

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮБИЛЕЙНАЯ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

---

350089, Российская Федерация, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. 70-летия, 30 тел.  
8-(861)261-47- 80

**Дополнительная общеразвивающая программа  
по командному игровому виду спорта  
«Гандбол»  
(спортивно-оздоровительная).  
(минимальный возраст для начала занятий 9 лет)  
(срок реализации – 1 год)  
Направленность физкультурно – спортивная.**

**г.Краснодар**

**2015**

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического  
совета МБОУ ДОСШ  
«Юбилейная»  
от «25» августа 2015 года  
протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
МБОУ ДО СШ «Юбилейная»  
М.А.Тюрин  
от «28» августа 2015

№25/1-П

**Разработчики:**

Гарбуз Елена Николаевна – заместитель директора по спортивной работе  
«Юбилейная»

Гарбуз Мария Валерьевна – методист МБОУ ДО СШ «Юбилейная»,  
Корнеева Маргарита Леонидовна – заместитель директора по методической  
работе «Юбилейная»

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по гандболу (далее – Программа) составлена для тренеров-преподавателей отделения гандбола МБОУ ДО СШ «Юбилейная». Программа обучения рассчитана на весь период.

**Направленность** Программы – физкультурно-спортивная, которая заключается в следующем:

- формирование и развитие спортивных способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения обучающихся.

**Новизна** Программы состоит в том, что впервые в СШ «Юбилейная» разработана программа по гандболу, рассчитанная на детей младшего возраста (с 7 лет), которые в процессе реализации Программы приобретут общефизические навыки, необходимые в дальнейшем для плодотворных занятий гандболом: мышечную силу, скорость, вестибулярную устойчивость, выносливость, гибкость, координацию.

**Актуальность** Программы основана на потребности школы в подготовке резерва для комплектования групп, осуществляющих предпрофессиональную и спортивную подготовку.

**Педагогическая целесообразность** Программы состоит в единстве принципов комплексности, преемственности и вариативности тренировочных процессов:

- 1) *Принцип комплексности* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- 2) *Принцип преемственности* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- 3) *Принцип вариативности* - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Цель** Программы – привлечение к занятиям гандболом.

### **Задачи Программы:**

- привлечение к систематическим занятиям гандболом максимального числа детей и формирование у них здорового образа жизни.
- укрепление здоровья и обеспечение поступательного всестороннего и гармонического физического развития юных спортсменов.
- расширение диапазона двигательных умений и навыков, овладение элементами гандбола.

Подготовка проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

Перевод обучающихся на следующий год обучения по данной программе осуществляется по результатам промежуточной аттестации, а также в исключительных случаях по решению Педагогического совета.

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

**Возраст обучающихся** – на спортивно-оздоровительный этап в школу зачисляются дети желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача, без предъявления требований к уровню образования. Минимальный возраст зачисления с 8 лет. Группы формируются из детей и подростков обоего пола. Если есть возможность, то при формировании групп учитывается, что разница в возрасте не должна превышать 5 лет.

**Сроки реализации Программы** – 276 часов в год. Программа реализуется на базовом уровне.

**Форма и режим занятий** – тренировочные занятия проводятся в течение 46 учебных недель, 6 часов в неделю (три тренировочных занятия по 2 академических часа, 1 академический час = 45 мин.). Форма организации деятельности – групповые занятия.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные занятия; групповые и индивидуальные теоретические занятия; восстановительные мероприятия; совместные походы, викторины, конкурсы; сдача текущих и итоговых нормативов.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

#### В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники игры в гандбол.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

#### В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;

- приобретение уверенности в себе;
- формирование самостоятельности, ответственности, морально-волевых качеств;

Результат работы в данной деятельности отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

В результате освоения программного материала обучающиеся должны:

**иметь представление:**

- о правилах поведения и техники безопасности на занятиях;
- об инвентаре и оборудовании мест для занятий гандболом;
- о роли занятий физической культурой для укрепления здоровья и повышении физической подготовленности;
- о строении и функциях организма человека;
- об основах личной гигиены, рациональном режиме дня и питании;
- о правилах игры в гандбол;
- об основах игры в нападении без мяча и с мячом, а также о персональной опеке при игре в защите;

**уметь:**

- выполнять физические упражнения, направленные на овладение игровыми приемами и воспитание двигательных способностей;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения приставными и скрестными шагами в ходьбе и беге, а также прыжки различными способами;
- ловить мячи двумя руками, высоко, низко и летящие на уровне груди навстречу и сбоку;
- передавать мячи двумя руками из-за головы, от груди и снизу; одной рукой сверху на ближнее расстояние;
- выполнять одноударное и многоударное ведение;
- бросать мяч сверху в ворота;
- демонстрировать уровень подготовленности в соответствии с требованиями.

**Условия работы Программы:**

Для реализации данной Программы необходимы:

- спортивный зал для занятий площадью 40 м. X 20 м. (минимум 36 м. X 18 м.);
- спортивный инвентарь (ворота, мячи гандбольные детские, мячи набивные разного веса, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- спортивная форма для занимающихся (спортивные трусы, футболки, кроссовки, накидки различительные).

**Формы подведения итогов реализации Программы:**

- сдача текущих и итоговых нормативов общей, специальной физической подготовленности;
- викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья»;
- внутренние и городские соревнования по ОФП.

Промежуточная аттестация обучающихся (прием контрольных нормативов) проводится один раз в год: в конце учебного года (май).

### Наполняемость групп и режим тренировочной работы

Программа рассчитана на весь период обучения.

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа, продолжительность академического часа – 45 минут.

Год обучения	Возраст обучающихся	Кол-во обучающихся в группе			Кол-во часов в неделю	Требования к подготовленности по итогам учебного года
		минимальное	максимальное	оптимальное		
Весь период	С 7 лет	12	25	15	6	Сдача нормативов по ОФП

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Успешное решение задач в спортивно-оздоровительных группах предполагает грамотное планирование тренировочной работы на основе нормативно-методических требований и закономерностей становления спортивного мастерства юных гандболистов.

### 2.1. Примерный учебный план на 46 недель тренировочной работы

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	116
3	Специальная физическая подготовка	30
4	Техническая подготовка	56
5	Тактическая подготовка	18
6	Игровая подготовка	24
7	Соревнования по ОФП	4
8	Контрольные испытания	4
9	Медицинское обследование	4
10	Восстановительные и воспитательные мероприятия	10
	<b>Общее количество часов</b>	<b>276</b>

Одним из важнейших аспектов планирования тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам годичного цикла, а также дальнейшая детализация по месячным и недельным циклам как основным структурным блокам. Однако, для спортивно-оздоровительных групп, вследствие

специфики контингента и особенностей обучения, выявление подготовительного, соревновательного и переходного периодов в годичном цикле подготовки нецелесообразно.

### 2.2. Примерный тематический план по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	2
2	Инвентарь и оборудование мест занятий.	2
3	Физические упражнения и их влияние на организм	2
4	Основы личной и спортивной гигиены	2
5	Режим дня и питание юных спортсменов	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>10</b>

Тренировочный процесс в группах, обучающихся по Программе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами избранного вида спорта.

Учебный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных занятиях, так и в ходе освоения других разделов подготовки юных спортсменов.

### 2.3. Примерный тематический план по общей физической подготовке

№ п/п	Двигательные способности	Кол-во часов
1	Силовые	10
2	Скоростные	10
3	Координационные	14
4	Общая выносливость	24
5	Гибкость	24
6	Скоростно-силовые	22
7	Скоростная выносливость	12
	<b>ИТОГО:</b>	<b>116</b>

Общая физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья и опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей организма, улучшение двигательных способностей, расширение двигательного арсенала и способствующий более быстрому и качественному освоению специальных игровых умений и навыков.

### 2.3. Примерный тематический план по специальной физической подготовке

№ п/п	Виды упражнений	Кол-во часов
1	Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	7
2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	10
3	Упражнения для развития игровой ловкости	6
4	Упражнения для развития специальной выносливости	7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>30</b>

#### 2.4. Примерный тематический план по технической подготовке

№ п/п	Приемы игры	Кол-во часов
1	Стойка	2
2	Перемещение	10
3	Ловля мяча	12
4	Передача мяча	10
5	Ведение мяча	6
6	Броски мяча	14
7	Блокирование мяча	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>56</b>

Техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на овладение игровыми приемами. На данном этапе подготовки изучается стойка полевого игрока и происходит ознакомление со стойками голкипера.

Освоению подлежат техника следующих вариантов перемещения:

- ходьбы по прямой и с изменением направления с различной длиной шага и скоростью;
- ходьбы и бега спиной вперед с различной длиной шага и скоростью;
- ходьбы приставными шагами с различной длиной шага и скоростью;
- ходьбы скрестным шагом;
- легкоатлетического бега с различной длиной шага и скоростью;
- бега с изменением направления и скорости передвижения;
- прыжков на двух и одной ноге вверх, вперед, в стороны и назад на различные расстояния;
- прыжков с ноги на ногу вперед, из стороны в сторону и назад на различные расстояния.



Помимо держания мяча двумя руками, на данном этапе подготовки осваивается техника ловли двумя руками мячей, летящих навстречу и сбоку: на уровне груди, высоко и низко летящих, катящихся.

На спортивно-оздоровительном этапе изучается техника передач мяча двумя руками от груди, сверху или из-за головы, сбоку и снизу; а также передач одной рукой сверху. Данный игровой прием осваивается на месте, после разбега, в ходе и беге.

Освоению подлежит также техника одноударного и многоударного ведения мяча, стоя на месте и в сочетании с перемещением шагом и бегом.

Из нескольких вариантов завершения атаки на данном этапе подготовки изучается техника бросков мяча сверху с различных позиций с места и после разбега.

## 2.5. Примерный тематический план по тактической подготовке

№ п/п	Разделы тактики	Кол-во часов
1	Индивидуальная	10
2	Групповая	6
3	Командная	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>18</b>

Под тактической подготовкой понимается педагогический процесс, направленный на овладение основами знаний о закономерностях игровой деятельности и навыками целесообразных действий в различных игровых ситуациях.

Содержание тактической подготовки в спортивно-оздоровительных группах по разделу индивидуальная тактика составляют: выбор позиции на площадке, получение мяча в движении, проходы, передачи мяча партнерам по команде и броски мяча в ворота, а также персональная опека одного из соперников. Она дополняется элементами тактики голкипера, а именно рациональными игровыми позициями и позами, а также приемами отражения мяча руками и ногами.

Содержание тактической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по разделу групповая тактика составляет игровое взаимодействие нападающих в нападении «стенка». В число изучаемых оборонительных взаимодействий входят: разбор и подстраховка.

Содержание раздела командной тактики в спортивно-оздоровительных группах составляют быстрый прорыв, расстановка игроков при позиционном нападении и персональная опека.

## 2.6. Учебный материал по игровой подготовке

Игра – это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели в соответствии с установленными правилами.

Игры, связанные с двигательной деятельностью, подразделяют на подвижные и спортивные. Принципиальное различие между ними заключается в возможности

изменения правил в зависимости от условий проведения и решаемых задач в подвижных играх и строго регламентированных правилах в спортивных.

Игровая подготовка направлена на изучение детьми базовых двигательных умений и навыков и формирования способности применения их в различных игровых условиях. Ее содержание, помимо учебных игр в гандбол, составляют подвижные игры: «Космонавты», «Два мороза», «Передача мяча в колоннах», «Заяц без логова», «День и ночь», «Белые медведи», «Волк во рву», «Защита укреплений», «Салки-догонялки» и другие.

## 2.7. Контрольные и календарные соревнования по ОФП

Участие во внутренних и городских соревнованиях по ОФП – необходимый компонент качественной подготовки юных спортсменов. Однако, на данном этапе их число должно быть ограничено 2-3 соревнованиями исключительно по своей возрастной группе.

## 2.8. Соотношение основных видов подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Распределение нагрузки
1	Теоретическая подготовка	3%
2	Общая физическая подготовка	40%
3	Специальная физическая подготовка	11%
4	Техническая подготовка	26%
5	Тактическая подготовка	8%
6	Игровая подготовка	2%
7	Соревнования по ОФП	2%
8	Контрольные испытания	2%
9	Медицинское обследование	2%
10	Восстановительные и воспитательные мероприятия	4%
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100%</b>

Данные приведенных выше таблиц являются примерными для тренера-преподавателя.

Наполняемость групп, результаты текущих и контрольных нормативов и другие факторы влияют на годовое распределение часов, поэтому каждый тренер в праве сам планировать и распределять тренировочные часы по месяцам, разделив нагрузку по своему усмотрению. Но общее количество часов тематического плана должно соответствовать программному материалу.

## 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 3.1. Программный материал по теоретической подготовке

Тренировочный процесс в группах предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами избранного вида спорта.

Учебный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных занятиях, так и в ходе освоения других разделов подготовки юных спортсменов.

### **Правила поведения и техника безопасности на занятиях**

Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка гандболиста, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования.

### **Инвентарь и оборудование мест занятий**

Площадки для игры в классический, мини - и пляжный гандбол. Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию. Спортивная экипировка для занятий в закрытых помещениях и на открытых площадках.

### **Физические упражнения и их влияние на организм**

Кости и их соединения. Мышечная система и основы ее функционирования. Дыхательная система и основы ее функционирования. Сердечно-сосудистая система и основы ее функционирования. Нервная система и основы ее функционирования. Пищеварительная система. Органы чувств.

### **Основы личной и спортивной гигиены**

Понятие о гигиене и санитарии. Влияние на организм занимающихся различных гигиенических и естественно-средовых факторов. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви занимающихся. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена питания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности спортсменов.

### **Режим дня и питание юных спортсменов**

Суточная динамика физической работоспособности. Воздушные, тепловые ванны и водные процедуры как средства закаливания организма. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Негативное влияние алкоголя, табакокурения и профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

Общая характеристика пищеварительных процессов. Обмен веществ и энергии. Белки, углеводы, липиды. Воды и минеральные соли. Режим питания. Состав основных продуктов и требования к ним.

## **3.2. Учебный материал по практической подготовке**

### **3.2.1. Общая физическая подготовка**

Под физическими качествами понимают определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К физическим (двигательным) качествам относят силу, выносливость, гибкость, быстроту, ловкость. Применительно к динамике физических качеств употребляют термины «развитие» и «воспитание». Термин «развитие» характеризует естественный ход изменений качества, а «воспитание» предусматривает активное и направленное воздействие на рост его показателей.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Режимы проявления: преодолевающий, уступающий и статический.

В качестве базовых средств воспитания используются:

- упражнения, выполнения которых отягощено массой собственного тела;
- статические упражнения на удержание заданной позы.

Дополнительным средствам относят:

- упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по песку, в гору и т.п.);
- упражнения с противодействием партнера.

Основным методом воспитания силовых способностей служит метод динамических и непредельных усилий. Воспитание силовых способностей следует предусматривать в основной части занятия и сочетать со стретчингом и упражнениями на гибкость.

Под скоростными способностями понимаются возможности человека, обеспечивающие выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают следующие элементарные формы проявления скоростных способностей:

- быстрота реакции;
- быстрота одиночного движения;
- частота (темп) движений.

Средствами воспитания быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью. Их принято объединять в три основные группы:

1 – упражнения, направлено воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции, скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшение стартовой скорости, скоростной выносливости.

2 – упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства).

3 – упражнения сопряженного воздействия:

- на скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость);
- на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

Основными методами воспитания скоростных способностей служат:

- методы строго регламентированного упражнения;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают:

- методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений;
- методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Выносливость – это способность противостоять утомлению в процессе какой либо, в данном случае мышечной деятельности. Выносливость в мышечной работе характеризует степень работоспособности и сопротивляемости организма развитию утомления. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера, интенсивности и эффективности.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Факторами, ее обеспечивающими, служат возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация.

Развитие выносливости связано с увеличением диапазона физиологических резервов и большими возможностями их мобилизации.

Средствами воспитания общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут. Основное средство для детей 7-9 лет – любая двигательная активность продолжительностью 10-15 минут. В случае использования ходьбы и бега на преодоление 1 км дистанции отводится 5-7 минут.

Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность согласно требованиям изменяющейся обстановки. Выделяют следующие составляющие, характеризующие уровень координационных способностей детей:

- согласованность движений и их рациональная последовательность при выполнении двигательного задания;
- точность соответствия пространственных, временных и силовых характеристик движений решаемой двигательной задаче;
- время освоения нового движения или исправления уже освоенного.

Косвенной характеристикой ловкости может служить способность к расслаблению мышц и сохранению равновесия.

Важной предпосылкой ловкости служит имеющийся двигательный запас.

Каждое изучаемое движение опирается на уже освоенные координационные сочетания. В возрасте 5-12 лет приобретает до 90 % общего объема двигательных навыков. Ловкость – качество комплексное, поэтому при его воспитании может использоваться широкий круг разнообразных упражнений. Главное требование к ним – наличие элементов новизны.

К основным методическим приемам воспитания координационных способностей относятся:

- усложнение ранее освоенных упражнений новыми исходными положениями, изменение скорости и темпа их выполнения;
- введение новых двигательных заданий и дополнительных условий (пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки с ее вращением вперед, назад, с ускорениями и т.п.);
- жонглирование предметами (мячами) и введение в упражнение нескольких мячей;
- ограничение пространства выполнения двигательного задания;
- использование инвентаря и покрытие площадки различного качества;
- зеркальное выполнение упражнений;
- ограничение и подвижность площади опоры при выполнении двигательных заданий;
- вращение в различных плоскостях головы, конечностей, туловища – кувырки, перевороты или комбинированные упражнения, сочетающие перечисленные.

Воспитание ловкости лучше проводить в начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха между повторениями должны быть достаточными для относительно полного восстановления.

Под физическим качеством гибкость понимается как способность выполнять движения с большой амплитудой. Данное физическое качество оценивается по суммарной подвижности в составах тела. Выделяют активную и пассивную гибкость, которые в зависимости от возраста имеют определенные особенности развития. Активная гибкость определяется максимальной амплитудой в суставе при выполнении какого-либо движения без внешнего воздействия. Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы.

Средствами воспитания гибкости служат упражнения на растягивание, среди которых различают активные (баллистические), пассивные и статические.

Активное растягивание подразумевает выполнение баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища и т.п.). При этом они могут выполняться с различной амплитудой, скоростью и, иногда, с отягощением.

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые под внешним воздействием. Это может быть партнер, различные амортизаторы и тренажеры, вес собственного тела.

Статистическое растягивание заключается в удержании определенной позы с предельной амплитудой в течение заданного времени. После чего следует

расслабление, а затем повторение упражнения. Такие упражнения в последние годы принято называть «стретчинг».

Основные правила применения упражнений на гибкость заключаются в недопустимости болевых ощущений, выполнение движений в медленном темпе с постепенным увеличением их амплитуды. Упражнения на гибкость следует включать в подготовительную и заключительную часть занятий.

В отдельном занятии рекомендуется следующая последовательность упражнений на гибкость: суставы верхних конечностей, туловище, суставы нижних конечностей. Три занятия в неделю на гибкость вполне достаточно для ее воспитания на начальном этапе работы и для поддержания уже достигнутого уровня.

В качестве основных средств воспитания скоростно-силовых способностей на данном этапе подготовки служат всевозможные прыжковые упражнения и упражнения с передачами двумя руками утяжеленных мячей (до 1 кг) и метанием одной рукой мячей, массой до 300 гр.

Воспитание скоростной выносливости предполагает повторные (2-5 раз) пробегания коротких дистанций (от 6 до 30 метров) через временной интервал 10-30 с. При этом следует помнить, что организм детей 7-9 лет весьма чувствителен к недостатку кислорода. Органы кардиореспираторной системы развиты у них слабо, вследствие чего работа гликолитической направленности может отрицательно сказаться на функциях нервной системы и привести к снижению физической работоспособности. Поэтому объем таких заданий должен быть невелик, со значительными паузами восстановления.

### **3.2.2. Техническая подготовка**

Понятие «техника» употребляется в гандболе в нескольких значениях. Прежде всего, техника игры – это совокупность приемов и способов их выполнения, используемых в процессе соревновательной деятельности. Во-первых, техника выполнения приема – наиболее рациональная структура движений, направленная на решение конкретной игровой задачи, например: преодолеть расстояние, передать мяч партнеру, заблокировать мяч, летящий в ворота и т.д. Под термином «технический прием» подразумевается система движений, направленная на решение однотипных игровых задач. Участие в игре гандбол предполагает владение широким комплексом технических приемов. В число основных технических приемов игры гандбол входят: стойки, перемещения, ловля, передачи, владения, выбивания, броски мяча и блокирования.

Разнообразие игровых условий, в которых применяется тот или иной прием, обуславливает наличие различных способов выполнения практически всех технических приемов.

Обучение технике игры начинается с изучения оптимальной позы игрока. После создания представления о стойке гандболиста посредством демонстрации занимающимся предлагается самостоятельно принять данную позу и удерживать ее определенное время, в течение которого отмечаются и устраняются имеющиеся ошибки. В следующих упражнениях стойка принимается по

определенному сигналу на месте и при остановках после перемещения. Ее следует использовать в качестве исходного положения в различных эстафетах и подвижных играх.

Перемещением гандболиста обучают в последовательности: ходьба, бег, прыжки. При этом каждый их вариант изучается в отдельности и в различных сочетаниях. На начальном этапе все перемещения выполняются в медленном темпе, что облегчает формирование верных двигательных ощущений у занимающихся.

Ходьба изучается в последовательности: обычная, с изменением направления, приставными шагами, скрестным шагом, спиной вперед. В ходе выполнения занимающимися соответствующих упражнений с использованием естественных навыков ходьбы уточняется техника отдельных движений, акцентируется внимание на положение головы, туловища, рук. В ряде случаев целесообразно использовать специальную разметку для правильной постановки ног.

Порядок обучения вариантам бега следующий: обычный, с изменением скорости, с изменением направления, скрестным шагом, спиной вперед. Процесс овладения техникой бега основывается на имеющихся у занимающихся естественных навыках.

В ходе прыжковой подготовки вначале изучаются прыжки толчком двух ног и одной с места, затем толчком одной и двумя ногами после разбега. Особое внимание при этом обращается на мягкое и устойчивое приземление после прыжка, его направление вверх или вверх-вперед и правильную постановку толчковой ноги.

При обучении и совершенствовании в технике перемещений целесообразно использовать как можно большее число разнообразных упражнений.

Обучение ловле мяча следует начинать с выполнения упражнений, направленных на воспитание «чувства мяча». Ведущая цель таких практических заданий заключается в привыкании занимающихся к форме, весу, упругим качествам мяча.

Непосредственно изучать ловлю целесообразно одновременно с овладением техникой основных передач. Они изучаются в очередности: двумя руками от груди и сверху, одной рукой сверху. Сначала на месте, а затем в сочетании с различными способами перемещения.

В процессе обучения ловле и передачи мяча важное место отводится подводящим упражнениям и использованию специальных тренажерных устройств. При выполнении специальных упражнений используются различные построения: в шеренге, встречные колонны, круг, треугольник, квадрат и т.д.

Ведение мяча сначала изучается на месте, затем при различных вариантах перемещения. Упражнения, направленные на совершенствование в технике многоударного ведения, должны способствовать выработке навыка мягкого сопровождения мяча кистью руки и умения управлять им при толчке зрительного контроля.

Техника броска мяча сверху изучается на месте, затем после разбега, в движении шагом и бегом, а в заключение уделяется правильному расположению



мяча при замахе и последовательности движений при его разгоне. Сначала все броски производятся в стену или специальный щит с расстояния, обусловленного возрастом и уровнем подготовленности занимающихся (как правило, оно составляет 4-6 метров). В дальнейшем устанавливаются ориентиры для попадания мячом, размер которых постепенно уменьшается, а расстояния, с которого выполняются броски, наоборот – увеличивается. Изменяются так же позиции бросающих относительно ворот от центра к флангам.

После овладения обучающимися основ техники бросков мяча в ворота, они изучаются в сочетаниях, а также в ходе выполнения комплексных и игровых упражнений, включающих уже освоенные приемы.

Процесс обучения способам отражения мяча гандбольным вратарем имеет ряд существенных особенностей. Прежде всего, это относится к необходимости тщательной предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата занимающихся (укрепления и повышения эластичности мышц и связок, увеличения подвижности в суставах) и созданию у них соответствующей психологической готовности к болевым ощущениям, которые возникают при преграждении траектории полета брошенного в ворота мяча. Эти вопросы решаются посредством широкого использования разнообразных подготовительных и подводящих упражнений и четкого соблюдения оптимальной последовательности в обучении и совершенствовании.

### **3.2.3. Тактическая подготовка**

Под тактикой понимается система знаний о закономерностях ведения спортивной борьбы в масштабе конкретного матча. Она находит свое практическое воплощение в целесообразных игровых действиях спортсменов и носит ситуационно-обусловленный характер. Тактическое мастерство проявляется через рациональные для конкретных обстоятельств действия спортсменов.

По степени сложности тактика подразделяется на индивидуальную, групповую и командную. По направленности – на тактику нападения и защиты. По принадлежности – на тактику защитника и вратаря.

Обучению тактике гандбола должно предшествовать общее ознакомление игрой: ее основными правилами, стоящими перед играющими задачами, ведущими игровыми приемами. Одновременно с овладением техникой их выполнения изучается индивидуальная тактика – сначала нападающего, затем защитника и вратаря.

Прежде всего, обучают выбору места для получения мяча и целесообразным способам передачи его партнеру. При этом используется широкий круг различных строго регламентированных и игровых упражнений.

Изучение индивидуальной тактики защитника начинается с обучения грамотному выбору позиции при персональной опеке нападающего без мяча, а затем с мячом.

Процесс овладения данным умением осуществляется в ходе регламентированных и игровых упражнений, а также специальных подвижных игр, в которых усложнение практических заданий проводится посредством

постепенного снятия ограничений с вариативности и площади действий опекаемого нападающего.

В качестве примера можно привести следующие практические задания:

1. Сохранение заданного расстояния и позиции перед перемещающимся нападающим.
2. Быстрое перемещение из обусловленной позиции и перехват мяча, летящего к опекаемому нападающему.
3. Противодействие получению мяча нападающим в определенной зоне.

Тактика выбора позиции в воротах гандбольным вратарем изучается после овладения техникой перемещения. Для создания у голкипера навыка выбора оптимального месторасположения и позы на начальных этапах обучения применяются упражнения с передачами мяча в заданных направлениях между нападающими, располагающимися в определенных построениях.

Обучение командной тактике на спортивно-оздоровительном этапе сводится к ознакомлению занимающихся с базовыми вариантами расстановки игроков на площадке. Ведущими средствами обучения командной тактики служат теоретические занятия на макете площадки, регламентированные упражнения, выполняемые в соответствии со схемами взаимодействий, специальные игровые задания, учебные матчи.

### **3.2.4. Методика игровой подготовки**

Выбор игры обуславливается поставленными задачами, возрастными особенностями детей, их количеством и уровнем подготовленности, условиями проведения.

Предварительное разъяснение относительно содержания игровой деятельности должно содержать: название игры, роль играющих и места их расположения, цель и ход игры, а также основные правила.

Каждая игра требует объективного и беспристрастного судейства.

Дозировка нагрузки во время игры осуществляется использованием кратковременных перерывов, увеличением или уменьшением размеров площадки, числа играющих, преодолеваемых дистанций, количества используемого инвентаря.

Для детей 7-9 лет используются игры, основанные на интересном сюжете с распределением ролей, можно с речитативами. Они характеризуются простыми правилами и содержат пробежки, увертывания, прыжки, движения, метания и другие простые движения. Значительное место на данном этапе следует отвести и играм-эстафетам.

### **3.2.5. Контрольные испытания**

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

На данном этапе подготовки юных спортсменов контролю подлежат:

- степень усвоения учебного материала:

- уровень развития базовых физических качеств и его динамика.

Двигательные задания, рекомендуемого для контроля физической и специальной подготовленности юных гандболистов на спортивно-оздоровительном этапе их подготовки, представлены в таблицах.

### Рекомендуемые двигательные задания для контроля общей физической подготовленности

Физическое качество	Задание	Критерий	Особенности выполнения
Быстрота	Бег на 30 метров	Сумма времени 2-х попыток	
	Метание теннисного мяча на дальность	Расстояние	В коридоре шириной 3 м
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	Сгибание рук до касания грудью валика диаметром 5 см
Скоростно-силовые	Прыжок в длину	Расстояние	С места, толчком двух ног
	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы	Расстояние	Сидя на полу
Общая выносливость	Бег 600 м	Время выполнения	По периметру г/б площадки
Специальная выносливость	Челночный бег 50 м	Время выполнения	От лицевой: - до 6 и обратно; - до 9 и обратно; - до центральной линии

### Рекомендуемые двигательные задания для контроля специальной подготовленности

Компонент мастерства	Задание	Критерий	Особенности выполнения
Ведение	Ведение мяча по прямой 40 м	Время выполнения	От лицевой до центра и обратно; 4 стойки через каждые 5 метров
	Ведение мяча по прямой 30 м	Время выполнения	
Передача мяча	Выполнение 20 передач в паре	Время выполнения	Дистанция между передающими не менее 3 метров
	Выполнение 20 бросков	Время	Расстояние до стены не

	мяча в стену с последующей их ловлей	выполнения	менее 3 м, без отскоков мяча от пола
	Броски мяча в стену с последующей их ловлей в течение 20 с	Количество выполненных полных циклов	Расстояние до стены не менее 3 м, без отскоков мяча от пола
<b>Броски мяча</b>	Последовательное выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков	Время выполнения	Мячи равномерно по всей линии. При бросках на линию не наступать. Засчитываются попадания по воздуху.

### Нормативы общей физической и специальной направленности

Объективная оценка уровня подготовленности предполагает сопоставление демонстрируемых юными спортсменами результатов выполнения тестовых двигательных заданий с нормативным значением.

### Требования к общей физической подготовленности юных спортсменов

Двигательные задания	Девочки		Мальчики	
	7-8 лет	8-9 лет	7-8 лет	8-9 лет
Бег 30 м, с	6,4	6,2	6,2	6,0
Метание теннисного мяча на дальность, м	18	22	20	24
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»), количество раз	6	10	10	15
Прыжок в длину, см	130	140	140	155
Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, см	170	210	190	220
Бег 400 м, с	170	160	135	110
Челночный бег 50 м, с	21,5	19,0	19,0	18,5

### Требования к специальной подготовленности юных спортсменов

Двигательные задания	Девочки		Мальчики	
	7-8 лет	8-9 лет	7-8 лет	8-9 лет
Ведение мяча 30 м, с	выполнение	10,0	выполнение	9,5
Передача мяча (в паре), с	выполнение	27,5	выполнение	25,0
Броски мяча, с	выполнение	25	выполнение	23,5

## 4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Современный уровень спортивных достижений предъявляет исключительно высокие требования к организму занимающихся. Общепринято, что рациональная физическая тренировка, типичная для общей физической подготовки и гандбола, позволяет быстро и эффективно достичь многих признаков здоровья. Эффект занятий значительно повышается, если они сочетаются с правильным питанием, режимом дня, приемами психорегуляции, использованием гигиенических оздоравливающих мероприятий и врачебно- педагогическим контролем.

### Педагогический контроль

При приеме обучающихся на спортивно-оздоровительный этап следует руководствоваться рекомендациями по оценке особенностей внешнего вида и состоянию различных систем детского организма.

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

- бег 20 м: проводится с высокого старта. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

Челночный бег 3x10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.

- Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

- Прыжок вверх с места: выполняется толчком с двух ног с приземлением на две ноги с взмахом рук в установленное место. Измерение высоты прыжка проводится с помощью прибора Абалакова.

- Подъем туловища (кол-во раз в мин.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение

- Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 10 сек.

### Врачебный контроль

Врачебный контроль является обязательным в спортивно- оздоровительных группах. К занятиям по гандболу допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья. Справка от врача обязательна. Рекомендуется также проведение этапных медицинских обследований.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 198-ФЗ от 23.07.2013 г.
3. Закон Краснодарского края «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае» № 2223-КЗ от 10.05.2011 г. (с изменениями и дополнениями от 9.07.2013 г.)
4. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 г. № 1008.
5. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 г. № 1125.
6. Приказ Министерства спорта РФ «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ» от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554.
7. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ОО ДОД» от 4.07.2014 г. № 41.
8. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения (письмо Министерства образования и науки КК от 10.07.2015 г. № 47-10164/15-14 «О направлении методических рекомендаций»).
9. В.Я.Игнатъева, В.С.Максимов, И.В.Петрачева, «Гандбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР» - М.: Советский спорт, 2004 г.
10. В.И.Тхорев, Н.Ю.Анисимова, А.В.Проскура, В.С.Будагов, Е.Ю.Барсукова, Е.С.Потакова, А.Ф.Долгий «Гандбол. Примерная программа для спортивно-оздоровительных групп ДЮСШ системы ДОД» - Краснодар, 2010 г.