

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 76» С ИЗУЧЕНИЕМ ВОСТОЧНЫХ ЯЗЫКОВ

Директор школы _____

от « 10 » _____

сентября _____

УТВЕРЖДАЮ

С. Н. Матюхина

Приказ № _____

2022 года



Рабочая программа внеурочной деятельности Спортивные игры (гандбол)

Ступень обучения (класс) основное общее образование 7-9 классы

Количество часов – 102 часа (34 часа-1 учебный час в неделю)

Уровень – базовый

Учитель Дорогова Юлия Львовна

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Гандбол» во внеурочной деятельности, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой является:

- *способствовать всестороннему физическому развитию;*
- *способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.*

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача.

- Укрепление здоровья.
 - Совершенствование физического развития.
- #### 2. Образовательная задача.
- Обучение основам техники и тактики игры гандбол.
 - Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воститательная задача.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям гандболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Гандбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Общая характеристика учебного предмета

Гандбол.

Предметом обучения «Гандбол» в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность..

Описание места учебного предмета «Гандбол»

в учебном плане.

Учебный предмет «Гандбол» изучается из расчета 1ч в неделю (всего 34ч).

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Формы занятий– в форме урока, беседы, урок-презентация, урок-марафон

Формы контроля–опрос, тесты-практикумы.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами.**

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о гандболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия гандболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

1.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

На протяжении всего периода обучения в школе ученики проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки учеников от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приёмам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с параметрами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для гандболиста;

- увеличение объёма тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных гандболистов.

Задачи этапа начальной подготовки

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

Примерный учебный план на 34 недели учебно-тренировочных занятий

Вид подготовки	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
1.Теоретическая	2	1	1
2.Офп	6	6	6
3.Сфп	4	4	4
4.Техническая	4	4	4
5.Тактическая	4	4	4
6.Игровая	10	11	11
7.Контрольные и календарные игры	2	2	2
8.Контрольные испытания	2	2	2

Всего часов за 34 недели	34	34	34
--------------------------	----	----	----

Содержание программного материала.

Гандбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в гандбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по гандболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Содержание программного материала.	Год обучения	
	1	2-3
Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности.	+	+

Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.	+	+
Освоение ловли и передачи мяча.	+	+
Освоение техники ведения мяча.	+	+
Овладение техникой бросков мяча.	+	+
Освоение индивидуальной техники защиты и нападения.	+	+
Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	+	+
Освоение тактики игры.	+	+
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	+	+

2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс.

№	Наименование разделов и тем	Дата	Часы
1	Гандбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания.		1
2	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка гандболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		1
3	Стойка игрока. Бег с изменением направления., передвижение. ОРУ Мини-гандбол.		1
4	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, Уход от защитника. Применение передачи при встречном движении партнёров.		1
5	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.		1

6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол		1
7	Медленный бег, разновидность бега. Мини-гандбол. Применение передачи при движении в одном направлении.		1
8	Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		1
9	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук.		1
10	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.		1
11	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.		1
12	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, подвижные игры		1
13	Состояние и развитие гандбола в России.		1
14	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для рук и плечевого пояса.		1
15	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры		1
16	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.		1
17	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для ног, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.		1
18	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		1
19	Упражнения для развития игровой ловкости. Мини-гандбол.		1
20	Ловля мяча двумя руками на месте. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении. ОРУ.		1

21	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		1
22	Ловля двумя руками в прыжке. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в прыжке. Мини-гандбол.		1
23	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, передачи мяча. Специально беговые упражнения. Действия двух нападающих против одного защитника.		1
24	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ. Пионербол		1
25	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча		1
26	Тактика вратаря. Выбор позиции в воротах. Задержание мяча с отраженного отскока.		1
27	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		1
28	Медленный бег, разновидность бега.		1
29	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры. Соревнования по гандболу.		1
30	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.		1
31	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол.		1
32	Медленный бег, разновидность бега. Гандбол.		1
33	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.		1
34	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола. Контрольные испытания.		1
	Итого: 34		34

8 класс.

№	Наименование разделов и тем	Дата	Часы
1	Гандбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания.		1
2	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка гандболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		1
3	Стойка игрока. Бег с изменением направления., передвижение. ОРУ Мини-гандбол.		1
4	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, Уход от защитника. Применение передачи при встречном движении партнёров.		1
5	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.		1
6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол		1
7	Медленный бег, разновидность бега. Мини-гандбол. Применение передачи при движении в одном направлении.		1
8	Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		1
9	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук.		1
10	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.		1
11	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.		1
12	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, подвижные игры		1
13	Состояние и развитие гандбола в России.		1
14	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для рук и плечевого пояса.		1

15	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры		1
16	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.		1
17	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для ног, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.		1
18	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		1
19	Упражнения для развития игровой ловкости. Мини-гандбол.		1
20	Ловля мяча двумя руками на месте. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении. ОРУ.		1
21	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		1
22	Ловля двумя руками в прыжке. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в прыжке. Мини-гандбол.		1
23	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, передачи мяча. Специально беговые упражнения. Действия двух нападающих против одного защитника.		1
24	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ. Пионербол		1
25	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча		1
26	Тактика вратаря. Выбор позиции в воротах. Задержание мяча с отраженного отскока.		1
27	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		1
28	Медленный бег, разновидность бега.		1
29	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры. Соревнования по гандболу.		1

30	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.		1
31	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол.		1
32	Медленный бег, разновидность бега. Гандбол.		1
33	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.		1
34	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола. Контрольные испытания.		1
		Итого: 34	34

9 класс.

№	Наименование разделов и тем	Дата	Часы
1	Гандбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания.		1
2	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка гандболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.		1
3	Стойка игрока. Бег с изменением направления., передвижение. ОРУ Мини-гандбол.		1
4	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, Уход от защитника. Применение передачи при встречном движении партнёров.		1
5	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.		1
6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол		1
7	Медленный бег, разновидность бега. Мини-гандбол. Применение передачи при движении в одном направлении.		1

8	Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		1
9	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук.		1
10	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гандбола.		1
11	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.		1
12	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, подвижные игры		1
13	Состояние и развитие гандбола в России.		1
14	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для рук и плечевого пояса.		1
15	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры		1
16	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.		1
17	Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для ног, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.		1
18	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		1
19	Упражнения для развития игровой ловкости. Мини-гандбол.		1
20	Ловля мяча двумя руками на месте. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении. ОРУ.		1
21	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		1
22	Ловля двумя руками в прыжке. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в прыжке. Мини-гандбол.		1

23	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, передачи мяча. Специально беговые упражнения. Действия двух нападающих против одного защитника.		1
24	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ. Пионербол		1
25	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча		1
26	Тактика вратаря. Выбор позиции в воротах. Задержание мяча с отраженного отскока.		1
27	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-гандбол.		1
28	Медленный бег, разновидность бега.		1
29	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры. Соревнования по гандболу.		1
30	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.		1
31	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, гандбол.		1
32	Медленный бег, разновидность бега. Гандбол.		1
33	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола.		1
34	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами гандбола. Контрольные испытания.		1
	Итого: 34		34

Материально-техническое обеспечение

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Сетка гандбольная 2 штуки

2. Ворота гандбольные 2 штуки
3. Гимнастическая стенка 6 пролетов
4. Гимнастические маты 4 штуки
5. Скакалки 12 штук
6. Мячи гандбольные 15 штук
7. Мячи набивные (масса 1кг) 5 штук

3.ПРЕДПОЛАГАЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КУРСА.

Совершенствование в 5-7 классах: стойка, передвижения; остановка; передача мяча двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении; ловля мяча двумя руками; бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении и прыжке; блокирование броска; ведение мяча; игра вратаря; двусторонняя игра.

Совершенствование в 8-9 классах: передача мяча сверху; ведение мяча; бросок согнутой рукой сверху в движении, с остановкой и в прыжке; снятие мяча при замахе; блокирование мяча; передвижение вратаря в воротах, ловля мяча руками; индивидуальные; действия игроков; нападение при численном перевесе; двусторонняя игра.

Планируемый результат освоения программы «Гандбол».

ЛИЧНОСТНЫЕ.

- положительное отношение к систематическим занятиям гандболом;
- понимание роли гандбола в укреплении здоровья.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- Рассказывать об истории развития гандбола в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- Технически правильно выполнять двигательные действия в гандболе.
- Играть в гандбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- Понимать цель выполняемых действий
- Различать подвижные и спортивные игры
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

4.СИСТЕМА ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Нормативные требования для мальчиков по окончании учебного года

Виды упражнений	1-й	2-й	3-й
Общая подготовленность			
Бег по дистанции 30 м, с	5,1 - 5,5	5,0 - 5,4	4.8 - 5,3
Прыжок в длину с места, см	180-200	180-200	180-200
Тройной прыжок с места, см	480-520	480-520	480-520
Метание женского гандбольного мяча правой с места, м	17- 20	17- 25	17- 25
Метание женского гандбольного мяча на дальность левой с места, м	8-10	8-10	8-10
Метание женского гандбольного мяча двумя руками сидя, м	6-9	6-9	6-10
Челночный бег 100 м, с	25-29	25-29	25-29
Специальная подготовка			
Ведение мяча 30 м, с	5,5-5,7	5,5-5,7	5,5-5,7
Обводка на дистанции 30м правой, с	9-10	9-10	9-10
Обводка на дистанции 30 м левой, с	9-10	9-10	9-10
Передача игрового мяча в цель (стену) и ловля, кол-во за 30 с	10-15	10-15	10-15
Броски игрового мяча в мишени в воротах, кол-во попаданий	8	8	9

Нормативные требования для девочек по окончании учебного года

Виды упражнений	1-й	2-й	3-й
Общая подготовленность			
Бег по дистанции 30 м, с	5,3 - 5,5	5,3 - 5,5	5,3 - 5,5
Прыжок в длину с места, см	175-185	175-185	175-185
Тройной прыжок с места, см	460-500	460-500	460-500
Метание женского гандбольного мяча правой с места, м	16- 20	16- 20	16- 20
Метание женского гандбольного мяча на дальность левой с места, м	8-10	8-10	8-10
Метание женского гандбольного мяча двумя руками сидя, м	6-9	6-9	6-9
Челночный бег 100 м, с	28-30	28-30	28-30
Специальная подготовка			
Ведение мяча 30 м, с	5,5-5,7	5,5-5,7	5,5-5,7
Обводка на дистанции 30м правой, с	10-11	10-11	10-11
Обводка на дистанции 30 м левой, с	11-12	11-12	11-12

Требования к подготовленности 12 лет

Общая физическая подготовленность

Бег 30м, с	Тройной прыжок, см	Метание мяча массой 1 кг, м			Челночный бег, с	Тест Купера, м	очки
		правой	левой	Двумя сидя			
5,7	500	10,0	5,6	4,8	28.8	1440	40
5,6	510	10,4	6,0	5,0	28.6	1470	42
5,5	520	10,8	6,4	5,2	28.4	1500	44
5,4	530	11,2	6,8	5,4	28.2	1530	46
5,3	540	12,6	7,2	5,6	28.0	1560	48
5,2	550	12,0	7,6	5,8	27.8	1590	50
5,1	560	12,4	8,0	6,0	27.6	1620	52
5,0	570	12,8	8,4	6,2	27.4	1650	54
4,9	580	13,2	8,8	6,4	27.2	1680	56
4,8	590	13,6	9,2	6,6	27.0	1710	58
4,7	600	14,0	9,6	6,8	26.8	1740	60

Норма для высокорослых (от 163,1 до 170см)- 390, выше среднего (от 157 до 163 см) – 350, для среднерослых (от 145 до 157 см) – 300.

Специальная физическая подготовленность

Обводка на 30 м, с		Обводка правой /левой, %	Бег 30 м/ Обводка правой,%	Метание Левой/ Правой, %	Выходы, с	Комплексное упр., с	очки
правой	левой						
9.0	9.5	88	52	57	23.0	38.0	40
8.9	9.4	89	53	58	22.8	37.5	42
8.8	9.3	90	54	59	22.6	37.0	44
8.7	9.2	91	55	60	22.4	36.5	46
8.6	9.1	92	56	61	22.2	36.0	48
8.5	9.0	93	57	62	22.0	35.5	50
8.4	8.9	94	58	63	21.8	35.0	52
8.3	8.8	95	59	64	21.6	34.5	54
8.2	8.7	96	60	65	21.4	34.0	56
8.1	8.6	97	61	66	21.2	33.5	58
8.0	8.5	98	62	67	21.0	33.0	60