

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Железнодорожного района города Ростова-на-Дону  
«Детско-юношеская спортивная школа № 5

Согласовано:

На заседании тренерского совета  
отделения гандбола

Протокол № 3 от 10.01.2023 года

Согласовано:

На заседании научно-методического  
совета МБУ ДО ДЮСШ № 5

Протокол № 6 от 15.01.2023 г.

Утверждено:

Приказ № 27 от 20.01.2023 г.

**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГАНДБОЛ»  
(СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ: «гандбол», «пляжный  
гандбол» )  
для этапа начальной подготовки**

(Программа разработана в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденной приказом МБУ ДО ДЮСШ № 5 № 247 от 30.12.2022 г. )

**Срок реализации программы 1 год на этапе:**

начальной подготовки – 1-3 год обучения

**Авторы-составители: тренеры-преподаватели, реализующие данный этап**

Ростов-на-Дону  
2022 год

## I. Пояснительная записка:

Рабочая программа тренера-преподавателя составлена на один год обучения на этапе начальной подготовки 1-го (2-го, 3-го) года обучения спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МБУ ДО ДЮСШ № 5, утвержденной приказом № 247 от 30.12.2022 года.

Рабочая программа тренера-преподавателя направлена на обеспечение достижения планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» на данном этапе спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

### 1.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

оздоровительные;

образовательные;

воспитательные;

спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления и при наличии справки об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, для освоения соответствующей программы спортивной подготовки и на основании результатов индивидуального отбора, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. Набор детей для зачисления объявляется при наличии вакантных мест в школе с учетом объемов муниципального задания.

На этапах начальной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «гандбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

В группы начальной подготовки зачисляются лица с 8 лет, успешно выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость групп-16 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе-3 года.

**Сроки реализации этапа начальной подготовки 1-го ( 2-го, 3-го) года обучения спортивной подготовки и возрастные границы лиц,**

**проходящих спортивную подготовку, по данным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)
Этап начальной подготовки	3	8

**Минимальная, оптимальная и максимальная наполняемость групп**

При используемой в ШКОЛЕ системе оплаты труда, минимальная, оптимальная и максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп составляет на этапе начальной подготовки составляет:

Таблица № 2

Года обучения в ШКОЛЕ	1	2	3
	НП		
	1	2	3
Минимальная	16	16	16
Оптимальная	15	14	14
Максимальная	32	32	32

**Объемы соревновательной деятельности**

Таблица № 3

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года

Контрольные	–	2
Отборочные	–	1
Основные	–	1

## **II. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

### **На этапе начальной подготовки:**

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «гандбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (юношеский разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

## **II. Нормативно-методические инструментарию тренировочного процесса:**

2.1. Годовой план спортивной подготовки (для этапа начальной подготовки 1-го (2-го, 3-го) года обучения); **Приложение № 1**

2.2. Годовой план по месяцам. **Приложение № 2**

## **III. Методическая часть**

### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. Однако здесь имеется опасность перегрузки ещё неокрепшего детского организма, т.к. у детей этого возраста существует отставание в развитие отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специальных подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причём воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для гандбола.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учётом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

***Основная цель тренировки:***

Утверждение в выборе спортивной специализации – гандбол и овладение основами техники;

Определение предпочтительного спортивного амплуа в гандболе для дальнейшей специализации.

***Основные задачи:***

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей;

Постепенный переход к целенаправленной подготовке в гандболе;

Обучение технике гандбола;

Повышение уровня физической подготовленности;

Отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий гандболом.

***Факторы ограничивающие нагрузку:***

Недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

Возрастные особенности физического развития;

Недостаточный общий объём двигательных навыков и умений.

***Основные средства:***

Подвижные игры и игровые упражнения;

Упражнения на культуру движения;

Подготовительные упражнения к освоению тактико-техническим арсеналом в гандболе;

Общеразвивающие упражнения;

Элементы акробатики и само страховки;

Скоростно-силовые упражнения;

Гимнастические упражнения для силовой скоростно-силовой подготовки;

Тактико-технический арсенал выбранного направления гандбол;

***Основные методы выполнения упражнений:***

Игровой;

Повторный;

Равномерный;

Круговой;

Контрольный;

Соревновательный.

***Особенности обучения:***

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегчённых условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать 3-х дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение не менее 15-25 занятий (30-35 мин. в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объёме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно

осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

#### ***Методика контроля:***

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных качественных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачётов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической и технической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств и технической подготовленности юных спортсменов.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

Контрольные упражнения проводятся в течение одного дня;

Упражнения проводятся на скорость, силу и на техническую подготовку. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменён.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учёт времени приёма пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

#### ***Врачебный контроль:***

Зачисление в группы начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Обследование занимающихся в группах начальной подготовки (2-ой и 3-ий год обучения) проводится в кабинетах спортивной медицины амбулаторно-поликлинических отделений и врачебно-физкультурных диспансеров.

Методы обследования: 1. Сбор анамнеза жизни и спортивного анамнеза. 2. Осмотр специалиста по лечебной физкультуре и спортивной медицине. 3. Уровень физического развития. 4. Уровень полового созревания. 5. Осмотр специалистов: травматолога–ортопеда, хирурга, невролога, отоларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога. 6. Исследование электрокардиографических показателей. 7. Рентгенография органов грудной клетки. 8. Клинический анализ крови и мочи. По результатам медико-биологического обследования определяется допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья, даются рекомендации по тренировочному процессу (в полном объеме по плану подготовки, по ограничению объема нагрузок). Спортсмены с недостаточным уровнем функционального состояния подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

#### ***Участие в соревнованиях:***

Невозможно достигнуть в будущем высоких спортивных результатов редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений в игровой форме. Особенное преимущество на данном этапе обучения отдаётся игровым соревновательным методам.

#### ***Программа спортивной подготовки***

Программа обучения разработана в соответствии с технико-тактическим арсеналом в гандболе.

### **Планирование тренировочных занятий**

Применяются различные формы занятий. Они делятся, на теоретические и практические. Теоретические занятия проходят обычно в форме бесед и лекций по

отдельным вопросам тренировки, режима, правил и т. д.

Целесообразно изучать теоретический материал во время практических занятий, в начале или в конце их. Важно, чтобы изучаемые вопросы способствовали не только повышению специальных знаний, но и повышали бы культурный уровень, расширяли кругозор занимающихся.

Основным в обучении и совершенствовании спортивного мастерства являются практические занятия. Форма их может быть разной:

групповые занятия;

индивидуальные занятия;

участие в соревнованиях различного ранга;

теоретические занятия;

занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;

медико-восстановительные мероприятия;

культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров;

учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий.

### **Задачи и содержание частей тренировочных занятий**

Тренировочное занятие состоит из трех частей. Подготовительная часть предназначена для организации группы и мобилизации внимания занимающихся, объяснения задач тренировочного занятия и подготовка организма занимающихся к предстоящей работе.

Все это достигается применением различных упражнений общеразвивающего характера, ходьбой и бегом в переменном темпе, акробатическими и имитационными упражнениями. Особое внимание следует обращать на разогревание и проработку связок и суставов. Разогревание следует выполнять постепенно, включая в работу все более крупные группы мышц.

В гандболе тренер формирует определенные комплексы упражнений, включающие упражнения, имитирующие основные технические действия. Нередко в разминке применяют простейшие игры, как с мячом, так и без него. В этом случае разминка проходит интересно и эмоционально. Во всех случаях следует разминаться до появления пота.

Основная часть занятий - самая продолжительная по времени и большая по нагрузке. В этой части совершенствуются специальные физические и морально-волевые качества, тактико-техническое мастерство. Обучающиеся учатся применять полученные знания в условиях приближенных к игровым.

Продолжительность основной части занятий зависит от числа занимающихся, их натренированности, задач, стоящих перед ними, а также от обеспеченности тренировочного зала необходимым спортивным инвентарем, уровня спортивного мастерства на разных этапах подготовки.

В заключительную часть входит постепенное снижение нагрузки, подведение организма к нормальному состоянию, для чего применяются различные дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и упражнения в медленной ходьбе. В конце заключительной части занятий полезно подвести итоги всего тренировочного занятия.

### **Организация тренировочных занятий**

Тренировочные занятия по гандболу в зависимости от задач, стоящих перед



обучающимися, и периода тренировочной работы могут быть различными по содержанию. Основными формами тренировочных занятий являются учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные занятия.

Тренировочные занятия — наиболее распространенная форма спортивного урока. Продолжительность их в среднем около двух часов. На них осваиваются новые технические приемы, а также повторяются и совершенствуются старые, исправляются ошибки в технике и устраняются недостатки в физической подготовке.

Совершенствуется волевая подготовка и воспитывается умение применять усвоенные навыки и технические действия в сложных, постоянно меняющихся условиях игры. Тренировочные занятия нередко начинают с бесед по теории.

Подготовительная часть занятий проводится обычно групповым методом. Полезно начинать занятия с разучивания и разбора нового тактико-технического материала в составе группы. После этого задания следует более конкретизировать, учитывая индивидуальные особенности занимающихся, их амплуа, мастерство и задачи занятия.

### Примерный план тренировочных занятий

Таблица № 3

Содержание	Дозировка, мин.	Методические указания
<b>Подготовительная часть</b>		
Организация занимающихся, объяснение задач тренировки	3	Выполняется всей группой
Упражнения общеразвивающего характера	7-9	
Специальные упражнения	7-9	
<b>Основная часть</b>		
Специальные и имитационные упражнения с целью формирования навыков для освоения технико-тактических элементов	10-15	В зависимости от этапа обучения, задач тренировки
Активный отдых	1-2	Ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения
Разучивание новых технических действий (обыгрывание, броски, скрытые передачи)	10-15	Разучивать вначале со слабо сопротивляющимся противником. По мере освоения навыка сопротивление партнера увеличивать. Усложнять условия проведения бросков и обманных действий
Активный отдых	1-2	Указать характерные ошибки
Продолжение разучивания	10-15	
Активный отдых	1-2	
Совершенствование изученных действий	10-15	Опробование технических действий в игровой ситуации
Активный отдых	1-2	Беседа о возможностях применения изученного действия, увязывания его в комбинации с ранее изученными
Совершенствование командных действий в нападении	10-15	Упражнения приближенные к игровой ситуации
Активный отдых	1-2	
Совершенствование командных действий	5-6	

в защите		
Активный отдых	1-2	Приступая к тренировке в очередном рабочем отрезке, обучающийся должен предварительно восстановить свои силы, особенно быстроту и координацию движений
Совершенствование отдельных технических действий по амплуа	10-15	
Активный отдых	1-2	
Учебно-тренировочная игра	8-10	
Заключительная часть		
Упражнение на расслабление	8-10	Использование оздоровительных и валеологических методик
Дыхательные упражнения		
Разбор проведенной тренировки	4-5	

Тренировочные занятия характерны тем, что на них, по сравнению с учебно-тренировочными, меньше уделяется внимания изучению нового материала. Основная работа ведется по совершенствованию ранее изученного.

Особое внимание уделяется изучению тактических командных действий, развитию и совершенствованию физических и морально-волевых качеств. Такие занятия чаще проводятся в непосредственной близости к соревнованиям.

Главная часть тренировочного занятия - отработка взаимодействий игроков в защите и нападении в условиях приближенных к соревнованиям. При этом выявляются недостатки физической и тактико-технической подготовки и намечаются способы их устранения.

Разминка в тренировочных занятиях проводится в группе. В отдельных случаях (восстановление после болезни, травмы) индивидуально. Продолжительность разминки зависит от задач, стоящих перед обучающимися в тренировке.

#### Примерный план тренировочного занятия:

Таблица № 4

Содержание	Дозировка, мин.	Методические указания	
Подготовительная часть	15-20	Выполняется всей группой или самостоятельно	
Основная часть			
Отработка тактико-технических действий командного нападения	15-20	Совершенствуются передач, бросков, заслонов, обыгрывания	
Активный отдых	2-3		
Отработка тактико-технических действий командной защиты	15-20		
Активный отдых	2-3		
Совершенствование индивидуальных технических навыков по амплуа	5-10		
Двусторонняя игра	20-30		
Разбор и устранение ошибок, допущенных в игре	5-6		Два или три отрезка равные по времени с двумя минутными перерывами
Активный отдых	1-2		
Совершенствование индивидуальных технических навыков по амплуа	5-10		Совершенствование отдельных технических навыков, в которых были допущены ошибки
Заключительная часть			
Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения	3-5		

## Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия

Разминка – комплекс упражнений, позволяющих подготовить обучающегося к предстоящим тренировочным или соревновательным нагрузкам, и снизить вероятность травматизма. Разминка должна обязательно присутствовать в арсенале обучающегося перед каждой тренировкой или игрой. Во время разминки согреваются мышцы, повышается быстрота их сокращения, а также активизируется состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Разминочный комплекс должен включать общие и специальные упражнения, перечень которых зависит от назначения последующей тренировки. Интенсивность разминки должна несколько увеличиваться от начала к концу. Длительность разминки составляет в среднем 10-20 минут.

Перед разминкой необходимо выполнить разогревающие упражнения.

На стадии разогревающих упражнений необходимо поднять температуру тела выше обычной. При повышении температуры сухожилия и мышцы становятся более эластичными. В суставах увеличивается выделение секрета, уменьшающего трение. Улучшается передача нервных импульсов к мышце, а так же рефлексы. Стадия разогревающих упражнений заканчивается, когда начинается потоотделение. Для этого достаточно 10-15 минут.

Беговые упражнения:

1. Гладкий бег;
2. Бег с захлёстыванием голени назад;
3. Бег с захлёстыванием голени наружу;
4. Бег с захлёстыванием голени внутрь;
5. Бег, высоко поднимая колени;
6. Приставные шаги правым, левым боком в защитной стойке);
7. «Забегания» - скрестный шаг (акцент на оба движения);
8. Гладкий бег спиной вперёд;
9. Бег спиной вперёд с подпрыгиванием на одной ноге в право, в лево;
10. Бег попеременно лицом, спиной;
11. Короткие ускорения с стопорящим шагом;
12. Бег с разворотом на 360 градусов;
13. Короткие ускорения со сменой направления и касания пола;
14. Прыжки правым, левым боком толчком с двух ног вверх;
15. Прыжки на правой, левой ноге вверх;
17. Выпрыгивания колени к груди;
18. Бег с ускорением (лицом вперёд);
19. Лёгкий бег.
20. Дыхательные упражнения.

Разогревающие упражнения могут меняться в зависимости от направленности тренировки и должны включать в себя элементы упражнений из основной части занятия.

### Комплекс разминочных упражнений:

Таблица № 5

Описание упражнения
Круговые вращения в кистевом суставе вправо, влево
Круговые вращения в локтевом суставе вперед, назад
Круговые вращения в плечевом суставе вперед, назад
Круговые вращения шей вправо, влево
Круговые вращения туловищем вправо, влево
Поворот туловища вправо, влево на 90 градусов

Наклоны туловища вперед
Наклоны к правой и левой ноге
Круговые вращения в коленном суставе вправо, влево
Круговые вращения в голеностопном суставе вправо, влево
Круговые махи ногами
Наклон туловища вперед в полу шпагате
Разножка с перекатом вправо, влево
Наклоны к правой и левой ноге сидя
Наклоны сидя, со скручиванием туловища вправо, влево
Полу шпагат прямой и поперечный
В упоре лежа забросив одну ногу на другую перекаат на голеностопе вперед, назад
Перекаат через спину

### **3.2. Требования к минимуму содержания программного материала этапа начальной подготовки 1-го (2-го, 3-го) года обучения программы спортивной подготовки Общие положения**

#### **Программный материал для практических занятий Физическая подготовка**

Физическая подготовка включает в себя разнообразные комплексы порядковых, общеподготовительных, специальных и игровых упражнений.

##### ***Строевые (порядковые) упражнения:***

Различные построения и перестроения в одну, две шеренги, и в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Выравнивание в строю, расчёт в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

##### ***Общеподготовительные упражнения:***

###### ***Упражнения в ходьбе:***

Ходьба прямо, на носках, пятках, внешней и внутренней стороне подошвы. Ходьба с поворотом туловища, с наклоном вперёд, с прогибом назад.

###### ***Упражнения в беге:***

Прямой бег, бег спиной вперёд, крестным шагом, прыжками правым и левым боком. Бег с нанесением прямых ударов руками. Олений бег. Со сменой направления по команде. Бег с подниманием прямых ног вперёд, с захлёстыванием ягодиц пятками, с высоким подниманием бедра.

###### ***Упражнения для рук и плечевого пояса:***

Из различных исходных положения (из основной стойки, на коленях, сидя, лёжа) сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

###### ***Упражнения для ног:***

Поднимание на носки, сгибание в тазобедренном суставе, приседание, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлении, круговые махи, махи с разворотом, но 180, 360 градусов. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Подскоки из различных исходных положений. Прыжки. Ходьба, прыжки прямо, боком, спиной вперёд в положении полного приседа.

###### ***Упражнения для шеи и туловища:***

Наклоны, вращения, повороты головы. Наклоны туловища, круговые вращения

туловищем, повороты туловища. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине. Поднимание туловища из положения лёжа на спине и животе. Поднимание туловища из положения лёжа на спине с поворотом на 45 градусов. Угол, из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса. Различные сочетания этих упражнений.

*Работа в парах для укрепления мышц туловища:*

Поднимание туловища из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра в грудь. Поднимание прямых ног с преодолением сопротивления партнёра в ноги, с опусканием ног прямо и под углом в 45 градусов.

*Упражнения для развития силы:*

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимания в упоре, в стойке на руках с упором ног в стену, приседание на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Лазание по канату, шесту, лестницы. Перетягивание каната. Альпинистская подготовка.

*Упражнения для развития быстроты:*

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и схода с максимальной скоростью. Бег по наклонной поверхности вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнение общеразвивающих упражнений с максимальной скоростью.

*Упражнения на развитие активной и пассивной гибкости:*

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Наклоны вперёд, вбок, назад к правой, левой ноге из различных исходных положений (стоя ноги вместе, стоя ноги на ширине плеч, стоя ноги на максимальной ширине, сидя ноги вместе, сидя ноги на ширине плеч, сидя ноги на максимальной ширине, на барьерном шаге, на обратном барьерном шаге). То же с помощью партнёра. Махи ногами в перед, назад, в стороны. Круговые движения направленные на развитие подвижности суставов. Мостик, «бабочка», «лягушка». Шпагат прямой и поперечный. Поворот в шпагате вправо лево. Упражнения на гимнастической стенке.

*Упражнения для развития ловкости:*

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед и назад, через плечо вперед и назад, с места, с разбега и прыжка. Прыжки в стойках, со сменой стойки. Прыжки в стойке всадника с поворотом на 90, 180, 360 градусов. Стойка на руках, лопатках. Упражнения с различными предметами. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Равновесия при катании на коньках, спуск на лыжах с гор.

*Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:*

Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, с подтягиванием колен к груди, прыжки на одной ноге с подтягиванием пятки к ягодице. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, снегу, песку. Метание мяча, диска, гранаты, копья. Прыжки в упоре лёжа с полностью согнутыми руками (туловище пола не касается). Выполнение различных упражнений с использованием резинки. Различные эстафеты.

*Упражнения для развития общей выносливости:*

Челночный бег 3x10 м, бег спиной вперед, бег с обеганием стоек слева-справа, бег с изменением направления, бег с изменением скорости и т.д. Плавание с учётом и без учёта времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Марш-бросок. Туристические походы.

*Упражнения на реакцию:*

Игровые упражнения в парах:

Один из партнёров становится за спину спортсмена, работающего над совершенствованием реакции. Произвольно перебрасывает лёгкий предмет (мяч, протекторы) через голову. Спортсмен, выполняющий упражнение должен его поймать (отбить выбранным технически элементом).

Партнёры становятся спиной друг к другу. По команде один из партнёров убегает,

другой ловит после обязательного разворота на 180 градусов.

Стоя друг перед другом один из спортсменов должен опустить руку между ладонями своего партнёра. Задача партнёра «запятнать» руку.

*Специально - подготовительные упражнения*

- упражнения для быстроты движений и прыгучести
- упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска
- упражнения для развития игровой ловкости
- упражнения для развития специальной выносливости.

*Упражнения для развития «взрывного усилия»:*

Прыжки из упора лёжа с хлопком: руки прямые, руки постоянно согнутые (туловище пола не касается), с распрямлением рук. Рывок вперёд из положения лёжа (туловище пола не касается) до объекта в соревновательном режиме. Многократный рывок вперёд из положения лёжа (туловище пола не касается). Из положения стоя падение вперёд на согнутые руки, возвращение в исходное положение прыжком, специальные упражнения с поясом.

*Упражнения для самостраховки при падении:*

Кувырок через плечо вперёд и назад из исходного положения, стоя на одном колене.

Кувырок через плечо вперёд и назад из исходного положения, стоя.

Кувырок назад с выходом в переднюю позицию.

Страховка при падении вперёд на полусогнутые руки.

Перекат на полу с правого бока на левый с имитацией страхующего элемента рукой.

Перекат на полу из положения полный присед на спину с имитацией страхующего элемента руками.

Страховка перекатом через спину партнёра.

***Игровые упражнения:***

Целесообразно уделить внимание изучению различных видов борьбы, выполняемых в игровой или упрощённой форме (сумо, борьба ногами, борьба сидя, борьба за палку, «пятнашки»), а также таким подвижным играм, как: баскетбол, гандбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон, регби, волейбол с использованием ног, «регби-бол», «салочки», и т.п.

## **Техническая подготовка**

### ***Учебный материал для этапа начальной подготовки***

#### **Техника нападения**

Таблица № 6

Технико-тактический раздел	Этап начальной подготовки	
	Год обучения	
	1-й	2-3-й
Стойка игрока	*	*
Бег с изменением направления	*	
Бег с изменением скорости	*	*
Бег спиной вперед	*	*
Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот	*	*

Бег челночный	*	*
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)		*
Бег с подскоками		*
Прыжки вверх. В стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами	*	*
Падение на руки с переходом на грудь	*	*
Падение на бедро с перекатом на спину	*	*
Ловля мяча двумя руками на месте	*	
Ловля двумя руками в прыжке	*	*
Ловля мяча справа и слева		*
Ловля с недолетом и перелетом мяча		*
Ловля мячей высоких , низких	*	*
Ловля катящегося мяча	*	*
Ловля с отскока от площадки		*
Ловля мяча в движении шагом	*	*
Ловля мяча в движении бегом	*	*
Ловля мяча, летящего на встречу	*	*
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении		*
Ловля мяча, летящего с большой скоростью		*
Ловля мяча одной рукой без захвата		
Ловля одной рукой захватом пальцами		
Передача толчком двумя руками с места	*	
Передача мяча хлестом сверху с места	*	*
Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением	*	*
Передача мяча с разбега обычными шагами	*	*
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	*	*
Передача мяча при движении партнеров в одном направлении	*	*
Передача по прямой траектории	*	*
Передача по навесной траектории		*
Передача с отскоком от площадки		*
Передача мяча после ловли с полу-отскока		
Передача толчком одной рукой		
Передача кистевая за спиной		
Передача кистевая, держа мяч хватом сверху		
Передача в прыжке с поворотом		
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)		*
Ведение мяча одноударное на месте	*	
Ведение многоударное на месте	*	*
Ведение мяча многоударное в движении по прямой	*	*
Ведение мяча многоударное с изменением направления	*	*
Ведение мяча многоударное с изменением скорости	*	*
Ведение мяча с высоким отскоком	*	*
Ведение мяча с низким отскоком		*
Ведение мяча с переводом с одной руки на другую за спиной		
Ведение с обводкой нескольких активных защитников		
Ведение подбрасыванием		*
Бросок хлестом сверху	*	*
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	*	*
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета	*	*

мяча		
Бросок с нисходящей траекторией полета мяча		
Бросок с восходящей траекторией полета мяча		
Бросок с отраженным отскоком	*	*
Бросок со скользящим отскоком		
Бросок с отскоком с вращением		
Бросок со скрещенным шагом (вперед)	*	*
Бросок со скрещенным шагом (назад)		
Бросок в опорном положении с подскоком в разбег		
Бросок в опорном положении с приставным шагом		
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо		
Бросок в опорном положении с наклоном туловища влево		
Бросок хлестом сбоку с места		*
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом		*
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90		
Бросок в прыжке отталкиваясь одноименной ногой	*	*
Бросок в прыжке отталкиваясь разноименными ногами		
Бросок в прыжке-мяч по навесной траектории		
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо		
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за голову)		
Бросок после ловли в безопорном положении (парашют) без помех		
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки		*
Бросок в падении с приземлением на руки		
Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги		
Бросок в падении, отталкиваясь вправо		
Бросок в падении, отталкиваясь влево		
Бросок в падении с поворотом в разбеге в сторону бросающей руки		
Бросок после ловли в безопорном положении, прорвавшись в зону		
Штрафной бросок в двухопорном положении	*	*
Штрафной бросок в одноопорном положении		
Штрафной бросок в падении		
Штрафной бросок в падении с двух ног		
Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа.		

## Техника защиты

Таблица № 7

Технико-тактический раздел	Начальная подготовка	
	Год обучения	
	1-й	2-3-й
Стойка защитника	*	*
Перемещение приставным шагом боком	*	*
Перемещение вперед –назад в стоке защитника	*	*
Выбивание при одном ударе ведения на месте	*	*
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом		*
Выбивание мяча при параллельном движении		*



Выбивание при ведении на большой скорости передвижения		
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	*	*
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке		*
Блокирование мяча одной рукой снизу ,сбоку	*	*
Блокировка при параллельном перемещении с нападающим		
Блокирование игрока без мяча	*	*
Блокирование игрока с мячом		*
Блокирование игрока туловищем		
Отбор мяча при броске в опорном положении		
Отбор мяча при броске в прыжке		

### Техника вратаря

Таблица № 8

Технико-тактический раздел	Начальная подготовка	
	Год обучения	
	1-й	2-3-й
Стойка вратаря	*	*
Передвижение в воротах		*
Задержание двумя руками на месте	*	*
Задержание одной рукой сверху в прыжке		*
Задержание одной рукой сбоку без замаха	*	*
Задержание одной рукой сбоку с замахом		
Задержание одной рукой снизу		
Задержание ногой в выпаде	*	*
Задержание мяча смыканием ног		*
Задержание мяча двумя ногами скачком вперед		
Задержание мяча одной ногой махом		*
Задержание мяча в «шпагате»		
Отбивание мяча за ворота		
Отбивание мяча двумя руками в площадку		*
Отбивание мяча одной рукой в площадку		
Ловля мяча с отскоком от площадки	*	*
Техника полевого игрока	*	*

**Тактическая подготовка**  
*Учебный материал для этапа начальной подготовки*  
**Индивидуальные действия**

Таблица № 9

Технико-тактический раздел	Начальная подготовка	
	Год обучения	
	1-й	2-3-й
Уход от защитника	*	*
Открытый уход для стягивания защитников		*
Открытый уход для увода за собой защитника		

Скрытый уход для создания численного преимущества		*
Применение передачи при встречном движении партнёров	*	*
Применение передачи при движении в одном направлении	*	*
Применение сопровождающей передачи		*
Применение передачи скрытно (не смотреть, не двигаться к партнеру)		
Применение броска с открытой позиции	*	*
Применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника после финта - произвести бросок)		
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником)		
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом - выполнить уход в другую сторону)	*	*
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить уход вправо)		*
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка - изменить направление движения)		*
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход - выполнить ведение в другую сторону)		*
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо, влево - выполнить ведение вправо)		
Финт броском сверху - выполнить бросок сбоку		

Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка - продолжить ведение за спиной защитника)		
Финт броском - выполнить уход		*
Финт в конкретных ситуациях		
Выбор места для взаимодействия	*	*
Уход скрытый от защитника		*
Уход скрытый и выбор места для взаимодействия		*
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров		
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей защитников противника		

## Групповые действия

Таблица № 10

Технико-тактический раздел	Начальная подготовка	
	Год обучения	
	1-й	2-3-й
Действия двух нападающих против одного защитника	*	*
Действия трёх нападающих против двух защитников	*	*
Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников		*
Параллельное взаимодействие трёх игроков без «стягивания» защитников		*
Параллельное взаимодействие двоих на		*

«стягивание» защитников		
Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников		
Скрестное внутреннее действие		*
Скрестное внешнее взаимодействие трёх игроков		*
Заслон внутренний на линии атаки партнера		
Заслон внешний для ухода партнёра и для его броска		*
Заслон с уходом линейного игрока		*
Заслон с уходом крайнего игрока		
Заслон с уходом полусреднего игрока		
Заслон с сопровождением в поле		
Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков		
Взаимодействие при вбрасывании из-за боковой линии		*
Взаимодействия при свободном броске		*
Комбинации из индивидуальных и групповых действий		
Совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации		

### Командные действия

Таблица № 11

Технико-тактический раздел	Начальная подготовка	
	Год обучения	
	1-й	2-3-й
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии		
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 9-метровой линии		
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6- метровой линии		*

Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-метровой линии	*	*
Нападение в меньшинстве		
Нападение в большинстве		
Поточное нападение (восьмерка)		
Стремительное нападение – отрыв	*	*
Стремительное нападение – прорыв		

### Индивидуальные действия

Таблица № 12

Технико-тактический раздел	Начальная подготовка	
	Год обучения	
	1-й	2-3-й
Опека игрока без мяча неплотная	*	*
Опека игрока без мяча плотная		*
Опека игрока с мячом неплотная		*
Опека игрока с мячом выход и отход		
Опека нападающего далеко от ворот	*	*
Опека в зоне ближних бросков		*
Опека игрока без мяча с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)		
Опека игрока с мячом с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)		
Уход от внутреннего заслона		
Уход от внешнего заслона		
Финт перемещением (показать выход - сделать отход)		

### Групповые действия

Таблица № 13

Технико-тактический раздел	Начальная подготовка	
	Год обучения	

	1-й	2-3-й
Финт блокированием (показать блокирование сверху - выполнить соответственно броску)		
Подстраховка партнёра при личной защите	*	*
Подстраховка при зонной защите		*
Переключение передачей игрока партнёру		*
Переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных	*	*
Противодействие заслону: отступление и проскальзывание		*
Одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске		
Разбор при боковом броске		*
Разбор ближних игроков по ходу игры		

### Командные действия

Таблица № 14

Технико-тактический раздел	Начальная подготовка	
	Год обучения	
	1-й	2-3-й
Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом	*	*
Зонная защита 6:0 с выходом		*
Зонная защита 5:1 баз выхода		
Зонная защита с выходом 5:1		
Зонная защита 3:3		
Смешанная защита 5+1	*	*
Смешанная защита 4+2		
Защита в меньшинстве		*
Защита в большинстве		*
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения	*	*
Личная защита в зоне ближних бросков с переключением		
Личная защита по всему полю	*	*

## Техника вратаря

Таблица № 15

Технико-тактический раздел	Начальная подготовка	
	Год обучения	
	1-й	2-3-й
Выбор позиции в воротах	*	*
Выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах)		
Выбор позиции в поле		*
Задержание мяча с отраженного отскока	*	*
Задержка мяча со скользящего отскока		
Задержка мяча, летящего по восходящей траектории		
Финты стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги)		
Финты выбором позиции в воротах (сместиться вперед, в сторону)		
Финты выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперед - остаться на месте)		
Взаимодействие с нападением при контратаке		*
Взаимодействие с защитой при свободном броске		
Взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях		
Тактика полевого игрока		*

### Примерное содержание занятий гандболистов на этапе начальной подготовки

Содержание представленных занятий в группах начальной подготовки можно использовать несколько раз в неделю с разной последовательностью упражнений. Детей 1-го года важно ознакомить с содержанием игры, дать общее представление о богатстве приемов и действий в гандболе.

Представленные 72 упражнения используются и в занятиях 2-го и 3-го годов

тренировки, но с более значительными требованиями к их выполнению.

**Занятие № 1** Задача: знакомство с группой. Подготовительная часть – 30 мин. Беседа о гандболе, о структуре спортивной школы, ее традициях, о правилах поведения на занятиях. Общеразвивающие упражнения – разминка. Основная часть – 70 мин. Подвижные игры «Пятнашки», «Борьба за мяч» теннисным мячом и др. Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов тренировки.

**Занятие № 2** Задача: знакомство с группой, беседа. Подготовительная часть – 30 мин. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения – разминка. Основная часть – 70 мин. 1. Тестирование по приемным нормативам физической подготовки (объяснение, показ, измерение, обсуждение результатов). 2. Игра «Подвижные ворота» теннисным мячом. Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие № 3** Задача: знакомство с группой. Подготовительная часть – 30 мин. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения – разминка. Основная часть – 70 мин. 1. Тестирование по приемным нормативам физической подготовки (объяснение, показ, измерение, обсуждение результатов). 2. Игра «Борьба за мяч» теннисным мячом. Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие № 4** Задача: воспитание ловкости. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения – разминка. Основная часть – 80 мин. 1. Упражнения на ловкость с теннисным мячом: ловля подброшенного мяча с отскока от поверхности площадки. 2. Бросок теннисного мяча в стену и ловля с отскока от стены. 3. Броски и ловля мяча сзади через левое и правое плечо. Броски двумя руками над головой из-за спины и ловля мяча. 4. Игра «Вышибало» теннисным мячом. Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие № 5** Задача: формирование приемов ходьбы, бега, передачи мяча. Подготовительная часть – 20 мин: Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 85 мин. 1. Ходьба и бег приставным, скрестным шагом. Бег спиной вперед, с подскоком, с ускорением от 5 до 10 м. 2. Упражнения в парах. 3. Подвижная игра «Пятнашки». Салить разрешается только в спину. 4. Передачи теннисного мяча двумя руками с места и ловля двумя руками на месте. 5. Передача одной рукой в движении вдоль зала. 6. Игра «Борьба за мяч». Заключительная часть – 15 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие № 6** Задача: воспитание гибкости, ловкости, формирование приемов ловли. Подготовительная часть – 35 мин. Ходьба. Бег с подскоками, с перепрыгиванием невысоких препятствий. Упражнения со скакалкой, скакалка сложена вчетверо в двух руках: наклоны, вращения, рывки руками, перешагивания, прыжки через обычную скакалку. Основная часть – 70 мин. 1. Бег с изменением направления (повороты), с изменением скорости передвижения. 2. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание и ловля с отскока от пола, от стены. 3. Игра «Укрыть мяч». Заключительная часть – 15 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие № 7** Задача: воспитание гибкости, формирование приема ведения мяча. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Упражнения у шведской стенки, взявшись за рейку: наклоны, прогибы, растягивания. 2. Ведение мяча на месте одноударное и многоударное. 3. Ведение мяча одноударное и многоударное с преследованием на расстоянии 3-4 м. 4. Игра в «Мини-гандбол» по упрощенным правилам. Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие №8** Задача: воспитание ловкости, формирование техники ведения мяча. Подготовительная часть – 20 мин Ходьба и бег в виде единоборства: догнать, преградить путь, удержать. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Ведение мяча



на месте. По сигналу тренера выполнить рывок на 4-5 м, продолжая ведение мяча. 2. Ведение мяча сидя на площадке. По сигналу быстро встать и выполнить рывок на 5-6 м, продолжая ведение мяча. 3. Ведение мяча лежа на спине или животе. По сигналу быстро встать и 75 выполнить рывок на 5-6 м, продолжая ведение мяча. 4. Игра в «Мини-гандбол» по упрощенным правилам. Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие № 9** Задача: формирование приемов техники защиты и нападения. Подготовительная часть - 20 мин. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Перемещение вперед-назад-в сторону в стойке защитника. 2. Бег челночный 3-20 м, бег зигзагом около стоек. 3. Ведение мяча, передвигаясь прыжками, скрестными шагами, двигаясь спиной вперед, с поворотом на 180. Упражнения в парах. 1. Передача мяча на месте по прямой и навесной траекториям полета. 2. Ловля мяча сбоку в движении. 3. Передача при встречном движении партнеров. 4. Игра «Подвижные ворота». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие № 10** Задача: формирование приемов ведения, ловли и передачи мяча. Подготовительная часть – 15 мин. Ходьба и бег. Прыжки, толкаясь одной и двумя ногами на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 65 мин. Упражнения в парах. 1. На расстоянии 20 м постепенно сближаясь, передача и ловля мяча, летящего навстречу. 2. То же, но передача и ловля мяча с отскоком от площадки. 3. Игрок ведет мяч, обводит партнера, возвращается на свою позицию и передает ему мяч. 4. Игра «Борьба за мяч». Заключительная часть – 10 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия. 76

**Занятие №11** Задача: воспитание игровой ловкости, формирование приемов ловли, передачи и броска мяча. Подготовительная часть – 15 мин. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 90 мин. 1. Ходьба и бег в виде единоборства: догнать, преградить путь, удержать. 2. Бег зигзагом с выпадом в сторону (финт). 3. Передача и ловля мяча двумя руками в прыжке. 4. В парах передача мяча на различное расстояние хлестом сверху с разбега со скрестным шагом. 5. Бросок мяча в стену хлестом сверху с разбега со скрестным шагом. 6. Два игрока с мячами на расстоянии 4-6 м передают мяч друг другу. Третий в середине старается перехватить мяч (не приближаясь к передающему мяч). Меняются местами после 10 перехватов. 7. Игра «Быстро отдай мяч». Заключительная часть – 15 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие №12** Задача: формирование ловли, передачи и блокирования мяча. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба и бег в виде единоборства: догнать, преградить путь, удержать. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. Упражнение в тройках. 1. Два игрока с мячами на расстоянии 4-6 м лицом друг к другу передают мяч третьему игроку, стоящему в середине боком к ним. Он ловит и отдает мяч обратно, вправо левой рукой, влево правой (не поворачиваясь). Меняются местами после 20 передач. 2. Два игрока с мячами на расстоянии 4-6 м передают мяч друг другу. Третий в середине старается заблокировать передачу, передвигаясь к пасующему игроку. Меняются местами после 10 блокирований. 3. Игра «Борьба за мяч». 4. Игра «Мини-гандбол» по упрощенным правилам. Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие №13** Задача: формирование техники передачи и броска мяча в прыжке. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба и бег с подскоками, многоскоки. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Основная часть – 80 мин. Упражнения в парах. 1. Ловля мячей, летящих на разных уровнях. 2. Передачи мяча хлестом сверху в прыжке. 3. Освоение техники броска в прыжке, толкаясь разноименной ногой. 4. Игра «Прорвись в зону». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие №14** Задача: индивидуальные тактические действия опека и уход от опеки, бросок в опорном положении. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Многоударное ведение мяча: передвигаться по площадке без изменения и с изменением направления (у каждого мяч). 2. Упражнения в парах: опека игрока без мяча неплотная и плотная. 3. Опека игрока, передвигающегося с мячом. 4. Освобождение от опеки рывком в сторону, финтом. 5. Бросок с места с разбега со скрестным шагом. 6. Игра «Мини-гандбол» по упрощенным правилам. Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие №15** Задача: индивидуальные тактические действия опека и уход от опеки. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Многоударное ведение мяча в движении по прямой с преследованием. 78 2. Дальняя передача с разбега обычными шагами. 3. Дальняя передача с разбега со скрестным шагом. 4. Упражнения в парах. 5. Опека игрока, владеющего мячом. 6. Освобождение от опеки рывком. 7. Игра «Мяч сопернику». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие №16** Задача: воспитание игровой ловкости, формирование приемов ведения, ловли и передачи мяча. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. Упражнения в парах. 1. Передача и ловля мячей, летящих на разных уровнях. 2. Передача мяча хлестом сбоку в движении по площадке. 3. Сопровождающая передача в движении, ловля с поворотом. 4. Ведение мяча многоударное с изменением направления. 5. Игра «Волк во рву» Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие №17** Задача: опека игрока без мяча и с мячом, формирование техники броска с разбега. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Опека игрока без мяча плотная. 2. Опека игрока с мячом. 3. Ведение мяча многоударное с изменением скорости передвижения. 4. Бросок мяча хлестом сверху в одноопорном положении с разбега обычными шагами. 5. Игра «Мини-гандбол» по упрощенным правилам. Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие №18** Задача: формирование техники броска в прыжке, групповые тактические действия. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Применение передачи при движении партнеров в одном направлении. 2. Бросок в прыжке, толкаясь разноименной ногой. 3. Действия трех нападающих против двух защитников. 4. Понятие о позиционном нападении 3:3. 5. Игра «2 по 3х3». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие №19** Задача: формирование техники броска в опорном положении, групповые тактические действия. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Бросок мяча в двухопорном положении с разбега с подскоком. 2. Понятие о позиционном нападении 4:4. 3. Личная защита по всему полю. 4. Переход от нападения к защите и обратно. 5. Игра «2 по 3х3». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие № 20** Задача: формирование техники броска в опорном положении, блокирование мяча, групповые тактические действия. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Бросок мяча хлестом сверху в одноопорном положении с разбега обычными шагами. 80 2. Бросок хлестом сверху в двухопорном положении с разбега со скрестным шагом. 3. Блокирование мяча двумя руками сверху. 4. Игра «Мяч капитану». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 21** Задача: воспитание игровой ловкости, освоение техники опорного броска. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Перемещение вперед-назад в стойке защитника. 2. Бег челночный, бег зигзагом – обводка стоек. 3. Ловля мяча сбоку в движении в парах. 4. Передача мяча в парах на месте по прямой и навесной траекториям полета мяча. 5. Бросок хлестом сверху в двухопорном положении с разбега с подскоком. 6. Игра «Запрещенное движение». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 22** Задача: освоение приемов ловли, передачи и броска мяча. Подготовительная часть – 20 мин. Салки. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Передача мяча игроку во встречную колонну, уход в конец своей колонны. 2. По сигналу игроки ведут мяч до противоположной колонны, передают его переднему игроку и становятся в конец встречной колонны. 3. Передача мяча в парах на месте по прямой и навесной траекториям полета мяча. 4. Бросок хлестом сверху в двухопорном положении с разбега с подскоком. 81 5. Игра «Мини-гандбол». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 23** Задача: воспитание игровой ловкости. Подготовительная часть – 20 мин. Игра «Салки». Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Упражнение в парах без мяча. Защитник стоит за спиной нападающего, который поочередно выполняет рывки вправо и влево. Защитник повторяет движения нападающего. 2. Теперь защитник впереди, партнеры продвигаются вперед в коридоре шириной 2-3 м и нападающий пытается обойти защитника. 3. Упражнение в парах с мячом. В коридоре шириной 2-3 м нападающий пытается обвести защитника, который преграждает ему путь, располагаясь к нему лицом. Далее игроки меняются ролями. 4. Игра «Мини-гандбол». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 24** Задача: воспитание ловкости, формирование приемов ухода от опеки. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Упражнения в парах без мяча. Защитник опекает нападающего. Нападающий, используя рывки, остановки, пытается обойти защитника и завладеть предметом, который лежит на площадке вратаря за спиной у защитника на расстоянии 1,5-2 м. 2. Упражнения в парах одним мячом. Игрок передает мяч бегущему навстречу партнеру, который ловит мяч и, передав его обратно, возвращается на исходную позицию. Постепенно менять расстояние между партнерами и скорость бега. 3. То же упражнение, но возвращаясь на исходную позицию и выбегая для ловли мяча, игрок преодолевает препятствие – обегает стойку. 4. Игра в гандбол «2 по 3х3». Заключительная часть – 20 мин. 82 Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 25** Задача: воспитание гибкости, ловкости, освоение приема ведения мяча. Подготовительная часть – 30 мин. Ходьба. Бег. Упражнения со скакалкой, скакалка сложена вчетверо в двух руках: наклоны, вращения, рывки руками, перешагивания, перепрыгивания, прыжки через скакалку. Основная часть – 75 мин. 1. У каждого игрока мяч. Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой. 2. Ведение вокруг партнера, передвигаясь прыжками на одной и двух ногах. 3. Многократное ведение мяча до определенных ориентиров лицом, спиной, боком вперед, передвигаясь шагом, бегом и прыжками на одной и двух ногах. 4. Броски в ворота с разбега в одноопорном положении и в прыжке без защитника. 5. Игра «Волк во рву» Заключительная часть – 15 мин. Спокойный бег, упражнение на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 26** Задача: формирование игровых действий в нападении и защите. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Основная часть – 80 мин. 1. Игрок ведет мяч на месте, а другой пытается выбить мяч. 2. Игрок ведет мяч по прямой, а другой пытается выбить мяч, передвигаясь сбоку. 3. Передачи мяча в парах, двигаясь вдоль площадки и меняясь

местами. 4. Игра «Прорвись в зону». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 27** Задача: воспитание силы, необходимой для выполнения броска. Подготовительная часть – 20 мин. 83 Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Бег и прыжки по разметкам с точной постановкой ноги по ритмичной дорожке. 2. Упражнения с набивными мячами: наклоны, вращения туловища, подбрасывание мяча, метание вперед и назад двумя руками, прыжки через мяч. 3. Игра «Укрыть мяч». 4. Игра «Мини-гандбол». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 28** Задача: освоение умения блокировать мяч руками. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Игроки во встречных колоннах передают мяч друг другу различными способами и уходят в конец встречной колонны. 2. Между колоннами находится игрок, который, не сходя с места, мешает передаче мяча из колонны в колонну движением рук. После передачи игрок уходит в конец противоположной колонны. 3. Построение в четыре колонны по углам зала лицом к центру. Передача мяча во встречных колоннах по диагонали зала, уход во встречную колонну. Игроки чужих колонн пытаются заблокировать или перехватить мяч. 4. Игра «Мини-гандбол». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 29** Задача: формирование умения блокировать мяч руками. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба. Бег. Прыжки. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Построение в две встречные колонны. У переднего игрока одной из колонн мяч. Ведение мяча до встречной колонны, передача, уход в конец встречной колонны. 2. По сигналу ведение до встречного партнера, обвести его, вернуться к 84 своей колонне, передать мяч впереди стоящему и уход в конец своей колонны. 3. Метание мячей в цель (щиты на стене, разметки на полу), метание на дальность. 4. Игра «Мини-гандбол». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 30** Задача: освоение броска в опорном положении. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба. Бег. Прыжки с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Ускорения и рывки из различных исходных положений (стоя, лежа, сидя). Паузы отдыха до восстановления дыхания. 2. Упражнения в парах. 3. Передача мяча на 10-15 м в опорном положении с разбега со скрестным шагом. 4. Бросок мяча в опорном положении с разбега со скрестным шагом. 5. Игра «Быстро отдай мяч». Можно проводить в виде соревнования команд. 6. Игра «2 по 3х3». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 31** Задача: воспитание игровой ловкости. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основная часть занятия – 80 мин. 1. Построение в две встречные колонны. Между колоннами натянута веревка на высоте 1,2 м. Передача мяча под веревкой, уход в конец своей колонны. 2. То же, но уход во встречную колонну под веревкой. 3. Ведение мяча, проходя под веревкой, и передача игроку во встречную колонну. 4. Игра «Мини-гандбол». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на гибкость и расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 32** Задача: формирование умения блокировать игрока с мячом. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Упражнения в парах. 2. Двое спортсменов поочередно ведут мяч, продвигаясь по краям коридора шириной 2 м. Игрок без мяча (защитник) преграждает им путь, передвигаясь от одного к другому. Игроки меняются ролями. 3. Игрок ведет мяч, а другой без мяча преграждает ему путь, отступая назад. Необходимо обвести защитника. Игроки меняются ролями. 4. Бросок в прыжке в угловые мишени в воротах. 5. Бросок в прыжке в ворота с вратарем. 6. Игра «Волк во рву». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на гибкость и расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 33** Задача: воспитание игровой ловкости. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Три гандболиста становятся в треугольник, стороны которого равны 4- 5 м. Каждый игрок владеет мячом, по сигналу они подбрасывают мячи над собой, затем быстро перемещаются на место партнера и ловят его мяч. Направление перемещения указывается. 2. Игрок 2 держит за талию игрока 1. Игрок 3 поочередно передает мячи игроку 1, но немного в сторону, а тот, преодолевая сопротивление, старается поймать мяч и передать обратно. 3. В парах передача мяча дальняя на 5-7 м в опорном положении с разбега с подскоком 4. Бросок мяча в опорном положении с разбега с подскоком. 5. Игра «Мини-гандбол». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 34** Задача: воспитание игровой ловкости. Подготовительная часть – 10 мин. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Упражнение выполняется в парах. Каждый игрок владеет мячом. Расстояние между игроками 3-4 м. Игроки, продвигаясь бегом вперед и сохраняя установленное расстояние, подбрасывают мяч вверх вперед и, меняясь скрестно местами, ловят мяч партнера, не давая ему коснуться площадки. 2. Игроки располагаются в парах на расстоянии 4-5 м друг от друга. Каждый из них владеет мячом. Один игрок передает мяч партнеру на уровне колена, другой (одновременно) катит мяч своему товарищу по площадке. 3. Два игрока располагаются лицом друг к другу на расстоянии 4-5 м. Один из них владеет двумя мячами. Первый мяч игрок передает точно в руки партнеру, а второй – несколько в сторону от него. Игрок, овладевая мячом, должен точно вернуть его партнеру. 4. Игра «Мини-гандбол». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 35** Задача: воспитание игровой ловкости. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Метание мячей в цель (щиты на стене, разметки на полу), метание на дальность. 2. У двух игроков по мячу. Игроки, владеющие мячом, поочередно передают его своему партнеру, не имеющему мяча, постепенно увеличивая темп передачи. Передача выполняется прямо на партнера, влево и вправо от него, ближе и дальше (вперед и назад), партнер ловит и передает обратно. 3. Игроки в парах выполняют передачи мяча друг другу на расстоянии 10-12 м различными способами: хлестом сверху, сбоку; с отскоком от поверхности площадки; с места, с разбега; за спиной, за головой; после имитации броска. 4. Броски мяча в ворота с разбега различными способами: 3 броска в одноопорном положении, 3 броска в прыжке и т.д. 87 5. Игра «Мини-гандбол». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 36** Задача: воспитание игровой ловкости, освоение броска мяча. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основная часть – 80 мин. 1. Упражнение в тройках. 2. Каждая тройка владеет одним мячом. Два игрока, передавая друг другу мяч различными способами, стремятся коснуться рукой третьего. 3. Игроки перемещаются вперед и, двигаясь по «восьмерке», передают мяч друг другу. 4. Броски мяча в ворота, на линии ворот лежит гимнастическая скамейка. Попадание в скамейку обязательно 5. Гандболист выполняет броски мяча в ворота с сопротивлением защитника. Задача нападающего – бросить мяч в нижнюю часть ворот так, чтобы мяч, ударившись о площадку, перескочил через скамейку, стоящую на линии ворот. 6. Игра «2 по 3х3». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 37** Задача: воспитание игровой ловкости. Подготовительная часть – 10 мин. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основная часть – 70 мин. Упражнения в парах (расстояние 4-6 м). 1. Передача мяча хлестом сверху в прыжке с разбега в 3 шага. 2. Передача мяча в пол с отскоком в прыжке с разбега в 3 шага. Ловля мячей, летящих на разных уровнях. 3. Ведение мяча многоударное и передача в прыжке. 4. Блокирование

игрока, не владеющего мячом и владеющего мячом. 5. Уход от защитника, освобождение от опеки имитацией передачи в прыжке. 6. Игра «Мини-гандбол». 88 Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 38** Задача: воспитание игровой ловкости, ловли и передачи мяча. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основная часть – 85 мин. Упражнения в парах (расстояние 4-6 м). 1. Передача мяча с разбега с подскоком хлестом сбоку. 2. Передача мяча хлестом сбоку с разбега со скрестным шагом. 3. Бросок мяча с разбега обычными шагами в одноопорном положении хлестом сверху. 4. Действия двух нападающих против одного защитника. 5. Действия трех нападающих против двух защитников. 6. Понятие о позиционном нападении 3:3. 7. Игра «2 по 3х3». Заключительная часть - 15 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 39** Задача: воспитание игровой ловкости, освоение бросков с разбега. Подготовительная часть – 15 мин. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основная часть – 85 мин. 1. Применение передачи сбоку при движении партнеров в одном направлении (поступательной). 2. Бросок хлестом сбоку в прыжке под руками защитника. 3. Бросок хлестом (сбоку от защитника) в двухопорном положении с разбега с подскоком. 4. Бросок хлестом сбоку в двухопорном положении с разбега со скрестным шагом. 5. Понятие о позиционном нападении 4:4. 6. Игра «Мини-гандбол». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 40** Задача: освоение бросков с различными разбегами, игровой ловкости. Подготовительная часть – 15 мин. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Основная часть – 85 мин. Упражнения в парах. 1. Нападающий ловит мяч от партнера (защитника) и выполняет поочередно бросок хлестом сверху с разбега со скрестным шагом и с подскоком. Защитник блокирует броски двумя руками. После 4 бросков меняются местами. 2. Показать бросок хлестом сверху, а выполнить бросок хлестом сбоку. 3. Бросок в прыжке с разбега, партнер блокирует в прыжке. 4. Игра «Мини-гандбол». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 41** Задача: воспитание игровой ловкости, освоение броска мяча. Подготовительная часть – 20 мин. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Игра «Запрещенное движение». Основная часть – 80 мин. 1. Построение в две встречные колонны. Передача мяча в прыжке игроку во встречную колонну, уход в конец своей колонны. 2. Передать мяч в прыжке игроку во встречную колонну, уход в конец встречной колонны. 3. Личная защита по всему полю. 4. Переход от нападения к защите и обратно. 5. Игра «Мини-гандбол». Заключительная часть – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 42** Задача: воспитание игровой ловкости, ловли и передачи мяча. Подготовительная часть – 30 мин. Упражнения со скакалкой, скакалка сложена вчетверо в двух руках: наклоны, вращения, рывки руками, перешагивания, перепрыгивания, прыжки через скакалку. 90 Основная часть занятия – 70 мин. 1. У каждого игрока мяч. Ведение мяча вокруг себя правой и левой рукой, ведение вокруг партнера, передвигаясь прыжками на одной и двух ногах. 2. Многократное ведение мяча до определенных ориентиров лицом, спиной, боком вперед, передвигаясь шагом, бегом и прыжками на одной и двух ногах. 3. Упражнения в парах без мяча. Защитник опекает нападающего, не позволяя ему войти во вратарскую зону, а нападающий, используя рывки, остановки, пытается обыграть защитника. Нападающий должен завладеть предметом, который лежит на площадке за спиной у защитника на расстоянии 1,5-2 м. 4. Игра «Прорвись в зону». Заключительная часть занятия – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 43** Задачи: освоение передачи и обводки игрока. Подготовительная часть занятия – 20 мин. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами: наклоны,

вращения туловища, подбрасывание мяча, метание вперед и назад двумя руками, прыжки через мяч. Основная часть занятия – 80 мин. 1. Построение в две встречные колонны. Между колоннами находится игрок, который, не сходя с места, мешает передаче мяча из колонны в колонну движением рук. После шести передач игрок уходит в конец противоположной колонны. 2. Построение в четыре колонны по углам зала лицом к центру. Передача мяча во встречных колоннах по диагонали зала, уход во встречную колонну. 3. Ведение мяча до встречной колонны, передача, уход в конец встречной колонны. 4. У переднего игрока каждой колонны мяч. По сигналу ведение до встречного партнера, обводка друг друга справа, вернуться к своей колонне, передать мяч впереди стоящему и уход в конец своей колонны. 5. Игра «Мини-гандбол». Заключительная часть занятия – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

**Занятие 44** Задачи: воспитание игровой ловкости и умения опеки игрока с мячом. Подготовительная часть занятия – 20 мин. Общеразвивающие упражнения. Основная часть занятия – 80 мин. 1. Ускорения и рывки на 20 м из различных исходных положений (лежа, сидя, стоя). Паузы отдыха до восстановления дыхания. 2. Построение в две встречные колонны. Между колоннами гимнастическая скамейка. Ведение мяча, перепрыгивая скамейку, передача мяча и уход в конец встречной колонны. 3. Упражнения в тройках. Двое спортсменов поочередно ведут мяч, продвигаясь по краям коридора шириной 2 м. Игрок без мяча (защитник) преграждает им путь, передвигаясь от одного к другому спиной вперед. Игроки меняются ролями. 4. Игра «Быстро отдай мяч». 5. Игра «Борьба за мяч». Заключительная часть занятия – 20 мин. Спокойный бег, упражнения на расслабление, подведение итогов занятия.

### Учебно-тематический план

Таблица № 16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	≈ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных

развития и укрепления здоровья человека			качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.



	виду спорта			
--	-------------	--	--	--

**IV. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации  
обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта  
«гандбол»**

Таблица № 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Бег спиной вперед	м	не менее			
			10			
2.2.	Бег с обеганием стоек слева-справа	м	не менее			
			20			
2.3.	Ведение мяча	м	не менее			
			10			

Приложение № 1 Годовой план спортивной подготовки (для этапа начальной подготовки 1-го (2-го, 3-го) года обучения)

### Годовой учебно-тренировочный план

№№ П/П	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки	
		До года	Свыше года
		Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		4.5-6	6-8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	2
		Наполняемость групп (чел)	
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки	
1.	Общая физическая подготовка	75-94	94-116
2.	Специальная физическая подготовка	37-56	56-67
3.	Техническая подготовка	75-94	94-121
4.	Тактическая, Психологическая Теоретическая подготовка	42-65	52-75
5.	Участие в спортивных соревнованиях	0	13-25
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0
7.	Восстановительные мероприятия Медицинское обследование, тестирование и контроль	5-3	3-12
	Общее количество часов в год	234-312	312-416

Приложение № 2 Годовой план по месяцам (составляется тренером-преподавателем самостоятельно) **ВСТАВИТЬ  
СЮДА**