

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА С. АРСЁНОВО ЗИАНЧУРИНСКИЙ Р-Н РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Рассмотрено на педагогическом  
совете протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 2021 года

Утверждено:  
Руководитель ОО \_\_\_\_\_ (Тукумбетова Г.Г.)  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2021 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
по игровому виду спорта «Гандбол»**

Возраст обучающихся: 10 – 14 лет.

Срок реализации: 2 года.

Состав группы: 15 человек.

Форма обучения: Очная.

Вид программы: модифицированная.

Программа реализуется на бюджетной основе

ID номер в Навигаторе: \_\_\_\_\_

Автор-составитель: Скопинцева М.А.  
Педагог дополнительного образования

**Арсёново 2021 год.**

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по игровому виду спорта «Гандбол».

Гандбол - захватывающая, интересная и динамичная игра. Занятия гандболом содействуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию, воспитанию важнейших физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности, целеустремленности, трудолюбия, дисциплинированности.

В основу программы положены основополагающие принципы физического воспитания и спортивной подготовки подрастающего поколения, результаты современных научных исследований и передовой опыт спортивной практики.

**Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы**– формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

**Новизна** программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

**Актуальность** данной программы в том, что она способствует формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля детей и подростков, и помогает им в профессиональном самоопределении. Подготовку гандболиста необходимо рассматривать как целостную систему. В ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;
- систему тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

**Педагогическая целесообразность** - подчеркивает прагматическую важность взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития и воспитания.

Общей целью данной программы является физическое развитие детей с учётом индивидуальных особенностей посредством игры в гандбол. Подготовка резерва для комплектования групп, осуществляющих предпрофессиональную и спортивную подготовку.

### **Цель:**

- привлечение к занятиям физическими упражнениями детей;
- сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий гандболом.
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общей и специальной гандбольной направленности;
- воспитание устойчивых интересов и позитивного эмоционально-психического отношения к спортивной деятельности и гандболу в частности;
- освоение знаний о ценностях физической культуры и гандбола как вида спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности.

**Задачи - Профориентационной функции программы** – формирование устойчивого интереса к данному виду спорта, а так же содействие к определению жизненных планов обучающихся. Развитие склонностей, способностей и интересов, осуществление социального и профессионального самоопределения.

- укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности;
- привлечение к систематическим занятиям физическими упражнениями и гандболом в частности максимального числа детей и формирование здорового образа жизни;
- обеспечение поступательного всестороннего и гармонического физического развития детей;
- расширение диапазона двигательных умений и навыков, овладение элементами гандбола.
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья;
- формирование стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями и гандболом в частности;

– обучение основным приемам игры, тактическим действиям и формирование игровых умений и навыков.

**Сроки реализации программы и возраст обучающихся:** Программа рассчитана на 2 года обучения. В группу принимаются все желающие обучающиеся 10 – 14 лет, допущенные по состоянию здоровья врачом.

**Форма и режим занятий:**

Занятия проводятся в групповой форме. Группа комплектуется на добровольной основе в составе 15 человек. Программа реализуется в объеме 72 часов в год, 144 часа за 2 года обучения; 2 раза в неделю, по 1 часу каждое занятие.

**Планируемые результаты**

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол».

**Личностные результаты**, формируемые в ходе изучения программы, отражают:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний об истории игры в гандбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по гандболу;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по гандболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по гандболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры гандбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программы обучающиеся должны **знать**:

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику отдельных элементов и тактику игры в гандбол;
- правила соревнований по гандболу, методику организации и проведения соревнований различного уровня;
- методы врачебного контроля в процессе тренировочных занятий и соревнований по гандболу.

В результате освоения программы обучающиеся должны **уметь**:

- выполнять элементы игры в гандбол;

- выполнять командные тактические действия в защите и нападении;
- организовывать и проводить соревнования по гандболу.

В результате освоения программы обучающиеся должны **владеть:**

- техникой элементов нападения и защиты игры в гандбол;
- индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения во время игры;
- навыками судейства.

### **Формы и виды контроля**

#### **Промежуточная и итоговая аттестация.**

Виды контроля: оперативный, текущий, этапный. Диагностика физического развития и функционального состояния. Двигательные тесты и процедура тестирования физической подготовленности.

Критерии оценки уровня развития общих физических и технических качеств определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом спортивной подготовки.

Результаты приема контрольно-переводных нормативов фиксируются в «Протоколе приема контрольно-переводных нормативов по ОФП и технической подготовке», который является одним из отчетных документов.

#### **Соревновательная деятельность.**

Принять участие в соревнованиях на первенство школы, района. Контрольные игры и соревнования.

### Учебный план 1 года обучения.

№	Виды подготовки	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка. Основы знаний гандбола.	4 часа
2.	ОФП	5 часов
3.	Техническая подготовка	8 часов
4.	Тактическая подготовка	8 часов
5.	Интегральная подготовка	8 часов
6.	Учебно – тренировочная деятельность	20 часов
7.	Соревновательная деятельность	10 часов
8.	Судейская практика	5 часа
9.	Контрольные испытания	4 часа
	ИТОГО:	72 часов

## Содержание программы 1 года обучения.

### Раздел I.

#### Теоретическая подготовка (4 часа)

Развитие детского, юношеского гандбола. Первенство области, чемпионаты России. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.

Костная система и ее развитие, связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции, сокращение и расслабление мышц. Краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы.

Понятие о массаже.

Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Курение и употребление спиртных напитков - враги здоровья и спортивных достижений.

Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства гандболистов.

Понятие о тактике. Взаимосвязь физической подготовки, техники и тактики. Анализ изучаемых приемов техники и тактических движений.

Понятие о специальной физической подготовленности.

Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований. Права и обязанности участников соревнования, капитана и представителя команды.

Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка (5 часов)

*Строевые упражнения.*

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание



вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

*Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.*

*Упражнения для развития быстроты.*

*Упражнения для развития выносливости.*

*Упражнения для развития ловкости.*

*Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).*

*Упражнения для развития прыгучести.*

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры: волейбол, футбол, стритбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки. Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м.

### **Раздел 3. Техническая подготовка (8 часов)**

#### ***Техника нападения.***

Перемещения. Совершенствование ранее изученных приемов. Бег широким и коротким шагом, переход с одного шага на другой, ритмичный бег. Рывки из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя).

Владение мячом. Ловля мяча двумя руками в непосредственной близости к противнику, при его активном сопротивлении.

Ловля мяча одной рукой без захвата пальцами, на месте, в прыжке, перемещаясь бегом. Передача мяча одной рукой хлестом сверху в прыжке с поворотом; передача мяча кистевая за головой, за спиной, назад, в сторону, с места, в прыжке, с разбега.

Ведение мяча с высоким и низким отскоком; ведение с переводом с одной руки на другую за спиной. Ведение с перешагиванием препятствий.

Бросок одной рукой хлестом сверху и сбоку с разбега обычными и с подскоком; бросок с разбега со скрестным шагом с поворотом на 90 градусов в опорном положении. Бросок одной в прыжке с различных позиций площадки; с левого края- прыжок в правую сторону, замах вверх- вниз и вперед- в сторону; с правого края- прыжок влево, замах вверх- назад. Бросок одной рукой сверху в падении в опорном положении с приземлением на руки и на ногу и руки.

### ***Техника защиты.***

Перемещения. Совершенствование ранее изученных приемов. Бег в стойке на согнутых ногах (с резкой сменой направления по сигналу) лицом, боком, спиной вперед. Противодействия. Выбивание мяча одной рукой при одноударном ведении противника на месте, перемещаясь шагом и бегом. Выбивание мяча при ведении в параллельном и встречном движении с нападающим. Блокирование мяча одной рукой сверху, сбоку, снизу на месте, в прыжке.

### ***Техника вратаря.***

Перемещения. Бег лицом, боком, спиной вперед. Прыжки вверх, вверх- в сторону с места и с разбега в один шаг. Перемещения. Стойка на согнутых и прямых (при броске с края) ногах. Ходьба приставным шагом.

Противодействия. Отбивание двумя руками снизу, сверху; одной рукой сбоку одной ногой (выпад).

## **Раздел 4. Тактическая подготовка (8 часов)**

Комбинированные игровые упражнения в численном большинстве, равенстве и меньшинстве на ограниченном пространстве в позиционной атаке и в быстром переходе от обороны к нападению. Перемещения по схемам и игровые взаимодействия нападающих «стенка», «стяжка», «двойка», «восьмерка» и другие. Различные командные построения при позиционном нападении. Тактика быстрого прорыва и атаки с ходу. Тактика реализации численного большинства. Подвижная игра «Борьба за мяч» на ограниченной площади.

Завершение атак с различных секторов площадки без противодействия и с противодействием защитника. Получение мяча в движении для последующих атакующих действий в позиционном нападении. Выполнение функциональных обязанностей в соответствии с игровым амплуа.

Командные построения и действия в позиционном нападении и быстром прорыве. Командные построения при зонной, персональной и смешанной защите. Основные функции спортсменов различных игровых амплуа. Теоретические занятия на макете площадки, регламентированные упражнения, выполняемые в соответствии со схемами взаимодействий.

### **Раздел 5. Интегральная подготовка (8 часов)**

1. Упражнения для развития физических качеств, особенно ловкости, гибкости и способности к расслаблению (с использованием различных предметов, особенно мячей различного веса и объема).

2. Упражнения скоростно-силового характера в небольших дозах.

3. Упражнения в совершенствовании приемов техники посредством их многократного выполнения (с использованием подводящих и корректирующих упражнений).

4. Упражнения в сочетании приемов техники. Переключения в выполнении приемов техники нападения, защиты вратаря. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки; различные перестроения партнеров, использование зрительной сигнализации.

5. Подвижные игры, подводящие игры.

Подвижные игры: «Пятнашки мячом», »Борьба за мяч», «Пятнашки с ведением», «Сохрани мяч», «Защита укреплений», «Точно в цель» и др.

Игровые упражнения в различных секторах площадки. Игровые задания с численным преимуществом, равенством и меньшинством. Учебные игры с укороченным временем позиционной атаки.

Учебные игры, с задачами, включающие в себя пройденный материал по технической и тактической подготовкам.

### **Раздел 6. Учебно – тренировочная деятельность. (20 часов)**

- Создание представления об игровом действии.
- Практическое разучивание игрового приёма.
- Выполнение игрового приёма в разнообразных условиях. Целостное выполнение приёма в различных сочетаниях с другими в условиях повышенных требований.
- Реализация приёма в игровых условиях.
- Односторонние и двухсторонние учебные игры с заданием

## **Установка на игру и разбор ее результатов**

Особенности состава и соревновательной деятельности команды соперника. Используемые им атакующие и оборонительные построения и взаимодействия. Специфика игры ведущих игроков соперника. Рациональные пути противодействия успешной игре конкретной команде соперника и отдельным ее игрокам. Исходные и возможные тактические построения и взаимодействия в конкретном матче. Игровые задания отдельным игрокам команды. Анализ выполнения игроками и командой полученных заданий (включая статистический). Степень реализации собственного игрового потенциала. Оценка достигнутых результатов.

## **Раздел 7. Соревновательная деятельность (10 часов)**

Соревнования являются неотъемлемой составной частью подготовки спортсменов, относятся к числу важнейших и наиболее сложных организационных форм спортивной подготовки. Они предусматривают определенную последовательность специальных мероприятий: установка на игру, разминка (самостоятельная или общая); разбор выступления, устранение ошибок и слабых мест в подготовке.

В соревновательной деятельности совершенствуется физическая, техническая и тактическая подготовленность занимающихся с целью достижения максимального спортивно-технического результата на соревнованиях.

Основные требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гандбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта гандбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется учреждением на спортивные соревнования в соответствии с единым календарным планом физкультурных мероприятий и положениями о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

- Организация и проведение соревнований. Односторонние и двухсторонние учебные игры с заданием. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники гандбола.

#### **Раздел 7. Контрольные испытания (4 часа)**

Выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

#### **Раздел 8. Судейская практика. (5 часа)**

Правила соревнований. Жесты судей. Тренировочное судейство игр. Оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям. Разработка положения о соревнованиях. Выполнение обязанностей судьи-секундометриста. Выполнение обязанностей судьи в поле.

### Учебный план 2 года обучения.

№	Виды подготовки	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка. Характеристика игровых действий в нападении и защите. Роль техники в развитии игры. Установка и разбор игры. Тактическая разведка противника. Тактический план на игру.	4 часа
2.	ОФП	5 часов
3.	Техническая подготовка. Совершенствование ранее изученных действий с акцентом на скоростные действия.	8 часов
4.	Тактическая подготовка. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия.	8 часов
5.	Интегральная подготовка	8 часов
6.	Учебно – тренировочная деятельность	20 часов
7.	Соревновательная деятельность	10 часов
8.	Судейская практика	5 часа
9.	Контрольные испытания	4 часа
	ИТОГО:	72 часов

## Содержание программы 2 года обучения

### I Раздел. Основы знания.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Врачебный массаж, самомассаж, гигиена. Правила игры, судейство соревнований. Техника безопасности на занятиях гандболом. Характеристика игровых действий в нападении и защите. Роль техники в развитии игры. Установка и разбор игры. Тактическая разведка противника. Тактический план на игру.

### II Раздел. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты. Преодоление коротких отрезков (до 30 м) из разных исходных положений. Челночный бег вперед, назад, в стороны (обычными и приставными шагами) на дистанции от 3 до 20 м, ведение мяча с максимальной скоростью последовательными передачами и ловлей мяча. Выполнение заданного количества передач (бросков) на время, парные упражнения с мячом на индивидуальное обыгрывание, выполнение элементов игры на ограниченных участках с заданной скоростью, в ограниченное время. Эстафеты. Упражнения для развития силы. Приседания на одной и двух ногах, с отягощением, с партнером. Наклоны с отягощением. Повороты туловища с весом на плечах. Прыжки с грузом. Упражнения со штангой, с грифом, с блинами, с гирями. Упражнения с набивными мячами, гантелями. Лазанье. Подтягивание, отжимания. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения с сопротивлением партнера. Броски игрового мяча на дальность. Эстафеты с упражнениями на силу. Упражнения для развития выносливости. Умеренный бег на заданное время (девочки — до 5 мин, мальчики — 8—10 мин). Кроссы: девочки — 500 м, мальчики — до 1000 м с ускорениями. Лыжные прогулки. Плавание. Игра в гандбол, 3 тайма по 25—30 мин, 6 таймов по 10 мин с интервалами 3 мин. Фартлек. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Акробатические упражнения, Многоскоки в сочетании с элементами игры в гандбол. Совершенствование ранее отработываемого материала (подростковая и младшая группы). Упражнения для развития гибкости, наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Широкие маховые движения рук и ног в разных плоскостях, из разных исходных положений. Перемещения с глубокими выпадами. Упражнения на растягивание мышц и суставов: сидя, лежа и др. Упражнения на растяжение с помощью партнера (отведение руки до предела назад, сгибание корпуса, разворот, сгибания). Акробатические упражнения.

### III Раздел. Техника игры в гандбол.

Ловля мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему (с отскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря), передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему

с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота. Совершенствование финтов. Броски с закручиванием мяча, совершенствование бросков в опоре и в прыжке с разных точек. Обыгрывание последовательно двух защитников в атаке с отрывом (с мячом), Совершенствование техники перемещений мяча в единоборстве, отработка мяча. Техника защиты. Выходы с пересечением траектории передач мяча за спину защитника, опека двух нападающих с переключением, блокирование на разных игровых местах, прессинг по всему полю, уход от заслона, опека при контратаке противника при соотношениях игроков 1:1, 2:1, 2:2, 3:3, 2:3, 3:2. Техника игры вратаря. Отражение дальних бросков, отражение мячей после отскоков от площадки, техника игры на выходах при бросках с линии, отражение штрафного броска, игра на перехват, взаимодействия с защитниками, игра в отрыв, игра в роли полевого игрока.

#### **IV Раздел. Тактика игры в гандбол.**

Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия: совершенствование в действиях одного основного игрового амплуа и одного запасного. Групповые тактические действия: отработка взаимодействий с ближними партнерами по нападению, разучивание тактических комбинаций с завершением атаки на фланге, с линии, по центру сзади, совершенствование действий стремительного нападения. Командные тактические действия: позиционное нападение со сменой мест, поточное нападение—«большая восьмерка», «внешний круг», комбинации с завершением определенными игроками, коллективная контратака с ходу, тактика стандартных положений. Тактика защиты. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия: «персональная опека» нападающего по всему полю, сопровождение нападающего при входах в линию, сочетание опеки с блокированием, взаимодействия с вратарем, участие в контратаке. Групповые тактические действия: создание численного большинства; действия в меньшинстве, подстраховка при заслонах, взаимопомощь голосом, действия при штрафном броске. Командные тактические действия: персональная защита по всему полю, зонная защита 1—5, 3—2—1, 3—1—2, зонная и смешанная защита 5+1 со смешанным передним защитником, защита при численном меньшинстве 4:6, 5:6, защита при контратаке противника, замены защитников. Учебные игры. Соревнования по гандболу. Участие в товарищеских встречах на своем и чужом полях, ведомственные соревнования, календарные игры на первенство городов, района, области.

#### **V Раздел. Интегральная подготовка.**

1. Упражнения в совершенствовании приемов техники посредством их многократного выполнения (с использованием подводящих и корректирующих упражнений).
2. Упражнения в сочетании приемов техники. Переключения в выполнении приемов техники нападения, защиты вратаря. Упражнения для воспитания зрительной памяти, ориентировки; различные перестроения партнеров, использование зрительной сигнализации.



3. Подвижные игры, подводящие игры.

Подвижные игры: «Пятнашки мячом», »Борьба за мяч», «Пятнашки с ведением», «Сохрани мяч», «Защита укреплений», «Точно в цель» и др.

Игровые упражнения в различных секторах площадки. Игровые задания с численным преимуществом, равенством и меньшинством. Учебные игры с укороченным временем позиционной атаки.

Учебные игры, с задачами, включающие в себя пройденный материал по технической и тактической подготовкам.

4. Маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Круговые движения туловищем, повороты и наклоны, упражнения на координацию. Маховые движения рук и ног. Пружинистые приседания. Приседания на одной ноге. Прыжки. Упражнения на снарядах (канат, бревно, гимнастическая скамейка, шведская стенка). Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1—3 кг). Броски мяча друг другу разными способами одной и двумя руками. Жонглирование набивным мячом/Упражнения для ног и мышц брюшного пресса (стоя, сидя, лежа).

## **VI Раздел. Учебно тренировочная деятельность.**

- Практическое разучивание игрового приёма.
- Выполнение игрового приёма в разнообразных условиях. Целостное выполнение приёма в различных сочетаниях с другими в условиях повышенных требований.
- Реализация приёма в игровых условиях.
- Односторонние и двухсторонние учебные игры с заданием

## **VII Раздел. Соревновательная деятельность.**

В соревновательной деятельности совершенствуется физическая, техническая и тактическая подготовленность занимающихся с целью достижения максимального спортивно-технического результата на соревнованиях.

Основные требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гандбол;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта гандбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется учреждением на спортивные соревнования в соответствии с единым календарным планом физкультурных мероприятий и положениями о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Соревнования по гандболу. Участие в товарищеских встречах на своем и чужом полях, зональные соревнования, календарные игры на первенство района.

### **VIII Раздел. Судейская практика.**

Правила соревнований. Жесты судей. Тренировочное судейство игр. Оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям. Разработка положения о соревнованиях. Выполнение обязанностей судьи-секундометриста. Выполнение обязанностей судьи в поле. Судейство на соревнованиях разного уровня.

### **IX Раздел. Контрольные испытания.**

Тестирование физической подготовленности проводится с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий. Выбор методов (способов) испытаний зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей.

## Методическое обеспечение программы

### *Основные формы занятий.*

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической культуры и знакомы обучающимся. Целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике и тактике гандбола. Кроме средств гандбола, составной ее частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых занятий. По мере овладения техникой гандбола юные гандболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

### *Методы организации занятий.*

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и ученика. Содержание занятий построено таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий.

Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

### Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий по гандболу необходимо следующее оборудование и инвентарь:

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1.	Ворота гандбольные. Сетка для ворот.	2 шт.
2.	Площадка гандбольная с разметкой	1 шт.
3.	Мячи гандбольные	15 шт.
4.	Скамейка гимнастическая	4 шт.
5.	Обруч	2 шт.
6	Гимнастические маты	6 шт.
7.	Скакалки	15 шт.
8.	Свисток судейский	1 шт.
9.	Насос с иглой	1 шт.
10.	Жилетки игровые	2 комплекта
11.	Манишки тренировочные	2 комплекта

## Список литературы

1. Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачёва И.В. Гандбол. - Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. М.: Советский спорт, 2003.
2. Бакширов В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1998.
3. Детская спортивная медицина: руководство для врачей/ Под ред. Тихвинского С.Б., Хрущёва С.В., – М.: Медицина, 1991. – 560 с.
4. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС, 1991.
5. Евтушенко А.Н. С мячом в руке. – М.: Молодая гвардия, 1986.
6. Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. – М.: Советский спорт, 2004.
7. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М.: ФОН, 1996.
8. Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
9. Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В., Гусев А.В. Направленность подготовки гандбольных вратарей – женщин. – М.: Союз гандболистов России, 2001.
10. Клусов Н.П. Тактика гандбола. – М.: ФиС, 1986.
11. Кнышев А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу. – М.: ФиС, 1986.
12. Игнатьева В.Я. «Юный гандболист», изд. «С.Принт», 1997г
13. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-спорт, 2000.
14. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М.: ИКА, 1998. – 320 с.

## Интернет - ресурсы

1. Федерация гандбола России - [rushandball.ru](http://rushandball.ru);
2. Олимпийский Комитет России - [olympic.ru](http://olympic.ru);
3. Международная федерация гандбола - [ihf.info](http://ihf.info);
4. Ростов-Дон /Федерация гандбола России -[rushandball.ru/profile/rostov-don](http://rushandball.ru/profile/rostov-don)

## Видео - DVD

1. Видео уроки по гандболу -[vityaz-handball.by](http://vityaz-handball.by)
2. Видео трансляции в онлайн -[isportlive.com/handball.html](http://isportlive.com/handball.html)

## Нормативы общей физической подготовки

*Тест 1. Бег 30 м с высокого старта.* В беге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» принимают положение старта и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

*Тест 2. Челночный бег 3x10 м.* В забеге могут принимать участие два или три человека. Перед началом забега отмечаются две линии старта и финиша, на которых устанавливаются конусы. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и готовятся к выполнению старта. По команде «Марш!» бегут к линии финиша, оббегают конус, не останавливаясь, возвращаются назад, оббегают конус на линии старта, и далее бегут и пересекают линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

*Тест 3. Прыжки в длину с места.* На площадке проводят линию, перпендикулярно ей закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

*Тест 4. Шестиминутный бег.* Бег можно выполнять как в спортивном зале (по разминочной дорожке), так и на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10-20 м. По истечении 6 минут бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

*Тест 5. Наклон вперед из положения сидя на полу.* На полу мелом наносится линия А, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками – 20-30 см, ступни вертикально. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняется три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

*Тест 6. Подтягивание.* Мальчики выполняют из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При сгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

## Контрольные нормативы

### ***Бег по дистанции 30м***

Выполняется с высокого старта. Включение секундомера по первому движению игрока.

### ***Бег 20 м с ведением мяча***

Выполняется со стартовой линии. При включении секундомера по первому движению игрока.

### ***Прыжок в длину с места***

На площадке проводят линию, перпендикулярно ей закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

### ***Тройной прыжок с места***

Первый прыжок выполняется от линии толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняется второй прыжок с приземлением на маховую ногу, третий прыжок совершается толчком одной маховой ноги с последующим приземлением на обе ноги.

### ***Метание мяча (гандбольного) на дальность стоя***

Метание производится с места стартовой линии сильнейшей рукой в коридор.

### ***Передача мяча в парах (30 сек.)***

Расстояние от игроков 3-5 метров. Передачи выполняются по включению секундомера. Передачи должны быть выполнены точно в руки.

**Челночный бег 3х10 м.** В забеге могут принимать участие два или три человека. Перед началом забега отмечают две линии старта и финиша, на которых устанавливаются конусы. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и готовятся к выполнению старта. По команде «Марш!» бегут к линии финиша, оббегают конус, не останавливаясь, возвращаются назад, оббегают конус на линии старта, и далее бегут и пересекают линию

финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Подтягивание.** Мальчики выполняют из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При сгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

### Контрольно-приемные нормативы

Требования	юноши
Физическая подготовленность	
Бег 20м (сек.)	3,60-3,65
Прыжки в длину с места (см)	215-220
Тройной прыжок в длину с места (см)	525-545
Метание мяча на дальность (гандбольного в м)	35-36
Техническая подготовленность	
Передача мяча в парах (30 сек. наибольшее кол-во раз, расстояние 3-5 метров)	35-36
Ведение мяча 20 м (сек)	3,85-3,90



