и «Мостик и кошка» П/и «Собери мячи – упрощенная» Гибкость туловища. «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
103	35 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координация рук. «Сила ног» Эстафеты с прыжками. Ловля и передача мяча. «Гибкость ног» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
104	35 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координация ног. Ловля и передача мяча. П/и для развития силы рук. «Перетягивание через черту». «Гибкость рук». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
105	35 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» Ловля и передача мяча. П/игры на развитие силы живота и спины. «Построить туннель». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
106	36 неделя 12.40-14.20	Контрольная игра	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основных приемов игры
107	36 неделя 12.40-14.20	Тестирование ОФП и СФП	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Итоговая аттестация. Тесты.
108	36 неделя 12.40-14.20	Тестирование Техники владения мячом Подведение итогов занятий объединения за год.	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Итоговая аттестация. Тесты. Опрос, обсуждение итогов

## 4.1.2. Примерный план-конспект занятия секции гандбола (Таблица 10).

Таблица 10

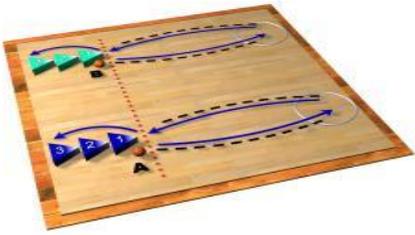
**Спортивно - оздоровительная группа 1 года обучения (1-й класс)**  
**Занятие 18 – 12.10.2022**

Задачи	
Основные	Дополнительные
<p><b>Задача С2 Ar</b> Развить координацию рук.</p> <p><b>Задача С3 Ft</b> Развить силу мышц ног.</p> <p><b>Задача А1 4</b> Ознакомить игроков с техникой овладения мячом типом: ловля; вариантом: спереди; способом исполнения: летящего на оптимальной высоте [A1.1.1.1]</p> <p>Еще задачи:</p> <p><b>Задача А1 5</b> Разучить технику овладения мячом типом: ловля; вариантом: спереди; способом исполнения: летящего на оптимальной высоте [A1.1.1.1].</p> <p><b>Задача А2 24</b> Ознакомить игроков с техникой выполнения передачи мяча типом: толчком; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: двумя руками от груди [A2.1.2.1].</p> <p><b>Задача А2 25</b> Разучить технику передачи мяча типом: толчком; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: двумя руками от груди [A2.1.2.1].</p>	<p><b>Задача С1 Ft</b> Развить гибкость ног.</p> <p><b>Задача С3 MR</b> Развить силу мышц живота и спины.</p> <p><b>Задача С5 Gn</b> Развитие общей выносливости.</p>

## Содержание

Общая продолжительность занятия: 90 мин

## Подготовительная часть - 18 мин

1	2
	
<p>Время выполнения: 15 мин</p> <p>Теннисная эстафета</p>	<p>Время выполнения: 0.5 мин</p> <p>C1 Ft In 3</p>
3	4
	
<p>Время выполнения: 0.5 мин C1 Ft In 5</p>	<p>Время выполнения: 0.5 мин C1 Ft In 6</p>
5	6
	
<p>Время выполнения: 0.5 мин C1 Ft In 9</p>	<p>Время выполнения: 0.5 мин C1 Ft In 13</p>
7	



Время выполнения: **0.5 мин** C1 Ft In 16

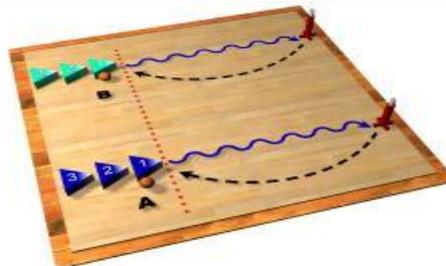
### Основная часть - 52 мин

1



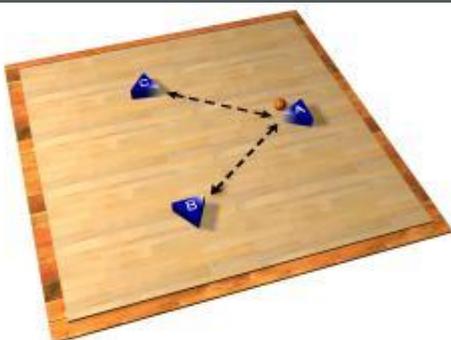
Время выполнения: **15 мин** A+2 Sm 0 F 1

2



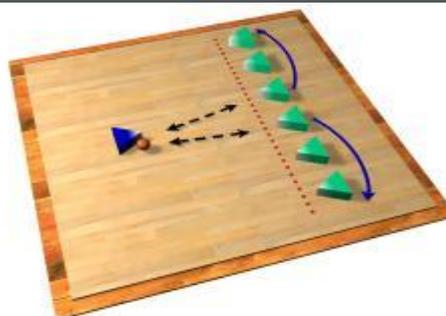
Время выполнения: **15 мин**  
Перекати и передай мяч

3



Время выполнения: **12 мин** A+2 Sm 0 F 6

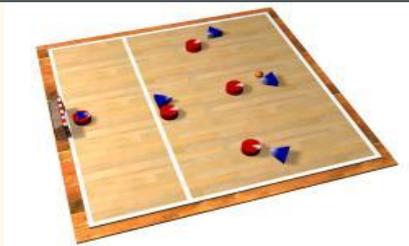
4



Время выполнения: **10 мин**  
Становись крайним

### Заключительная часть - 20 мин

1



Время выполнения: **20 мин** E1 A+5 B. 0:4 1

## 4.2. Модуль 2. СОГ 2 года обучения

№	Дата и время проведения занятий	Тема занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
1	1 неделя 12.40-14.20	Правила поведения и безопасности. Строевые упр-я; перестроение. П/игры для развития координации. «Гонка мячей в колоннах» Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Фронтальный опрос.
2	1 неделя 12.40-14.20	Организация игр. Строевые упр-я; П/игры для развития координации рук. «Теннисная эстафета». «Сила ног» Игры на внимание «Тишина»	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время занятия
3	1 неделя 12.40-14.20	Правила игр. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. П/игры для развития координации ног. П/игры для развития силы рук. П/и «Зайди в круг»	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время занятия
4	2 неделя 12.40-14.20	Правила игр. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. П/игры для развития координации рук. «Перекасти и передай мяч». П/игры для развития силы ног. Игры на внимание «Группа смирно»	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время занятия
5	2 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» П/игры для развития гибкости «Построить туннель». «Мостик и кошка». Игры на внимание «Да - Нет»	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время занятия
6	2 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координация рук. «Сила ног» Эстафеты с прыжками П/и «Зайди в круг»	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время занятия
7	3 неделя 12.40-14.20	Гимнастические упр-я. П/игры для развития координация ног. П/игры для развития силы рук. «Перетягивание через черту». Игры на внимание «Тишина»	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время занятия
8	3 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» П/игры на развитие силы живота и спины. «Построить туннель». Игры на внимание «Да - Нет»	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время занятия
9	3неделя 12.40-14.20	П/игра «Из города в город» П/игры для развития координация рук. «Эстафета с клюшкой» Эстафеты с предметами. Игры на внимание «Группа смирно»	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время занятия
10	4 неделя 12.40-14.20	Гимнастические упр-я. П/игры для развития координации ног. «Коридор» П/игры для развития силы рук. Игры на внимание «Запрещённое движение»	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
11	4 неделя 12.40-14.20	П.игры на развитие силы живота и спины. Гибкость ног. Беговые упр-я. П/ и «Мостик и кошка» П/и «Собери мячи – упрощенная». Гибкость туловища.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
12	4 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координация рук. «Сила ног» Эстафеты с прыжками. «Гибкость ног» П/и «Зайди в круг»	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
13	5 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/игры для развития координация ног. П/игры для развития силы рук. «Перетягивание через черту». «Сила рук». П/и «Тишина»	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
14	5 неделя	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость	2	СШ 87	Текущий контроль.

	12.40-14.20	туловища» П/игры на развитие силы живота и спины. «Построить туннель». Игры на внимание «Да - Нет»		<b>Зал №2</b>	Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
15	5 неделя 12.40-14.20	П/игра «Из города в город» П/игры для развития координация рук. «Эстафета с клюшкой». «С гимнастической палкой и прыжками». <b>Ловля и передача мяча (на оптимальной высоте, двумя руками).</b> Игры на внимание «Группа смирно»	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
16	6 неделя 12.40-14.20	Гимнастические упр-я. П/игры для развития координации ног. Ловля и передача мяча. «Коридор» П/игры для развития силы рук. «Гибкость рук» П/и «Запрещённое движение»	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время занятия
17	6 неделя 12.40-14.20	П.и на развитие силы живота и спины. Гибкость ног. Ловля и передача мяча. Беговые упр-я. П/ и «Мостик и кошка» П/и «Собери мячи – упрощенная» Гибкость туловища.	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
18	6 неделя 12.40-14.20	<b>I. Подготовительная часть - 18 мин.:</b> П / и «С гимнастической палкой и прыжками»- (14,5). Гибкость туловища - <b>С1 К-</b> (3,5) <b>II. Основная часть - 52 мин.</b> <b>Ловля и передача мяча</b> на оптимальной высоте-(12) П /и «Собери и передай мячи»(12) <b>Ловля и передача мяча</b> -(12) П/и «Построить тоннель»- (12) Гибкость рук (4) <b>III. Зак. часть -20 мин.</b> «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
19	7 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координация ног. Ловля и передача мяча. П/и для развития силы рук. «Перетягивание через черту». «Гибкость рук». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
20	7 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» Ловля и передача мяча. П/игры на развитие силы живота и спины. «Построить туннель». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
21	7 неделя 12.40-14.20	П/и «Из города в город» П/и для развития координация рук. «Эстафета с клюшкой». «С гимнастической палкой и прыжками». Ловля и передача мяча. «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
22	8 неделя 12.40-14.20	Гимнастические упр-я. П/игры для развития координации ног. Ловля и передача мяча. «Коридор» П/игры для развития силы рук. «Гибкость рук» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
23	8 неделя 12.40-14.20	П.и на развитие силы живота и спины. Гибкость ног. Ловля и передача мяча. Беговые упр-я. П/ и «Мостик и кошка» П/и «Собери мячи – упрощенная» Гибкость туловища.	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
24	8 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координация рук. «Сила ног» Эстафеты с прыжками. Ловля и передача мяча. «Гибкость ног» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
25	9 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координация ног. Ловля и передача мяча. П/и для развития силы рук. «Перетягивание через черту». «Гибкость рук». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов

26	9 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» Ловля и передача мяча. П/игры на развитие силы живота и спины. «Построить туннель». П.и «Да - Нет»	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов.
27	9 неделя 12.40-14.20	П/и «Из города в город» П/и для развития координация рук. «Эстафета с клюшкой». «С гимнастической палкой и прыжками». Ловля и передача мяча. «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
28	10 неделя 12.40-14.20	Гимнастические упр-я. П/и для развития координации ног. Ловля и передача мяча. «Коридор» П/и для развития силы рук. «Гибкость рук» «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
29	10 неделя 12.40-14.20	П.и на развитие силы живота и спины. Гибкость ног. Ловля и передача мяча. Беговые упр-я. П/ и «Мостик и кошка» П/и «Собери мячи – упрощенная» Гибкость туловища. «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
30	10 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координация рук. «Сила ног» Эстафеты с прыжками. Ловля и передача мяча. «Гибкость ног» «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
31	11 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координация ног. Ловля и передача мяча. П/и для развития силы рук. «Перетягивание через черту». «Гибкость рук». «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
32	11 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» Ловля и передача мяча. П/игры на развитие силы живота и спины. «Построить туннель». «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
33	11 неделя 12.40-14.20	П/и «Из города в город» П/и для развития координация рук. «Эстафета с клюшкой». «С гимнастической палкой и прыжками». Ловля и передача мяча. «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
34	12 неделя 12.40-14.20	Гимнастические упр-я. П/и для развития координации ног. Ловля и передача мяча. «Коридор» П/игры для развития силы рук. «Гибкость рук» «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
35	12 неделя 12.40-14.20	П.и на развитие силы живота и спины. Гибкость ног. Ловля и передача мяча. Беговые упр-я. П/ и «Мостик и кошка» П/и «Собери мячи – упрощенная» Гибкость туловища.	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
36	12 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координация рук. «Сила ног» Эстафеты с прыжками. Ловля и передача мяча. «Гибкость ног» «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
37	13 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координация ног. Ловля и передача мяча. П/и для развития силы рук. «Перетягивание через черту». «Гибкость рук». «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
38	13 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» Ловля и передача мяча. П/игры на развитие силы живота и спины. «Построить туннель». П.и «Да - Нет»	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
39	13 неделя 12.40-14.20	П/и «Из города в город» П/и для развития координация рук. «Эстафета с клюшкой». «С гимн-й палкой и прыжками». Ловля и передача мяча. «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
40	14 неделя 12.40-14.20	Гимнастические упр-я. П/и для развития координации ног. Ловля и передача мяча. «Коридор» П/игры для развития силы рук. «Гибкость рук» «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
41	14 неделя	П.и на развитие силы живота и спины.	2	СШ 87	Текущий контроль.

	12.40-14.20	Гибкость ног. Ловля и передача мяча. Беговые упр-я. П/и «Мостик и кошка» П/и «Собери мячи – упрощенная» Гибкость туловища. «Мини-гандбол».		<b>Зал №2</b>	Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
42	14 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координация рук. «Сила ног» Эстафеты с прыжками. Ловля и передача мяча. «Гибкость ног» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
43	15 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координация ног. Ловля и передача мяча. П/и для развития силы рук. «Перетягивание через черту». «Гибкость рук». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
44	15 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» Ловля и передача мяча. П/игры на развитие силы живота и спины. «Построить туннель». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
45	15 неделя 12.40-14.20	П/и «Из города в город» П/и для развития координация рук. «Эстафета с клюшкой». «С гимн-й палкой и прыжками». Ловля и передача мяча. Двусторонняя игра	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
46	16 неделя 12.40-14.20	Гимнастические упр-я. П/игры для развития координации ног. Ловля и передача мяча. «Коридор» П/игры для развития силы рук. «Гибкость рук» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
47	16 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координация рук. «Сила ног» Эстафеты с прыжками. Ловля и передача мяча. «Гибкость ног» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
48	16 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координация ног. Ловля и передача мяча. П/и для развития силы рук. «Перетягивание через черту». «Гибкость рук». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
49	17 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» Ловля и передача мяча. П/игры на развитие силы живота и спины. «Построить туннель». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
50	17 неделя 12.40-14.20	Контрольная игра	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основных приемов игры
51	17 неделя 12.40-14.20	Контрольная игра	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основных приемов игры
2 полугодие					
52	18 неделя 12.40-14.20	Гимнастические упр-я. П/игры для развития координации ног. Ловля и передача мяча. «Коридор» П/игры для развития силы рук. «Борьба за палку» «Гибкость рук» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
53	18 неделя 12.40-14.20	П.и на развитие силы живота и спины. Гибкость ног. Ловля и передача мяча. Беговые упр-я. П/и «Мостик и кошка» П/и «Собери мячи – упрощенная» Гибкость туловища. «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
54	18 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координация рук. «Сила ног» Эстафеты с прыжками. Ловля и передача мяча. «Гибкость ног» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
55	19 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координация ног. Ловля и	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за

		передача мяча. П/и для развития силы рук. «Перетягивание через черту». «Гибкость рук». «Мини-гандбол».			действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
56	19 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» Ловля и передача мяча. П/игры на развитие силы живота и спины. «Построить туннель». «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
57	19 неделя 12.40-14.20	П/и «Из города в город» П/и для развития координация рук. «Эстафета с клюшкой». «С гимн-й палкой и прыжками». Ловля и передача мяча. «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
58	20 неделя 12.40-14.20	Гимнастические упр-я. П/и для развития координации ног. Ловля и передача мяча. «Коридор» П/игры для развития силы рук. «Гибкость рук» «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
59	20 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координация рук. «Сила ног» Эстафеты с прыжками. Ловля и передача мяча. «Гибкость ног» «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
60	20 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координация ног. Ловля и передача мяча. П/и для развития силы рук. «Перетягивание через черту». «Гибкость рук». «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
61	21 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» Ловля и передача мяча. П/игры на развитие силы живота и спины. «Построить туннель». «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
62	21 неделя 12.40-14.20	П/и «Мяч ловцу» П/и для развития общей координации. <b>Овладение ловля мяча на оптимальной высоте. Передача мяча одной рукой.</b> «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
63	21 неделя 12.40-14.20	П/и «Кто проворнее» П/и для развития координация рук. «Эстафета с клюшкой». «С гимн-й палкой и прыжками». Ловля и передача мяча. «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
64	22 неделя 12.40-14.20	Гимнастические упр-я. П/игры для развития координации ног. Ловля и передача мяча. «Коридор» П/игры для развития силы рук. «Борьба за палку» «Гибкость рук» «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
65	22 неделя 12.40-14.20	П/и на развитие силы живота и спины. Гибкость ног. Ловля и передача мяча. Беговые упр-я. П/и «Мостик и кошка» П/и «Собери мячи – упрощенная» Гибкость туловища. «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
66	22 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координация рук. «Сила ног» Эстафеты с прыжками. Ловля и передача мяча. «Гибкость ног» «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
67	23 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координация ног. Ловля и передача мяча. П/и для развития силы рук. «Перетягивание через черту». «Гибкость рук». «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
68	23 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» Ловля и передача мяча. П/игры на развитие силы живота и спины. «Построить туннель». «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
69	23 неделя 12.40-14.20	П/и «Из города в город» П/и для развития координация рук. «Эстафета с клюшкой». «С гимн-й палкой и прыжками». Ловля и передача мяча. «Мини-гандбол».	2	СШ 87 Зал №2	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
70	24 неделя	Гимнастические упр-я. П/и для развития	2	СШ 87	Текущий контроль.

	12.40-14.20	координации ног. Ловля и передача мяча. «Коридор» П/игры для развития силы рук. «Гибкость рук» «Мини-гандбол».		<b>Зал №2</b>	Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
71	24 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координация рук. «Сила ног» Эстафеты с прыжками. Ловля и передача мяча. «Гибкость ног» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
72	24 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координация ног. Ловля и передача мяча. П/и для развития силы рук. «Перетягивание через черту». «Гибкость рук». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
73	25 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» Ловля и передача мяча. П/игры на развитие силы живота и спины. «Построить туннель». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
74	25 неделя 12.40-14.20	П/и «Кто проворнее» П/и для развития координация рук. «Эстафета с клюшкой». «С гимн-й палкой и прыжками». Ловля и передача мяча. «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
75	25 неделя 12.40-14.20	Гимнастические упр-я. П/игры для развития координации ног. Ловля и передача мяча. «Коридор» П/игры для развития силы рук. «Борьба за палку» «Гибкость рук» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
76	26 неделя 12.40-14.20	П/и на развитие силы живота и спины. Гибкость ног. Ловля и передача мяча. Беговые упр-я. П/и «Мостик и кошка» П/и «Собери мячи – упрощенная» Гибкость туловища. «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
77	26 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координация рук. «Сила ног» Эстафеты с прыжками. Ловля и передача мяча. «Гибкость ног» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
78	26 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координация ног. Ловля и передача мяча. П/и для развития силы рук. «Перетягивание через черту». «Гибкость рук». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
79	27 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» Ловля и передача мяча. П/игры на развитие силы живота и спины. «Построить туннель». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
80	27неделя 12.40-14.20	П/и «Из города в город» П/и для развития координация рук. «Эстафета с клюшкой». «С гимн-й палкой и прыжками». Ловля и передача мяча. «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
81	27 неделя 12.40-14.20	Контрольная игра	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основ- ных приемов игры
82	28 неделя 12.40-14.20	Контрольная игра	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основ- ных приемов игры
83	28 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координация ног. Ловля и передача мяча. П/и для развития силы рук. «Перетягивание через черту». «Гибкость рук». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
84	28 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» Ловля и передача мяча. П/игры на развитие силы живота и спины.	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков

		«Построить туннель». «Мини-гандбол».			во время игры, обсуждение итогов
85	29 неделя 12.40-14.20	П/и «Кто проворнее» П/и для развития координация рук. «Эстафета с клюшкой». «С гимн-й палкой и прыжками». Ловля и передача мяча. «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
86	29 неделя 12.40-14.20	Гимнастические упр-я. П/игры для развития координации ног. Ловля и передача мяча. «Коридор» П/игры для развития силы рук. «Борьба за палку» «Гибкость рук» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
87	29 неделя 12.40-14.20	П.и на развитие силы живота и спины. Гибкость ног. Ловля и передача мяча. Беговые упр-я. П/и «Мостик и кошка» П/и «Собери мячи – упрощенная» Гибкость туловища. «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
88	30 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координация рук. «Сила ног» Эстафеты с прыжками. Ловля и передача мяча. «Гибкость ног» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
89	30 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координация ног. Ловля и передача мяча. П/и для развития силы рук. «Перетягивание через черту». «Гибкость рук». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
90	30 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» Ловля и передача мяча. П/игры на развитие силы живота и спины. «Построить туннель». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
91	31 неделя 12.40-14.20	П/и «Из города в город» П/и для развития координация рук. «Эстафета с клюшкой». «С гимн-й палкой и прыжками». Ловля и передача мяча. «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
92	31 неделя 12.40-14.20	Гимнастические упр-я. П/и для развития координации ног. Ловля и передача мяча. «Коридор» П/игры для развития силы рук. «Гибкость рук» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
93	31 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координация рук. «Сила ног» Эстафеты с прыжками. Ловля и передача мяча. «Гибкость ног» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
94	32 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координация ног. Ловля и передача мяча. П/и для развития силы рук. «Перетягивание через черту». «Гибкость рук». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
95	32 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» Ловля и передача мяча. П/игры на развитие силы живота и спины. «Построить туннель». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
96	32 неделя 12.40-14.20	П/и «Кто проворнее» П/и для развития координация рук. «Эстафета с клюшкой». «С гимн-й палкой и прыжками». Ловля и передача мяча. «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями обсуждение итогов
97	33 неделя 12.40-14.20	Гимнастические упр-я. П/игры для развития координации ног. Ловля и передача мяча. «Коридор» П/игры для развития силы рук. «Борьба за палку» «Гибкость рук» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков во время игры, обсуждение итогов
98	33 неделя 12.40-14.20	П.и на развитие силы живота и спины. Гибкость ног. Ловля и передача мяча. Беговые упр-я. П/и «Мостик и кошка»	2	<b>СШ 87 Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков

		П/и «Собери мячи – упрощенная» Гибкость туловища. «Мини-гандбол».			во время игры, обсуждение итогов
99	33 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. П/игры для развития координация рук. «Сила ног» Эстафеты с прыжками. Ловля и передача мяча. «Гибкость ног» «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87</b> <b>Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
100	34 неделя 12.40-14.20	П/и «Гонка мячей в колоннах». П/и для развития координация ног. Ловля и передача мяча. П/и для развития силы рук. «Перетягивание через черту». «Гибкость рук». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87</b> <b>Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
101	34 неделя 12.40-14.20	Комплекс ОРУ с мячом. «Гибкость туловища» Ловля и передача мяча. П/игры на развитие силы живота и спины. «Построить туннель». «Мини-гандбол».	2	<b>СШ 87</b> <b>Зал №2</b>	Текущий контроль. Наблюдение за действиями игроков обсуждение итогов
102	34 неделя 12.40-14.20	Контрольная игра	2	<b>СШ 87</b> <b>Зал №2</b>	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основ- ных приемов игры
103	35 неделя 12.40-14.20	Контрольная игра	2	<b>СШ 87</b> <b>Зал №2</b>	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основ- ных приемов игры
104	35 неделя 12.40-14.20	Тестирование ОФП и СФП	2	<b>СШ 87</b> <b>Зал №2</b>	Итоговая аттестация Тесты.
105	35 неделя 12.40-14.20	Тестирование Техники владения мячом Подведение итогов занятий объединения за год.	2	<b>СШ 87</b> <b>Зал №2</b>	Итоговая аттестация. Тесты. Подведение итогов
106	36 неделя 12.40-14.20	Контрольная игра	2	<b>СШ 87</b> <b>Зал №2</b>	Оценка уровня знаний правил игры Выполнение основ- ных приемов игры
107	36 неделя 12.40-14.20	Тестирование ОФП и СФП	2	<b>СШ 87</b> <b>Зал №2</b>	Итоговая аттестация Тесты.
108	36 неделя 12.40-14.20	Тестирование Техники владения мячом Подведение итогов занятий объединения за год.	2	<b>СШ 87</b> <b>Зал №2</b>	Итоговая аттестация. Тесты. Подведение итогов

## 4.2.2. Примерный план-конспект занятия секции гандбола (Таблица 11).

Таблица 11

**Спортивно - оздоровительная группа 2 года обучения (2-й класс)**  
**Занятие 12 – 10.10.2022**

Основные	Дополнительные
<p>Задача A2 11 Освоить технику передачи мяча типом: толчком; вариантом: после напрыжки; способом исполнения: двумя руками двумя руками из-за головы [A2.1.1.2].</p> <p>Задача C2 Ft Развить координацию ног.</p> <p>Задача C3 Ok Развить силу мышц плечевого пояса.</p>	<p><b>Задача C1 K</b> Развить гибкость туловища.</p> <p><b>Задача A1 118</b> Закрепить технику овладения мячом типом: ловля, произвольным способом исполнения из ранее освоенных вариантов: [A1.1.1], [A1.1.2], [A1.1.3], в сочетании с другими, ранее неизученными элементами техники нападения.</p> <p><b>Задача C1 Ar</b> Развить гибкость рук и плечевого пояса.</p> <p><b>Задача C3 MR</b> Развить силу мышц живота и спины.</p> <p><b>Задача C5 Gn</b> Развитие общей выносливости.</p>

Содержание

Общая продолжительность занятия: 90 мин

## Подготовительная часть - 18 мин

1



Время выполнения: **14.5 мин**  
С гимнастической палкой и прыжками

2



Время выполнения: **0.5 мин**  
C1 K Sm 1

3



Время выполнения: **0.5 мин** C1 K Sm 2

4



Время выполнения: **0.5 мин** C1 K Sm 3

5



Время выполнения: **0.5 мин** C1 K Sm 4

6



Время выполнения: **0.5 мин** C1 K Sm 5

7



Время выполнения: **0.5 мин** C1 K Sm 6

8



Время выполнения: **0.5 мин** C1 K Sm 30

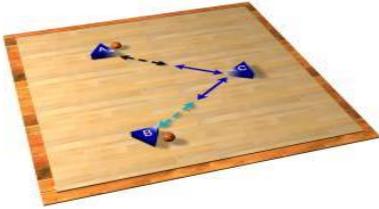
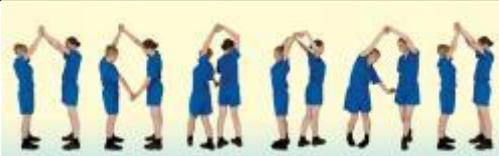
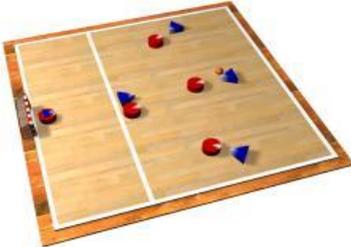
## Основная часть - 52 мин

1



2



<p>Время выполнения: <b>12 мин</b> <u>A+2 Sm 1 F 15</u></p>	<p>Время вып-я: <b>12 мин</b> <u>Собери и передай мячи</u></p>
<p style="text-align: center;"><b>3</b></p>  <p>Время выполнения: <b>12 мин</b> <u>A+2 Sm 1 F 35</u></p>	<p style="text-align: center;"><b>4</b></p>  <p>Время вып-я: <b>12 мин</b> <u>Построить туннель</u></p>
<p style="text-align: center;"><b>5</b></p>  <p>Время выполнения: <b>0.5 мин</b> <u>C1 Ar In 2</u></p>	<p style="text-align: center;"><b>6</b></p>  <p>Время выполнения: <b>0.5 мин</b> <u>C1 Ar In 11</u></p>
<p style="text-align: center;"><b>7</b></p>  <p>Время выполнения: <b>0.5 мин</b> <u>C1 Ar In 12</u></p>	<p style="text-align: center;"><b>8</b></p>  <p>Время выполнения: <b>0.5 мин</b> <u>C1 Ar In 13</u></p>
<p style="text-align: center;"><b>9</b></p>  <p>Время выполнения: <b>0.5 мин</b> <u>C1 Ar In 14</u></p>	<p style="text-align: center;"><b>10</b></p>  <p>Время выполнения: <b>0.5 мин</b> <u>C1 Ar Sm 2</u></p>
<p style="text-align: center;"><b>11</b></p> 	<p>Время выполнения: <b>1 мин</b> <u>C1 Ar Sm 3</u></p>
<p><b>Заключительная часть - 20 мин</b></p>	
<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> 	<p>Время выполнения: <b>20 мин</b> <u>E1 A+5 B. 0:4 1</u></p>

## 5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 5.1. Содержание контроля, ожидаемые результаты и способы их проверки

В процессе тренировочной работы с юными гандболистами возраста 7-8 лет систематически ведется учет подготовленности путем:

-выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего проводится тестирование (возможна организация специальных соревнований).

-оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение способами выполнения элементов техники гандбола и как обучающиеся применяют их в игре.

Одним из методов контроля эффективности тренировочных занятий является участие юных гандболистов в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях, а календарные игры - согласно отдельному плану.

К ожидаемым результатам обучения детей **первого года** обучения следует отнести:

- Знание правил безопасности на занятиях;
- Устойчивый интерес к занятиям гандболом;
- Выполнение не менее **60%** тестовых упражнений по общей и специальной подготовке;
- Овладение основами гандбольной техники;
- Участие в школьных соревнованиях (при наличии).

Результаты **второго года** обучения:

- Выполнение не менее **80%** тестов;
- Овладение основными элементами техники гандбола;
- Овладение начальными элементами тактики гандбола;
- Знание основных правил и основ судейства соревнований;
- Участие в школьных соревнованиях (при наличии).

*На данном этапе подготовки гандболистов возраста 7-8 лет контролю подлежат:*

- уровень развития базовых физических качеств и его динамики (элементы тестирования физического развития согласно ФГОС для этого возраста);

- степень усвоения учебного материала (освоение предложенных согласно классификации техники гандбола способов выполнения элементов техники гандбола для данного возраста).

*Тестовые упражнения проводятся в начале и конце учебного года.*

Уровень спортивной подготовленности юных гандболистов возраста 7-8, оценивается по приросту показателей ОФП у каждого обучающегося.

Основные двигательные задания рекомендуемые для контроля физической подготовленности юных гандболистов возраста 7-8 лет соответствуют **ФГОС** (программа «Физическая культура» 1-4 классы. В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2013)

Для оценки физической и технической подготовленности рекомендованы двигательные задания представленные в таблицах 12 и 13.

Таблица 12

**Рекомендуемые двигательные задания для контроля физической подготовленности юных гандболистов возраста 7-8 лет**

№	Физические качества	Методы исследования и тесты	Единицы измерения
1	Скоростные качества	Спринтерский бег 30 м.	сек.
2	Динамическая координация	«Челночный» бег 3x10 м.	сек.
3	Общая выносливость	Бег 6-минутный	м.
4	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двух ног	см.
5	Гибкость (подвижность позвоночника)	Наклон вперед из положения сидя на полу	см.
6	Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине: Мальчики (высокая); Девочки (низкая )	Количество раз
7	Скоростно-силовые качества	Метание теннисного мяча	м.

Таблица 13

**Рекомендуемые двигательные задания для контроля технической подготовленности юных гандболистов возраста 7-8 лет**

№	Элемент техники	Двигательное задание	Критерий	Особенности выполнения
<b>1 класс</b>				
1	A1.1.1.1	Овладение мячом летящего на оптимальной высоте спереди, используя ловлю.	Количество ошибок	Расстояние от передающего мяч не менее 3 м.
2	A2.1.2.1	Передача мяча толчком двух рук от груди после стопорящего шага.		Дистанция между двумя игроками не менее 3 м.
3	A2.1.2.2	Передача мяча толчком двух рук из-за головы, после стопорящего шага		
<b>2 класс</b>				
1	A2.1.1.1	Передача мяча толчком двух рук от груди, после напрыжки	Количество ошибок	Дистанция между двумя игроками не менее 3 м.
2	A2.1.1.4	Передача мяча толчком одной руки вперед, после напрыжки		
3	A3.1.1.1	Дриблинг одной рукой вперед (20м)		От линии ворот до центральной

В пояснение к таблице 14 и 16 необходимо отметить, что в процессе выбора двигательных заданий для контроля за уровнем овладения основными способами выполнения элементов техники юных гандболистов, была взята определенная последовательность проведения исследований:

1. Были выявлены, структурированы и зафиксированы данные по количеству общих ошибок возникающих при обучении в заявленных способах выполнения элементов техники игры в нападении;

2. В качестве средств контроля были выбраны типичные тренировочные упражнения гандболистов, т.е. информативность таких упражнений как средств контроля вводилась априорно (заранее), с достаточно полным соответствием соревновательному упражнению;

3. Проведена стандартизация условий выполнения двигательных действий в этих упражнениях;

4. Определена система количественной оценки результатов двигательного действия;

5. При проведении тестирования у игроков подсчитывается количество сделанных ошибок при выполнении каждому способу выполнения элемента техники.

## 5.2. Нормативы физической и специальной подготовленности

Для получения объективной оценки уровня подготовленности необходимо сравнение показываемых юными гандболистами результатов выполнения тестовых двигательных заданий с установленным нормативным значением. Представленным в таблицах 14 и 15.

Таблица 14

### Требования к физической подготовленности юных гандболистов

№ п /	Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
3	Скоростно-Силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
5	Гибкость	Наклон вперед из и.п.	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине кол-во раз (М)	7	1	2-3	4 и выше			
			8	1	2-3	4			
		Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа кол-во раз (М)	7				2 и ниже	4-8	12 и выше
			8				3	6-10	14

**Требования к технической подготовленности юных гандболистов  
возраста 7-8 лет**

№	Двигательное задание	Критерий	Шкала оценки
<b>1 класс</b>			
1	Овладение мячом летящего на оптимальной высоте спереди, используя ловлю.	Количество ошибок	Не более 3 из 22
2	Передача мяча толчком двух рук от груди после стопорящего шага.		Не более 2 из 17
3	Передача мяча толчком двух рук из-за головы, после стопорящего шага		Не более 2 из 17
<b>2 класс</b>			
1	Передача мяча толчком двух рук от груди, после напрыжки	Количество ошибок	Не более 2 из 16
2	Передача мяча толчком одной руки вперёд, после напрыжки		Не более 2 из 18
3	Дриблинг одной рукой вперёд.		Не более 3 из 25

### 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Теоретические занятия рекомендуется проводить в виде бесед во время или после занятий. Такие занятия можно сопровождать показом учебных видеофильмов, видеозаписей по игре ведущих команд и лучших гандболистов. Представляется возможным просмотр видео с показом выполнения техники самими занимающимися, а так же видеозаписи с участием юных игроков в эстафетах и играх.

Одним из главных методических правил в работе с юными гандболистами является дифференцированный подход к определению содержания объёма и интенсивности физических упражнений, в зависимости от возраста, пола и индивидуальных особенностей занимающихся.

Важно помнить, что нужно применять разнообразные упражнения, направленные на его всестороннее и гармоничное развитие и при этом необходимо:

- стараться не применять односторонне направленную нагрузку на какие-либо определенные группы мышц;
- не отступать от принципа: чем младше дети, тем в большей степени должны быть выражены компоненты общей разносторонней физической подготовки;
- применять меры профилактики предотвращения возможных негативных последствий или замены таких упражнений на менее травмоопасные;
- в обучении детей имеющих слабую нервную систему применять преимущественно средства общей физической подготовки;
- в занятиях с детьми, имеющих сильную нервную систему, делать акцент на освоение ими разнообразных технических приемов (наибольший эффект возникает при условии, если ребенок будет выполнять несвойственную ему работу в соответствии с персональными особенностями силы его ЦНС);
- больше применять в занятиях упражнения симметричного характера;
- в конце занятий обязательно проводить комплекс упражнений восстановительного и при необходимости корректирующего характера.

На практических занятиях необходимо постоянно уделять внимание развитию физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости) и координационных способностей.

Дети возраста 7-8 лет воспринимают временные интервалы недостаточно точно, и как правило недооценивают короткие промежутки времени.

Есть затруднения при ориентировке в самом пространстве спортзала, с определением левой и правой сторон, поэтому наставник должен регулярно вести тренировки ребят в таких, довольно сложных для детей восприятии. Ввиду того, что объём внимания ребят возраста 7-8 лет узок, дети могут одновременно воспринимать одно, два движения или не связанные между

собой элементы движений. Детская рассеянность иногда бывает следствием отсутствия привычки смотреть и слушать внимательно или простым переутомлением

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно повышать физическую нагрузку (для развития общей выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и постепенно усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью, целесообразно преодолевать полосы препятствий с использованием различных комбинаций снарядов. Это способствует развитию координации движений. Упрощенные полосы препятствий можно преодолевать в эстафетах.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объём упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных игроков. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения. Предлагая интенсивные упражнения, требующие более значительного физического напряжения нужно: чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередуя напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

В занятиях целесообразно применять соревновательный метод. Например: соревноваться в эстафетах или скорости преодоления полосы препятствий. Применяя силовые упражнения в занятиях с детьми возраста 7-8 лет, следует избегать продолжительных, статических напряжений, исключать преодоление максимального веса, что вызывает чрезмерное напряжение и задержку дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и расслабление.

При подготовке юных гандболистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми детьми. Следует учитывать их особенности, связанные с относительным отставанием в развитии грудной клетки, утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности. Поэтому для высокорослых детей целесообразно дополнительно включать в индивидуальные и групповые занятия упражнения для развития грудной клетки, корригирующие упражнения, упражнения, связанные с повышенными энерготратами (с максимальной скоростью и темпом), упражнения соревновательного характера, с соответствующими партнерами. Необходимо использовать частую смену упражнений вносить в них элементы новизны, чередовать упражнения в напряжении и расслаблении и т.п.

Начальное обучение юных гандболистов возраста 7-8 лет технике игры полевого игрока, должно строиться по принципу ознакомления начинающих игроков с элементами гандбольной техники и способами их выполнения, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность и способствовать формированию устойчивого интереса детей к занятиям гандболом.

*Техническая подготовка* юных гандболистов обусловлена применением значительного количества одноцелевых упражнений, которые выполняются в простых условиях, на месте или на малой скорости, без дефицита времени, без активного противодействия и т.д., что помогает сформировать прочные навыки в стабильных условиях.

В процессе обучения и совершенствовании техники возможно частичное выполнение технических приемов как правой, так и левой рукой.

Овладение тактикой игры юными гандболистами успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Поэтому перед юными игроками ставятся такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. Например к обучению предложены простейшие тактические элементы - персональная опека.

У юных гандболистов возраста 7-8 лет ведущую роль в достижении спортивного результата в игре выступают качества, составляющие физическую подготовленность и физическое развитие, а технические способности не имеют решающего влияния на спортивный результат. Игра имеет скоростно-силовой характер, с обилием единоборств и множеством не точных и неудобных для овладения партнёром передач мяча.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования, поэтому на начальном этапе овладения гандболом юные игроки должны обязательно научиться выполнять любые функции. Каждый

ребёнок должен научиться выполнять базовые элементы гандбольной техники, и в равной степени точно передавать мяч, вести его, быстро атаковать, опекал своего нападающего и цепко защищаться. В дальнейшем, после того как юный игрок овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации.

В летнее время учащиеся школ могут принять участие в работе спортивно-оздоровительного лагеря, где возможны двухразовые тренировочные занятия. Переключение на другие виды физических упражнений (плавание, походы и др.) создает хорошую функциональную базу для повышения общей работоспособности юных гандболистов, что позволяет начать новый учебный год на более высоком уровне физической подготовленности.

В таблице 16 показан примерный план спортивно-массовых мероприятий для детей возраста 7-8 лет.

Таблица 16

### Примерный план спортивно-массовых мероприятий СОГ (7-8 лет) по гандболу на учебный год

№	Наименование мероприятия	Сроки и место проведения	Состав	Ответственный за выполнение
1	Комплектование и собрание команды	Сентября	Вся команда	Тренер
2	Участие в соревнованиях «Весёлые старты»	каникулы Ноябрь	Вся команда	Тренер Родит.комитет
3	Новогодняя Ёлка	Декабрь	Вся команда	Тренер Родит.комитет
4	Участие во внутри школьных соревнованиях «Весёлые старты»	каникулы Март	Вся команда	Тренер
5	Городской оздоровительный лагерь	Июнь	Вся команда	Тренер Родит.комитет

#### Материальное обеспечение программы:

- Спортивный зал на базе МОУ СШ №87, г. Ярославля.
- Спортивный зал на базе МУ «СШОР №9, г. Ярославля.
- Спортивная площадка на базе МОУ СШ №87, г. Ярославля.
- Спортивная площадка на базе МУ «СШОР №9, г. Ярославль.
- Комнаты гигиены (раздевалки, душевые, туалет) на базе МОУ СШ №87, г. Ярославля.
- Комнаты гигиены (раздевалки, душевые, туалет) на базе МУ «СШОР №9, г. Ярославля.
- Медицинские кабинеты МОУ СШ №87, г. Ярославля.
- Медицинские кабинеты МУ «СШОР №9, г. Ярославля.

#### Кадровое обеспечение:

тренер-преподаватель, осуществляющий образовательную деятельность по данной программе, должен иметь диплом о высшем профессиональном образовании государственного образца, специальность – преподаватель физической культуры

#### Информационное обеспечение программы:

1. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>)
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>)
7. Федерация гандбола России <https://rushandball.ru/>
8. Сайт школы <https://shkola87.ru>

## Список литературы для педагога

### **Отечественные авторы и издания**

1. Айрапетьянц, Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх / - М. 1992. - 42с
2. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов / - Киев: Здоровья, 1985.-144 с.
3. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: учеб. пособие / - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. -256 с
4. Волейбол, Примерная программа для системы доп. образования детей: ДЮСШ и СДЮШОР / сост. Ю.Д.Железняк [и др.]. – М.: Сов. спорт, 2009. – 112с
5. Дутчак М.В. Построение подготовительного периода в годичном цикле тренировки юных гандболистов: Автореф. дисс. / Киев, 1987.-23 с.
6. Ивахин Е.И., Тематический сборник гандбол., Киев Госкомспорт СССР, 1975
7. Игнатъева В.Я., Юный гандболист. М., 1997.
8. Игнатъева В.Я., Максимов В.С., Петрачёва И.В., Гандбол - Примерная программа для системы допол-го образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. М.: Советский спорт, 2003.
9. Игнатъева, В.Я. Теория и методика гандбола: учебник / - М.: Спорт, 2016. – 328 с.
10. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе / Н.П. Клусов. - М.: Просвещение, 1986. -127с.
11. Клусов Н.П., Цуркан А.А. Гандбол / Н.П. Клусов, А.А. Цуркан. – М.: ФиС, 1977. -135 с.
12. Лях В.И. Двигательные способности школьников; основы, теории и методики развития / В.И. Лях. - М.: Terra Спорт, 2000. -192 с.
13. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
14. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников/ – М: ФиС, 2009. – 208с.
15. Лях, В.И. Физическая культура 1-4 классы: учеб.для общеобразов.учреждений /В.И.Лях. 12-е изд., дораб.- М.: Просвещение, 2011. –190 с.
16. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. - 384 с.
17. Методика обучения основным приемам игры в гандбол на начальном этапе подготовки (метод. Реком.) М., Госкомспорт СССР, Всесоюзный «НИИ Физкультуры. 1990.
18. Никонов, Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учебное пособие / Минск: Асар, 2008.
19. Сахарова М.В. Концептуальные положения и технология проектирования спортивных макроциклов в игровых видах спорта (многолетний аспект) / – М. 2005. - 367с
20. Турчин И.Е. Гандбол / - Киев "Выща школа " 1988. -144 стр.
21. Тхорев В.И. Гандбол: Примерная Программа для спорт.-оздоров. групп ДЮСШ системы доп. образования / В.И. Тхорев и др. – М.: СГР, 2012. - 48 с.
22. Шестаков, И.Г. Система отбора детей в группы начальной подготовки по специальности гандбол / И.Г.Шестаков. - Сунгуль: ВНИИТФ, 1999.-168 с.
23. Шестаков, И.Г. Тактическая подготовка гандболиста М., "Ф,О,Н., 1997.
24. Шестаков, И.Г. Техническая подготовка гандболиста / – М.: ФОН, 1997. - 209 с.
25. Шестаков И.Г., Калашян Р.А. Методика обучения технике передачи мяча. / Ярославский Педагогический Вестник 2012г., № 4, том II, (Психолого-педагогические науки. Теория и методика физического воспитания) стр.135-141.
26. Шестаков И.Г., Калашян Р.А. Перечень наиболее часто встречающихся ошибок и методика их устранения в процессе обучения основным элементам техники игры в гандбол / Проблемы современного педагогического образования. Серия: Педагогика и Психология. Выпуск 59. Часть 2. Ялта. Май 2018г. стр.391-398
27. Шестаков И.Г., Калашян Р.А. Соревновательные формы игры в гандбол для учащихся начальной школы / Ярославский Педагогический Вестник 2013 г., № 3, том II, (Психолого-педагогические науки. Теория и методика физического воспитания) стр.129-133.

### **Зарубежные авторы и издания**

28. Германеску Кунст. Гандбол. М, ФнС, 1978.
29. Dr.Boris Deltov. Basketball, Sportyeriag Berlin 1973.

30. Dr.Christian Menscci Handball Sportyeriag Berlin 1986.
31. Gimnastic 1200. Ubungen Sportyeriag, Berlin. 1973.
32. Igor Shestakov. Angrepsteknik. Kast og mottak. Sammen om ballen./ Oslo., Akilles.- 2004. NorgesHandballforband.
33. Igor Shestakov. Kjappfot og 239 andre leker og stafetter / Oslo., Akilles.-2003. NorgesHandballforband.- 281p.
34. Igor Shestakov. Metodikk for angrepsteknikk i håndball. Kast og mottak / Oslo., - 2004. NorgesHandballforband. 220 p.
35. Igor Shestakov. Metodikk for angrepsteknikk i håndball. Ballsprett / Oslo., -2004. NorgesHandballforband. 144 p.
36. Igor Shestakov. Metodikk for angrepsteknikk i håndball. Skudd. Oslo., -2005. NorgesHandballforband. 280 p.

### Список литературы для обучающегося

1. Арнольд Шварценеггер. Советы чемпиона: -М.: Спорт, 2002. - 83 с.
2. Игнатъева, В.Я., Юный гандболист. М., 1997.
3. Игры для просмотра <https://rushandball.ru/media/handball-tv>
4. Климов, Ю.М. Хочешь стать олимпийцем / Ю.М. Климов; - М.: ФиС, 1983. ,80 с.
5. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе / Н.П. Клусов. - М.: Просвещение, 1986. -127с
6. Лях, В.И. Физическая культура 1-4 классы: учеб.для общеобразов.учреждений /В.И.Лях. 12-е изд., дораб.- М.: Просвещение,2014. –190 с.

### Список литературы для родителя

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль.,- М.: ФиС, 1980. – 127 с.
2. Игры для просмотра <https://rushandball.ru/media/handball-tv>
3. Игнатъева В.Я., Юный гандболист. М., 1997.
4. Климов Ю.М. Хочешь стать олимпийцем / Ю.М. Климов; - М.: ФиС, 1983. ,80 с.
5. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе / Н.П. Клусов. - М.: Просвещение, 1986. -127с.
6. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников/ – М: ФиС, 2009. – 208с.
7. Лях, В.И. Физическая культура 1-4 классы: учеб.для общеобразов.учреждений /В.И.Лях. 12-е изд., дораб.- М.: Просвещение,2014. –190 с.