

Государственное казенное образовательное учреждение Ленинградской области «Мгинская школа интернат, реализующие адаптированные образовательные программы для детей с нарушениями зрения»

РАССМОТРЕНА
на заседании экспертного совета
Протокол
от 30.08.2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Распоряжением школы-интерната
от 02.09.2019 г. № 59/ЗОД
Директор школы-интерната
В.А. Климакин



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
спортивной направленности «Голбол»
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 1 год

Педагог:
Лукашов Юрий Петрович

п. Мга
2019 год

Государственное казенное образовательное учреждение Ленинградской области «Мгинская школа интернат, реализующие адаптированные образовательные программы для детей с нарушениями зрения»

РАССМОТРЕНА
на заседании экспертного совета
Протокол
от 30.08.2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Распоряжением школы-интерната
от 02.09.2019 г. № 59/ЗОД
Директор школы-интерната
_____ В.А. Климакин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
спортивной направленности «Голбол»
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 1 год

Педагог:
Лукашов Юрий Петрович

п. Мга
2019 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Голбол», имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа разработана с учетом требований:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования детей (Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года №1726-р), Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Указа Президента Российской Федерации от 01 июня 2012 года №761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы», Указа Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 года №808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики», Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности (письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01 апреля 2015 года №19-2174/15-0-0), Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (внеурочная разноуровневые программы)»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», Учебного плана ГКОУ ЛО «Мгинская школа-интернат для детей с нарушениями зрения» на 2019-2020 учебный год (утвержден приказом директора ГКОУ ЛО «Мгинская школа-интернат для детей с нарушениями зрения» от 30 августа 2019 года №57/1/ОД/),

Образовательная программа «Голбол» адаптирована с учетом индивидуальных психических, физических особенностей обучающихся школы-интерната и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Характеристика предмета изучения

Обычно, все спортивные игры ориентируются на людей здоровых. А что делать тем, у кого имеются те или иные проблемы со здоровьем? В этом случае была разработана специальная игра «Голбол»(игра для людей, имеющих нарушения зрения) . Внешне, она напоминает футбол, в которой играют 2 команды. Размеры голбольного поля (18х9м) и особенности игры

представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику гольбола определяют действия с мячом (внутри мяча колокольчики), к которым относятся: броски, ловля, остановки, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Спортсмен-гольболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами, проявлять тактическую смекалку, бросать точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Гольболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду. Вся игра проходит в полной тишине

Программа «Гольбол» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей с ограниченными возможностями, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать гольбольные навыки.

Актуальность программы

Сегодня перед педагогической общественностью стоит такая актуальная проблема как восстановление нравственности, снижение роста безнадзорности, беспризорности и правонарушений среди детей и молодежи. Одним из путей решения указанной проблемы является воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни. Именно с целью найти правильное сочетание физических нагрузок и умения ориентироваться в пространстве и был изобретен гольбол.

Педагогическая целесообразность

В процессе реализации настоящей образовательной программы педагог формирует отношение воспитанника к делу, которым он занимается, к людям, его окружающим, к себе, к природе; определяет направленность личности воспитанника, развивает его интересы, нравственные и волевые качества. Занятия в объединении «Гольбол» являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся, подготовки воспитанников в процессе занятий к труду, к активной общественной деятельности и семейной жизни. В этом новизна программы.

В секцию «Гольбола» привлекаются обучающиеся-инвалиды по зрению и дети с ограниченными возможностями здоровья.

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

Программа рассчитана для занятий с детьми 7-18 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных упражнений с разрешения врача-офтальмолога (теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Все занимающиеся в секции распределяются по группам с учетом возраста, пола и индивидуальных способностей. Занятия «гольболом» общедоступны благодаря разнообразию упражнений, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься в течение учебного года. Жесткие столкновения исключены, а хорошо подготовленные падения укрепляют амортизационные мышцы внутренних органов, в том числе и глаз. Обучающиеся приступают к занятиям после рекомендаций врача-офтальмолога.

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых гольболистам, воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма и самоконтроля в обществе.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

Образовательные задачи

- формирование жизненно необходимых умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование пространственной ориентации;
- обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы (жестовой, символической, тактильно-двигательной).

Развивающие задачи

- развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, точности движений, выносливости, координационных способностей, двигательной реакции), а также общей и мелкой моторики;
- развитие навыков ориентировки в схеме собственного тела (освоение направлений пространства относительно положения собственного тела: вверху, внизу, сзади, над, под, справа, слева, перед, около, вокруг и т.д.);
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве;

Оздоровительные задачи

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;

- исключение стрессовых ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями;

- обеспечение достаточной для ребенка двигательной активности в условиях специального (коррекционного) учреждения.

Коррекционные задачи

- коррекция психических нарушений;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- коррекция согласованности движений;
- коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;

- коррекция общей и мелкой моторики;
- коррекция зрительно-моторной координации;
- коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;

Воспитательные задачи

- воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;

- воспитание в детях чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;

- преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;
- формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности;

- привития обучающимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки инвалидов по зрению;

- подготовки обучающихся к соревнованиям по голболу.

Режим занятий. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа, Итого 2 часа в неделю , 68 часов в учебный год.

Формы организации деятельности:

- фронтальная;
- посменная;
- групповые;
- индивидуальные;

Формы занятий:

1.аудиторные

- учебное занятие,
- тренировка,

2. внеаудиторные

- соревнования

В группе занимаются мальчики и девочки. Количественный состав 15 обучающихся. В группе собираются дети с разным уровнем развития. Набор в группу обучающихся старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки с учетом рекомендаций врача-офтальмолога.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

В результате освоения программы обучающиеся *будут способны*:

- взаимодействовать с другими людьми в достижении общих целей;
- владеть начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владеть умением организовывать здоровьесберегающую деятельность, ориентированную на гармоничное физическое развитие.

Метапредметные результаты:

В результате освоения программы обучающиеся *будут способны*:

- выполнять простейшие комплексы упражнений для формирования правильной осанки, общеразвивающие и дыхательные упражнения.
- владеть правилами поведения в спортивном зале, на стадионе;
- осознавать влияние занятий общей физической подготовкой, в том числе голболом.

Предметные результаты:

В результате освоения программы обучающиеся

будут знать:

- правила техники безопасности во время занятий;
- основы личной гигиены, гигиены сна, питания, отдыха;

будут уметь:

- владеть основным арсеналом технических приемов игры;
- оказать первую помощь при травмах;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, силы, гибкости.

В конце изучения курса по внеурочной деятельности «Голбол» планируется снижение уровня заболеваемости обучающихся, социальной адаптации обучающихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни обучающихся, участие в соревнованиях различного уровня, привитие любви к спортивным играм.

Отдельные результаты и способы проверки

Должны знать

№ п/п	Наименование	Формы оценки результатов
1.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях, оказание	Опрос, самоконтроль, практическое занятие

	первой медицинской помощи	
2.	Основы санитарно-гигиенических требований на занятиях. Профилактика травматизма и заболеваний при занятиях спортом.	Наблюдение Опрос
3.	История развития голбола (торбола) в России и за рубежом	Опрос, теоретическое занятие
4.	Строение и функции организма	Тест на знания основных частей тела
5.	Режим дня, гигиены, питания юного спортсмена, основные способы закаливания	Практические занятия, опрос
6.	Способы контроля ЧСС и дыхания во время физических нагрузок	Практическое занятия, опрос
7.	Правила соревнований по голболу	Тест на знания правил соревнований, опрос
8.	Командные действия в защите, атаке	Теоретические занятия, опрос

Должны уметь

№ п/п	Наименование	Формы оценки результатов
1.	Соблюдать правила гигиены, режим дня	Наблюдение
2.	Развивать физические качества самостоятельно и под руководством тренера-учителя	Практические занятия, наблюдение, выполнение контрольных нормативов
3.	Контролировать ЧСС и дыхание во время физических нагрузок	Практические занятия, наблюдения ЧСС
4.	Оказывать первую помощь при ушибах, ссадинах, кровотечениях, растяжениях мышц.	Практические занятия, опрос
5.	Выполнять основные технические приемы игры в голбол	Практические занятия, сдача нормативов
6.	Овладеют основами судейства в голболе	

Разовьют следующие качества:

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма к стрессовым ситуациям;
- улучшат координацию движений, быстроту, силу и ловкость;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий и уважение к сопернику.

Содержание курса внеурочной деятельности «Голбол».

Материал дается в разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка, техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории голбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими приемами игры.

В конце обучения по программе «голбол», обучающиеся должны знать правила игры и принять участия в соревнованиях.

1. Вводное занятие (1ч).

Теоретическая подготовка (в процессе занятий)

- 1. История развития голбола в России и за рубежом (1ч).**
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка голболистов.
4. Техническая и тактическая подготовка.
5. Психологическая подготовка.
6. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.
7. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
8. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.
9. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий голболом.
- 11. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях (2 ч).**

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка(45ч)

1.1. Общеразвивающие упражнения, упражнения с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками, гантелями), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка гимнастическая, скамейка, канат, профилактор Евминова).

- 1.2. Адаптированные подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Упражнения с эспандерами, на тренажерах.

Специальная физическая подготовка(12ч)

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений.

- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости.

Техническая подготовка(3ч)

- 1.Изучение техники стойки игрока.
- 3.Изучение техники передвижений на площадке.
- 2.Изучение техники защиты.
- 3.Изучение техники броска мяча, броски мяча в стену на точность и силу броска.
- 4.Броски мяча в парах.
- 5.Изучение техники прыгающего мяча. Совершенствование техники броска мяча.

Тактическая подготовка(2ч)

Теория. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий игроков. Коллективная и индивидуальная игра их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «голбол».

Практика. Упражнения на развитие уметь «видеть поле». Выполнения заданий по зрительному сигналу и без зрительного контроля: во время передвижения шагом или бегом - имитировать бросок рукой; во время броска - повернуться кругом и продолжить бросок. Несколько игроков на ограниченной площади передают мяч и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на игровом поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов бросков мяча.

Групповые действия. Взаимодействия двух или трех игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в руки партнеру, на свободное место, на бросок; короткую и среднюю передачу низом или верхом. Выполнять простейшие комбинации.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию. Выбор момента и способа действия (бросок или ловля) мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить ловлю мяча изученным способом.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при розыгрыше противником стандартных ситуаций.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Ознакомление с правилами игры(2ч)

Методы и формы обучения

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбираются содержание игры, игровые ситуации, судейские жесты.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по голболу и более успешного решения образовательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: объяснение, рассказ, свободная беседа, опрос, ответы на вопросы, замечания, команды, указания.

Наглядные методы: применяются в виде показа упражнений, адаптированных наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы: упражнения, игры, учебно-тренировочные занятия, тренировки, соревнования.

Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, игры на расслабления, массаж активных точек.

Учебно-тематический план

Название темы	1 год обучения
1.Вводное занятие	1ч
2.История развития голбола в России и за рубежом.	1ч
3.Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.	2ч
4.Общая физическая подготовка.	45ч
5.Специальная физическая подготовка.	12ч
6.Техническая подготовка.	3ч
7.Тактическая подготовка.	2ч
8.Ознакомление с правилами игры.	2ч
9.Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий
8.Общее количество часов.	68ч

Система формы контроля уровня достижений обучающихся

Умения и навыки проверяются во время занятий. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь и май).

4.Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале, на открытом стадионе, в тренажерном зале. Спортивный зал имеет размеры 17,5х 7,5 метров, стадион 60х25 метров. Тренажерный зал 8х6 метров.

Библиотечный фонд:

1)Рабочие программы по физической культуре (д).

2) Учебник и пособия, которые входят в предметную линию учебников В. И. Ляха.

3) Учебная, научная, научно-популярная литература по физкультуре и спорту, олимпийскому движению (д).

4) Методические издания по физической культуре для учителей (д).

5) Методическое пособие для учителей физкультуры школ слепых и слабовидящих (д).

5) Федеральный закон « О физической культуре и спорте» (д).

Экранно-звуковые пособия:

Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) (д).

Демонстрационный материал:

- таблицы;
- плакаты;
- портреты.

Технические средства обучения:

- телевизор;
- DVD-плеер (д);
- Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок (д).

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения (учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование):

- 1) скакалки
- 2) гимнастические палки
- 3) волейбольные мячи
- 4) футбольные мячи
- 5) малые мячи
- 6) обручи
- 7) стойки для прыжков в высоту
- 8) подкидной мостик
- 9) гимнастические маты
- 10) «конь»
- 11) «козел»
- 12) кольца
- 13) перекладины (гимнастическая и навесная)
- 14) брусья параллельные и брусья разной высоты
- 15) шест
- 16) канат
- 17) гимнастические лестницы
- 18) акробатические дорожки
- 19) колодки для низкого старта
- 20) барьеры для бега
- 21) ракетки для бадминтона
- 22) мешочки

- 23) гранаты
- 24) набивные мячи (разного веса)
- 25) измерительная рулетка
- 26) секундомер
- 27) кегли
- 28) скейтборды
- 29) гимнастическая булава
- 30) мяч футбольный озвученный
- 31) мяч торболовый
- 32) мяч голболовый
- 33) насос
- 34) мини-футбольные ворота
- 35) стоки волейбольные
- 36) сетка волейбольная
- 37) щиты с баскетбольными кольцами
- 38) подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
- 39) медицинская аптечка

Измерительные приборы:

- комплект динамометров ручных (д);
- динамометр становой (д);
- весы напольные (д).

Спортивный зал (кабинеты):

- спортивный зал (игровой и гимнастический);
- кабинет учителя;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

Комплексная площадка для игры в баскетбол, волейбол, мини-футбол.

Пришкольный стадион (площадка):

- легкоатлетическая дорожка;
- сектор для прыжков в длину;
- игровое поле для футбола;
- гимнастический городок;
- лыжная трасса.

Примечание. Д-демонстрационный экземпляр(1экз.).

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Освещенность в норме СанПиН.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию дополнительной общеразвивающей программы по голболу

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной общеразвивающей программы осуществляются в ходе:

- текущего контроля над успеваемостью,
- промежуточной аттестации,
- итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса

оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися общеразвивающей программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной общеразвивающей программы, представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки:

1.1. При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1.1.1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук в локтевом суставе, до положения «подбородок над перекладиной» и возвращение в исходное положение до полного выпрямления рук в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием оценки служит, максимальное количество подтягиваний на перекладине за 30 сек.

1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.

1.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.1.4. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту или 30сек. в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин. или за 30сек.

1.1.5. Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки даётся старт. Критерием, служит минимальное время.

Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и **нормативы**:

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Для игроков											
1.	Сила кисти	до 10кг	до 15кг	16 кг	до 20кг	24 кг	28 кг	32 кг	30 кг	35 кг	40 кг
2.	Жонглирование мячом (количество раз)	3-4	8-10	10	12	15-20	25	более 25	более 25	более 25	Более 25
3.	Бросок мяча на дальность (м)	от 10 до 14	до 14	14	15	20	24	25 и больше	30 и больше	34 и больше	36 и больше

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке
представлены в таблице:

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	6,0	5,5	5,1	4,9	4,7	4,6	4,5 и меньше	4,4 и меньше	4,3 и меньше	4,2 и меньше
2.	Прыжок в длину с/м (см)	100	110	130	140	150	160	175	180	190	больше 195
3.	Тройной прыжок с/м	300	400	450	500	520	550	более 550	более 550	более 550	более 550

	(см)										
--	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки даётся старт.

2) Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащённом необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачёт идёт лучшая попытка. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) Тройной прыжок с места. Выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченными линией отталкивания и местом приземления. Контрольные отметки через каждые 5 см. Результат тройного прыжка с места определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела, с точностью до 1 см. Предоставляется выполнить три попытки. Зачёт по лучшему результату.

