

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ДОЛГОПРУДНЫЙ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
г. ДОЛГОПРУДНОГО

Рассмотрено  
на заседании Педагогического совета  
от № «31» мая 2019г.  
Протокол № 2

УВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДЮСШ г. Долгопрудного  
А.Н. Цепляев  
Приказ № 228 от «31» мая 2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ГАНДБОЛ»**

(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 6 -18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор программы:  
Лепихова Александра Алексеевна,  
тренер-преподаватель

г. Долгопрудный, 2019 г.

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Нормативные документы**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Гандбол» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ.
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказа Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам».
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3234.
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41 установлены требования к организации образовательного процесса.

## **1.2. Цели и задачи Программы**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по гандболу (далее – Программа) составлена для тренеров-преподавателей отделения гандбола МБУ ДЮСШ г. Долгопрудного. Программа обучения рассчитана на весь период.

**Направленность** программы – физкультурно-спортивная, которая заключается в следующем:

- формирование и развитие спортивных способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения обучающихся.

**Новизна** Программы состоит в том, что она рассчитана на детей возрастной состав 6-18 лет, которые в процессе реализации Программы приобретут общефизические навыки, необходимые в дальнейшем для плодотворных и регулярных занятий гандболом: мышечную силу, скорость, вестибулярную устойчивость, выносливость, гибкость, координацию с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.. Кроме того, Программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход,

направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих.

**Актуальность** Программы основана на потребности школы в подготовке резерва для комплектования групп, осуществляющих спортивную подготовку.

**Педагогическая целесообразность** Программы состоит в единстве принципов комплексности, преемственности и вариативности тренировочных процессов:

1) Принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

2) Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) Принцип вариативности - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Цель** Программы – укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности посредством игры в гандбол.

### **Задачи Программы:**

- привлечение к систематическим занятиям гандболом максимального числа детей и формирование у них здорового образа жизни.
- укрепление здоровья и обеспечение поступательного всестороннего и гармонического физического развития юных спортсменов.
- расширение диапазона двигательных умений и навыков, овладение элементами гандбола.

Подготовка проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. Перевод обучающихся на следующий год обучения по данной программе осуществляется по результатам промежуточной аттестации, а также в исключительных случаях по решению Педагогического совета.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастными принципами комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Возраст обучающихся – на базовый уровень в школу зачисляются дети желающие заниматься избранным видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача, без предъявления требований к уровню физического развития.

Минимальный возраст зачисления – 6 лет.

Группы могут формироваться из детей обоего пола, так как в младшем школьном возрасте динамика роста физических показателей идентичная и у мальчиков, и у девочек. Если есть возможность, то при формировании групп учитывается, что разница в возрасте не должна превышать 3 года.

**Сроки реализации Программы – 144 часа в год.**

Программа реализуется на базовом уровне.

Форма и режим занятий – тренировочные занятия проводятся в течение 36 учебных недель, 4 часов в неделю (два тренировочного занятия по 2 академических часа, 1 академический час = 45 мин.).

**Форма организации деятельности** – групповые занятия.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные занятия; групповые и индивидуальные теоретические занятия; восстановительные мероприятия; совместные походы, викторины, конкурсы; сдача текущих и итоговых нормативов.

### **1.3. Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники игры в гандбол.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- формирование самостоятельности, ответственности, морально-волевых качеств;

Результат работы в данной деятельности отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

В результате освоения программного материала обучающиеся должны: иметь представление:

- о правилах поведения и техники безопасности на занятиях;
- об инвентаре и оборудовании мест для занятий гандболом;
- о роли занятий физической культурой для укрепления здоровья и повышении физической подготовленности;
- об основах строения и функциях организма человека;
- об основах личной гигиены, рациональном режиме дня и питании;
- о правилах игры в гандбол;
- об основах игры в нападении без мяча и с мячом, а также о персональной опеке при игре в защите;

уметь:

- выполнять физические упражнения, направленные на овладение игровыми приемами и воспитание двигательных способностей;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения приставными и скрестными шагами в ходьбе и беге, а также прыжки различными способами;
  - 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;
- демонстрировать уровень подготовленности в соответствии с требованиями.

#### **1.4. Условия реализации Программы**

Для реализации данной Программы необходимы:

- спортивный зал для занятий (минимум 24x12 м.);
- спортивный инвентарь (сертифицированные гандбольные ворота, мячи гандбольные детские (размер №0) на каждого занимающегося, стойки, фишки разного цвета, скакалки, гимнастические скамейки, координационная лестница, набивные мячи весом 1 кг., теннисные мячи);

- спортивная форма для занимающихся (спортивные шорты, футболки, кроссовки, накидки различительные).

Формы подведения итогов реализации Программы:

- сдача текущих и итоговых нормативов общей, специальной физической подготовленности;
- викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья»;
- внутренние и городские соревнования по ОФП.

Итоговая аттестация обучающихся (прием контрольных нормативов) проводится в конце учебного года (май), после чего проводится мониторинг динамики физического развития занимающихся.

### **Наполняемость групп и режим тренировочной работы**

Программа рассчитана на весь период обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа, продолжительность академического часа – 45 минут и исключает возможность проведения в дистанционной форме.

ТАБЛИЦА 1

Год обучения	Возраст обучающихся	Количество обучающихся в группе		Кол-во часов в неделю	Требования к освоению Программы
		минимально	максимально		
Весь период	6 – 18 лет	15	30	4	Сдача нормативов по ОФП

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Успешное решение задач в группах базового уровня подготовки предполагает грамотное планирование тренировочной работы на основе



нормативно-методических требований и закономерностей становления физического развития юных гандболистов.

### Учебный план

ТАБЛИЦА 2

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка (ФКиС)	6	6		тестирование
2.	Общая физическая подготовка	30		30	тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	28		28	тестирование
4.	Техническая подготовка	20		20	тестирование
5.	Тактическая подготовка	10		10	тестирование
6.	Игровая подготовка	36		36	тестирование
7.	Контрольные испытания	2		2	тестирование
8.	Основы БДД и ПДД (теория)	6	6		тестирование
9.	Основы БДД и ПДД (практика)	6		6	тестирование
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	

Одним из важнейших аспектов планирования тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам годового цикла, а также дальнейшая детализация по месячным и недельным циклам как основным структурным блокам. Однако, для стартового уровня подготовки, вследствие специфики возраста и уровня физического развития занимающихся, выявление подготовительного, соревновательного и переходного периодов в годовом цикле подготовки нецелесообразно.

### Соотношение основных видов подготовки

ТАБЛИЦА 3

№ п/п	Виды подготовки	Распределение нагрузки
1.	Теоретическая подготовка	4 %
2.	Общая физическая подготовка	21%

3.	Специальная физическая подготовка	19%
4.	Техническая подготовка	14%
5.	Тактическая подготовка	7%
6.	Игровая подготовка	25%
7.	Контрольные испытания	2%
8.	Основы БДД и ПДД (теория)	4%
9.	Основы БДД и ПДД (практика)	4%
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100%</b>

Данные в приведенной выше таблицы являются примерными для тренера-преподавателя. Наполняемость групп, результаты текущих и контрольных нормативов и другие факторы влияют на годовое распределение часов, поэтому каждый тренер в праве сам планировать и распределять тренировочные часы по месяцам, разделив нагрузку по своему усмотрению. Но общее количество часов учебного плана должно соответствовать программному материалу.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

#### **Программный материал по теоретической подготовке**

Тренировочный процесс в группах предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами избранного вида спорта. Учебный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных занятиях, так и в ходе освоения других разделов подготовки юных спортсменов.

#### **Правила поведения и техника безопасности на занятиях**

Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка гандболиста, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования.

#### **Инвентарь и оборудование мест занятий**

Площадки для игры в классический и мини-гандбол. Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию. Спортивная экипировка для занятий в закрытых помещениях и на открытых площадках.

#### **Физические упражнения и их влияние на организм**

Кости и их соединения. Мышечная система и основы ее функционирования. Дыхательная система и основы ее функционирования. Сердечно-сосудистая система и основы ее функционирования. Нервная

система и основы ее функционирования. Пищеварительная система. Органы чувств.

### **Основы личной и спортивной гигиены**

Понятие о гигиене и санитарии. Влияние на организм занимающихся различных гигиенических и естественно-средовых факторов. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви занимающихся. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена питания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности спортсменов.

### **Режим дня и питание юных спортсменов**

Суточная динамика физической работоспособности. Воздушные, тепловые ванны и водные процедуры как средства закаливания организма. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Негативное влияние алкоголя, табакокурения и профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта. Общая характеристика пищеварительных процессов. Обмен веществ и энергии. Белки, углеводы, липиды. Воды и минеральные соли. Режим питания. Состав основных продуктов и требования к ним.

## **Учебный материал по практической подготовке**

### **Общая физическая подготовка**

Под физическими качествами понимают определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К физическим (двигательным) качествам относят силу, выносливость, гибкость, быстроту, ловкость.

Применительно к динамике физических качеств употребляют термины «развитие» и «воспитание». Термин «развитие» характеризует естественный ход изменений качества, а «воспитание» предусматривает активное и направленное воздействие на рост его показателей.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Режимы проявления: преодолевающий, уступающий и статический. В качестве базовых средств воспитания используются:

- упражнения, выполнения которых отягощено массой собственного тела;
- статические упражнения на удержание заданной позы.

Дополнительным средствам относят:

- упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по песку, в гору и т.п.);
- упражнения с противодействием партнера.

Основным методом воспитания силовых способностей служит метод динамических и непредельных усилий. Воспитание силовых способностей следует предусматривать в основной части занятия и сочетать со стретчингом и упражнениями на гибкость.

Под скоростными способностями понимаются возможности человека, обеспечивающие выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают следующие элементарные формы проявления скоростных способностей:

- быстрота реакции;
- быстрота одиночного движения;
- частота (темп) движений.

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

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

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

3 – упражнения сопряженного воздействия:

- на скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость);
- на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

Основными методами воспитания скоростных способностей служат:

- методы строго регламентированного упражнения;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают:

- методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений;
- методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Выносливость – это способность противостоять утомлению в процессе какой либо, в данном случае мышечной деятельности. Выносливость в

мышечной работе характеризует степень работоспособности и сопротивляемости организма развитию утомления. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера, интенсивности и эффективности. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Факторами, ее обеспечивающими, служат возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация.

Развитие выносливости связано с увеличением диапазона физиологических резервов и большими возможностями их мобилизации. Средствами воспитания общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность согласно требованиям изменяющейся обстановки. Выделяют следующие составляющие, характеризующие уровень координационных способностей детей:

- согласованность движений и их рациональная последовательность при выполнении двигательного задания;
- точность соответствия пространственных, временных и силовых характеристик движений решаемой двигательной задаче;
- время освоения нового движения или исправления уже освоенного. Косвенной характеристикой ловкости может служить способность к расслаблению мышц и сохранению равновесия. Важной предпосылкой ловкости служит имеющийся двигательный запас.

Каждое изучаемое движение опирается на уже освоенные координационные сочетания. В возрасте 5-12 лет приобретается до 90 % общего объема двигательных навыков. Ловкость – качество комплексное, поэтому при его воспитании может использоваться широкий круг разнообразных упражнений. Главное требование к ним – наличие элементов новизны. К основным методическим приемам воспитания координационных способностей относятся:

- усложнение ранее освоенных упражнений новыми исходными положениями, изменение скорости и темпа их выполнения;
- введение новых двигательных заданий и дополнительных условий (пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки с ее вращением вперед, назад, с ускорениями и т.п.);
- жонглирование предметами (мячами) и введение в упражнение нескольких мячей;
- ограничение пространства выполнения двигательного задания;
- использование инвентаря и покрытие площадки различного качества;
- зеркальное выполнение упражнений;
- ограничение и подвижность площади опоры при выполнении двигательных заданий;
- вращение в различных плоскостях головы, конечностей, туловища – кувырки, перевороты или комбинированные упражнения, сочетающие перечисленные.

Воспитание ловкости лучше проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха между повторениями должны быть достаточными для относительно полного восстановления.

Под физическим качеством гибкость понимается как способность выполнять движения с большой амплитудой. Данное физическое качество оценивается по суммарной подвижности в составах тела. Выделяют активную и пассивную гибкость, которые в зависимости от возраста имеют определенные особенности развития.

Активная гибкость определяется максимальной амплитудой в суставе при выполнении какого-либо движения без внешнего воздействия. Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы.

Средствами воспитания гибкости служат упражнения на растягивание, среди которых различают активные (баллистические), пассивные и статические. Активное растягивание подразумевает выполнение баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища и т.п.). При этом они могут выполняться с различной амплитудой, скоростью и, иногда, с отягощением. Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые под внешним воздействием. Это может быть партнер, различные амортизаторы и тренажеры, вес собственного тела.

Статистическое растягивание заключается в удержании определенной позы с предельной амплитудой в течение заданного времени. После чего следует расслабление, а затем повторение упражнения. Такие упражнения в последние годы принято называть «стретчинг».

Основные правила применения упражнений на гибкость заключаются в недопустимости болевых ощущений, выполнение движений в медленном

темпе с постепенным увеличением их амплитуды. Упражнения на гибкость следует включать в подготовительную и заключительную часть занятий.

В отдельном занятии рекомендуется следующая последовательность упражнений на гибкость: суставы верхних конечностей, туловище, суставы нижних конечностей. Три занятия в неделю на гибкость вполне достаточно для ее воспитания на начальном этапе работы и для поддержания уже достигнутого уровня.

### **3.2.2. Техническая подготовка**

Понятие «техника» употребляется в гандболе в нескольких значениях. Прежде всего, техника игры – это совокупность приемов и способов их выполнения, используемых в процессе соревновательной деятельности. Во-первых, техника выполнения приема – наиболее рациональная структура движений, направленная на решение конкретной игровой задачи, например: преодолеть расстояние, передать мяч партнеру, заблокировать мяч, летящий в ворота и т.д. Под термином «технический прием» подразумевается система движений, направленная на решение однотипных игровых задач.

Участие в игре гандбол предполагает владение широким комплексом технических приемов. В число основных технических приемов игры гандбол входят: стойки, перемещения, ловля, передачи, владения, выбивания, броски мяча и блокирования. Разнообразие игровых условий, в которых применяется тот или иной прием, обуславливает наличие различных способов выполнения практически всех технических приемов.

Обучение технике игры начинается с изучения оптимальной позы игрока. После создания представления о стойке гандболиста посредством демонстрации занимающимся предлагается самостоятельно принять данную позу и удерживать ее определенное время, в течение которого отмечаются и устраняются имеющиеся ошибки.

Перемещением гандболиста обучают в последовательности: ходьба, бег, прыжки. При этом каждый их вариант изучается в отдельности и в различных сочетаниях. На начальном этапе все перемещения выполняются в медленном темпе, что облегчает формирование верных двигательных ощущений у занимающихся. Ходьба изучается в последовательности: обычная, с изменением направления, приставными шагами, скрестным шагом, спиной вперед. В ходе выполнения занимающимися 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 для правильной постановки ног.

Порядок обучения вариантам бега следующий: обычный, с изменением скорости, с изменением направления, скрестным шагом, спиной вперед.

Процесс овладения техникой бега основывается на имеющихся у занимающихся естественных навыках.

В ходе прыжковой подготовки вначале изучаются прыжки толчком двух ног и одной с места, затем толчком одной и двумя ногами после разбега. Особое внимание при этом обращается на мягкое и устойчивое приземление после прыжка, его направление вверх или вверх-вперед и правильную постановку толчковой ноги.

Обучение ловле мяча следует начинать с выполнения упражнений, направленных на воспитание «чувства мяча». Ведущая цель таких практических заданий заключается в привыкании занимающихся к форме, весу, упругим качествам мяча. Непосредственно изучать ловлю целесообразно одновременно с овладением техникой основных передач. Они изучаются в очередности: двумя руками от груди и сверху, одной рукой сверху. Сначала на месте, а затем в сочетании с различными способами перемещения.

В процессе обучения ловле и передачи мяча важное место отводится подводящим упражнениям и использованию специальных тренажерных устройств. При выполнении специальных упражнений используются различные построения: в шеренге, встречные колонны, круг, треугольник, квадрат и т.д.

Ведение мяча сначала изучается на месте, затем при различных вариантах перемещения. Упражнения, направленные на совершенствование в технике многоударного ведения, должны способствовать выработке навыка мягкого сопровождения мяча кистью руки и умения управлять им при толчке зрительного контроля.

Техника броска мяча сверху изучается на месте, затем после разбега, в движении шагом и бегом, а в заключение уделяется правильному расположению мяча при замахе и последовательности движений при его разгоне. Сначала все броски производятся в стену или специальный щит с расстояния, обусловленного возрастом и уровнем подготовленности занимающихся (как правило, оно составляет 4-6 метров). В дальнейшем устанавливаются ориентиры для попадания мячом, размер которых постепенно уменьшается, а расстояния, с которого выполняются броски, наоборот – увеличивается. Изменяются так же позиции бросающих относительно ворот от центра к флангам.

После овладения обучающимися основ техники бросков мяча в ворота, они изучаются в сочетаниях, а также в ходе выполнения комплексных и игровых упражнений, включающих уже освоенные приемы.

### **3.2.3. Тактическая подготовка**



Под тактикой понимается система знаний о закономерностях ведения спортивной борьбы в масштабе конкретного матча. Она находит свое практическое воплощение в целесообразных игровых действиях спортсменов и носит ситуационно-обусловленный характер.

Тактическое мастерство проявляется через рациональные для конкретных обстоятельств действия спортсменов. По степени сложности тактика подразделяется на индивидуальную, групповую и командную. По направленности – на тактику нападения и защиты. По принадлежности – на тактику защитника и вратаря.

Обучению тактике гандбола должно предшествовать общее ознакомление игрой: ее основными правилами, стоящими перед играющими задачами, ведущими игровыми приемами.

Одновременно с овладением техникой их выполнения изучается индивидуальная тактика – сначала нападающего, затем защитника и вратаря. Прежде всего, обучают выбору места для получения мяча и целесообразным способам передачи его партнеру. При этом используется широкий круг различных строго регламентированных и игровых упражнений.

Изучение индивидуальной тактики защитника начинается с обучения грамотному выбору позиции при персональной опеке нападающего без мяча, а затем с мячом. Процесс овладения данным умением осуществляется в ходе регламентированных и игровых упражнений, а также специальных подвижных игр, в которых усложнение практических заданий проводится посредством постепенного снятия ограничений с вариативности и площади действий опекаемого нападающего.

В качестве примера можно привести следующие практические задания:

1. Сохранение заданного расстояния и позиции перед перемещающимся нападающим.
2. Быстрое перемещение из обусловленной позиции и перехват мяча, летящего к опекаемому нападающему.
3. Противодействие получению мяча нападающим в определенной зоне.

Обучение командной тактике на базовом уровне сводится к ознакомлению занимающихся с базовыми вариантами расстановки игроков на площадке. Ведущими средствами обучения командной тактики служат теоретические занятия на макете площадки, регламентированные упражнения, выполняемые в соответствии со схемами взаимодействий, специальные игровые задания, учебные матчи.

#### **3.2.4. Методика игровой подготовки**

Выбор игры обуславливается поставленными задачами, возрастными особенностями детей, их количеством и уровнем подготовленности,

условиями проведения. Предварительное разъяснение относительно содержания игровой деятельности должно содержать: название игры, роль играющих и места их расположения, цель и ход игры, а также основные правила.

Каждая игра требует объективного и беспристрастного судейства. Дозировка нагрузки во время игры осуществляется использованием кратковременных перерывов, увеличением или уменьшением размеров площадки, числа играющих, преодолеваемых дистанций, количества используемого инвентаря.

Активно используются игры, характеризующиеся простыми правилами и содержащие пробежки, увертывания, прыжки, движения, метания и другие простые движения, необходимые для овладения техникой избранного вида спорта. Значительное место на данном этапе следует отвести и играм-эстафетам.

### 3.2.5. Контрольные испытания

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата. На данном этапе подготовки юных спортсменов контролю подлежат:

- степень усвоения учебного материала;
- уровень развития базовых физических качеств и его динамика.

Двигательные задания, рекомендуемого для контроля физической и специальной подготовленности юных гандболистов на базовом уровне их подготовки, представлены в таблицах.

#### Рекомендуемые двигательные задания для контроля общей физической подготовленности

ТАБЛИЦА 4

физическое качество	задание	критерий	особенности выполнения
БЫСТРОТА	Бег на 30 м.	Время выполнения	
	Метание теннисного мяча на дальность	Расстояние	В коридоре шириной 3 м.
СИЛА	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	Сгибание рук до касания кубика 10 см.
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ	Прыжок в длину	Расстояние	С места, толчком 2-х ног
	Бросок набивного мяча	Расстояние	Сидя на полу

	(1 кг.) двумя руками из-за головы		
<b>ОБЩАЯ ВЬНОСЛИВОСТЬ</b>	Бег 400 м	Время выполнения	По периметру г/б площадки
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЬНОСЛИВОСТЬ</b>	Челночный бег 50 м.	Время выполнения	От лицевой линии: -до 6 м и обратно -до 9 м. и обратно -до центральной линии.

**Рекомендуемые двигательные задания для контроля специальной физической подготовленности**

ТАБЛИЦА 5

Компонент мастерства	задание	критерий	особенности выполнения
<b>ВЕДЕНИЕ МЯЧА</b>	Ведение мяча по прямой, 40 м.	Время выполнения	От лицевой до центра и обратно
	Ведение мяча с обводом стоек, 40 м.	Время выполнения	От лицевой до центра и обратно; 4 стойки через каждые 5 м.
<b>ПЕРЕДАЧА МЯЧА</b>	Выполнение 20 передач в паре	Время выполнения	Дистанция между передающими не менее 5 метров
	Выполнение 20 бросков в стену с последующей ловлей	Время выполнения	Расстояние до стены не менее 3 метров, без отскока мяча от пола
	Броски в стену с последующей их ловлей в течение 20 с.	Кол-во выполненных полных циклов	Расстояние до стены не менее 3 метров, без отскока мяча от пола
<b>БРОСКИ МЯЧА</b>	Последовательное выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков	Время выполнения	Мячи равномерно по всей линии. При бросках на линию за линию не наступать. Засчитываются попадания оп воздуху

**Нормативы общей физической и специальной направленности**

Объективная оценка уровня подготовленности предполагает сопоставление демонстрируемых юными спортсменами результатов выполнения тестовых двигательных заданий с нормативным значением.

**Требования к общей физической подготовленности юных спортсменов**

ТАБЛИЦА 6

Двигательные задания	Выполнение
----------------------	------------

Бег 30 м, с	+
Метание теннисного мяча на дальность, м	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»), кол-во раз	+
Прыжок в длину, см	+
Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы, см	+
Бег 400 м, мин	+
Челночный бег 50 м, с	+

### **Требования к специальной физической подготовленности юных спортсменов**

ТАБЛИЦА 7

Двигательные задания	девочки		мальчики	
	выполнение		выполнение	
Ведение мяча по прямой, 40 м.	выполнение	10.0	выполнение	9.5
Ведение мяча с обводом стоек, 40 м.	выполнение	11.5	выполнение	11.0
Выполнение 20 передач в паре	выполнение	27.5	выполнение	25.0
Выполнение 20 бросков в стену с последующей ловлей	выполнение	25	выполнение	23.5
Броски в стену с последующей их ловлей в течение 20 с.	выполнение	16	выполнение	18
Последовательное выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков	выполнение	5	выполнение	5

## **4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Современный уровень спортивных достижений предъявляет исключительно высокие требования к организму занимающихся. Общепринято, что рациональная физическая тренировка, типичная для общей физической подготовки и гандбола, позволяет быстро и эффективно достичь многих признаков здоровья. Эффект занятий значительно повышается, если они сочетаются с правильным питанием, режимом дня, приемами психорегуляции, использованием гигиенических оздоравливающих мероприятий и врачебно- педагогическим контролем.

### **4.1. Педагогический контроль**

При приеме обучающихся на спортивно-оздоровительный этап следует руководствоваться рекомендациями по оценке особенностей внешнего вида и состоянию различных систем детского организма. Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

- бег 20 м: проводится с высокого старта. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

- Челночный бег 3x10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.

- Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

- Подъем туловища (кол-во раз в мин.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение

- Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 10 сек.

Так как главной задачей данной программы является развитие физических качеств и оздоровление детей, то разработанных фиксированных контрольных нормативов быть не может. Тренер проводит контрольные проверки лишь для того, чтобы отслеживать положительную динамику в развитии физических качеств каждого ребёнка. Так же, это необходимо для родителей, которые всегда хотят видеть результат занятий.

Оценивая прирост по формуле и сопоставляя результаты ребёнка и нормативов по таблице, определяется рост физических качеств в процентах. Мониторинг физического развития ребёнка проводится в начале учебного года и в конце.

Анализ динамики показателей физической подготовленности детей, его положительная динамика – один из основных критериев эффективности программы.

Формула для оценки прироста показателей физических качеств:

$$W = 200 * \frac{V2 - V1}{V1 + V2}$$

где W- прирост показателей темпов в %;

где V1 -исходный уровень;

где V2-конечный уровень.

## **Шкала оценки темпов роста физических качеств.**

<b>Темпы прироста в %</b>	<b>Оценка (критерии)</b>	<b>За счёт чего достигается прирост</b>
8-10 %	низкий	За счёт естественного роста и роста естественной активности
10-15 %	средний	За счёт естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15 %	высокий	За счёт эффективного использования физических упражнений.

### **4.2. Врачебный контроль**

Врачебный контроль является обязательным на стартовом уровне подготовки. К занятиям по гандболу допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. Справка от врача обязательна. Рекомендуются также проведение этапных медицинских обследований для качественной оценки положительного влияния регулярных физических нагрузок и предупреждения перетренированности юного спортсмена.

## **5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **5.1 Список литературы для тренера-преподавателя**

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 198ФЗ от 23.07.2013 г.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 г. № 1008.
4. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 г. № 1125.
5. Приказ Министерства спорта РФ «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ» от 12.05.2014 г. № ВМ-0410/2554.
6. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ОО ДОД» от 04.07.2014 г. № 41.

7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения (письмо Министерства образования и науки КК от 10.07.2015 г. № 47-10164/15-14 «О направлении методических рекомендаций»).

8. В.Я.Игнатъева, В.С.Максимов, И.В. Петрачева, «Гандбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР» - М.: Советский спорт, 2003.

9. Клусов Н.П., Мини-гандбол.–М.: Физкультура и спорт, 1979.

10. В.Я. Игнатъева, А.В. Игнатъев, А.А. Игнатъев, Средства подготовки игроков в гандбол. – М.: Спорт, 2015.

## **5.2 Список литературы для ученика**

1. Игнатъева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.

2. Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: ФиС, 1986.

3. Клусов Н.П., Мини-гандбол.–М.: Физкультура и спорт, 1979.

4. В.Я. Игнатъева, А.В. Игнатъев, А.А. Игнатъев, Средства подготовки игроков в гандбол. – М.: Спорт, 2015.

5. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000.

Утверждаю:  
Директор МБУ ДЮСШ г. Долгопрудного

**Календарный учебный график**  
Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности «Гандбол»  
(стартовый уровень)

№ п/п	Ме-сяц	Чис-ло	Время прове-дения	Форма заня-тия	Кол-во ча-сов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				очная	2	Правила поведения и техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Гигиенические требования к занимающимся. Ознакомление с правилами игры в мини-гандбол и игровой площадкой. Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
2				очная	2	Обучение передачи мяча двумя руками и ловле. Эстафеты. Закрепление знаний правил мини-гандбола.	Спортивный зал	тестирование
3				очная	2	Развитие быстроты движений и прыгучести. Совершенствование передачи мяча двумя руками. Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
4				очная	2	Развитие координационных способностей. Эстафеты. Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
5				очная	2	Развитие быстроты движений и прыгучести. Обучение броскам по воротам двумя руками из-за головы с 3-х шагов в прыжке. Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
6				очная	2	Развитие скоростных способностей. Обучение бегу спиной вперед. Эстафеты. Режим дня и питание юных спортсменов. Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
7				очная	2	Развитие координационных способностей. Обучение прыжку через скакалку на двух ногах. Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
8				очная	2	Развитие силовых способностей. Обучение правильной техники выполнения «Отжимания» и прыжка в длину с места. Закрепление знаний правил мини-гандбола.	Спортивный зал	тестирование



9				очная	2	Правила поведения и техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Развитие игровой ловкости. Обучение подвижной игре «Перестрелка». Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
10				очная	2	Развитие координационных способностей. Обучение передачи мяча одной рукой с 3-х шагов. Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
11				очная	2	Развитие меткости. Подвижная игра «Три мишени». Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
12				очная	2	Развитие игровой ловкости. Подвижная игра «Перестрелка». Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
13				очная	2	Развитие координационных способностей. Совершенствование передачи мяча одной рукой с 3-х шагов. Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
14				очная	2	Развитие быстроты движений и прыгучести. Обучение броску по воротам одной рукой с 3-х шагов в прыжке. Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
15				очная	2	Развитие координационных способностей. Обучение перемещению приставным и скрестным шагом. Закрепление знаний правил мини-гандбола.	Спортивный зал	тестирование
16				очная	2	Развитие координационных способностей. Обучение передачи мяча одной рукой при параллельном движении приставным шагом. Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
17				очная	2	Физические упражнения и их влияние на организм. Обучение бегу с изменением направления и скорости передвижения. Эстафеты. Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
18				очная	2	Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Перестрелка». Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
19				очная	2	Развитие игровой ловкости. Подвижная игра «Крестики-нолики». Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
20				очная	2	Обучение передачи одной рукой с отскоком об пол. Совершенствование броска по воротам одной рукой с 3-х шагов в прыжке. Подвижная игра «5 голов».	Спортивный зал	тестирование
21				очная	2	Развитие быстроты движений и прыгучести. Совершенствование	Спортивный зал	тестирование

						знаний правил мини-гандбола.		
22				очная	2	Развитие гибкости. Гигиенические требования к занимающимся. Совершенствование передачи одной рукой с отскоком об пол. Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
23				очная	2	Развитие игровой ловкости. Подвижная игра «Перестрелка». Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
24				очная	2	Развитие координационных способностей. Совершенствование передачи мяча одной рукой при параллельном движении приставным шагом. Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
25				очная	2	Правила поведения и техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Обучение ведению мяча на месте. Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
26				очная	2	Развитие силовых способностей. Обучение ведению мяча в движении. Метание теннисного мяча. Подвижная игра «5 голов».	Спортивный зал	тестирование
27				очная	2	Развитие координационных способностей. Обучение ведению мяча в движении попеременно правой - левой рукой. Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
28				очная	2	Развитие силовых способностей. Обучение выполнению 7-метрового штрафного броска с двухопорного положения. Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
29				очная	2	Развитие быстроты движений и прыгучести. Обучение защитной стойке. Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
30				очная	2	Обучение защитным действиям (защита 1x1). Совершенствование знаний правил мини-гандбола.	Спортивный зал	тестирование
31				очная	2	Развитие игровой ловкости. Подвижная игра «Крестики-нолики». Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
32				очная	2	Совершенствование защитных действий (защита 1x1). Режим дня и питание юных спортсменов.	Спортивный зал	тестирование
33				очная	2	Правила поведения и техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Обучение передачи в паре при	Спортивный зал	тестирование

						параллельном движении. Мини-гандбол.		
34				очная	2	Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Перестрелка». Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
35				очная	2	Развитие меткости. Подвижная игра «Три мишени». Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
36				очная	2	Развитие силовых способностей. Обучение перемещениям защитника. Эстафеты. Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
37				очная	2	Развитие игровой ловкости. Подвижная игра «Крестики-нолики». Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
38				очная	2	Развитие общей выносливости. Подвижная игра «5 голов». Совершенствование знаний правил мини-гандбола.	Спортивный зал	тестирование
39				очная	2	Развитие силовых способностей. Обучение передачи «в отрыв». Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
40				очная	2	Развитие координационных способностей. Обучение расстановке игроков при позиционном нападении. Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
41				очная	2	Развитие гибкости. Гигиенические требования к занимающимся. Обучение опорному броску. Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
42				очная	2	Обучение ведению мяча в движении со сменой направления. Обучение защитным действиям против игрока с ведением мяча.	Спортивный зал	тестирование
43				очная	2	Развитие меткости. Подвижная игра «Три мишени». Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
44				очная	2	Развитие общей выносливости. Подвижная игра «5 голов». Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
45				очная	2	Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
46				очная	2	Развитие игровой ловкости. Подвижная игра «10 передач». Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
47				очная	2	Развитие координационных способностей. Совершенствование знаний о расстановке игроков при позиционном нападении. Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование

48				очная	2	Развитие силовых способностей. Совершенствование передачи «в отрыв». Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
49				очная	2	Развитие силовых способностей. Обучение выполнению 7-метрового штрафного броска с одноопорным положением. Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
50				очная	2	Развитие гибкости. Гигиенические требования к занимающимся. Совершенствование ведения мяча в движении со сменой направления. Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
51				очная	2	Развитие игровой ловкости. Подвижная игра «10 передач». Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
52				очная	2	Развитие силовых способностей. Совершенствование передачи «в отрыв». Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
53				очная	2	Развитие координационных способностей. Обучение передачи в тройке в движении по 8-ке. Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
54				очная	2	Развитие скоростных способностей. Совершенствование защитных действий против игрока с ведением мяча. Совершенствование передачи «в отрыв». Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
55				очная	2	Развитие координационных способностей. Совершенствование передачи в тройке в движении по 8-ке. Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
56				очная	2	Развитие силовых способностей. Обучение ведению мяча в движении. Метание теннисного мяча. Подвижная игра «10 передач». Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
57				очная	2	Правила поведения и техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Подвижная игра «Перестрелка». Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
58				очная	2	Развитие меткости. Подвижная игра «Три мишени». Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
59				очная	2	Развитие координационных способностей. Обучение обыгрышу стопорящим шагом. Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
60				очная	2	Развитие гибкости. Гигиенические требования к	Спортивный зал	тестирование

						занимающимся. Обучение обыгрышу стопорящим шагом. Мини-гандбол.		
61				очная	2	Развитие игровой ловкости. Подвижная игра «10 передач». Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
62				очная	2	Развитие координационных способностей. Обучение обыгрышу стопорящим шагом после многоударного ведения. Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
63				очная	2	Развитие силовых способностей. Совершенствование обыгрыша стопорящим шагом после многоударного ведения. Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
64				очная	2	Развитие быстроты движений и прыгучести. Совершенствование бровка в прыжке после многоударного ведения. Совершенствование знаний правил мини-гандбола.	Спортивный зал	тестирование
65				очная	2	Развитие общей выносливости. Подвижная игра «5 голов». Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
66				очная	2	Развитие игровой ловкости и защитных действий. Подвижная игра «10 передач». Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
67				очная	2	Развитие меткости. Подвижная игра «Перестрелка». Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
68				очная	2	Развитие силовых способностей. Совершенствование передачи в тройке в движении по 8-ке. Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
69				очная	2	Развитие координационных способностей. Совершенствование обыгрыша стопорящим шагом после многоударного ведения. Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
70				очная	2	Развитие скоростных способностей. Совершенствование защитных действий против игрока с ведением мяча. Эстафеты. Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
71				очная	2	Сдача контрольных нормативов по ОФП	Спортивный зал	тестирование
72				очная	2	Режим дня и питание юных спортсменов. Развитие игровой ловкости. Подвижная игра «10 передач». Мини-гандбол.	Спортивный зал	тестирование
<b>ИТОГО</b>					<b>144</b>			