

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №100 г.ЧЕЛЯБИНСКА»

Рассмотрена педагогическим советом
МАОУ «Гимназия № 100 г.
Челябинска»
Протокол № 1 от 29.08.2022г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ
«Гимназия № 100 г. Челябинска»
Н.А. Зайцева
Приказ № 01-01/2022 от « 30 » 08. 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГАНДБОЛ»**

Автор-составитель:
Салаватов Эдуард Халилович,
учитель физической культуры

*Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 11-18 лет
Срок реализации: 3 года, 432 часа*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность. Подготовка гандболиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке гандболистов перспективе для высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных отобранных в группы совершенствования молодых гандболистов;
- уровня профессиональной подготовленности тренеров;
- наличия материально-технической базы;
- от качества организации всего педагогического процесса.

При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2022 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2022 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%.

Новизна. Новизна и оригинальность программы «Гандбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность ознакомиться с гандболом «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «гандбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра Гандбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Педагогическая целесообразность программы. Гандбол, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 7-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Гандбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования.

Основопологающими документами при составлении общеобразовательной программы являются:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года, (редакция, действующая с 1 марта 2022 года).
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
- Конвенция ООН «О правах ребенка».
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 года №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями на 24 марта 2021 года).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).

2. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016).

- Устав МАОУ «Гимназия №100 г. Челябинска».
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МАОУ «Гимназия № 100 г. Челябинска».

Категория обучающихся – учащиеся 5-11 классов. В спортивно-оздоровительную группу зачисляются учащиеся в возрасте 11-18 лет, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы, режим занятий. Программа рассчитана на 3

года (432 часа). Из расчета 34 учебных недели, 144 часа в год, 4,5 часа в неделю (3 раза в неделю по 1,5 часа). Занятие состоит из двух частей. Между занятиями проводится 5 минутная пауза.

Формы обучения. Основными формами организации образовательной деятельности при реализации программы «Гандбол» являются очная, дистанционная.

Учебный материал распределяется в соответствии с возрастным принципом комплектования учебно-тренировочных групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических и практических знаний, умений и навыков. На протяжении всего периода обучения в спортивной школе гандболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных гандболистов от этапа к этапу следующая: - постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей; - планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами; - переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для гандболиста; - увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

При очной форме занятия проводятся в помещении гимназии. Группа учащихся работает под руководством педагога. Содержательная часть обучения в очной форме опирается на учебные материалы соответствующего курса. Роль педагога заключается в организации индивидуальной и коллективной работы учащихся с обязательной фиксацией важнейших шагов в пространстве курса, в анализе, оценке, рецензировании учебной деятельности школьников, в том числе с использованием возможностей информационной среды. Педагог организует и поддерживает учебное взаимодействие, учит фиксировать важнейшие шаги в пространстве курса.

Продвигаясь по курсу под руководством педагога, учащиеся знакомятся с учебным материалом, выполняют задания, знакомятся с рецензиями на свои работы, участвуют в исследованиях, проектах, читают, интерпретируют, задают вопросы, высказываются, делятся опытом (как устно, так и письменно в соответствующих форумах курса).

Особенностью дистанционной формы является то, что педагог осуществляет процесс обучения удаленно, через сеть интернет. Возможно дистанционное обучение как в режиме реального времени (с использованием сервиса видеоконференции), так и в режиме отложенного времени (с использованием форумов, интерфейсов комментирования заданий и т. п.) Во втором случае имеется возможность асинхронного обучения, при котором каждый учащийся работает в своем темпе. Место нахождения участников образовательных отношений свободное, единственным условием является обеспечение каждого компьютером, подключенным к сети интернет, и доступом к разработанным электронным учебным материалам по курсу.

Дистанционное обучение в идеальном случае:

- предоставляет возможность проходить обучение, не покидая места жительства, в том числе в условиях карантинных мероприятий, в условиях самоизоляции;
- обеспечивает широкий доступ к образовательным отечественным и мировым ресурсам;
- предоставляет возможность получить образование для решения разных жизненных задач;
- предоставляет возможность организации процесса самообучения наиболее эффективным для себя образом;
- предоставляет возможность продолжения образования в зависимости от индивидуальных возможностей и потребностей;
- позволяет повысить уровень образовательного потенциала качества образования.

Роль педагога заключается в удаленной организации индивидуальной и коллективной работы слушателей в пространстве учебного курса, в анализе, оценке, рецензировании учебной деятельности школьников с использованием возможностей информационной среды.

Педагог организует и поддерживает учебное взаимодействие, учит фиксировать важнейшие шаги в пространстве курса. В идеале рабочее место учащегося и педагога должно быть оборудовано мультимедийным компьютером и компьютерной периферией: веб-камерой, микрофоном, аудиоколонками и (или) наушниками, сканером, принтером.

На компьютерах учащихся и педагога должно быть установлено программное обеспечение необходимое для осуществления обучения:

- общего назначения (антивирус, архиватор, «офисный» пакет, графический, видео-, звуковой редактор);
- учебного назначения (в соответствии с изучаемыми курсами).

Должен быть обеспечен доступ учащихся и педагога к ресурсам системы дистанционного обучения через сеть интернет на скорости не ниже 512 Кбит/с (в домашних условиях). Для образовательной организации должен быть обеспечен порт доступа в сеть интернет со скоростью не ниже 10 Мбит/с.

Вся содержательная часть обучения происходит в соответствующем курсе, развернутом в информационной среде (системе дистанционного обучения). Продвигаясь по курсу под руководством педагога, учащиеся знакомятся с учебным материалом; выполняют задания, знакомятся с рецензиями на свои работы; участвуют в исследованиях, проектах; участвуют в видеоконференциях и форумах, (интернет-дискуссиях): высказываются, читают, интерпретируют, задают вопросы, делятся опытом, присылают видео выполненных заданий. Педагог с использованием возможностей видеоконференции и системы дистанционного обучения: рецензирует работы, отвечает на вопросы, организует и поддерживает дискуссию в видеоконференции в форумах: побуждает учащихся высказываться и реагировать на высказывания друг друга.

Цель программы – личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

1. В усвоении ими знаний основных норм, социально значимых знаний.
2. В развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям.
3. В приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

Задачи программы

Обучающие:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта гандбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Так же в тренировочном процессе распределяют на группы юных спортсменов:

Задачи этапа начальной подготовки:

- Отбор способных к занятиям гандболом детей.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.
- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-гандбола.

Задачи учебно-тренировочного этапа:

- Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
- Совершенствование специальной физической подготовленности.
- Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Индивидуализация подготовки.
- Начальная специализация. Определение игрового амплуа.

Задачами подготовки на этапе спортивного совершенствования:

- Физическая подготовленность до уровня требований в командах высших разрядов.
- Достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства.
- Достижение стабильности игры при выполнении в команде своего амплуа.
- Подведение подготовленности юниоров к модельным требованиям гандболистов высших разрядов.

Программа разработана с учетом следующих принципов:

- *принцип комплексности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля);
- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям программы «Гандбол», чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность и ценность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической подготовленности;
- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Технологии, методы: программой предусматриваются теоретические и практические занятия, участие в различных соревнованиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровье сберегающие, информационно-коммуникационная технологии.

Успешное решение образовательных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и

сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Применяются так же игровой, соревновательный метод и метод круговой тренировки.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого учебно-тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование;
- соревнования;
- самостоятельная подготовка.

Условия реализации программы

Для зачисления необходимы следующие документы:

- номер заявки и номер сертификата ДО;
- заявление родителей (законных представителей);
- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка, выданная лечебным учреждением по месту жительства, либо медицинским работником образовательной организации на основании ежегодного медицинского обследования, учащимся основной медицинской группы здоровья;
- учебные группы формируются в количестве от 12 человек.

Критерии и показатели оценки эффективности программы.

- Постоянное посещение тренировочных занятий, высокая мотивация и заинтересованность детей в данном виде спорта;
- интерес обучающихся к обучению, пропаганда занятий физической культурой и спортом.
- динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.

– результативное участие занимающихся в соревнованиях различного уровня;

В тренировке гандболистов физическая подготовка представляет собой процесс воспитания физических качеств игроков. Она должна обеспечить необходимое физическое развитие, способствовать укреплению здоровья, создавая основу для успешного развития спортивной деятельности. Физическая подготовка развивает все органы и функции организма игрока, совершенствует такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть, и помогает формированию навыков в движении.

Для четкого планирования учебно-тренировочного процесса работу можно разделить на этапы:

I этап – общеподготовительный

Основными формами тренировки являются комплексные занятия по физической подготовке:

- общеразвивающие упражнения;
- специальные упражнения;
- подвижные игры.

Одновременно проводятся занятия по технической подготовке

Продолжительность этого этапа с постепенным увеличением общего объема тренировочных нагрузок и в меньшей степени с повышением их интенсивности зависит от физического состояния обучающихся.

II этап – основной

В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои физические способности, необходимо определить целесообразную последовательность проведения тестирования. Перед тестированием участники проводят индивидуальную или общую разминку под руководством учителя физической культуры (инструктора по физической культуре, педагога дополнительного образования) либо самостоятельно.

Следует начинать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлять участникам достаточный период отдыха между выполнением нормативов.

Наиболее оптимальной является такая последовательность проведения испытаний (двигательных тестов): бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени комплекса; прыжки в длину с места толчком двумя ногами; тестирование в силовых упражнениях; бег на 1; 1,5.

Во время проведения тестирования следует обеспечить необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья школьников.

III этап – соревновательный

В этом периоде, определяемом календарем спортивно-массовых мероприятий. На протяжении всего соревновательного периода обучающийся продолжает совершенствовать физические качества, техническое мастерство, а также осуществлять психологическую подготовку.

Организация спортивных соревнований, контрольных прикидок по программе «Гандбол»

Спортивные соревнования следует включать в календарь спортивно-массовых мероприятий гимназии с указанием сроков и места проведения, участников и ответственных по следующей форме:

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Участники	Ответственный

Организация соревнований зависит от числа участников, наличия спортивной базы, опыта проведения соревнований. Готовиться к соревнованиям необходимо заранее, чтобы их проведение не занимало слишком много времени.

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств тренировочных занятий, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся.

IV этап – переходный период

Этим периодом оканчивается годичный цикл подготовки и начинается переход к активному отдыху обучающихся. В данный период постепенно проводят снижение физической нагрузки, однако необходимо предусматривать сохранение общей физической подготовки за счет активного отдыха (спортивные турниры, подвижные игры, экскурсии т. д.)

Этапы реализации программы.

Работа по общеобразовательной общеразвивающей программе «Гандбол» состоит из трех этапов:

- *Первый этап* – подготовительный (первый год обучения): активизация познавательных интересов, изучение основных правил игры, формирование тактических навыков, изучение технических элементов игры.

- *Второй этап* – основной (второй год обучения): оказание содействия в процессе самопознания и саморазвития, формирование внутренней мотивации обучающихся к развитию собственного потенциала, ориентирование обучающихся на профессиональное самоопределение.

Совершенствование технико-тактических навыков и физической подготовки.

- *Третий этап* – заключительный (третий год обучения): совершенствование на уровне технико-тактического мастерства в процессе обучения, формирование социально-адаптированной, активной личности, ориентированной на жизненное и профессиональное самоопределение.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие.	1	1		Тестирование
	Общие основы гандбола. ПП и ТБ. Правила игры.	2	2		Тестирование
1.	Общефизическая подготовка	22	3	19	Тестирование
2.	Специальная подготовка	21	2	19	Тестирование
3.	Техническая подготовка	22	3	19	Тестирование
4.	Тактическая подготовка	24	7	17	Наблюдение
5.	Игровая подготовка	34	4	30	Тестирование, результаты выполнения нормативов
6.	Контрольные и календарные игры	16	2	14	Наблюдение

7.	Заключительное занятие	2	2		Подведение итогов
	ИТОГО	144	26	118	

2 год обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие.	1	1		Тестирование
1.	Общие основы гандбола. ПП и ТБ. Правила игры.	2	2		Тестирование
2.	Общефизическая подготовка	22	3	19	Тестирование
3.	Специальная подготовка	21	2	19	Тестирование
4.	Техническая подготовка	22	3	19	Тестирование
5.	Тактическая подготовка	24	7	17	Наблюдение
6.	Игровая подготовка	34	4	30	Тестирование, результаты выполнения нормативов
7.	Контрольные и календарные игры	16	2	14	Наблюдение
8.	Заключительное занятие	2	2		Подведение итогов
	ИТОГО	144	26	118	

3 год обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие.	1	1		Тестирование
1.	Общие основы гандбола. ПП и ТБ. Правила игры.	2	2		Тестирование
2.	Общефизическая подготовка	22	3	19	Тестирование
3.	Специальная подготовка	21	2	19	Тестирование
4.	Техническая подготовка	22	3	19	Тестирование
5.	Тактическая подготовка	24	7	17	Наблюдение
6.	Игровая подготовка	34	4	30	Тестирование, результаты выполнения нормативов
7.	Контрольные и календарные игры	16	2	14	Наблюдение
8.	Заключительное занятие	2	2		Подведение итогов
	ИТОГО	144	26	118	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 год обучения

Вводное занятие.

1. Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Положить мяч в зону», «Захват флага», «Снайперы», «Третий лишний»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

2. Специальная физическая подготовка

- Развитие быстроты движения и прыгучести
- Развитие качеств, необходимых при выполнении броска
- Развитие игровой ловкости
- Развитие специальной выносливости

3. Техническая подготовка.

- Стойка защитника, перемещения
- Ловля-передача мяча на месте и в движении
- Бросок в опорном положении
- Бросок в прыжке
- Ведения мяча по прямой
- Ведения мяча с изменением направления и скорости

4. Тактическая подготовка.

- Уход от защитника
- Выбор свободного места для взаимодействий
- Опека игрока с мячом и без мяча
- Личная защита по всему полю

5. Игровая(интегральная) подготовка.

- Подготовительные игры
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 6х6
- Упражнения на сочетание изученных приемов игры /ловля-передача, ловля бросок, ловля-ведение, ведение-ловля-передача

6. Контрольные и календарные игры.

- Двухсторонние контрольные игры по гандболу.

7. Заключительное занятие.

- Двухсторонние контрольные игры по гандболу.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

2 год

Вводное занятие.

1. Общие основы гандбола.

- Физическая культура и спорт в России
- Состояние развития гандбола в России и области
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена
- Гигиенические требования к занимающимся гандболом
- Профилактика травматизма в спорте

2. Общая физическая подготовка.

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

3. Специальная физическая подготовка.

- Развитие игровой ловкости
- Развитие быстроты перемещений, прыгучести
- Развитие качеств, необходимых при броске
- Развитие специальной выносливости

4. Техническая подготовка.

- Ловля мяча при активном сопротивлении
- Передача хлестом
- Передача с сопротивлением, со сменой мест
- Ведение с изменением направления, скорости
- Бросок в прыжке, с опоры 7 м бросок, 9 м свободный бросок
- Выбивание мяча при ведении
- Блокирование броска
- Техника игры вратаря
- Техника защиты

5. Тактическая подготовка.

- Финт перемещением
- Параллельные и скрестные перемещения
- Заслоны /внутренний, наружный/
- Отрыв, опека игрока
- Позиционное нападение 3:3
- Личная, зонная защита

6. Игровая подготовка.

- Подводящие и подготовительные игры
- Учебные игры в одни ворота
- Двусторонние игры с заданиями

7. Контрольные и календарные игры.

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.
- Подготовительные учебные двухсторонние игры.

8. Заключительное занятие.

- Товарищеские встречи с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

3 год

Вводное занятие.

1. Теоретическая подготовка.

- Состояние гандбола в России
- Гигиена, закаливание, режим спортсмена
- Правила игры, проведение соревнований
- Психологическая подготовка юных спортсменов.
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).
- Подведение итогов года.

2. Общая физическая подготовка.

- Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с хода с максимальной скоростью.
- Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).
- Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.
- Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
- Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
- Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.
- Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

3. Специальная физическая подготовка.

- 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).

4. Техническая подготовка.

- Стойка нападающего
- Бег с изменением направления
- Бег с изменением скорости
- Бег спиной вперед
- Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот
- Бег челночный
- Бег зигзагом (с выпадом в стороны)
- Бег с подскоками
- Прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами

5. Тактическая подготовка.

- Применение передачи скрытно (не смотреть, не двигаться к партнеру)
- Применение броска с открытой позиции
- Применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника после финта произвести бросок)
- Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником)
- Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом выполнить уход в другую сторону)
- Финт перемещением без мяча при встречном движении

6. Игровая подготовка.

- Позиционное нападение 2 : 4 с крайними игроками у 6-метровой линии
- Позиционное нападение 2 : 4 с крайними у 9-метровой линии
- Позиционное нападение 3 : 3 с крайними у 6-метровой линии
- Позиционное нападение 3 : 3 с крайними у 9-метровой линии

7. Контрольные и календарные игры.

- Участие в первенстве школы по гандболу.
- Участие в матчевых встречах по мини-гандболу.
- Участие в товарищеских играх
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.

8. Заключительное занятие.

- Товарищеские встречи с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие: овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, участие в соревнованиях различного уровня.

В результате освоения содержания программы учащиеся должны:

Предметные результаты

Учащиеся будут знать:

- основные вехи истории России, спортивных традиции страны, даты и названия государственных праздников;
- правила техники безопасности во время тренировок и занятий спортом;
- элементарные приемы оказания доврачебной помощи, действия в экстремальных ситуациях и т.д.

Личностные результаты Учащиеся будут проявлять:

- готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- способность к осознанному выбору дальнейшей индивидуальной траектории своего развития.

Будут сформированы:

- осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам,
- чувство гордости за свое Отечество, его историю;
- уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, гражданской позиции; - готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

Мета предметные результаты

Будут сформированы умения:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; - определять и формулировать цели деятельности; проговаривать последовательность действий;
- работать по предложенному плану;
- давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии;
- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятия и следовать им;

Способы фиксации результата: протоколы сдачи нормативов, грамоты, дипломы, значки, фото и видеоотчеты, портфолио учащихся.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимо обеспечить определенные ресурсы: материально-технический, кадровый, организационный, информационно-методический.

Материально-технический ресурс.

- игровой спортивный зал;
- пришкольный стадион (площадка), оснащенный игровым и спортивным оборудованием;
- кабинет физической культуры, оснащенный компьютером;
- секундомер;
- скакалки резиновые;
- набивные мячи;
- мячи гандбольные;
- теннисные мячи;
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- конусы спортивные;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- аптечка первой помощи; автоматический тонометр.

Кадровый ресурс:

- педагог, реализующий программу, является компетентным в вопросах физического воспитания школьников;
- уровень квалификации педагога соответствует задаче достижения планируемых результатов, организации эффективной деятельности обучающихся в объединении ДО.

Организационный ресурс:

- поддержание необходимой дисциплины;
- проведение занятий при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима.

Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся.

Информационно-методический ресурс:

- комплектность обеспечения занятий ДО учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учетом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности;
- качественные характеристики сервера гимназии, интернет сайта гимназии,

внутренней (локальной) сети, внешней (в том числе глобальной) сети.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- воспитание в коллективе, в команде;
- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребенком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учет индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы, команды;
- сплоченность коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы воспитания выполняют роль, инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание детей формируется через указание и разъяснение правил поведения на учебном занятии, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример преподавателя.

Основной в работе преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности обучающихся, формирования их поведения:

1. Организация контроля, за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная четкость учебного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими педагога от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- контроль, за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа - экскурсии, походы, чествование победителей, с привлечением родителей;
- систематический контроль за успехами обучаемых.

Формы организации воспитательной работы носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание, как в учебном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Педагог должен побуждать обучающихся к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, но и дома.

При решении задач по сплочению коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, участие в различных акциях, проведение походов и тематических вечеров, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

В воспитательной деятельности преподаватель должен привлекать родителей своих обучающихся, помогать выработать режим дня ребенка, здоровое своевременное питание. У родителей и педагога должно быть единство целей и оценок поступков ребенка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где четко должны понимать важность занятий, радоваться успехам своих учеников и выступать помощниками в возможности ребенка и учиться, и полноценно заниматься физической культурой дополнительно.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В течение года проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обучаемости и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы педагога в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Формы контроля: опрос, выполнение нормативов по ОФП.

Промежуточный контроль умений, навыков проводится в группе и предназначен для отслеживания динамики обучаемости обучающихся и коррекции деятельности педагога - преподавателя и обучающихся для улучшения физических показателей.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных поставленных задач. Формы контроля: теоретический опрос, выполнение нормативов по технико-тактической подготовке.

Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются педагогом.

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагога.

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы обучающимися строится на принципах:

- научности;
- учета индивидуальных и возрастных особенностей детей;
- необходимости, обязательности и открытости проведения;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов.

Уровни освоения программы: высокий, средний, низкий

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дата начала/окончания учебного года по программе	Дата начала/окончания триместров	Сроки и продолжительность каникул	Сроки проведения промежуточной аттестации
01.09-25.05	01.09-30.11 01.12-28.02 01.03-25.05	31.10.2022-06.11.2022 26.12.2022-10.01.2023 27.03.2023-02.04.2023 26.05.2023-31.08.2023	15.05.2023-19.05.2023

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В качестве оценочных материалов в программе используются нормативы комплекса ОФП и технико-тактические нормативы (Приложение).

1. Мониторинги усвоения обучаемыми учебного материала

- *Психолого-педагогический мониторинг* позволяет провести качественную оценку эффективности образовательной деятельности, то есть степень влияния педагогических воздействий на состояние здоровья и развитие ребенка (Приложение).

- *Мониторинг психофизического развития* учащихся позволяет корректировать деятельность педагога и учащихся в рамках реализации программы, а значит и в рамках творческих занятий, для того чтобы не навредить психофизическому развитию ребенка, а быть может и улучшить его (Приложение).

- *Мониторинг развития специальных навыков* помогает создать оптимальные условия для выявления природных задатков, которые имеются у каждого ребенка, и для их перспективного развития (Приложение).

Используя результаты мониторинга, можно более полно узнать каждого ребенка, его достижения и трудности, обеспечивая более высокую результативность образовательного процесса. Анализируя результаты работы, совершенствовать свое профессиональное мастерство, а также, использовать материалы мониторингов для определения результативности реализации программы.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методики: Методические рекомендации по организации и выполнению программы по курсу «Гандбол»

- **методы обучения:** методы, в основе которых лежит способ организации занятия (словесный, наглядный, практический); методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей (объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.);

- **методы воспитания:** убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.;

- **формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, массовая;

- **возможные формы организации учебного занятия:** тренировочное занятие, акция, аукцион, бенефис, беседа, вернисаж, встреча с интересными людьми, выставка достижений, галерея, гостиная, диспут, защита проектов, конференция, круглый стол, круиз, лабораторное занятие, лекция, мастер-класс, «открытое занятие», поход, спортивный праздник, практическое занятие, представление, презентация, соревнование, тренинг, турнир, чемпионат, шоу, экзамен, эстафета;

- **педагогические технологии** – технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология программированного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология дистанционного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология развития критического мышления через поисковую деятельность, технология портфолио, технология педагогической мастерской;

- **алгоритм учебного занятия** – построение, приветствие, разминка, постановка цели и задач, знакомство с техникой выполнения упражнений, отработка, презентация отработанных упражнений-заданий, подвижные игры

Список литературы.

1. *Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В.* «Гандбол». Примерная программа для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ

олимпийского резерва. Этапы спортивного совершенствования – М.: СС, 2004. 2. *Игнатьева В.Я., Петрачева И.В.* Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. - М.: Советский спорт, 2003.

3. *Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М.* Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. - М.: ФОН, 1996.

4. *Игнатьева В.Я.* Гандбол. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.

5. *Игнатьева В.Я., Петрачева И.В.* Травматизм гандболисток высокой квалификации в годичном цикле подготовки. - М.: Союз гандболистов России, 2001.

6. *Клусов И.П.* Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1986.

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

8. Правила по мини-гандболу.

9. *Ратианидзе А.Л., Марищук ВВ.* Игра гандбольного вратаря. - М.: ФиС, 1981.

10. *Тхорев В.И.* Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие. - Краснодар, 1992.

Приложение

Инструкции по правилам безопасности при выполнении физических упражнений.

В спортивном зале:

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме и обуви, с фиксируемой пяткой.
2. Гимнастические снаряды должны быть хорошо укреплены и проверены перед занятиями.
3. В случае поломки снаряда нужно прекратить на нем занятия и сообщить об этом педагогу.
4. Занимающиеся должны соблюдать меры предосторожности при подвижных спортивных играх.
5. При проведении эстафет, передач мяча занимающиеся не должны двигаться навстречу друг другу.
6. Температурный режим и освещение в спортивном зале должно соответствовать установленным нормам.

Правила безопасности на учебно-тренировочных занятиях:

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме, соответствующей погодным условиям.
2. Педагог должен обеспечить правильную организацию занятий.
3. Должно быть создано положительное взаимодействие между занимающимися, что обеспечит взаимопомощь и предупреждение травматизма.
4. Педагог должен находиться в удобном для наблюдения и руководства занятиями на месте, он должен уметь предвидеть опасные для здоровья занимающихся ситуации .
5. Педагог выбирает игры в соответствии с возрастными особенностями , подготовкой и состоянием занимающихся .
6. Во время учебно-тренировочных занятий болельщики не должны находиться в спортивном зале, на площадке , когда идет игра .
7. Во время соревнований болельщики не должны находиться на спортивной площадке, когда идет игра, не разрешается выбегать на поле, всячески мешать играющим.

Правила безопасности на соревнованиях, спортивных праздниках:

1. Подготовка участников должна соответствовать характеру соревнований
2. Инвентарь, не соответствующий нормативным требованиям, сразу же изымается из употребления.
3. Соревнования должны обслуживать достаточное количество судей или привлеченных для этих целей лиц, знакомых с мерами безопасности .
4. Место соревнований должно быть тщательно проверено и подготовлено к проведению мероприятия. Организаторы должны ликвидировать опасные для жизни детей предметы.
5. Руководитель команды или ответственный за жизнь детей представитель должны обеспечить контроль за состоянием здоровья участников на соревнованиях, следить за дисциплиной. Если во время соревнований по какой-либо причине участник сходит с дистанции или получает травму, обязательно предупредить инструктора \ судью, медика и оказать первую доврачебную помощь.

Техника безопасности при занятиях на стадионе:

Во время занятий бегом на улице соблюдать следующие правила техники безопасности:

Техника безопасности при беге:

1. Спортсмен должен внимательно следить за командами педагога и четко их выполнять;
2. Бежать по кругу можно только в одном направлении – против движения часовой стрелки;
3. При групповом старте на короткие дистанции бежать необходимо только по своей дорожке;
4. Во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку.

Техника безопасности: прыжки и спортивные снаряды:

1. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом грунте, не приземляться при прыжках на руки;
2. При прыжках в длину, прежде чем выполнять разбег, следует проследить, чтобы яма приземления была свободна;
3. На снарядах можно делать упражнения только при наличии подложенных матов;

4. Обнаружив неисправность снаряда, надо немедленно прекратить упражнение.

Нормативные требования по физической подготовке.

Группы.		Прыжок в длину с места (см.)		Бег 30 м. (с.)		Челночный Бег 3x10м (с.)		Метание гандбольного мяча (м)	
		М	Л	М	Л	М	Л	М	Л
НП/УТГ	Г-2й год	71–180	48–159	.4–5.8	.9–6.3	.8–8.2	.1–8.5	13–15	2-14
	-4й год	101–210	68–179	.8–5.2	.4–5.8	.4–7.8	.6–8.0	20-22	1-6-18
СС	Г-7й год	21–230	88–199	.3–4.7	.9–5.3	.7–7.1	.0-7.4	25-28	1-9-21

Оценочная таблица компонентов по специальной физической подготовке

Оценка в баллах	Комплексное упражнение	Ведение мяча 30м	Бросок мяча на точность	Передача мяча в цель
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 12)	(кол-во попаданий за 30 сек)
5 (высокая)	33,5	5,2	11	31
4 (хорошая)	36,2-34,9	5,4	9	29
3 (средняя)	37,6-36,3	5,6	8	27
2 (низкая)	37,7	5,9	6	25

Ведение мяча 30 м. По сигналу (включается секундомер) ведение мяча до финиша.

Броски на точность. В течение 2 мин. производится 12 бросков в опорном положении в мишени 40 х40 см, установленные в верхних углах ворот, с расстояния 9 м, с разбега в 3 шага. Выполняется 6 бросков в одну и 6 в другую мишень.

Передача мяча в стену. В течение 30 сек. Передавать мяч одной рукой с последующей ловлей его в круглую мишень диаметром 30 см, расположенную на стене на расстоянии 3 м на высоте 2 м.

Комплексное упражнение. Выполняется 3 рывка лицом вперед и 3 спиной вперед от 6- до 9-метровой линии и обратно с оббеганием расположенных на линиях стоек. Далее рывок к противоположной зоне вратаря, где также выполняются рывки от 6- до 9-метровой линии. После третьего выхода взять лежащий на 6-метровой линии мяч, вести его до

противоположной 9-метровой и закончить упражнение броском в ворота. Время фиксируется по пересечении мячом линии ворот. Знания, умения и навыки учащихся определяются следующими оценками: «зачтено»