



**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Икрянинская средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано:  
Заместитель директора по ВР  
 /Мельникова Л.М./  
 «29» августа 2024



Утверждаю:  
Директор МКОУ «Икрянинская СОШ»  
/Крюкова Н.А./  
«29» августа 2024 года

**Рабочая программа  
дополнительного образования  
«Гандбол»  
На 2024-2025 учебный год  
5-9 классы**

Составитель:  
Свиридова К.А.

с.Икряное  
2024год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Отличительной особенностью игры в гандбол является высокая скорость передвижения ее игроков, быстрые и внезапные действия с мячом, взаимодействия с партнерами по команде, своевременная реакция на быстро меняющиеся игровые ситуации, ведение спортивного единоборства – борьба за мяч, за игровую позицию, за более четкое исполнение технических и тактических действий. Игра в гандбол всегда ведется с высоким эмоциональным настроением, возникающим в результате большого разнообразия движения, остроты игровых положений, динамики спортивной борьбы, коллективного характера игровых действий, прямой зависимости действий игроков и команды, немедленной оценки результатов спортивной борьбы. Все это создает положительные условия для эффективного физического воспитания детей, для их общего развития.

В объединение гандбола принимаются мальчики и юноши в возрасте от 11 до 17 лет, допущенные врачом к занятиям по физической культуре.

Основной формой работы в объединениях гандбола являются учебно-тренировочные занятия в учебных группах, участие в различных соревнованиях. Кроме этого, все занимающиеся обязаны ежедневно проводить утреннюю гимнастику, а также выполнять домашние задания преподавателя по совершенствованию своей физической подготовки и отдельным техническим действиям, приемам.

Для занятий гандболом комплектуются учебные группы с учетом возраста, степени спортивной и общефизической подготовленности детей: младшая группа (11-12 лет), подростковая (13-14 лет), младшая юношеская (15-17 лет). Количество занимающихся – не менее 15 человек.

В каждой возрастной группе наряду с общими задачами кружка решаются и свои специфические, а занятия проводятся с учениками с учётом пола и возраста занимающихся. В соответствии с этим подбираются средства и методы обучения.

Младшая группа основное внимание уделяет укреплению здоровья и закаливанию, всесторонней физической подготовке, развитию координации движения, быстроты, ловкости, гибкости, овладению основами техники игры в гандбол. Группа участвует в товарищеских и контрольных играх.

Подростковая группа – дальнейшее укрепление здоровья и совершенствование физической подготовки, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, изучение более сложных технических приемов и тактических действий игры. Группа участвует в товарищеских и календарных играх.

Младшая юношеская группа – всестороннее физическое развитие, совершенствование специальной физической подготовки за счет повышения интенсивности учебно-тренировочного процесса, повышения объема тренировок, совершенствование техники и тактики игры, участие в календарных соревнованиях, подготовка судей и инструкторов-общественников, знакомство с основами методики тренировки. В группах программа рассчитана 210ч. Занятия проводятся 3 раза в неделю, их продолжительность по 2ч. Количество товарищеских и календарных игр в подростковых группах не должно превышать 20. Программа имеет спортивную направленность.

Цель программы: формирование интереса к занятиям спортом, а именно, гандболом и создать предпосылки для дальнейшего развития физических качеств.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности кадет
- воспитание у кадет высоких нравственных качеств;
- формирование понятия о том, что забота о своём здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- привлечение максимального количества воспитанников ОКВК к систематическим занятиям спортом;
- воспитание волевых, морально стойких граждан страны;
- развитие основных двигательных качеств.

***Задачи первого года обучения:***

• Обучающие:

- сформировать знания и умения по основам гандбола.

• Развивающие:

- приобщить к всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

• Воспитательные:

- привлечь максимально возможного количества воспитанников ОКВК к систематическим занятиям;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

***Задачи второго года обучения:***

• Обучающие:

- обучить основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- развить специальные способности (гибкость, быстрота, ловкость) для успешного овладения навыками игры.

• Развивающие:

- формировать стойкий интерес к занятиям;
- развить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини – гандбола.

• Воспитательные:

- воспитать потребность в гармоническом развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливания организма.

***Задачи третьего года обучения:***

• Обучающие:

- обучить всем приемам техники на уровне умений и навыков;
- обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям;
- обучить основам тактики командных действий.

• Развивающие:

- развить специальную физическую подготовленность;
- развить общую физическую подготовленность (особенно гибкость, ловкость, скоростно-силовые способности).

• Воспитательные:

- воспитать навыки соревновательной деятельности по гандболу;
- воспитать индивидуализацию подготовки.

**Ожидаемые результаты:**

*По окончании 1-го года обучения воспитанники должны знать:*

- основные принципы нападения;
- расстановки;
- функции нападающих, индивидуальную тактику нападающего: общие требования, выбор места, освобождение от защитника, броски в ворота, взаимодействие с партнером, подбор мяча, использование финта;
- основные принципы защиты;
- расстановку, функции защитников.

*Должны уметь выполнять:*

- стойку (вратаря, нападающего, защитника), перемещения, передачи и ловлю мяча, броски мяча в ворота, блокирование, персональную опеку;
- технику, мощность, точность, дальность броска.

*По окончании 2-го года обучения воспитанники должны знать:*

- характеристику игровых действий в нападении и защите;
- роль техники в развитии игры;
- установку и разбор игры;
- тактическую разведку противника;
- тактический план на игру.

*Должны уметь выполнять:*

- ранее изученные действия с акцентом на скоростные действия;
- передачу мяча в прыжке с поворотом, в одно касание в движении;
- ловлю и передачу мяча с сопротивлением;
- ведение мяча с сопротивлением;
- броски в опорном положении с места, в движении.
- броски с отклонением корпуса;
- комбинированные броски;
- бросок в прыжке;
- броски с линии 6 м с сопротивлением одного и двух защитников;
- финты без мяча и с мячом;
- передачу и ловлю мяча в атаке с отрывом;
- бросок с хода.

*По окончании 3-го года обучения воспитанники должны знать:*

- индивидуальные тактические действия;
- групповые тактические действия;
- командные тактические действия.

*Должны уметь выполнять:*

- ловлю мяча одной рукой, кистевую передачу без замаха, скрытые передачи, передачу мяча линейному нападающему (с отскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря), передачу мяча крайнему нападающему;
- финты;
- броски с закручиванием мяча, броски в опоре и в прыжке с разных точек;

– выходы с пересечением траектории передач мяча за спину защитника, опеку двух нападающих с переключением, блокирование на разных игровых местах, прессинг по всему полю, уход от заслона;

– вратарь должен отражать дальние броски, отражать мячи после отскоков от площадки, играть на выходах при бросках с линии, отражать штрафной бросок, играть на перехват, взаимодействовать с защитниками, играть в отрыв, играть в роли полевого игрока.

#### Способы проверки результатов

Учебные игры. Соревнования по гандболу. Участие в товарищеских встречах на своем и чужом полях, ведомственные соревнования, календарные игры на первенство городов, района, области.

#### Методы учебно-воспитательного процесса:

- словесные;
- наглядные;
- упражнения;

Программа разработана на основании примерной программы «Гандбол» для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ) (11 — 12 ЛЕТ)**

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I.	Основы знаний	6	6	-
II.	Общая физическая подготовка	46	1	45
III.	Специальная физическая подготовка	40	1	39
IV.	Техника игры в гандбол	60	1	59
V.	Тактика игры в гандбол	38	1	37
VI.	Контрольные игры и соревнования по гандболу	14	-	14
VII.	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры	6	-	6
Итого:		210	10	200

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ первого года обучения**

#### **I. Основы знаний**

*Теория – 6 часов*

Инструктаж по технике безопасности на занятиях гандболом. Физическая культура и спорт в РОССИИ.

Развитие гандбола в РОССИИ. Гигиенические знания и навыки. Правила игры в гандбол.

#### **II. Общая физическая подготовка.**

*Теория – 1 час.*

Организационно-методические указания по теме.

*Практика – 45 часов.*

*Строевые упражнения.* Равнение. Размыкание и смыкание строя. Основная стойка. Движение в строю шагом и бегом. Изменение темпа движения. Бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагами, в переменном темпе. Остановка.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, спины, шеи, ног, живота. Упражнения в различных исходных положениях на месте и в движении: круговые движения рук, отведение рук назад с пружинящими движениями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения с набивными мячами (1 – 2 кг) стоя, лежа, сидя, на коленях; поднимание и опускание мяча в разных плоскостях, круговые движения, сгибания и разгибания рук, наклоны и т. д. Броски и ловля набивных мячей. Упражнения на гимнастической стенке: лазанье, подтягивание, держание угла, упражнения на растягивание связок. Упражнения с гимнастической скамейкой: приседания, прыжки, отжимания; упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения со скакалкой, на канате, с отягощением (в том числе с партнером на плечах), на гимнастических снарядах (отжимания, размахивание, соскоки). Прыжки через гимнастического коня и козла. Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.). Повторный, интервальный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий (ямы, канавы, овраги, горы). Прыжки в длину и в высоту. Тройной прыжок с места и с разбега. Пятёрные и десятичные прыжки на одной ноге и со сменой ног. Метание гранаты, копья. Бег по песку, по воде, по снегу. Легкоатлетические эстафеты. Лыжная подготовка. Прогулки на лыжах на 5 – 10 км. Прохождение дистанций 2, 3, 5, 10 км на время. Изучение техники лыжных ходов. Горнолыжная подготовка: спуски, подъемы, прыжки с простейших трамплинов, проведение встречных эстафет с этапами 300 – 1000 м.

Подвижные игры. Игры без мяча: «Два лагеря», «День и ночь», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Мышеловка», «Удочка», «Не зевай», «Бездомный заяц», «Петушиная атака». Игры с мячом: «Морской бой», «Борьба за мяч», «Защита крепости», «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Гандбол с ограничениями». Эстафеты с мячом и без мяча, с ведением и передачами мячей, преодолением препятствий, бросками и т. д.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, одиночные и сериями. Перевороты вправо и влево с места и с разбега. Кувырки с прыжком через препятствие (после полета). Сальто с подкидного мостика в яму с поролоном. Стойки на голове, стойки на руках у стенки. Перевороты-кульбиты на матах и на полу. Эстафеты с акробатическими упражнениями.

### **III. Специальная физическая подготовка.**

*Теория – 1 час.*

Организационно-методические указания по теме.

*Практика – 39 часов.*

*Упражнения для развития быстроты:* бег, старты из различных исходных положений (стоя, в приседе, наклонившись, боком, спиной вперед, на коленях, сидя, лежа) на дистанции 5–10–15 м, бег с ускорениями по заданию, бег спиной вперед на 10–30 м, скоростной бег с изменением направлений, челночный бег на дистанции 10–15 м, бег с переменной скоростью, повторный бег на 30–60 м, бег по заданию (с ускорениями, остановками, рывками), проведение различных эстафет (отрезка 5–20 м, паузы между 2–5 повторными стартами одного занимающегося 20–40 с).

Упражнения для развития прыгучести: приседания (и с отягощениями), выпрыгивания из приседа, Многоскоки на одной и двух ногах (вперед, боком, спиной вперед), прыжки в глубину с последующим рывком-ускорением, доставание высоких предметов в прыжке (веток деревьев, баскетбольный щит), прыжки со скакалкой, подскоки, эстафеты.

*Упражнения для развития силы и быстроты мышц,* участвующих в бросках мяча: броски набивного мяча одной рукой от плеча, прямой рукой сверху, сбоку и снизу, броски набивного мяча двумя руками от груди, из-за головы, снизу, через спину назад. Метания теннисного мяча с места и с разбега, в прыжке – на дальность.

*Упражнения с мячом:* дриблинг без зрительного контроля за мячом, жонглирование 2–3 мячами, игры – футбол, волейбол, баскетбол, регби; подвижные игры – «Мяч в воздухе», «Живая цель», «Кто дальше», «Перестрелка», «Догони мяч», эстафеты.

#### **IV. Техника игры в гандбол.**

*Теория – 1 час.*

Организационно-методические указания по теме.

*Практика – 49 часов.*

Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота, блокирование, персональная опека. Техника, мощность, точность, дальность броска.

*Техника нападения.* Стойка нападающего, перемещения без мяча, бег с изменением направления и скорости, передвижения приставными шагами (боком, вперед-назад), остановка шагом, прыжком, повороты на месте и в движении, сочетание передвижений, остановок, поворотов, выходы на передачи.

Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, в прыжке. Передача мяча согнутой и прямой рукой сверху, сбоку, снизу. Передача мяча на разной высоте и с разной силой. Передача мяча с отскоком от площадки. Скрытые передачи. Кистевая передача, передача без замаха. Откидки мяча. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, после отскока от площадки.

Обратный пас. Ловля мяча на скорости; при встречном движении, под углом, летящего со спины. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением противника. Выбрасывание и ловля мяча после бокового и углового бросков. Ведение мяча на месте, в движении: со средним, высоким и низким отскоком, ведение правой, левой рукой и переменное ведение, ведение с изменением направления и остановками, ведение мяча с обводкой и укрыванием мяча корпусом, ведение с сопротивлением, ведение и передача мяча, ловля с переходом на ведение мяча. Броски мяча в ворота: бросок согнутой рукой от плеча — с места, с разбега, в прыжке, согнутой и прямой рукой сбоку и сверху. Семиметровый штрафной бросок. Бросок с места и с хода с падением. Бросок без замаха. Бросок после ловли: на месте, в движении, в прыжке. Свободный бросок. Бросок с угла: с выпрыгиванием, с падением, перекидка. Эстафеты с бросками. Финты. Финты без мяча – ускорения, повороты, остановки, рывки, прыжки, выпады. Обучение одношажным, двухшажным, трехшажным финтам. Финты с мячом. Обыгрывание защитника вправо и влево. Ложные движения на передачу, бросок, проход. Финты с поворотом.

*Техника защитника.* Стойка защитника, перемещения – выходы вперед и назад, смещения вправо и влево приставными шагами, блокирование бросков, персональная опека, обманные действия, перехват мяча.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах приставными шагами. Выходы вратаря. Ловля, гашение, отбивание мячей двумя руками. Отбивание мячей одной рукой. Отбивание мячей ногами. Отбивание мячей в верхних углах с толчком разноименной, одноименной ноги, выпады. «Полушпагаты». Введение мяча в игру.

#### **V. Тактика игры в гандбол.**

*Теория-1 час*

Организационно-методические указания по теме.

*Практика-37 часа*

*Тактика нападения.* Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих, индивидуальная тактика нападающего: общие требования, выбор места, освобождение от защитника, броски в ворота, взаимодействие с партнером, подбор мяча, использование финта. Групповые тактические действия: взаимодействия двух игроков, взаимодействия трех игроков, простейшие тактические комбинации – «двойка», «тройка»,

«обратный вход», «заслон центру». Командные действия: стремительное нападение, позиционное нападение с одним линейным, с двумя линейными нападающими. Тактика стандартных положений: разыгрывание свободного броска, угловой бросок, штрафной бросок, боковой бросок, окончание времени. 45 с. Ознакомление с общекомандными комбинациями.

*Тактика защиты.* Основные принципы защиты. Расстановка, функции защитников. Индивидуальная тактика защитника: занятие позиции, перемещения, опека нападающего без мяча, опека нападающего с мячом, перехваты мяча, блокирование бросков, блокирование бросающей руки, «связывание» нападающего, освобождение от заслона, пересечение траектории полета мяча. Групповые действия: «разбор» игроков, смена подопечных, переключение защитников, подстраховка, групповое блокирование, взаимодействия с вратарем, действия в меньшинстве. Командные действия: персональная защита в зоне свободных бросков, зонная защита 6–0, 5–1, комбинированная защита 5+1, защита при численном неравенстве. Защита при контратаке. Защита против различных систем нападения. Учебные односторонние и двухсторонние игры.

*Контрольные игры и соревнования по гандболу.* Проводятся согласно плану работы кружка и календарному плану спортивных мероприятий. Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке, технике игры. Передача и ловля мяча в движении, броски мяча на дальность, ведение мяча с препятствиями, участие в контрольной игре с исполнением рекомендованных функций (нападающего, защитника, вратаря).

#### **VI. Контрольные игры и соревнования по гандболу**

*Практика-14 часов*

Товарищеские игры. Игры на первенство района

#### **VII. Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры**

*Практика-6 часов*

Тесты по определению физической подготовленности (скорость, быстрота, координация)

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПОДРОСТКОВОЙ ГРУППЫ (ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ) (13-14 ЛЕТ)**

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I.	Основы знаний	6	6	-
II.	Общая физическая подготовка	30	-	30
III.	Специальная физическая подготовка	24	-	24
IV.	Техника игры в гандбол	70	2	68
V.	Тактика игры в гандбол	54	6	48
VI.	Контрольные игры и соревнования по гандболу	20	-	20
VII	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры	6	-	6
Итого:		210	14	196



## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ** **второго года обучения**

### **I. Основы знаний.**

*Теория – 6 часов.*

Физическая культура и спорт в России. Развитие гандбола в России и за рубежом. Врачебный контроль. Правила игры, организация и проведение соревнований по гандболу. Техника безопасности на занятиях гандболом.

### **II. Общая Физическая подготовка.**

*Практика – 30 часов.*

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. 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).

Легкоатлетические упражнения. Бег медленный, до 5–7 мин. Бег по пересеченной местности, в лесу. Бег на 30–60 м на скорости. Повторный бег 5х40 м, 6х30 м, 3х100 м. Бег на время 300, 500, 800 м. Прыжки в длину и высоту с разбега. Тройной прыжок с разбега. Многоскоки. Метание мячей, толкание набивного мяча. Эстафеты.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед с разбега, с прыжка. Кувырок назад. Стойка на голове. Кувырок вперед из стойки на голове. Падение вперед из стойки на коленях, без опоры рук. Стойка на руках с переворотом в сторону. Падение с разбега, с имитацией броска. Лыжи. Прогулка на 8–12 км. Повторное прохождение отрезков 4–5х100 м, 3–4х200 – 250 м, 2–3х300 м. Горнолыжная техника: преодоление спусков, подъемов, слалом, прыжки со снежных трамплинов. Подвижные игры. С бегом на скорость, единоборствами, прыжками, метаниями, ловлей и передачей мячей, бросками на дальность и точность. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, хоккей, лапта.

### **III. Специальная физическая подготовка.**

*Практика – 24 часа.*

Упражнения для развития быстроты: бег на 10–30 м из различных стартовых положений, челночный бег, бег с хода на 10–20, 30 м, ведение мяча с максимальной скоростью на 20–30 м с обводкой препятствий, бег прыжками на одной и двух ногах, бег с изменением направлений, с прыжками на 90<sup>0</sup> и 180<sup>0</sup>, различные эстафеты.

Упражнения для развития ловкости: акробатические упражнения в сочетании с перемещениями гандболиста, ловлей и передачей мяча, бросками в ворота, блокированием, прыжками с поворотами, падениями (на пол, на маты), преодоление препятствий в эстафетах: барьеры – под планкой, между ног гимнастического коня, через стол, стул, в прыжках с падениями и кувырками – выполнение элементов игры – передача и ловля мяча, ведение, бросок.

Упражнения для развития прыгучести: Многоскоки на одной и двух ногах, прыжки с места и в длину – тройные, многократные, прыжки в глубину и через препятствия, бег по «кочкам», песку, воде, снегу, упражнения со скакалкой, броски в прыжке, прыжки в высоту с доставанием предмета (многократно), эстафеты с прыжками. Упражнения в бросках и ловле мяча для развития мышечной силы и быстроты: упражнения с отягощениями (блины от штанги, гантели, гири, набивные мячи и т. п., предметы) выполнять только в быстром темпе сериями по 8–10 повторений; броски набивного мяча.

броски гандбольного мяча на дальность; броски мяча в стенку (сетку) и ловля – на быстроту, метание мяча на дальность.

Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры, эстафеты.

#### **IV. Техника игры в гандбол.**

*Теория – 2 часа.*

Организационно-методические указания по теме. Техника нападения.

*Практика – 68 часа.*

Совершенствование ранее изученных действий с акцентом на скоростные действия. Передача мяча в прыжке с поворотом, в одно касание в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Броски в опорном положении с места, в движении. Броски с отклонением корпуса. Комбинированные броски. Бросок в прыжке. Броски с линии 6м с сопротивлением одного и двух защитников. Финты без мяча и с мячом. Передача и ловля мяча в атаке с отрывом. Бросок с хода. Эстафеты с перемещениями, ловлей, передачей, бросками мяча в ворота. Техника защиты. Повторное выполнение выходов с блокированием, групповое блокирование бросков, блокирование нападающего, опека линейного нападающего, опека крайнего, техника выходящего защитника, спекание бьющей правой и левой руки, освобождение от заслона. Эстафеты. Техника игры вратаря. Боковая стойка вратаря, выходы вратаря на фланге, обманные действия вратаря, «шпагаты», падения за мячами, отражение мячей в броске, организация «стенки», организация контратаки, отражение бросков в разные углы ворот.

#### **V. Тактика игры в гандбол.**

*Теория – 6 часов.*

Характеристика игровых действий в нападении и защите. Роль техники в развитии игры. Установка и разбор игры. Тактическая разведка противника. Тактический план на игру. Тактика нападения.

*Практика – 48 часов.*

Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия: ложные действия с мячом и без мяча, финты, действия на различных игровых местах – на краю, в линии, в центре, игра в отрыв, замены. Групповые тактические действия: взаимодействия при позиционном и комбинированном нападении, с крестные и параллельные перемещения с поворотом мяча на другой фланг, тактические комбинации вдвоем и втроем, групповой отрыв. Командные тактические действия: позиционное нападение, поточные нападения, игра при численном большинстве и меньшинстве, общекомандные тактические комбинации, тактика окончания игры, эшелонированное стремительное нападение.

Тактика защиты. Совершенствование изученных действий, крайние защитники, полусредние защитники, центральные защитники, передние защитники. Индивидуальные тактические действия: «персональная опека» нападающего, выходы, блокирование бросков на выходах, взаимодействия с вратарем при блокировании, перехват мяча. Организация контратаки. Групповые тактические действия: опека при контратаке противника, опека после потери мяча, действия в большинстве, стандартные связки, смена подопечных при заслоне, подстраховка. Командные тактические действия: персональная защита на своей половине поля, зонная защита 4 – 2, 3 – 3, комбинированная защита 4 + 2. Защита в стандартных положениях. Защита против различных систем нападения. Защита при численном неравенстве. Учебные и контрольные игры, односторонние и двухсторонние. Соревнования по гандболу. Участие в плановых товарищеских и календарных играх на первенство школы, города, района.

## **VI. Контрольные игры и соревнования по гандболу**

*Практика-20 часов*

Товарищеские игры. Игры на первенство района и области.

## **VII. Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры**

*Практика-6 часов*

Тесты по определению физической подготовленности (скорость, быстрота, координация, сила, выносливость)

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ третьего года обучения**

#### **I. Основы знания.**

*Теория – 14 часов.*

Физическая культура и спорт в России. Развитие гандбола в России и за рубежом. Врачебный массаж, самомассаж, гигиена. Правила игры, судейство соревнований. Техника безопасности на занятиях гандболом.

*Практика – 7 часов.*

Основы методики обучения и тренировки. Судейство соревнований.

#### **II. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Практика – 30 часов.*

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Парные упражнения. Маховые движения рук, ног, наклоны, вращения, повороты туловища. Подтягивания, отжимания. Упражнения с сопротивлением, переноска тяжестей. Упражнения с набивными мячами (мальчики – 3–4 кг, девочки – 1–2 кг). Использование метода круговой тренировки. Элементы акробатики: кувырки, стойки, перевороты, сальто, падения с перекатом через спину. Сочетание акробатических упражнений с приемами игры в гандболе, Подвижные и спортивные игры (по планам предыдущих лет), эстафеты. Легкая атлетика, лыжи, плавание, кроссы и фартлек.

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 20м, 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 отрабатываемого 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). «Полушпагаты» и «шпагаты». Акробатические упражнения.

### **III. Техника игры в гандбол.**

*Теория – 2 часа.*

Организационно-методические указания по теме. Техника нападения.

*Практика – 73 часа.*

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 и т. д. 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. Тактика игры в гандбол.**

*Теория – 6 часа.*

Организационно-методические указания по теме. Тактика нападения.

*Практика – 47 часов.*

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. Контрольные игры и соревнования по гандболу**

*Практика-30 часов*

Товарищеские игры. Игры на первенство района и области.

### **VI. Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры**

*Практика-8 часов*

Тесты по определению физической подготовленности (скорость, быстрота, координация, сила, выносливость)

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Во всех группах особое внимание надо уделять развитию таких физических качеств, как быстрота, выносливость, ловкость, прыгучесть, координация движений. При этом необходимо вовлекать в упражнения как можно большее количество мышечных групп, чередовать этапы максимальных напряжений с паузами отдыха, расслаблением. Для повышения тренировочного эффекта целесообразно чаще использовать соревновательный метод, больше проводить различных эстафет, подвижных игр (см. приложение 2). Освоение технических приемов следует давать параллельно с осмысливанием индивидуальной техники.

На занятиях по общей физической подготовке используются разнообразные средства (гимнастические, легкоатлетические упражнения и т.д.), знакомые детям по урокам физкультуры.

Специальная физическая подготовка всегда связывается с обучением занимающихся технике и тактике игры. Подводящими к овладению техникой гандбольных приемов упражнениями могут быть занятия с предметами: набивные мячи, теннисные и хоккейные мячи, баскетбольные и волейбольные мячи, скакалки, амортизаторы, гантели, различные приспособления (тренажеры) (см. приложение 1).

Обучение технике игры в гандбол является наиболее сложным, трудоемким и важным процессом. Успех обучения и совершенствования навыков всегда зависит от методов работы преподавателя. Только правильное, гибкое и творческое сочетание методических приемов обеспечивает качественное овладение занимающимися программы материала, создается предпосылка и к росту чисто спортивных результатов. Так, при обучении техническим элементам игры в гандбол наиболее целесообразно применять методы разучивания приемов в целом и по частям, словесное объяснение и показ, повторение упражнений, анализ выполнения, исправление ошибок и т. д. (см. приложение 1).

Важно довести до сознания каждого занимающегося, что овладение техникой возможно только при условии глубоко сознательного отношения к ее освоению, при большом трудолюбии и прилежании. Обучение должно начинаться с выполнения основных приемов игры в наиболее простых условиях: передача, ловля, ведение мяча на месте, затем на малой скорости. Обучение передачи и ловле ведется одновременно. Одновременно обучают наиболее важной в гандболе технике передвижений. Все перемещения необходимо проводить преимущественно в стойках нападающего, защитника, вратаря. Затем переходят к сочетаниям технических приемов, наиболее часто встречающихся в игре: ведение и остановка – передача мяча – финт – выход на свободное место – ловля мяча – бросок и т. п. При этом основное внимание обращается на овладение правильной структурой двигательных действий, на умение согласовать свои действия с движениями других игроков (своих и противника), на поддержание заданного темпа выполнения задания (комплекса приемов). Для этого по мере возникновения прочных навыков условия выполнения приемов усложняются за счет увеличения скорости их исполнения и введения вначале пассивно, а затем активно действующего сопротивления (спарринг-партнеров, противников).

Дальнейшее совершенствование всех технических приемов проводится в групповых игровых упражнениях типа 2:2, 3:3, 4:4, 5:4 и т. д., а также в процессе игры в гандбол.

Для организации занятий гандбольной секции необходимо наличие следующего оборудования и инвентаря:

- площадка установленных правилами (гандбол или мини-гандбол) размеров для проведения занятий и соревнований в закрытом помещении;
- гандбольная площадка на улице;
- двое ворот с сетками на каждой площадке;
- доска демонстрационная (табло) для показа результатов хода игры;
- мячи гандбольные (не менее одного на двух занимающихся);
- 8 – 10 стоек для обводки;
- доска настольная магнитная с разметкой и фишками для изучения тактики и проведения установок на игры и их разборов;
- набивные мячи 1, 2 и 3 кг – по 10 штук;
- скамейки гимнастические для проведения игр и отработки прыгучести, плакаты по технике игры.

Желательно также иметь на каждого занимающегося скакалки, эспандеры, гантели 1 – 3 кг, сумку для переноса гандбольных мячей.

Для повышения эффективности обучения техническим приемам игры в учебном процессе необходимо широко использовать учебное оборудование:

- переносные мишени,
- имитаторы-защитники,
- планки для бросков сверху,
- переносные ворота,
- утяжеленные мячи и др.

#### **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ**

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.
2. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №198-ФЗ от 23.07.2013г.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013г. №1008.
4. Приказ Министерства спорта РФ « Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.05.2014г. №ВМ-04-10/2554.
5. Барчуков И. С., Физическая культура и спорт «Методология, теория, практика». Уч. пособие для студентов высших учебных заведений. 3-е Издание., М., Изд. центр «Академия» 2009г.
6. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитание. Уч. пособие, Тюмень. Изд. Тюменского государственного университета 2010г.
7. Габриэлян. К. Г., Ермолаев Б. В. «500 тестов по дисциплине «Физическая культура», М., Изд. Физкультура и спорт, 2006г.
8. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008г.
9. Игнатьева В.Я., Портнов ЮМ. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. - М.:ФОН, 2009.
10. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2011.
11. Правила по мини-гандболу, гандболу 7х7 и пляжному гандболу.
12. Спортивные кружки и секции. - М., «Просвещение», 2006
13. «Гандбол», – М., «Советский спорт», 2003
14. Кнышев А.К. «Организация и судейство соревнований по гандболу» -М.:ФиС, 2006г.
15. Перечень Интернет-ресурсов:
  - [rushandball.ru](http://rushandball.ru);
  - [olympic.ru](http://olympic.ru);

– [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org):

### ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ

1. Журналы: Физическая культура в школе.  
[http://www.schoolpress.ru/products/magazines/SECTION\\_ID=49\\$MAGAZINE\\_ID=363](http://www.schoolpress.ru/products/magazines/SECTION_ID=49$MAGAZINE_ID=363)
2. «Физическая культура»: Учебное пособие Лях В. И. и др. М., «Просвещение», 2016 год.
3. «Ускоренное передвижение и легкая атлетика». Учебник для курсантов и слушателей ВИФК/под ред. И.П. Холодова, СПб, ВИФК, 2005г.
4. Пономарев Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. М., 1990г.  
[http://www.alib.ru/5\\_ponomarev\\_n\\_i\\_vozniknovenie\\_i\\_pervonachalnoe\\_razvitie\\_tizicheskogo\\_v\\_ospitaniva\\_wlt146443ec22169e4b76dc69e88bc56c4aa6c.html](http://www.alib.ru/5_ponomarev_n_i_vozniknovenie_i_pervonachalnoe_razvitie_tizicheskogo_v_ospitaniva_wlt146443ec22169e4b76dc69e88bc56c4aa6c.html).
5. Кун Л. Всеобщая история физической культуры. М., 1982  
[http://vss.nlr.ru/archive\\_catalog.php?rid=2144](http://vss.nlr.ru/archive_catalog.php?rid=2144).
6. Краткий олимпийский словарь/Сост. Э.О. Конокотин, К. П. Жаров, Б.Н. Хавин. М., 1980. <http://www.studfiles.ru/preview/3177692/>.