



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «Старт» ГОРОДА ТЮМЕНИ

ул. Ставропольская, 5/2, г. Тюмень, 625062

тел/факс.: (3452)21-43-34

Принята на заседании  
педагогического совета  
МАУ ДО ДЮЦ «Старт»  
города Тюмени  
Протокол №1 от 16.09.20г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МАУ ДО ДЮЦ «Старт»  
города Тюмени  
Лесникова О.А.  
Приказ № 840  
«16» 09 20г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Юный гандболист»**

Срок реализации программы: 1 месяц  
Уровень программы: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 6-8 лет

Программу составила:  
Румянцева Юлия Андреевна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Тюмень – 2020г.

## **Аннотация**

Общеразвивающая программа «Юный гандболист» разработана для ознакомления детей младшего школьного возраста с видом спорта - «Гандбол».

Количество часов по программе – 8 академических часов, продолжительность занятия 40 минут.

Периодичность занятий: 2 раза в неделю

Возраст обучающихся 6 - 8 лет.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень усвоения программы - стартовый.

Автор-составитель: Румянцева Юлия Андреевна, педагог дополнительного образования

Цель программы: Формирование у детей младшего школьного возраста устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни под средством занятий гандболом.

В процессе реализации программы дети получают первоначальные навыки игры в гандбол и физическое развитие посредством подвижных игр, совершенствуют свою координацию, ловкость, познакомятся с особенностями коммуникаций в команде.

## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный гандболист» является программой физкультурно – спортивной направленности, носит ознакомительный характер.

Уровень освоения - стартовый.

Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р;

- СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждены постановлением Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

- Приказом Минобрнауки России от 23 августа 2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Уставом МАУ ДО ДЮЦ «Старт» города Тюмени.

**Актуальность** и целесообразность программы состоит в том, что она предназначена для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия способствуют повышению самооценки, занимаясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления и эмоциональной разгрузки.

**Новизна** Программа разработана впервые для детей младшего школьного возраста.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена:

- доступностью избранного вида спорта;

- возможностью использования избранного вида спорта для разностороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования их как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;

- командные игровые виды спорта позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

**Практическая значимость.** Ознакомительная программа решает проблему занятости детей, свободного выбора вида деятельности, а также проблему укрепления здоровья.

### **Особенности организации образовательного процесса**

При очной форме освоения программа реализуется в группах обучающихся одного возраста. Состав группы – постоянный. Группа – 15 человек.

Занятия проводятся один раз в неделю по одному академическому часу. Количество академических часов в неделю – 1. Общее количество часов по программе – 8. Продолжительность академического часа – 40 минут. Во время занятий предусмотрено проведение физкультминутки.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, которые педагог предварительно готовит в соответствии с темой. Видеоуроки отправляются обучающимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с обучающимися с использованием приложения для ВКС Zoom, Skype. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе Viber. Общение с родителями и детьми ведётся в группе Viber. Количество занятий в неделю – 1. Занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме.

**Адресат программы.** Данная программа ориентирована на детей младшего школьного возраста (6-8 лет).

Форма обучения: обучение проводится в двух формах очной форме и с применением дистанционных технологий.

Формы организации обучения: групповая.

Количество обучающихся в группе: 15 человек.

**Сроки реализации программы:** 1 месяц

Общее количество часов по программе - 8 академических часов. (2 раза в неделю)

Продолжительность одного занятия – 40 минут.

Место реализации: МАОУ гимназия № 83 города Тюмени, по адресу г. Тюмень, ул. Союзная, 135

Набор обучающихся в группы общеразвивающей программы «Юный гандболист» осуществляется по правилам и типовым параметрам персонифицирования финансирования дополнительного образования детей в Тюменской области на период с 01.09.2020 по 31.12.2020г.

Набор в группы осуществляется в течение всего календарного года, без проведения индивидуального отбора, согласно заявлению родителей или законных представителей (опекунов, приемных родителей и т.п.), и согласию ребенка, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребенка.

### **Гандбол**

Гандбол считается лучшим видом спорта для гармоничного физического развития ребёнка. В отличие от футбола, при занятиях гандболом развивается мускулатура не только ног, но и рук.

Гандбол развивает сердечную систему, улучшает координацию движений и высокие скоростные способности, значительно повышается не только выносливость к физическим нагрузкам, но и быстрота мышления с логикой.

Гандбол — спорт для девочек и мальчиков. Им может начать заниматься любой желающий, нет жестких требований к физическим данным юных спортсменов.

Отличительная особенность этого вида спорта заключается в том, что гандбол (дат. *handbold*, англ. *Handball*) - командная игра с мячом 7×7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде).

Цель игры – забросить как можно больше мячей в ворота (3×2 м) соперника. Обучающимся интересна эта захватывающая и динамичная командная игра, содействующая разностороннему физическому развитию.

**Цель программы:** Формирование у младшего школьного возраста устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий гандболом.

#### **Задачи программы:**

Обучающие:

- обучение правилам техники безопасности при выполнении упражнений;
- обучение комплексу общефизических и специальных физических упражнений;
- обучение специфическим упражнениям гандбола.

Развивающие:

- развитие и совершенствование общих физических качеств;
- развитие специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств;
- развитие природного потенциала каждого ребенка;
- укрепление здоровья, повышение работоспособности обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом, совершенствовании физических способностей;
- воспитание трудолюбия, самостоятельности;
- воспитание культуры поведения и доброжелательных отношений со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

## Учебно-тематический план

№ раздела (УЭ)	Название раздела/темы/ учебный элемент (УЭ)	Форма проведения занятий	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	Интерактивная игра	1	1		Самооценка обучающихся своих знаний и умений. Опрос, беседа
2	Общая физическая подготовка (в том числе специальная физическая подготовка)	Учебно-тренировочное занятие	3		3	Педагогическое наблюдение
3	Техническая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	2		2	Педагогическое наблюдение
4	Тактическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие			1	Педагогическое наблюдение
5	Итоговое занятие	Праздничное мероприятие	1		1	Праздник, анкетирование родителей
	<b>Всего</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	

Материал и задания обучающиеся получают на электронную почту или посредством приложения Viber в виде видеоуроков.

### **1. Теоретическая подготовка.**

Знакомство с программой.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. (Приложение 1)

Инвентарь и оборудование мест занятий.

Что такое гандбол?

Правила игры.

### **2. Общая физическая подготовка (в том числе специальная физическая подготовка).**

*Общеподготовительные упражнения.*

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

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

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

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

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения с гантелями и набивными мячами (до 1 кг).

Упражнения для развития быстроты.

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

Упражнения для развития гибкости.

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

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения руками и ногами. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель.

Полоса препятствий: с перелазанием, лазанием, перепрыгиванием, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (например: два гандбольных мяча), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

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

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

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

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

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

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

Овладение элементарными умениями в овладении и в передаче мяча.  
Овладение и передача мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Овладение и передача мяча в движении. Броски в цель (щит, мишень, обруч).

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

#### Упражнения для развития игровой ловкости

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

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

### **3. Техническая подготовка.**

Овладение мячом. Способы выполнения элементов техники:

- ловля мяча двумя руками, летящего на оптимальной высоте спереди;
- ловля мяча двумя руками, летящего низко спереди;
- ловля мяча двумя руками, летящего высоко спереди;



- ловля мяча двумя руками, отскочившего от площадки;
- ловля мяча двумя руками, катящегося по площадке.

Передача мяча. Способы выполнения элементов техники:

- передача мяча толчком двух рук от груди;
- передача мяча толчком двух рук из-за головы;
- передача мяча толчком двух рук со стороны;
- передача мяча толчком одной руки вперед.

#### **4. Тактическая подготовка.**

Освоение игры «Гандбол лилипутов».

### **Игра «Гандбол лилипутов»**

**Описание правил игры и её техническое описание:**

#### **1. Разметка:**

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

Площадь вратаря: прямая линия на расстояние 4,5 метров от ворот.

#### **2. Время игры**

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

#### **3. Мяч**

- Твёрдый мяч. 43-45 см в диаметре, вес 150-200 гр.;
- Мягкий мяч. 47-49 см в диаметре, вес 130-200 гр.

#### **4. Игроки**

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

#### **5. Правила игры**

- Игра начинается с передачи мяча игроком находящемся на линии в центре площадки.
- При выходе мяча за пределы площадки после пересечения линии ворот, вратарь вводит мяч в игру.
- Правила «трёх шагов», «трёх секунд» и «двойного ведения» не действуют.
- в момент владения мячом одной из команд вратарь принимает участие в игре как полевой игрок и обязан перейти на половину соперника.
- Бросать в ворота можно только находясь на половине площадки соперника.
- После забитого мяча вратарь вводит мяч из любой точки площади ворот.
- Первую передачу мяча после взятия ворот, свободного броска или введение мяча из-за боковой линии, а также при начале игры нельзя перехватывать.
- Игрокам обороны запрещается выстраиваться вдоль линии площади ворот (активное перемещение в сторону мяча).
- При разнице в счете более 4 мячей, проигрывающая команда может выпускать на поле дополнительного игрока.

Правила поведения участников

- Во время игры её участники должны всегда проявлять корректность.
- Запрещается хватать и тянуть за одежду, за руки, толкаться, и т. д.

В результате освоения материала ознакомительной программы учащиеся должны:

**иметь представление:**

- о правилах поведения и технике безопасности на занятиях;
- об инвентаре и оборудовании мест для занятий гандболом;
- о правилах игры «Гандбол-лилипуты»;
- расположение и функции игроков на гандбольной площадке.

**уметь:**

- выполнять физические упражнения, направленные на овладение игровыми приемами и воспитание двигательных способностей;
- играть в подвижные игры и знать их правила;
- выполнять передвижение приставными и с крестным 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 мяч двумя руками из-за головы, от груди и снизу; одной рукой сверху на ближнее расстояние;
- бросать мяч сверху в ворота.

**Ожидаемы результаты:**

Личностные:

- адекватное реагирование на победы и поражения;
- умение работать в команде и парах;
- чувство ответственности за свое здоровье.

Метапредметные:

- повышенный интерес к занятиям спорта;
- умение объективно оценивать свое физическое состояние.

Предметные:

- повышение уровня общей физической подготовки;
- овладение первоначальными навыками игры в гандбол;
- осознанное выполнение комплексов специальных физических упражнений.

**Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий**  
**2.1. Календарный учебный график**

Количество академических часов: 8

количество академических часов в неделю: 2

№	месяц	число	время	Форма занятия	Всего	теория	практика	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	Место проведения	Форма контроля
1				Интерактивная игра (практическое, теоретическое)	1	1	-	Что такое гандбол? Инструктаж по технике безопасности на занятиях — гандбол.	МАУ гимназия № 83 города Тюмени, корпус 2	Самооценка обучающихся своих знаний и умений. Опрос, беседа
2				Учебно-тренировочное занятие	1	-	1	Развитие физических качеств через соревновательную деятельность. Эстафета с гандбольным мячом. (ОФП)	МАУ гимназия № 83 города Тюмени, корпус 2	Педагогическое наблюдение
3				Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Подвижные игры с элементами гандбола. (ОФП)	МАУ гимназия № 83 города Тюмени, корпус 2	Педагогическое наблюдение
4				Учебно-тренировочное занятие	1	-	1	Как приручить мяч? (ОФП, техническая подготовка)	МАУ гимназия № 83 города Тюмени, корпус 2	Педагогическое наблюдение
5				Учебно-тренировочное занятие	1	-	1	Мой веселый, звонкий мяч. (ОФП, техническая подготовка)	МАУ гимназия № 83 города Тюмени, корпус 2	Педагогическое наблюдение
6				Учебно-тренировочное занятие	1	-	1	Знакомство с игрой «Гандбол лилипутов». Правила игры.	МАУ гимназия № 83 города Тюмени, корпус 2	Педагогическое наблюдение
7				Праздничное мероприятие	1	-	1	«Гандбол лилипутов» и все о нем. Игра «Гандбол лилипутов».	МАУ гимназия № 83 города Тюмени, корпус 2	Праздник, анкетирование родителей
<b>ИТОГО</b>					<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>			

## **2.2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое оснащение**

Для реализации данной Программы необходимы:

- спортивный зал для занятий площадью 20x10м;
- спортивный инвентарь (ворота, мячи гандбольные детские, теннисные мячи, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- спортивная форма для занимающихся (спортивные шорты, футболки, кроссовки, манишки).

### **Информационно-методические условия:**

Программа в электронном и бумажном варианте, интернет – ресурсы, методическая библиотечка. Приложение Viber для общения с учениками и получения выполненных заданий. Так же используется электронная почта.

**Кадровые ресурсы:** педагог дополнительного образования.

**Формы проведения занятий** - беседы, лекции, практические занятия, учебные игры, участие в конкурсах, акциях.

При очной форме освоения программы контрольные упражнения выполняются на уроке и непосредственно на уроке оцениваются педагогом. При освоении программы с использованием дистанционных технологий обучающиеся выполняют контрольные упражнения самостоятельно и направляют педагогу видео и (или) фотоотчет через приложение Viber. Правильность выполнения контрольных упражнений педагог оценивает, давая обучающимся информацию о правильности выполнения и при необходимости повторно объясняет материал. Собеседование с родителями после каждого занятия.

## **2.3. Формы аттестации**

Формы подведения итогов реализации программы является педагогический контроль с использованием методов

педагогического наблюдения и опроса.

Педагогическое наблюдение - метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных.

Методы опроса - беседа, интервью, анкетирование.

#### **2.4. Оценочные материалы**

Основной формой проверки результатов является удовлетворенность обучающихся и их родителей пройденным материалом программы в виде анкетирования (тестирования), а так же педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение - это организованный анализ и оценка учебного или учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его течение. Педагогическое наблюдение как метод исследования представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого исследователь получает конкретный фактический материал или данные.

Оценочные материалы педагогического наблюдения во время занятий заключаются в регистрации функциональных и других показателей характеризующих деятельность занимающегося физическими упражнениями непосредственно на занятиях.

#### **2.5. Методические материалы**

Основной формой обучения детей является учебное занятие - урок, видеоурок. Ведущей формой деятельности на занятии является – игровая.

В рамках реализации программы при очной форме обучения проводится инструктаж по соблюдению техники безопасности в кабинете при проведении занятий, физкультминуток. При проведении занятий дистанционно особое внимание уделяется организации рабочего места обучающегося с учетом требований здоровьесбережения. Определяется оптимальный режим работы с учетом школьных занятий.

Методические материалы по каждой теме занятия готовятся педагогом в форме видеоуроков, фотографий с изображениями пошагового выполнения задания.

В образовательном процессе используются общепедагогические и практические методы.

#### ***Общепедагогические:***

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);

- Наглядные методы (показы педагога, демонстрация видеороликов, применение простейших ориентиров, использование интерактивной доски, спортивного оборудования и др.)

***Практические:***

- Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность по твердо предписанной программе).

*Методы воспитания физических качеств:*

- Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;
- Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений и заданий с интервалами для отдыха.

*Игровой метод.* Игровой метод позволяет обучающимся фантазировать на любые темы, а затем в игровой форме совершенствовать находчивость, самостоятельность и испытывать положительные эмоции.

*Воспитательные средства:*

- Личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- Высокая организация учебно-воспитательного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Создание дружного работоспособного коллектива;
- Система создания ситуации успеха.

## 2.6. Список литературы

1. Давыдов В.В., Психологическое развитие в младшем школьном возрасте – М.:1973;
2. Вареник Е. Н. «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет. – М.; ТЦ Сфера, 2008, - 128с.
3. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004, - 112 с.
4. Невдахина З.И. Дополнительное образование детей: сборник авторских программ. Вып. 3. – М.: Народное образование, 2007.
5. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: учеб. Пособие / - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. -256 с
6. Тхорев В.И. Гандбол: Примерная Программа для спорт.-оздоров. групп ДЮСШ системы доп. образования / В.И. Тхорев и др. – М.: СГР, 2012. - 48 с.
7. И.Г. Шестаков, Р.А. Калашян. Методика обучения технике овладения мячом юных гандболистов на этапе начальной подготовки / И.Г. Шестаков, Р.А. Калашян, М.В. Жийяр // Современная наука: Актуальные проблемы теории и практики. Гуманитарные науки. – 2019. - №3.
8. И.Г.Шестаков, Р.А.Калашян. Методика обучения технике передачи мяча. / Ярославский Педагогический Вестник 2012г., № 4, том II, (Психолого-педагогические науки. Теория и методика физического воспитания).
9. И.Г.Шестаков, Р.А.Калашян. Соревновательные формы игры в гандбол для учащихся начальной школы / Ярославский Педагогический Вестник 2013 г., № 3, том II, (Психолого-педагогические науки. Теория и методика физического воспитания).

### **Требования техники безопасности перед началом занятий**

- 1.1. Надеть спортивную форму. Запрещается играть с кольцами, браслетом на руках, серьгами и др. Ногти должны быть коротко подстрижены. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.
- 1.2. Войти в спортзал по разрешению педагога и только с педагогом.
- 1.3. Проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования (щитов, ворот, перекладин, стоек и др.).
- 1.4. Пол должен быть сухим и чистым. Запрещается натирать пол мастикой.
- 1.5. Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.

### **Требования техники безопасности во время занятий**

- 2.1. Строго соблюдать дисциплину.
- 2.2. Не выполнять упражнений без заданий педагога.
- 2.3. Во время тренировки по свистку педагога все должны прекратить движение.
- 2.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений.
- 2.5. По окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.
- 2.6. Перемещаясь спиной, смотреть через плечо.