

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «КАЛЕЙДОСКОП»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО ЦТ «Калейдоскоп»
от 26.05.2023 г.
Протокол № 4

Утверждаю
Директор МБУДО ЦТ «Калейдоскоп»
 Шульга А.Е.
Приказ № 100 от 26.05.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЮНЫЕ ГАНДБОЛИСТЫ»**

Уровень программы: разноуровневая

Срок реализации программы: 144 часа

Возрастная категория: от 8 до 11 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на основе ПФДОД

ID-номер Программы в Навигаторе: 55765

Автор-составитель:
Шульга Евгений Алексеевич,
педагог дополнительного образования

станция Медведовская
Тимашевский район
2023 г.

Содержание

Нормативно-правовые основания проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».	5
Пояснительная записка	5
Цель и задачи программы	11
Планируемые результаты	12
Содержание программы	13
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».	20
Календарный учебный график	20
Условия реализации программы	24
Формы аттестации	25
Оценочные материалы	26
Методические материалы	28
Список литературы	37
Приложения	39

Нормативно-правовые основания проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные гандболисты».

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

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р).

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

6. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 №467).

7. Краевые методические рекомендации по организации деятельности организаций дополнительного образования в летний период, 2020 г. И.А.Рыбалёва.

8. Краевые методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения от 15 июля 2015 г.

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г., И.А.Рыбалёва.

10. Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра творчества «Калейдоскоп» муниципального образования Тимашевский район.

11. Положением о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра творчества «Калейдоскоп» муниципального образования Тимашевского района

12. Положение об организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Центра творчества «Калейдоскоп» муниципального образования Тимашевского района.

13. Положение о формах, периодичности и порядке контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра творчества «Калейдоскоп» муниципального образования Тимашевского района.

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

Пояснительная записка

Гандбол - захватывающая, интересная и динамичная игра. Сущность гандбола заключается в стремлении игроков, встречающихся команд завладеть мячом и забросить его в ворота, защищаемые соперником. Все действия с мячом выполняются руками. Игра проводится в рамках правил, разрешающих противоборство, но пресекающих грубость и неспортивное поведение. Побеждает команда, сумевшая забросить большее число мячей в ворота соперника. Достижение успеха обеспечивается подготовленностью спортсменов команды и согласованностью их действий.

Занятия и соревнования воспитывают у мальчиков и девочек сознательное отношение к спортивной и общественной деятельности, спортивное трудолюбие, настойчивость, смелость, решительность, умение преодолевать трудности, развивает умение детей работать в коллективе, в единой команде, способствует формированию чувства ответственности перед коллективом, высокую организованность, дисциплину и волю. Вышеуказанные особенности гандбола создают благоприятные условия для воспитания учащихся, учат умению управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Занятия гандболом обладают большим оздоровительным эффектом, так как в упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает гармоничное физическое развитие учащихся. Динамика движений положительно влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. С физической точки зрения гандбол характерен скоростью во всех формах ее проявления (передвижения, выполнение приемов, реакции), единоборством и ловкостью; специальной силой броска по воротам и силой, необходимой для успешного выполнения всех специфических движений в защите и нападении; ловкостью.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные гандболисты» (далее Программа) реализуется **в физкультурно-спортивной направленности.**

Новизна программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. В процессе реализации программы учащиеся приобретут общефизические навыки, необходимые в дальнейшем для плодотворных занятий гандболом: мышечную силу, скорость, вестибулярную устойчивость, выносливость, гибкость, координацию. Новизна программы состоит в её

разноуровневости, что позволяет осуществить дифференцированный комплексный подход в обучении ребенка игре в гандбол.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные физкультурно-спортивные объединения, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Актуальность программы базируется на анализе социальных проблем, на анализе детского и родительского спроса на программы, ориентированные на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении. Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами гандбола.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Освоение программы учащимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Педагогическая целесообразность программы определяется востребованностью данного вида спортивной игры, воспитанием у учащихся сознательного отношения к спортивной деятельности, спортивного трудолюбия, настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

Стартовый (ознакомительный уровень) предполагает знакомство детей путем пробного погружения в командный вид спорта – гандбол, создание мотивирующей образовательной среды для формирования познавательного интереса учащегося и овладения им элементарной компонентной грамотностью по данному виду спорта. На этом уровне ребенок пробует себя. Исходя из индивидуальных способностей и скорости изучаемого материала, он сможет выбрать для себя данный вид спорта. Поэтому по использованию технологий ознакомительный уровень является минимально сложным для учащихся.

Базовый уровень предполагает формирование у учащихся устойчивой мотивации к выбранному виду физкультурно-спортивной деятельности. Учащиеся осваивают базовые знания. Данная программа решает задачи ранней профориентации детей.

Стартовый уровень по программе позволяет ребенку сориентироваться в мире гандбола, базовый уровень - отработать базовые умения.

Отличительные особенности данной программы. Отличительная особенность программы от уже существующих программ заключается в широком применении подвижных игр как средства обучения общим и специальным физическим действиям, основам технико-тактической подготовки учащихся, что способствует выявлению способных детей и определению их амплуа в игровом виде спорта. Отличия также состоят в постановке образовательных задач, в построении учебного плана, в использованной разработчиком литературе. Программа также имеет следующие отличительные особенности:

- предполагает разные уровни освоения, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого участника программы;
- разноуровневый принцип освоения программы помогает реализовать право каждого ребенка на овладение основными компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объеме и сложности;
- в рамках программы предусмотрены различные виды физкультурно-спортивной деятельности.

Адресат программы. Возраст учащихся, участвующих в реализации программы 8-11 лет.

Возраст 8-11 лет завершает период первого детства и служит началом возрастного периода, называемого вторым детством. В младшем школьном возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка, происходит бурное развитие координационного компонента. Созревание функций центральной нервной системы происходит в данном возрасте на фоне общего роста организма. В этом возрасте успешно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия. Физические качества демонстрируют высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого в этот период начинает снижаться. Суставы детей в этом возрасте очень подвижны, связочный аппарат эластичен. Следует акцентировать внимание на формировании правильной осанки. Рекомендуется использовать упражнения с собственным весом, а также динамические двигательные задания с малым отягощением, чтобы не нарушить этот процесс. Крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В 8-11 лет дети уже могут производить все основные движения: толкание, бросание, прыжки, лазание. Однако способность к длительной сложно-координационной работе у них еще ограничена. Они быстро устают. Сложные и точные движения выполняются с большим напряжением до появления навыка. Физические нагрузки должны быть небольшого объема с частыми паузами отдыха. Приоритетными для целенаправленного воспитания в этом возрасте являются качества гибкости, ловкости и общей выносливости.

Характерное для этого возраста образное мышление требует широкого использования образных выражений при обучении основам техники данного вида спорта. Двигательная область коры головного мозга в младшем школьном возрасте по своему строению сходна с мозгом взрослого человека, что обуславливает возможности детей в освоении новых движений, не забывая о том, что в этом возрасте процессы возбуждения преобладают над процессами торможения (мышечная регуляция несовершенна). Опорно-двигательный аппарат окончательно не сформирован. Неправильные позы, ассиметричные нагрузки на конечности, чрезмерные отягощения, могут привести к нарушению нормальных изгибов позвоночника, к смещению костей таза и неправильному их сращению, к плоскостопию. В связи с этим предлагаемые нагрузки требуют тщательной дозировки и чередования их с разгрузочными и корригирующими упражнениями. Силовую подготовку в этом возрасте рекомендуется выполнять преимущественно лежа. Изменение скоростных способностей в младшем школьном возрасте должно осуществляться в основном повышением частоты движений.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда учащиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и 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.

Группы формируются по возрастному принципу. Наполняемость учебной группы - 12- 15 человек.

Учащиеся приходят с разным уровнем подготовки, поэтому и темп освоения учащимися программы различный. В группу принимаются учащиеся не зависимо от половой принадлежности, степени предварительной подготовки, уровня образования. Программа предусматривает обучение детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными образовательными потребностями; талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. При необходимости может быть предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории.

Запись на программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

При зачислении в объединение отбор не ведётся. Учащиеся принимаются в физкультурно-спортивное объединение на основании

заявления родителей (законных представителей), справки от врача о допуске к занятиям по программе, вне зависимости от пола, уровня образования.

Уровень программы, объем и сроки.

Программа по гандболу является разноуровневой, реализуется на стартовом (ознакомительном) уровне и базовом уровне.

Программа рассчитана на 1 год (144 часа):

- стартовый (ознакомительный) уровень –36 ч., 1.Раздел/модуль;
- базовый уровень – 108 ч., 2.Раздел/модуль.

Практические результаты и темп освоения программы является индивидуальными показателями, так как зависят от уровня творческого потенциала, то есть от природных способностей и первичной подготовки учащихся.

Форма обучения и режим занятий.

Очная форма обучения.

При реализации программы возможно использование дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе. Так же возможно использование программы при сетевой и комбинированной формах реализации

Занятия учебных групп проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Длительность каждого учебного занятия составляет 45 минут. Перерыв между занятиями – 10-15 минут.

В электронном обучении занятия проводятся по 30 минут, остальное время учащиеся выполняют практические задания педагога.

Особенности организации образовательного процесса.

Формы организации занятий: групповая форма с ярко выраженным индивидуальным подходом. Форма занятий: занятия состоят из теоретической и практической частей, большее количество времени занимает практическая часть. Формы занятий можно определить как индивидуальную и групповую. Формы проведения занятий: лекция, беседа, зачет, практическое выполнение упражнений. Форма проведения занятий по программе групповая, может использоваться индивидуальная, а также работа в парах. Теоретические темы на занятиях подаются в форме лекции. Большая часть программы – это практическое выполнение упражнений, игры и соревнования. Занятия по программе проводятся всем составом объединения и индивидуально. Методы организации занятий: объяснение и рассказ педагога, беседы, показ педагога, показ видеоматериалов, игры, тренировки. Техника гандбола — это специальные приемы спортсмена, необходимые для того, чтобы успешно соревноваться на площадке. Учащиеся знакомятся с такими приемами, как основная стойка, перемещения в защите и в нападении, ловля, передачи, ведение и броски мяча.

Освоение тем параллельное. Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Формы проведения занятий разнообразны: вводное, традиционное, занятие ознакомления, повторения, практическое, обобщения и контроля. Основными формами проведения занятий при реализации программы являются: групповые, теоретические и практические занятия; подвижные игры; эстафеты. Формы и методы обучения: словесные методы: обзорные беседы, обсуждение игровых моментов; наглядные методы: самостоятельный разбор тактических действий игроков, просмотр видео спортивных соревнований по гандболу. Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям. Игровой метод и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий по гандболу предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Освоение тем программы параллельное. Игра в гандбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, броски по воротам и другие действия. В связи с этим гандболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры в гандбол и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. Игра в гандбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

При возникновении обоснованной необходимости, например, в период режима «повышенной готовности», программа может реализовываться с использованием занятий в дистанционном режиме.

В условиях дистанционного обучения применяется электронное обучение: кейс-технологии (рассылка педагогом текстовых, аудио-, видео- и мультимедийных учебно-методических материалов для самостоятельного изучения учащимся при организации регулярных консультаций).

Занятия проходят не только в очном, но и в заочном режиме. Посредством дистанционного общения, учащиеся получают задания от педагога через приложения Телеграмм, ВКонтакте и другие. Выполнение поставленных задач проходит в домашних условиях. При разработке индивидуальных проектов и подготовке к онлайн-конкурсам, учащиеся самостоятельно изучают и подбирают необходимый материал через Интернет-ресурсы.

В дистанционной форме программа реализуется с помощью приложений Телеграмм, ВКонтакте и другие. В приложении создается группа творческого объединения, инструментарий приложения позволяет проводить прямые трансляции с возможностями живого чата и включений учащихся занятий, с возможностью переключения трансляции на каждого из учащихся. В чат можно загружать готовые видео-работы, подключать голосовую связь для участия в опросе и обсуждения темы.

Цель программы: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий гандболом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся основам теории гандбола;
- познакомить учащихся с историей развития гандбола России;
- обучить мерам безопасности на занятиях гандболом;
- познакомить учащихся с основными техническими приёмами игры в гандбол;
- научить играть по упрощенным правилам игры;
- научить организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.

Личностные:

- формировать у учащихся целеустремлённость, терпеливость, настойчивость;
- формировать навыки здорового образа жизни.

Метапредметные:

- развивать координацию движений и основные физические качества; двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развивать быстроту, скоростно-силовые качества;
- развивать индивидуальные технические приемы и тактические действия игры.

Планируемые результаты:**Планируемые результаты***Предметные результаты:*

Предполагается, что после обучения по программе учащиеся будут знать и уметь:

- общие основы гандбола;
- представление о технических приемах в гандболе;
- грамотно, распределять свою физическую нагрузку;
- играть по упрощенным правилам игры;
- понятия терминологии и жестикуляции;
- использовать навыки технической подготовки гандболиста;
- техники перемещений, стоек игрока в нападении и в защите;
- освоят технику верхних передач;
- освоят технику передач снизу;
- освоят технику верхнего опорного броска мяча;
- освоят технику нижнего опорного броска мяча;
- освоят технику броска мяча в прыжке;

Предполагается, что после обучения по программе учащиеся будут уметь:

- применять в играх освоенные базовые технические элементы;
- играть в подвижные игры;
- ловить мячи двумя руками, высоко, низко и летящие на уровне груди навстречу и сбоку;
- передавать мячи двумя руками из-за головы, от груди и снизу; одной рукой сверху на ближнее расстояние;
- выполнять одноударное и многоударное ведение;
- бросать мяч сверху в ворота;
- работать с мячом в парах;
- ориентироваться на площадке (сваи, чужие ворота);
- правильно выбирать решение (бросить по воротам, делать передачу, вести мяч);
- распределяться в игре при личной защите (один игрок «держит» одного игрока другой команды по силам);
- переключаться от игры в защите в игру в нападение;
- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к воротам и соперникам;
- вводить мяч в игру после забитого мяча и нарушения правил игры в гандбол соперником;
- взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите;
- соблюдать правила безопасности во время занятий и соревнований по гандболу.

Личностные результаты:

- у учащихся будет воспитано умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;

- будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества: настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность, чувство ответственности и взаимопомощи;

- будет сформирована устойчивая потребность к физическому развитию, к занятиям избранным видом спорта в свободное время;

- устойчивая потребность к ведению здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- у учащихся будут развиваться навыки технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой деятельности;

- у учащихся будет развиваться физическое здоровье и навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- у учащихся будут развиваться быстрота, скоростно-силовые качества.

Содержание программы

Учебный план

Уровень	№	Наименование раздела/модуля, темы.	Количество часов			Формы аттестации /контроля
			Всего	Теория	Практика	
	1.	Раздел/модуль	36	8	28	
Стартовый (ознакомительный)	1.1	Введение в образовательную программу.	2	2	-	Входная диагностика
	1.2	Правила игры в гандбол.	2	2	-	Викторина
	1.3	Общая физическая подготовка (ОФП).	16	2	14	Выполнение контрольных нормативов
	1.4	Специальная физическая подготовка (СФП).	16	2	14	Выполнение контрольных нормативов
Базовый уровень	2.	Раздел/модуль	108	8	100	
	2.1	Подвижные спортивные игры.	16	2	14	
	2.2	Техническая подготовка.	10	2	8	Выполнение контрольных нормативов
	2.3	Основы техники и тактики.	32	2	30	Практические задания
	2.4	Общая и специальная физическая подготовка.	30	2	28	Выполнение нормативов
	2.5	Игровая подготовка.	12	-	12	
	2.6	Соревновательная	6	-	6	Наблюдение

	деятельность.				
2.7	Итоговое занятие.	2	-	2	Итоговая аттестация
	ИТОГО:	144	16	128	

Содержание учебного плана
Стартовый (ознакомительный) уровень

1. Раздел/модуль

Стартовый (ознакомительный) уровень

1.1. Введение в образовательную программу.

Теория: Знакомство с учащимися. Инструктаж по технике безопасности. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в гандбол. Правила разминки. Инструктаж по технике безопасности.

Форма аттестации/контроля: Входная диагностика.

Форма аттестации/контроля: Опрос.

1.2. Правила игры в гандбол.

Теория: Основные правила командной спортивной игры – гандбол. Наказание за нарушение правил игры. Правила выполнения бросков (начального, углового, бокового, свободного, штрафного). Игра вратаря. Правила замены игроков. Упрощенные правила игры в гандбол. Действующие правила игры.

Практика: Викторина «В мире гандбольных правил».

Форма аттестации/контроля: Опрос.

1.3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Понятие общей физической подготовки юного гандболиста. Функции общей физической подготовки.

Практика: Освоение навыков физической подготовки. Первое знакомство с базовыми двигательными навыками, элементами и техническими приёмами гандбола. Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в гандбол (мини-гандбол): силу мышц кистей рук, силу и быстроту мышц ног, быстроту реакции и ориентировки. Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления. Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых

ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольных нормативов по ОФП.

1.4. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: Понятие «специальная физическая подготовка». Правильное положение рук и ног при выполнении технических приемов. Поведение игрока при выполнении приемов. Правила безопасного выполнения упражнений.

Практика: Освоение навыков специальной физической подготовки. Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и, перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Удары по летящему мячу (волейбольному и гандбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и гандбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, седа. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий.

Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольных нормативов по СФП.

2. Раздел/модуль

Базовый уровень

2.1. Подвижные и спортивные игры.

Теория: Роль подвижных и спортивных игр в овладении игры в гандбол. Правила участия в подвижных и спортивных играх.

Практика: Игры для развития и совершенствования физических качеств и психомоторики. Игры для обучения и совершенствования ведения мяча. Игры для обучения и совершенствования ловли и передачи мяча. Игры для обучения и совершенствования бросков мяча. Игры-эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета). Игры с мячом: «Морской бой», «Борьба за мяч», «Защита крепости», «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Гандбол с ограничениями». Эстафеты с мячом и без мяча, с ведением и передачами мячей, преодолением препятствий, бросками и т. д. Спортивные игры: пионербол, футбол, мини-гандбол. Соревнование «Весёлые старты».

Форма аттестации/контроля: Наблюдение.

2.2. Техническая подготовка.

Теория: Понятие «техническая подготовка гандболиста». Функции технической подготовки.

Практика: Освоение навыков техники гандбола. Виды бега и упражнения для коррекции техники его выполнения. Прыжки и способы их выполнения. Техника обучения остановкам во время игры. Основы техники держания мяча при игре в мини-гандбол (гандбол) и простейшие приёмы владения им. Ведение гандбольного мяча: ведение мяча одноударное на месте, ведение мяча многоударное на месте, ведение мяча многоударное в движении по прямой и с изменением скорости. Упражнения, направленные на обучение технике владения мячом во время игры в мини-гандбол - передача, ловля, броски мяча, пр. Разучивание простейших технических приёмов с мячом из гандбола в условиях игровой деятельности. Основы техники игры в защите, подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите. Понятия: «стойка» и «передвижение», «противодействие нападающему, владеющему мячом», пр. Основы техники игры вратаря, стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами, падения и броски за мячом, обманные движения.

Характеристики этих элементов, простейшие упражнения на перемещение, ловлю и гашение. Техника передвижения. Стойка гандболиста (высокая, средняя, низкая). Бег приставными и скрестными шагами. Бег по «спирали». Техника нападения. Перемещение. Бег по прямой с ускорением, рывок, бег зигзагом, с поворотом на 90 , 180 градусов; бег лицом, боком, спиной вперед; бег скрестным шагом; остановка одной или двумя ногами; прыжки в высоту, в длину (вперед) с места и с разбега, толкаясь одной или двумя ногами. Владение мячом. Ловля двумя руками на месте мяча, летящего на разном уровне и из разных направлений: ловля мяча: катящегося, с отскоком от площадки, в движении, в прыжке. Передача мяча одной рукой (левой и правой) хлестом сверху, сбоку в опорном положении места, с места с последующим перемещением. Передача мяча с разбега со скрестным шагом и обычными шагами в движении партнеров в одном направлении. Передача мяча с прямой, навесной траекторией и с откосом от поверхности площадки. Бросок мяча одной рукой (правой и левой) одноударное и многоударное на месте, перемещаясь шагом и бегом по прямой, зигзагом с различной скоростью.

Форма аттестации/контроля: Педагогическое наблюдение.

2.3. Основы техники игры и тактики.

Теория: Понятие, элементы и содержание техники и тактики. Понятие игровой ситуации и их градация. Структура тактического действия. Классификация тактики. Оптимальные линии поведения в стандартных ситуациях. Основные тактические взаимодействия в нападении и защите. Расстановки и функции игроков в гандболе.

Практика: Закрепление основных приемов игры. Обучение индивидуальным действиям. Тактика нападения.- Броски с задней линии. Ведение мяча при «отрыве». Взаимодействие с линейным игроком. Комбинационная игра. Обучение групповым взаимодействиям. Обучение отвлекающим действиям при нападении. Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в нападении (и наоборот). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Изучение слабых бросков с имитацией сильных (обманные броски и передачи). Обучение индивидуальным действиям. Обучение технике передач в прыжке. Отвлекающие действия при передаче. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике передачи. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике передач, бросков в прыжке. Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Обучение индивидуальным тактическим действиям при игре «в отрыв». Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота. Техника, мощность, точность, дальность броска мяча. Техника нападения. Стойка нападающего игрока, перемещения без мяча, бег с изменением направления и скорости движения. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, в прыжке. Передача мяча согнутой и прямой

рукой сверху, сбоку, снизу. Передача мяча на разной высоте и с разной силой. Передача мяча с отскоком от площадки. Скрытые передачи. Кистевая передача, передача без замаха. Откидки мяча. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, после отскока от площадки. Обратный пас. Ловля мяча на скорости; при встречном движении, под углом, летящего со спины. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением противника. Выбрасывание и ловля мяча после бокового и углового бросков. Ведение мяча на месте, в движении: со средним, высоким и низким отскоком, ведение правой, левой рукой и переменное ведение, ведение с изменением направления и остановками, ведение мяча с обводкой и укрыванием мяча корпусом, ведение с сопротивлением, ведение и передача мяча, ловля с переходом на ведение мяча. Броски мяча в ворота: бросок согнутой рукой от плеча — с места, с разбега, в прыжке, согнутой и прямой рукой сбоку и сверху. Семиметровый штрафной бросок. Бросок с места и с хода с падением. Бросок без замаха. Бросок после ловли: на месте, в движении, в прыжке. Свободный бросок. Бросок с угла: с выпрыгиванием, с падением, перекидка, эстафеты с бросками. Финты. Финты без мяча - ускорения, повороты, остановки, рывки, прыжки, выпады. Обучение одношажный, двухшажным, трехшажным финтам. Техника защитника. Стойка защитника, перемещения — выходы вперед и назад, смещения вправо и влево приставными шагами, блокирование бросков, персональная опека, обманные действия, перехват мяча. Введение мяча в игру. Тактика нападения. Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих, индивидуальная тактика нападающего: общие требования, выбор места, освобождение от защитника, броски в ворота, взаимодействие с партнером, подбор мяча, использование финта. Групповые тактические действия: взаимодействия двух игроков, взаимодействия трех игроков, простейшие тактические комбинации — «двойка», «тройка», «обратный вход», «заслон центру». Командные действия: стремительное нападение, позиционное нападение с одним линейным, с двумя линейными нападающими. Тактика стандартных положений: разыгрывание свободного броска, угловой бросок, штрафной бросок, боковой бросок. Ознакомление с общекомандными комбинациями.

Форма аттестации/контроля: Выполнение практических заданий.

2.4. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Понятие ОФП и СФП. Функции ОФП и СФП.

Практика: Освоение навыков физической подготовки и специальной подготовки. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, одиночные и сериями. Кувырки с прыжком через препятствие (после полета). Упражнения для развития быстроты: бег, старты из различных исходных положений. Упражнения для развития прыгучести: приседания (и с отягощениями), выпрыгивания из приседа, Многоскоки на одной и двух ногах, прыжки в глубину с последующим рывком-ускорением. Упражнения для развития силы и быстроты мышц, участвующих в бросках мяча: броски

набивного мяча одной рукой от плеча, прямой рукой сверху, сбоку и снизу, броски набивного мяча двумя руками от груди, из-за головы, снизу, через спину назад.

Форма аттестации/контроля: Выполнение контрольных нормативов.

2.5. Игровая подготовка.

Теория: Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры.

Практика: Использование нижней и верхней прямой передачи, нижней боковой передачи мяча, различного вида бросков на практике вовремя командной игры в гандбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

Форма аттестации/контроля: Наблюдение.

2.6. Соревновательная деятельность.

Практика: Учебная игра по мини-гандболу по упрощенным правилам.

Форма аттестации/контроля: Наблюдение.

2.7. Итоговое занятие.

Практика: Итоговое занятие проходит в форме сдачи нормативов по общей и специальной подготовке по гандболу.

Форма аттестации/контроля: Итоговая аттестация.

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

Календарный учебный график составляется ежегодно в соответствии с учебным планом для каждой учебной группы. Предусматривается также обучение с отдельными учащимися по индивидуальной образовательной траектории.

1.Количество учебных недель – 36.

2.Количество учебных часов всего – 144 ч., из них: теоретических – 16 ч.; практических – 128 ч.

Календарный учебный график программы

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
	План	Факт				
			1. Раздел/модуль	36		
1.			1.1.Введение в программу.	2	Беседа	Входная диагностика
2.			1.2.Правила игры в гандбол.	2	Беседа с элементами практики.	Викторина
			1.3. Общая физическая подготовка (ОФП).	16		
3.			Понятие о общей физической подготовке юного гандболиста.	2	Беседа с элементами практики.	Наблюдение
4.			Строевые команды; строевые упражнения на месте и в движении.	2	Практическое занятие	
5.			Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя.	2	Практическое занятие	
6.			Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.	2	Практическое занятие	Наблюдение
7.			Упражнения для развития быстроты реакции и ориентировки.	2	Практическое занятие	
8.			Упражнения с гимнастической палкой,	2	Практическое занятие	Тестирование

			скакалкой и скамейкой.			
9.			Упражнения для развития силы.	2	Практическое занятие	
10.			Упражнения для развития гибкости.	2	Практическое занятие	
			1.4. Специальная физическая подготовка (СФП).	16		
11.			Понятие «специальная физическая подготовка»	2	Беседа с элементами практики.	Наблюдение
12.			Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести.	2	Практикум	Наблюдение
13.			Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	2	Практикум	Наблюдение
14.			Упражнения для развития игровой ловкости.	2	Практикум	Наблюдение
15.			Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.			
16.			Удары по летящему мячу (волейбольному и гандбольному).			
17.			Метание теннисного и гандбольного мяча.			
18.			Упражнения для развития игровой ловкости.			
			2. Раздел/модуль	108		
			2.1.Подвижные и спортивные игры.	16		
19.			Правила участия в подвижных и спортивных играх.	2	Беседа с элементами практики	Опрос
20.			Игры для обучения и совершенствования техники ведения мяча.	2	Практикум	
21.			Игры для обучения и	2	Практикум	

			совершенствования бросков мяча.			
22.			Игры-эстафеты.	2	Практикум	
23.			Игры с мячом.	2	Практикум	
24.			Эстафеты с мячом и без мяча.	2	Практикум	
25.			Спортивные игры. Пионербол.	2	Практикум	
26.			Спортивные игры: мини-гандбол.	2	Практикум	
			2.2.Техническая подготовка.	10		
27.			Понятие «техническая подготовка гандболиста».	2	Беседа с элементами практики.	Опрос
28.			Действие без мяча. Передвижение приставным шагом.	2	Практикум	Наблюдение
29.			Ведение мяча в движении. Штрафной бросок.	2	Практикум	Наблюдение
30.			Техника передвижения. Действия без мяча. Способы ловли мяча.	2	Практикум	Наблюдение
31.			Передача мяча двумя руками от груди.	2	Практикум	
			2.3. Основы техники игры и тактики.	32		
32.			Обучение индивидуальным действиям.	2	Беседа с элементами практики	Опрос
33.			Обучение групповым взаимодействиям.	2	Практикум	Наблюдение
34.			Обучение технике передач в прыжке.	2	Практикум	
35.			Обучение тактике передач, бросков в прыжке.	2	Практикум	Наблюдение
36.			Техника, мощность, точность, дальность броска.	2	Практикум	
37.			Техника нападения.	2	Практикум	Наблюдение
38.			Броски мяча в ворота.	2	Практикум	
39.			Эстафеты с бросками.	2	Практикум	Наблюдение

40.		Техника защитника.	2	Практикум	
41.		Стойка защитника, перемещения.	2	Практикум	Наблюдение
42.		Техника игры вратаря.	2	Практикум	
43.		Тактика нападения.	2	Практикум	Наблюдение
44.		Индивидуальная тактика нападающего.	2	Практикум	
45.		Групповые тактические действия.	2	Практикум	Наблюдение
46.		Командные действия. Тактика стандартных положений.	2	Практикум	
47.		Общеконандные комбинации	2	Практикум	Наблюдение
		2.4. Общая и специальная физическая подготовка.	30		
48.		Понятие ОФП и СФП. Функции ОФП и СФП.	2	Практикум	
49.		Упражнения с мячом. Эстафеты с мячом и без мяча.	2	Практикум	Наблюдение
50.		Упражнения для развития прыгучести.	2	Практикум	
51.		Эстафеты с акробатическими упражнениями.	2	Практикум	Наблюдение
52.		Упражнения для развития быстроты.	2	Практикум	
53.		Упражнения для развития силы и быстроты мышц рук и груди.	2	Практикум	Наблюдение
54.		Подвижные игры.	2	Практикум	
55.		Упражнения с мячом.	2	Практикум	Наблюдение
56.		Упражнения для развития ловкости.	2	Практикум	
57.		Эстафеты. Подвижные игры.	2	Практикум	Наблюдение
58.		Комбинированные эстафеты.	2	Практикум	
59.		Комбинированные эстафеты	2	Практикум	Наблюдение

60.		Упражнения для развития прыгучести.	2	Практикум	Наблюдение
61.		Упражнения для развития быстроты:	2	Практикум	
62.		Пионербол.	2	Практикум	
		2.5.Игровая подготовка.	12		
63.		Понятие развития игровой комбинации.	2	Беседа с элементами практики	Опрос
64.		Понятие: оборонительная, наступательная игра.	2	Практикум	Наблюдение
65.		Тактика игры в нападении.	2	Практикум	
66.		Тактика игры в защите.	2	Практикум	
67.		Штрафные броски по воротам.	2	Практикум	
68.		Командные действия в нападении.	2	Практикум	Наблюдение
		2.6.Соревновательная деятельность.	6		
69.		Учебная игра по мини-гандболу.	2	Практикум	
70.		Учебная игра по мини-гандболу.	2	Практикум	
71.		Учебная игра по мини-гандболу.	2	Практикум	
72.		2.7. Итоговое занятие.	2	Практикум	Итоговая аттестация
		Итого:	144		

Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

- площадка установленных правилами (гандбол или мини-гандбол) размеров для проведения занятий и соревнований в закрытом помещении;
- гандбольная площадка на улице;
- двое ворот с сетками на каждой площадке;
- доска демонстрационная (табло) для показа результатов хода игры;
- мячи гандбольные (не менее одного на двух учащих);
- 8-10 стоек для обводки;
- набивные мячи 1, 2 и 3 кг – по 10 штук;
- скамейки гимнастические для проведения игр и отработки прыгучести, плакаты по технике игры;

- свисток;
- рулетка;
- скакалки;
- обручи;
- шведская стенка;
- мат гимнастический;
- секундомер;
- насос для накачивания мячей;
- сетка для переноски мячей;
- форма игровая;
- форма вратарская;
- манишки гандбольные.

Информационное обеспечение:

- схемы и плакаты освоения техники гандбола;
- правила гандбола;
- правила судейства в гандболе;
- плакаты «Жесты судей»;
- перечень упражнений для развития быстроты, для развития прыгучести, для развития ловкости и ориентировки, перечень упражнения по технике перемещений, перечень упражнений по передаче мяча, броскам мяча (на электронном носителе).

Для обеспечения дистанционного обучения необходимо наличие:

- Приложения Телеграмм, Вконтакте и другие;
- Интернет – ресурсов и программного обеспечения
- Электронной почты.

Кадровое обеспечение: Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование (или курсовую переподготовку), обладающий знаниями в предметной области, имеющий практические навыки. Знающий специфику учреждения и владеющий ИКТ.

Формы аттестации. Форма организации занятий не предполагает отметочного контроля знаний. Формы контроля предусматривают использование комплексной диагностики с применением следующих аналитико-оценочных методов: наблюдение, анкетирование, тестирование, собеседование. Критерии оценки уровня теоретической подготовки учащихся: соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; осмысленность и свобода использования специальной терминологии. Критерии оценки уровня практической подготовки учащихся: соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением; качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности.

Результативность освоения разных уровней программы:

- стартовый (ознакомительный уровень): учащийся владеет минимумом знаний и практических умений по гандболу, выполняет основные движения и общеразвивающие упражнения с мячом и без. Проявляет или не проявляет мотивацию к занятиям в данном виде спорта;

- базовый уровень: учащийся умеет правильно и точно выполнять бросок по воротам; владеет гандбольной терминологией; проявляет общие и специальные способности в игре в гандбол, умеет работать в команде; имеет устойчивую потребность занятием данным видом спорта.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. В начале учебного года проводится входное тестирование. Итоговая аттестация проводится в конце обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в гандбол.

Оценка эффективности учебно-воспитательного процесса в программе осуществляется на основании диагностики, которая предусматривает тестирование теоретической и практической подготовки, а также оценку индивидуального личностного развития и уровня воспитанности учащихся:

- тестирование физической и технико-тактической подготовленности обучающихся осуществляется на основании контрольных нормативов, которые разработаны педагогом с учетом индивидуальных особенностей детей;

- тестирование теоретических знаний предусматривает тесты по теории подвижных игр, основам физического воспитания, понятиям общей и специальной физической подготовки, особенностям подготовки гандболистов с использованием подвижных игр.

Формой подведения итогов реализации программы являются спортивные соревнования и физкультурно-игровые мероприятия, где педагогу предоставляется возможность оценить динамику и уровень подготовленности учащихся.

Оценочные материалы.

Перечень диагностических материалов, используемых в работе: «Итоговая аттестация» (*Приложение 1*), «Тестовые упражнения и задания» (*Приложение 2*).

Указания к выполнению контрольных нормативов:

а) Оценка общей физической подготовленности.

Бег по дистанции 30 м. Выполняется с высокого старта. Включение секундомера по первому движению игрока, а финиш по общепринятым правилам.

Прыжок в длину с места. Выполняется толчком двух ног. Для большей точности измерения пяточный край подошвы смазывается мелом.

Оставленный на полу след фиксирует место приземления от обозначенной для прыжка линии.

Тройной прыжок с места. Первый прыжок выполняется от линии толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняется второй прыжок с приземлением на маховую ногу, третий прыжок совершается толчком одной маховой ноги с последующим приземлением на обе ноги.

Метание мяча (теннисного мяча) на дальность сидя. Метание производится из и. п. – стоя с места поочередно правой и левой руками в коридор шириной 5 м. Фиксируется лучший результат.

Челночный бег по дистанции 100 м. От середины лицевой линии игрок должен выполнить рывок до 6-метровой линии, коснуться ее ногой, повернуться кругом, вернуться к месту старта. Далее рывок до центральной 20-метровой линии, вернуться в лицевой. Далее рывок снова до 9 и 6-метровой линий, каждый раз возвращаясь к лицевой. Упражнение считается выполненным, если занимающийся пробежит всю дистанцию, каждый раз касаясь ногой линии.

Метание мяча (массой 1 кг) на дальность сидя. Метание производится из и.п. – сидя у стены и вытянув ноги вперед двумя руками из-за головы.

Челночный бег 3x100 м. От стартовой линии выполняется рывок до следующей линии на расстоянии 10м, затем необходимо вернуться к стартовой линии и выполнить еще один рывок. Необходимо каждый раз касаться одной из ног линий.

б) *Оценка специальной подготовки.*

Броски мяча на точность. В течение не более 2 мин, с расстояния 6м от центра ворот, в мишени 40x40 м, установленные в верхнем углу ворот, производятся 12 бросков мяча с места из опорного положения. Выполняется 6 бросков в одну и 6 бросков в другую мишень.

Передачи мяча в цель (стену). В течение 30 секунд передавать мяч одной рукой в круглую мишень диаметром 30см, расположенную на стене на расстоянии 3 м и на высоте 2 м, с последующей ловлей его двумя руками.

Обводка на дистанции 30 м. От линии старта на расстоянии 7,5 м ставится гимнастическая скамейка поперек, а на расстоянии 15 м – стойка. Занимающийся по сигналу ведет мяч, перепрыгивает скамейку, обводит стойку, снова перепрыгивает скамейку и финиширует на месте старта. Стойка обводится сильнейшей рукой.

Комплексное упражнение для полевого игрока (дистанция 88-90 м). У обеих зон вратаря, на различных сторонах площадки, на 6 и 9-метровых линиях ставятся в ряд по 2 стойки. Игрок из и.п. – у 6-метровой линии три раза обегает 2 стойки, до 9-метровой – рывок лицом вперед, а к 6-метровой – рывок спиной вперед. Далее бежит к противоположной зоне вратаря, выполняет такое же упражнение у стоек, берет лежащий на 6-метровой линии мяч, ведет его до противоположной 9-метровой линии и выполняет

бросок в прыжке. Время фиксируется в момент пересечения мячом линии ворот.

Комплексное упражнение для вратаря. Из центра ворот попеременно вратарь касается рукой стоек в верхних и нижних углах ворот в следующей последовательности: правый нижний угол, левый верхний угол, правый верхний угол, левый нижний угол (одна серия). Упражнение состоит из 5 серий.

Методические материалы

На занятиях по общей физической подготовке используются разнообразные средства (гимнастические, легкоатлетические упражнения и т.д.), знакомые детям по урокам физкультуры. Специальная физическая подготовка всегда связывается с обучением учащихся технике и тактике игры. Подводящими к овладению техникой гандбольных приемов упражнениями могут быть занятия с предметами: набивные мячи, теннисные мячи, баскетбольные и волейбольные мячи, скакалки, амортизаторы, гантели, различные приспособления (тренажеры). Обучение технике игры в гандбол является наиболее сложным, трудоемким и важным процессом. Только правильное, гибкое и творческое сочетание методических приемов обеспечивает качественное овладение занимающимися программы материала, создается предпосылка и к росту чисто спортивных результатов. Обучение должно начинаться с выполнения основных приемов игры в наиболее простых условиях: передача, ловля, ведение мяча на месте, затем на малой скорости. Обучение передачи и ловле ведется одновременно. Одновременно обучают наиболее важной в гандболе технике передвижений. Все перемещения необходимо проводить преимущественно в стойках нападающего, защитника, вратаря. Затем переходят к сочетаниям технических приемов, наиболее часто встречающихся в игре. При этом основное внимание обращается на овладение правильной структурой двигательных действий, на умение согласовать свои действия с движениями других игроков (своих и противника), на поддержание заданного темпа выполнения задания (комплекса приемов).

Игра в гандбол проходит в высоком темпе. Отличительная особенность этой игры - высокая скорость передвижений игрока, быстрые и внезапные действия с мячом, взаимодействие с партнерами по команде, своевременная реакция на быстро меняющиеся игровые ситуации, ведение спортивного единоборства (соприкосновение с соперником, борющимся за мяч). Все это на начальном этапе достигается посредством спроектированной подвижной игры.

Основным моментом подвижной игры является борьба за победу, а уже само стремление к победе вызывает необходимость совершенствования и в технике и в тактике.

Умело сочетая подвижные игры и игровые упражнения с другими заданиями, педагог добивается более сознательного отношения учащихся к игре, а также участвует в решении различных воспитательных задач.

Подвижные игры и игровые упражнения на уроках по ручному мячу являются наиболее действенным средством разностороннего физического воспитания гандболиста. Игры - упражнения - это специально подобранные простые или достаточно сложные движения, выполняемые в игровой форме. Существует две разновидности игровых упражнений: игры-испытания и игры-поединки.

Игры-испытания - это выполнение одним или несколькими детьми определенных заданий, с соблюдением некоторых правил, без вмешательства одного играющего в действия других. Играющим предоставляется полная самостоятельность в выборе приемов выполнения поставленной задачи. Можно придумать множество таких упражнений: кто быстрее добежит до какого-либо предмета, у кого большее число точных попаданий в цель и т.д.

Игры-поединки отличаются от испытаний тем, что каждый играющий одним участникам оказывает помощь, а другим, наоборот, затрудняет выполнение поставленного задания. К этим играм относятся простейшие единоборства и групповые соревновательные упражнения, например, перетягивание стоя или сидя на полу, выталкивания из круга, «бой петухов» и др. Особенно важны подвижные игры на начальном этапе обучения гандболистов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа нацелена на использование современных технологий (набор знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков):

- здоровьесберегающие технологии: в целях создания безопасных условий для занятий и рациональной организации образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствия физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся;

- технологии обучения здоровью: включающие гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек;

- оздоровительные технологии: в целях решения задач укрепления физического здоровья учащихся.

В системе дополнительного образования создана та самая атмосфера комфортности и уюта - «ситуация успеха» по Выготскому, партнёрские отношения между педагогом и учащимися, которая помогает подростку «раскрыться», найти себя. Во многом успех подростка зависит от умения педагога организовать занятия и найти индивидуальный подход к каждому. Поэтому всё обучение строится на основе личностно-ориентированного подхода с использованием *технологий личностно-ориентированного*

обучения (Якиманская И.С.), которые ставят в центр личность подростка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий её развития, реализации её природного потенциала.

Используя *технология сотрудничества* (Амонашвили Ш.А.) педагог и учащийся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки полученным спортивным результатам по гандболу.

Технология *свободного воспитания* (А. Маслоу, К.Роджерс, Сухомлинский В.А.) предоставляет подростку свободу выбора и самостоятельности.

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

В практике физического воспитания используется значительное количество методов, направленных на воспитание различных видов силовых способностей.

Метод максимальных усилий предусматривает выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления (например, поднятие штанги предельного веса). Этот метод обеспечивает развитие способности к концентрации нервно-мышечных усилий, дает большой прирост силы. Однако в работе с детьми и начинающими спортсменами его применять не рекомендуется.

Метод непредельных усилий предусматривает использование непредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа). В зависимости от величины отягощения, не достигающего максимальной величины, и направленности в развитии силовых способностей используется строго нормированное количество повторений от 5-6 до 100.

Метод динамических усилий. Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью. Упражнение при этом выполняется с полной амплитудой. Применяют данный метод при развитии быстрой силы, т.е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений.

«Ударный» метод предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц (например, спрыгивание с возвышения высотой 25-115 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину). После предварительного быстрого растягивания наблюдается более мощное сокращение мышц. Величина их сопротивления задается массой собственного тела и высотой падения.

Метод статических (изометрических) усилий. В зависимости от задач, решаемых при воспитании силовых способностей, метод предполагает

применение различных по величине изометрических напряжений. При воспитании максимальной силы изометрические напряжения следует развивать постепенно. После выполнения изометрических упражнений необходимо выполнить упражнения на расслабление. Тренировка проводится в течение 10-15 мин. Изометрические упражнения следует включать в занятия как дополнительное средство для развития силы. Недостаток таких упражнений состоит в том, что сила проявляется в большей мере при тех суставных углах, при которых выполнялись упражнения, а уровень силы удерживается меньшее время, чем после динамических упражнений.

Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений воздействующих на разные группы мышц, продолжительность из выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием неопределенных отягощений повторяют 1-3 раза по кругу. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2-3 мин, в это время выполняются упражнения на расслабление.

Игровой метод-метод частично регламентированного упражнения - предусматривает воспитание силовых способностей преимущественно в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма.

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

1-упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции; скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшения стартовой скорости; скоростной выносливости.

2-упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства).

3-упражнения сопряженного воздействия: а - на скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость); б - на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

Основными методами воспитания скоростных способностей служат:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) соревновательный метод;
- 3) игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают:

а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений;

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

Выполнение упражнений для развития скоростных способностей предполагает отсутствие утомления, вызванного предыдущей двигательной деятельностью. Должная степень восстановления достигается определенной продолжительностью пауз отдыха.

Координационно-сложные упражнения следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку их выполнение быстро приводит к утомлению.

Общая же установка при совершенствовании координационных способностей базируется на следующих положениях:

- занятия должны проводиться на фоне хорошего психофизического состояния учащихся;
- выполняемая нагрузка не должна вызывать значительного утомления;
- интервалы между повторениями должны быть достаточными для восстановления работоспособности.

Для этого педагогом дополнительного образования используются групповые, индивидуальные и индивидуально-групповые занятия.

Методы воспитания:

- убеждение;
- поощрение;
- упражнение;
- стимулирование;
- мотивация.

Использование разнообразных форм обучения повышает продуктивность занятий, повышает интерес учащихся к учебному процессу.

В зависимости от поставленной цели: обучающей, воспитывающей, развивающей используются различные формы работы на занятиях.

Алгоритм учебного занятия. Групповое занятие – это основная форма проведения занятий по гандболу.

Подготовительная часть. Продолжительность подготовительной части занятия составляет 10-15 минут. Ее содержание должно обеспечивать выполнение двух «частных» задач: подготовить организм учащихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части тренировки, и частично, сопряжено обеспечить развития физических качеств, в основном силы и выносливости.

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

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

Во время обучения технико-тактическим действиям в парах и тройках большое значение имеют выбор оптимальной дистанции между партнерами и определение траектории полета мяча. Например, при обучении передач мяча расстояние между партнерами составляет от 2 - 5 м: оно тем больше, чем выше рост игроков и лучше их подготовленность и, наоборот, тем меньше, чем хуже подготовленность и меньше рост. Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от задач, поставленных педагогом дополнительного образования.

В основной части занятия главное внимание уделяется обучению. Качественное обучение, особенно в начальный период, сопряжено с невысокой физической нагрузкой. Овладение навыками и их закрепление не требуют предельных силовых напряжений, здесь необходима высокая точность движений.

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

Заключительная часть. Традиционно в конце занятия подводят итоги. В данной части занятия предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач тренировки.

Изучение каждого игрового приёма осуществляется в следующем порядке: овладение исходным положением, уточнение последовательности двигательных операций в различных звеньях тела и направления движения. Изучаемое сочетание приёмов должно включать уже хорошо усвоенные. В таких случаях особое внимание уделяется овладению техникой перехода от выполнения одного приёма к другому, а при одновременном выполнении двух приёмов (например, передача мяча в прыжке) рациональному сочетанию движений в различных звеньях тела.

Обучение гандболу начинается с изучения оптимальной позы игрока. После создания представления о стойке гандболиста занимающимся предлагается самостоятельно принять данную позу и удерживать её

определённое время, в течение которого отмечаются и устраняются имеющиеся ошибки. В следующих упражнениях стойка принимается по определённому сигналу на месте и при остановках после перемещения. Её следует использовать в качестве исходного положения в различных эстафетах и подвижных играх.

Перемещениям гандболиста обучают в следующей последовательности: ходьба, бег, прыжки. Каждый вариант перемещения изучается в отдельности и в различных сочетаниях. На начальном этапе все перемещения выполняются в медленном темпе, что облегчает формирование верных двигательных ощущений у занимающихся. После освоения двигательной структуры одного следует переходить к другому или к различным сочетаниям ранее изученных вариантов.

Ходьба изучается в следующей последовательности: обычная, с изменением направления, приставными шагами, скрестным шагом, спиной вперёд. В ходе выполнения учащимися соответствующих упражнений с использованием естественных навыков ходьбы, уточняется техника отдельных движений, акцентируется внимание на положение головы, туловища, рук. В ряде случаев целесообразно использовать специальную разметку площадки для правильной постановки ног.

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

- взятие мяча, неподвижно лежащего на площадке или на возвышении, двумя или одной рукой;
- удержание мяча двумя или одной рукой, стоя на месте и при перемещениях различными способами;
- вырывание мяча у партнёра при удержании его двумя или одной рукой;
- различные варианты переключивания и жонглирования мячом на месте и в движении.

Непосредственно изучать ловлю мяча целесообразно одновременно с овладением техникой основных передач. Передачи мяча изучаются в последовательности: двумя руками от груди и сверху, одной рукой сверху, сбоку, снизу, скрытые. Все способы и варианты передачи мяча изучаются сначала на месте, а затем в сочетании с различными способами перемещения.

Тактическая подготовка – это процесс овладения теоретическими основами тактики и навыками их использования в игровой деятельности. Основой тактической подготовки игрока является овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями. Тактические навыки – это автоматизированные компоненты сознательного действия во время игры. Выбор соответствующего тактического навыка и его применение требует творческого мышления. Способность быстро ориентироваться в

выборе самого подходящего способа борьбы называется тактическим мышлением. Базой тактического мышления является способность быстро и правильно воспринимать складывающуюся игровую ситуацию.

Основными средствами тактической подготовки являются:

1. Быстрый отрыв. Основным условием обучения быстрому отрыву является четкое освоение передач и ловли мяча. Вначале отрабатываются действия в индивидуальном быстром отрыве, затем вдвоем, втроем.

2. Индивидуальная и коллективная тактика нападения. Обучение ведется согласованно и одновременно. Выбор позиции на площадке, получение мяча в движении, передачи партнерам по команде и броски в ворота, а также персональная опека одного из соперников.

3. Индивидуальная и коллективная тактика защиты. Обучение индивидуальной тактике защиты. После освоения техники и при наличии удовлетворительной подвижности можно переходить к выполнению специальных оборонительных взаимодействий - разбор и подстраховка при персональной опеке.

Последовательность обучения тактическим действиям:

1. Рассказ и показ на схеме или макете.
2. Разучивание упрощенной схемы действия непосредственно на площадке с пассивным противником, то же, но с активным противником, действующим по определенным заданиям.

3. Разучивание схемы действия непосредственно на площадке с активным противником

4. Закрепление в учебной игре.

Календарные учебные графики могут корректироваться педагогом в процессе учебного года в связи с погодными условиями и эпидокружением в Краснодарском крае.

Методика проведения очных занятий предусматривает теоретическую подачу материала и практическую работу, а в заочных занятиях дистанционную через интернет общение с педагогом.

В процессе реализации программы используются следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный, поисковый, проблемный;
- креативный через интернет ресурсы: Телеграмм, ВКонтакте, с обсуждением на коллективных видео-конференциях;
- видео мастер-класс, форумы, дискуссии;
- видео-консультирование, в том числе, очный или дистанционный прием итогового теста;
- дистанционные конкурсы, фестивали, выставки мастер-классы;
- электронные экскурсии, телеконференции.

Проориентационная работа.

Большое внимание в программе уделяется формированию современных профессиональных компетенций, определенных в соответствии с «Атласом новых профессий», среди которых:

- системное мышление;
- управление проектами;
- навыки спортивной игры в гандбол;
- экологическое мышление;
- межотраслевая коммуникация;
- и многое другое.

В процессе обучения по программе учащиеся знакомятся с профессиями, создают личную молекулу профессионального успеха, в рамках организованной проектно-исследовательской деятельности, направленной на решение кейсов от представителей реального сектора экономики и общественности.

Воспитательная работа. Воспитание – это целенаправленное управление процессом становления личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией учащихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Педагог решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста учащихся и взаимоотношений внутри учебной группы, учитывая при этом индивидуальные особенности каждого учащегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации творческого потенциала ребенка, обеспечение активной социальной адаптации, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по преодолению собственных проблем.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебных занятий, так и в процессе подготовки и участия детей в массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины. В работе с учащимися применяется широкий круг средств и методов воспитания:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Воспитательная работа в рамках образовательного процесса осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы.

План воспитательной работы

Месяц	Мероприятие
Сентябрь	Спортивное мероприятие, посвященное Всемирному дню туризма.
	Профориентационное занятие «Я выбираю профессию».
	Участие в «Неделе безопасности на дорогах».
Октябрь	Велопоход по окрестностям станицы Медведовской.

	Брейн-ринг «Все профессии важны, все профессии нужны».
Ноябрь	Мероприятие, посвященное Дню матери.
	Конкурсная программа «Путешествие в мир профессий».
	Участие в акции «День энергосбережения».
Декабрь	Тематическое занятие «Я гражданин России».
	Фотоконкурс «Знатоки гандбола».
Январь	Спортивное мероприятие «Весёлые старты»
	Акция «Блокадный хлеб».
Февраль	Спортивное мероприятие «Быстрее, выше, сильнее».
	Участие в мероприятиях месячника военно-патриотического воспитания.
Март	Участие в краевой акции «Физическая культура и спорт – альтернатива пагубным привычкам».
	Конкурс рисунков «Моя мама профессионал».
Апрель	День Победы: акция «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», «Окна Победы».
	Соревнования по гандболу.
Май	Анкетирование учащихся на выявление профессиональной направленности «Я выбираю профессию».
	Игра-квест «Дорогами Победы».

Список литературы, рекомендуемой для педагога

Основная литература

1.Оринчук, В.А. Гандбол и методика преподавания: учебно-методическое пособие / В.А. Оринчук, Н.Г. Емелина. - Н-Новгород: ООО Цветной мир, 2019. - 83 с.

2.Соколов, В.Н. Методика начального обучения в гандболе / В.Н. Соколов. - СПб: РГПУ им. А. И. Герцена, 2020. - 49 с.

3.Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: ИЦ Академия, 2018. - 520 с.

4.Тхорев В.И., Анисимова Н.Ю., Будагов В.С., Долгий А.П. Гандбол: Примерная региональная программа подготовки юных гандболистов в ДЮСШ системы дополнительного образования детей. - Краснодар: КРОО «Федерация гандбола», 2019. – 88 с.

5.Шестаков, М.П. Гандбол: Тактическая подготовка / М.П. Шестаков, И.Г. Шестаков. - М.: Спорт Академ Пресс, 2017. - 129 с.

Дополнительная литература

1.Гандбол в школе. Азбука юного гандболиста: пособие для учащихся общеобразоват. учреждений / А. Л. Гречин. — Минск: Пачатковая школа, 2018.

2.Гандбол: Справочник /Сост. Н. П. Клусов.- М.: Физкультура и спорт,2020. - 224 с.

3.Игнатьева, В.Я. Гандбол. Азбука спорта. – М.: ФиС, 2018.

4.Клусов, Н.П. Тактика гандбола. – М.: ФиС, 2019

5.Кнышев, А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу. – М.: ФиС, 2020.

6.Шестаков, М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка. - М.: СпортАкадемПресс, 2018.

Интернет-ресурсы:

- 1.Федерация гандбола России - rushandball.ru;
- 2.Олимпийский Комитет России - olympic.ru;
3. Международная федерация гандбола - ihf.info;
4. Ростов-Дон /Федерация гандбола России - [rushandball.ru>profile/rostov-don](http://rushandball.ru/profile/rostov-don).

Список литературы для учащихся

1. Гарбальяускас, Ч.Л. Играем в ручной мяч: Кн. для учащихся сред. и ст. классов. - М.: Просвещение, 2018.

2.Евтушенко, А.Н. С мячом в руках. - М.: Просвещение, 2017.

Приложение 1

Подготовка и проведение итоговой аттестации

Итоговая аттестация учащихся физкультурно-спортивного объединения МБУДО ЦТ «Калейдоскоп» - неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить результат освоения учащимися программы по виду спорта гандбол.

Цель – определение качества обученности учащихся по программе «Юные гандболисты».

Задачи:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся по программе «Юные гандболисты»;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов качества обученности учащихся по программе;
- внесение необходимых корректив в методику обучения по программе.

Высокий уровень оценки получает работа учащегося, который владеет техникой игры в гандбол, освоил учебную программу.

Средний уровень оценки получает ученик, который по всем разделам программы хорошо справляется с работой.

Низкий уровень или ниже среднего получает учащийся, который слабо справился с поставленными задачами в процессе обучения.

Общие критерии, по которым оценивается результат: владение знаниями по программе; активность; умение работать самостоятельно и в коллективе; владение техникой и тактикой игры в гандбол

В программе используются следующие формы подведения итогов:

1. Педагогическое наблюдение.
2. Проведение итогового занятия.

Подготовка и проведение исследования.

Промежуточная и итоговая аттестация предполагает выявление уровня теоретической и практической подготовки учащихся объединения.

Уровень теоретической подготовки выявляется с помощью тестирования на знание терминологии гандбола, правил участия в игре. Учащемуся предлагается выполнить тест, включающий 4 вопроса теоретического характера.

Уровень практической подготовки выявляется в ходе двухсторонней игры по упрощённым правилам.

Обработка данных.

Уровень теоретической подготовки. Каждый правильный ответ на вопрос оценивается 1-5 баллов.

Показатели (оцениваемые)	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка в баллах
-----------------------------	---	--------------------

параметры)		
Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы. Владение специальной терминологией.	-не может ответить ни на один из поставленных вопросов; -полностью не усвоил материал.	1
	-не усвоил и не раскрыл основное содержание материала; -не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов; -имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов и задач по образцу; -при ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи педагога.	2
	- усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; -показывает не достаточную сформированность отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки; -допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие; -при ответе (на один вопрос) допускает одну-две ошибки, которые не может исправить.	3
	-показывает знания изученного программного материала. Даёт полный и правильный ответ на основе изученных теорий; -допускает незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, при определении понятий даёт неполные ответы, допускает небольшие неточности при	4

	использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов; -при ответе (на один вопрос) допускает одну негрубую ошибку; -в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы педагога.	
	-показывает глубокое и полное знание и понимание всего объёма изученного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей; -умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; -самостоятельно, уверенно и безошибочно применяет полученные знания в решении проблем на творческом уровне; допускает не более одного недочёта, который легко исправляет по требованию педагога.	5

Подсчитывается общее количество баллов и выводится среднее арифметическое значение, которое оценивается следующим образом:

- высокий уровень теоретической подготовки – 4,5-5 баллов;
- средний уровень – 3-4,4 баллов;
- низкий уровень – 1-2,9 балла.

Уровень практической подготовки. Каждому учащемуся необходимо принять участие в двухсторонней игре по упрощенным правилам.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в ворота с места и в движении, стремительно атаковать, опекают нападающих и цепко защищаться. Учитывается уровень освоения основ техники гандбола.

**Теоретические и практические задания
итоговой аттестации учащихся
Вопросы теоретического теста.**

На выполнение работы дается 15 минут. В работе 5 вопросов. К каждому из них даны несколько вариантов ответов, из которых только один верный. Каждый правильный ответ оценивается в один балл. Максимальное число баллов -5.

Аттестационная отметка: выставляется по пятибалльной шкале.

Теоретический тест по гандболу

Вариант 1

Дата проведения: _____

Группа № _____

Фамилия, имя учащегося _____

Выберите из трех вариантов один вариант:

1. А) Гандбол (дат. Håndbold, англ. Handball) —«хаандболд» («хаанд» - нога и «болд» — мяч);
Б) Гандбол (дат. Håndbold, англ. Handball) —«хаандболд» («хаанд» - рука и «болд» — мяч);
В) Гандбол (дат. Handbold, англ. Handball) —«хаандболд» («хаанд» - рука и «болд» — ворота).
2. А) командная игра с мячом 6×6 игроков (по 5 полевых и вратарь в каждой команде)
Б) командная игра с мячом 7×7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде)
В) командная игра с мячом 8×8 игроков (по 7 полевых и вратарь в каждой команде).
3. А) Цель игры – забросить как можно больше мячей в ворота (3×3 м) противника.
Б) Цель игры – отбить как можно больше мячей из ворот (3×2 м).
В) Цель игры – забросить как можно больше мячей в ворота (3×2 м) противника.
4. Датой зарождения спортивной игры с мячом, зарегистрированной в международной спортивной классификации под названием «гандбол» (ручной мяч), принято считать
А) 1898 год.
Б) 1889 год.
В) 1908 год.

5. Продолжить:

Гандбольный мяч изготавливают из кожи или синтетического материала. Он должен быть _____ и не быть _____ . Существует 3 размера гандбольных мячей:

*Окружность 50-52 см, вес 290—330 г. для команд (мальчиков 8-12 лет и девочек 8-14 лет) _____

Команда состоит из ____ (7) человек, из которых одновременно на площадке могут находиться не более ____ (7 игроков), остальные являются запасными. Один из находящихся на площадке игроков является _____ (вратарем). В начале игры в каждой из команд должно быть не менее ____ (5) игроков. Запасной игрок может в любой момент выйти на площадку после того, как её покинет находившийся на ней игрок той же команды, который, в свою очередь, становится запасным.

Ответы на вопросы теста:

1	2	3	4
Б	Б	В	А

Вариант 2

Дата проведения: _____

Группа № _____

Фамилия, имя учащегося _____

Закрытые вопросы:

- Игрок, выполняющий бросок, находится за 7-метровой линией на расстоянии не более...
 - 1 метра
 - 1.5 метров
 - 2 метров
 - 3 метров
- Сколько видов персональных наказаний предусматривают правила?
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
- На каком расстоянии от игрока при свободном броске должны находиться соперники?
 - не менее 1 метра
 - не менее 2 метров
 - не менее 3 метров
 - не менее 4 метров
- В течение скольких секунд бросок выполняется по свистку судьи?
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
- Сколько шагов может делать игрок с мячом?
 - не более одного

- Б) не более двух
 - В) не более трех
 - Г) не более четырех
6. На сколько минут каждая команда имеет право течение тайма взять тайм-аут?
- А) на одну
 - Б) на две
 - В) на три
 - Г) на четыре
7. Сколько игроков должно быть в начале игры в каждой команде?
- А) не менее четырех
 - Б) не менее пяти
 - В) не менее шести
 - Г) не менее семи
8. Какова ширина ворот?
- А) 2 метра
 - Б) 3 метра
 - В) 4 метра
 - Г) 5 метров
9. Какова высота ворот?
- А) 2 метра
 - Б) 2,5 метра
 - В) 3 метра
 - Г) 3,5 метра

Открытые вопросы:

1. Удаление сопровождается жестом судьи — _____.
2. Третье 2-минутное удаление одного игрока в течение матча _____.
3. Отсчёт времени не прерывается при _____.
4. Кроме игроков, в команду могут входить до _____ вносимых в протокол матча.
5. Середины _____ соединяются центральной линией.
6. Судьям помогают _____, находящиеся за столом у линий замен команд.
7. В случае необходимости выявления победителя может быть назначено дополнительное время — _____.
8. Тайм-аут разрешается брать, когда _____.
9. Разрешается отбирать мяч у соперника _____.
10. Правила гандбола описывают _____ стандартных бросков, используемых в начале игры и для её возобновления после различных ситуаций.

Ответы:**Закрытые вопросы:**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	А	Г	Б	Б	В	А	Б	А	Б

Открытые вопросы:

1. Поднятием руки с двумя выпрямленными пальцами.
2. Его автоматическую дисквалификацию.
3. Кратковременных остановках игры.
4. До 4 официальных лиц.
5. Боковых линий.
6. Секретарь и секундометрист.
7. Два тайма по 5 минут с 1-минутным перерывом.
8. Команда владеет мячом.
9. Открытой ладонью.
10. Пять.

Практика:

Участие в двусторонней игре в гандбол по упрощенным правилам.

Выполнять тестовые упражнения «Гандбол»:

- ведение гандбольного мяча по дистанции 20 м. (техника, точность);
- передача игрового мяча в цель (стену) и ловля, за 30 с. (техника, точность);
- метание малого гандбольного мяча на дальность (техника, точность).

Тестовые упражнения и задания

Тестовые упражнения проводятся в начале и конце учебного года. Для оценки общей физической подготовки достаточно упражнений из общероссийского мониторинга физического состояния учащихся. Куда входят следующие упражнения: бег 30м, прыжок в длину с места, подтягивания (мальчики), поднимание туловища за 30 сек (девочки), бег 100 м.

Для оценки специальной физической подготовки используются следующие упражнения:

Броски мяча на точность: в течение не более 2-х минут, с расстояний 6 м от центра ворот, в мишени 40х40, установленные в верхних углах ворот (можно лентой закрепить обручи 40х40) , производится 12 бросков мяча из опорного положения по 6 бросков в каждую мишень. Фиксируется количество попаданий.

Передача мяча в цель (в стену). В течении 30 сек передавать мяч одной рукой в круглую мишень диаметром 30 см, с расстояния 3 м и высотой 2 м с последующей ловлей двумя руками. Фиксируется количество попаданий.

Обводка по дистанции 30 м. от линии старта на расстоянии 7,5 метров ставиться гимнастическая скамейка поперек, на расстоянии 15 м стойка. По сигналу тестируемый ведет мяч, перепрыгивает скамейку, обводит стойку, снова перепрыгивает скамейку и финиширует. Фиксируется время введений правой и левой рукой.

Метание гандбольного мяча на дальность правой и левой рукой. Выполняется по неподвижному мячу с расстояния 9 м. Гандболисты бросают мяч в верхний угол ворот. Фиксируется дальность броска из 3-х попыток.

Тройной прыжок с места. Фиксируется лучшая попытка из 3-х.

Рекомендуемые двигательные задания для контроля специальной подготовленности юных гандболистов

Компонент мастерства	Задание	Критерий	Особенности выполнения
Введение	Ведение мяча «змейкой» 30 м	Время выполнения	Старт от лицевой, 5 стоек через каждые 5 метров
	Ведение мяча по прямой 30 м	Время выполнения	Первые и последние 3 шага можно выполнить с мячом в руках
Передачи и ловля мяча	Выполнение 20 передач в паре	Время выполнения	Игроки располагаются лицом друг к другу

			на расстоянии не менее 5 метров
	Выполнение 10 (20) бросков мяча в стену с последующей их ловлей	Время выполнения	Расстояние до стены не менее 5 м, без отскоков мяча от пола
	Броски мяча в стену с последующей их ловлей в течение 20 с	Количество выполненных полных циклов	Расстояние до стены не менее 5 м, без отскоков мяча от пола
Броски мяча	Выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков	Время выполнения	Мячи равномерно по всей линии (1 в центре, 4 и 5 на пересечении линии свободных бросков с боковыми, 2 посередине между 1 и 4, 3 - между 1 и 5). Последовательность выполнения: 4 5 2 3 1 Необходимо не менее 4 попаданий в ворота по воздуху.

Викторина «История Гандбола»

1. Где и когда появилась игра в ручной мяч (гандбол)?

Ответ: в 1898 г. эту игру предложил преподаватель физической культуры реального училища датского города Ордруп Хольгер Нильсон для того, чтобы сделать уроки физической культуры для девочек более привлекательными.

2. Что означает слово «гандбол»?

Ответ: в переводе с голландского языка оно означает «ручной мяч».

3. Когда гандбол появился в России?

Ответ: в России гандбол появился в 1909 г.

4. В каком году федерация ручного мяча нашей страны была принята в Международную федерацию гандбола?

Ответ: в 1958 г.

5. Когда гандбол стал олимпийской дисциплиной для мужчин и женщин?

Ответ: мужской гандбол включили в программу олимпийских соревнований в 1972г., женский — в 1976 г.

6. В чем состоит цель игры в гандбол?

Ответ: две противостоящие друг другу команды пытаются забить руками мяч в ворота соперника, защищая свои ворота. Побеждает команда, забившая больше мячей.

7. Сколько раз наши гандбольные команды побеждали на Олимпийских играх?

Ответ: женская сборная побеждала на Олимпийских играх 1976 и 1980 гг., а мужская сборная — в 1976 г. и 2000 г.

8. Как производится ловля гандбольного мяча одной рукой?

Ответ: двумя способами — без захвата мяча пальцами и с захватом мяча пальцами.

№ п/п	Контрольные нормативы	Мальчики	Девочки
1.	Гладкий бег 30м	Не более 5,5 сек	Не более 5,6 сек
2.	Ведение мяча 30м	Не более 5,6 сек	Не более 5,9 сек
3.	Метание мяча 1кг на дальность одной рукой	Не менее 10 м	Не менее 8 м
4.	Метание мяча 1 кг на дальность двумя руками	Не менее 5,2 м	Не менее 4,2 м
5.	Тройной прыжок	Не менее 550 см	Не менее 500 см
7.	Комплексное упражнение (кол-во передач)	Не менее 40 раз	Не менее 35 раз

Тестирование и контрольные испытания

Специальная физическая подготовка гандболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20

Техническая подготовка гандболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-

**Контрольные испытания (тестирование) по гандболу
(для девочек)**

ОФП

Виды упражнений	Возраст (лет)					
	8-9			20		
Оценка	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Бег 30 м	6,6	6,3	6,0	6,2	6,0	5,2
Прыжок в длину	120	140	170	140	150	190
Метание теннисного мяча на дальность (м)	15	20	25	20	25	30
Бег на выносливость 1000 м (мин)	-	-		Без времени		

СФП

Виды упражнений	Возраст (лет)					
	8-9			10		
Оценка	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Метание гандбольного мяча на дальность (м)	4	6	8	10	15	20
Тройной прыжок с места	400	420	480	480	500	520
Челночный бег 100 м	-	-	-	28,0	27,0	26,0
Метание набивного мяча (1 кг)	2	2,5	3	3	3,5	4
Броски мяча на точность	2	3	4	4	5	6
Ведение гандбольного мяча	7,0	6,7	6,5	6,4	6,3	6,2
Обводка на дистанции 30 м	14	13	12	12	11	10

**Контрольные испытания (тестирование) по гандболу
(для мальчиков)**

ОФП

Виды упражнений	Возраст (лет)					
	8-9			10		
Оценка	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Бег 30 м	6,6	6,2	5,2	6,0	5,8	5,1
Прыжок в длину	130	150	185	150	185	200
Метание теннисного мяча на дальность (м)	20	25	30	25	35	39
Бег на выносливость 1000 м (мин)	-	-		Без времени		

СФП

Виды упражнений	Возраст (лет)					
	8-9			10		
Оценка	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Метание гандбольного мяча на дальность (м)	10	15	20	23	25	27
Тройной прыжок с места	480	500	520	550	570	590
Челночный бег 100 м	-	-	-	27,4	26,4	25,4
Метание набивного мяча (1 кг)	3	3,5	4	5	5,5	6
Броски мяча на точность	2	3	4	4	5	6
Ведение гандбольного мяча	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9
Обводка на дистанции 30 м	13	12	12	11	10	10

ФИЛВОРД
«Открой для себя гандбол!»

Р	Е	Д	Й	Е	Д	И	С	А	Л
С	И	Н	Н	Н	И	Л	К	В	И
У	Й	Й	Ы	Р	А	З	Ы	Г	Ф
Л	Г	А	Н	Д	Б	О	Л	Р	И
О	П	Й	И	Щ	Ю	А	В	Ы	К
Н	Е	Н	В	Р	А	М	Я	Ч	А
А	Л	Н	Б	Р	Т	А	Р	Ь	Ц
К	О	И	К	О	С	О	К	Я	И

НАЙДИТЕ СЛОВА:

ГАНДБОЛ-РАЗЫГРЫВАЮЩИЙ-ПОЛУСРЕДНИЙ-ЛИНЕЙНЫЙ-
 ВРАТАРЬ-ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ-МЯЧ-НАКОЛЕННИК-БРОСОК.

Р	Е	Д	Й	Е	Д	И	С	А	Л
С	И	Н	Н	Н	И	Л	К	В	И
У	Й	Й	Ы	Р	А	З	Ы	Г	Ф
Л	Г	А	Н	Д	Б	О	Л	Р	И
О	П	Й	И	Щ	Ю	А	В	Ы	К
Н	Е	Н	В	Р	А	М	Я	Ч	А
А	Л	Н	Б	Р	Т	А	Р	Ь	Ц
К	О	И	К	О	С	О	К	Я	И

Викторина «Знатоки гандбола»

1. Сколько игроков при игре в гандбол находится на площадке во время игры?

- | | |
|--------------|---------------|
| 1) 7 человек | 2) 5 человек |
| 3) 6 человек | 4) 4 человека |
| 5) 8 человек | |

2. Как переводится название игры гандбол?

Запишите вариант ответа _____

Продолжительность игры в гандболе составляет ...

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| 1) Четыре четверти, по 15 мин. | 2) Два тайма, по 30 мин. |
| 3) Два периода, по 20 мин. | 4) Три периода по 20 мин. |

4. Сколько тайм-аутов разрешается брать тренеру во время игры в гандбол?

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1) По 2 в каждом тайме | 2) По 3 в каждом тайме |
| 3) Не ограничено | 4) По 1 в каждом тайме |

5. Если в гандболе мяч касается линии, ограничивающей площадь ворот, или пересекает ее, то такой мяч может играть

- | | |
|--|-------------------------|
| 1) Любой игрок если он, не находится в площади ворот | 3) Вратарь или защитник |
| 2) Только вратарь | 5) Любой игрок |
| 4) Только судья или тренер | |

6. Имеет ли право вратарь в гандболе, находящийся в пределах своей зоны делать с мячом более трех шагов?

- 1) Нет
- 2) Нет, если перед тем как поймать мяч его последним коснулся защитник
- 3) Да
- 4) Да, но только при условии если мяч пересек внешнюю линию ворот и последним его коснулся игрок атакующей команды

7. На какое время игрок в гандболе может быть удален с площадки?

- | | | |
|---|-----------|-----------|
| 1) 1 мин. | 2) 2 мин. | 3) 3 мин. |
| 4) Время удаления определяет судья в зависимости от нарушения | | |
| 5) 4 мин. | | |

8. Размер площадки для игры в гандбол составляет

Запишите вариант ответа _____

9. Штрафной бросок (пенальти) в гандболе предоставляется команде противника... Выберите не правильный вариант ответа.

1) Если игрок обороняющейся команды для успешной игры в защите преднамеренно заходит в свою площадь ворот и получает преимущество над соперником, владеющим мячом.

2) Если защитник преднамеренно отыгрывает мяч в площадь ворот своей команды и тот касается вратаря.

3) Если была не правильная замена во время владения мячом команды противника.

4) Если вратарь вносит или вбрасывает мяч в свою площадь ворот.

10. Каким образом проводятся замены в гандболе?

- 1) Разрешается производить не более 5 замен в каждом тайме
- 2) Замены производятся в момент остановки игры
- 3) Замены проводятся во время игры, но только в тот момент, когда команда владеет мячом
- 4) Запасные игроки могут, вступать в игру в любой момент времени и так часто, как им это нужно в зоне замены

11. Размеры ворот в гандболе?

Запишите вариант ответа _____

12. В гандболе игроки нападения атакуют ворота под разным углом и с разных дистанций. Располагаясь на разных позициях, они выполняют определенные игровые функции. Назовите не существующую позицию.

- | | | |
|----------------|----------------|------------|
| 1) Средний | 2) Полусредний | |
| 3) Центральный | 4) Линейный | 5) Крайний |

13. Сколько человек входит в состав команды в гандболе?

- 1) 12 игроков (включая двух вратарей)
- 2) 16 игроков (включая двух вратарей)
- 3) 15 игроков (включая трех вратарей)
- 4) Любое количество
- 5) Не более 18 игроков

14. В игре гандбол разрешается контакт с соперником. Укажите не правильный ответ.

- 1) Использовать руки (вплоть до плеча), чтобы овладеть мячом.
- 2) Использовать ладони, чтобы отобрать мяч у игрока.
- 3) Препятствовать движению соперника своим телом, не зависимо от того, владеет он мячом или нет.
- 4) Препятствовать движению соперника с помощью рук или ног.

15. Во время владения мячом игрок в гандболе имеет право осуществлять следующие действия. Назовите неправильный вариант ответа.

- 1) Останавливать, ловить, бросать мяч, ударять его о пол или бить по нему любым способом и в любом направлении, используя для этого кисти рук, кулаки, руки, голова, тело, бедра или колени
- 2) Держать мяч у себя, но не более 3сек.
- 3) Делать передачу мячом партнеру, сидя, стоя на колене или лежа на полу
- 4) Касаться мяча любой частью ноги ниже колена
- 5) Останавливать мяч одной или двумя руками и затем ловить его, если это происходит не в движении

16. Если мяч, при игре в гандбол, полностью выходит за боковую линию, то в пользу соперников команды, которая последней коснулась

мяча, назначается вбрасывание из-за боковой линии. Выберите правильный вариант ответа.

- 1) Бросающий должен выбросить мяч только одновременно двумя руками из-за головы
- 2) Бросающий должен выбросить мяч только одной рукой
- 3) Бросающий может выбросить мяч любым способом, но должен находиться, по крайней мере, одной ногой на боковой линии
- 4) Бросающий может выбросить мяч любым способом, но только после свистка судьи

17. При игре в гандбол, поймав мяч в две руки, после ведения, игрок имеет право сделать не более шагов. В случае если игрок превысит допустимое количество шагов, будет зафиксирована «пробежка».

Запишите вариант ответа _____

18. Если во время игры в гандбол мяч уходит за внешнюю линию ворот от любого из защитников, то атакующей команде предоставляется право произвести вбрасывание мяча ...

- 1) Из-за боковой линии в точке ее пересечения с линией свободного броска
- 2) Из-за внешней линии ворот, в точке, где ушел мяч
- 3) С любой точки линии свободного броска
- 4) С точки пересечения боковой линии и линии ворот с той стороны от ворот, где мяч покинул пределы площадки

19. Свободный бросок в гандболе назначается в пользу команды противника, если.... Укажите не правильный вариант ответа.

- 1) Была неправильная игра с мячом
- 2) Зафиксирована недозволённая блокировка передвижений соперника, его задержка или неправильная игра в защите
- 3) Преднамеренный отыгрыш мяча в площадь ворот своей команды
- 4) Неправильный выход игрока на площадку или уход с нее

20. Засчитывается ли гол в гандболе, если мяч в ворота посылается прямо со свободного броска?

- 1) Нет
- 2) Да
- 3) На усмотрение судьи
- 4) Да, но при условии, если бросок был выполнен с линии свободного броска
- 5) Да, если мяч коснулся защитника или вратаря

Ключ к викторине «Знатоки гандбола»

№ вопроса	№ ответа	№ вопроса	№ ответа
1.	<i>1</i>	11.	<i>2 x 3 м</i>
2.	<i>Ручной мяч</i>	12.	<i>1</i>
3.	<i>2</i>	13.	<i>2</i>
4.	<i>4</i>	14.	<i>4</i>
5.	<i>1</i>	15.	<i>4</i>
6.	<i>3</i>	16.	<i>3</i>
7.	<i>2</i>	17.	<i>Не более трёх шагов</i>
8.	<i>20 x 40 м</i>	18.	<i>4</i>
9.	<i>3</i>	19.	<i>2</i>
10.	<i>4</i>	20.	<i>4</i>