

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти «Лицей №76 имени В.Н.Полякова»

---

ПРИНЯТА

на заседании  
тренерского совета  
протокол №01 от 31.05.2024

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора МБУ «Лицей №76»  
№ 146/1-одот 01.08.2024  
\_\_\_\_\_ Ю.С.Коняхина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности

**«Гандбол»**

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составители: Буланов В.Ф., тренер-преподаватель

Тольятти

2024 г

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Гандбол» составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации», Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" и СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Данная программа разработана для реализации в структурном подразделении МБУ «Лицей № 76» Детско-юношеском клубе физической подготовки (далее – ДЮКФП). Она соответствует приоритетным направлениям программы развития физической культуры и спорта в Самарской области. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

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

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

В группу обучения игра в гандбол набираются все желающие, имеющие медицинское разрешение от врача. Возраст детей от 7 до 18 лет.

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

Цель программы: формирование интереса к занятиям спортом, а именно, гандболом и создать предпосылки для дальнейшего обучения и тренировки в спортивной школе.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся

- воспитание у школьников высоких нравственных качеств;

- формирование понятия о том, что забота о своём здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

- воспитание волевых, морально стойких граждан страны;

- развитие основных двигательных качеств. Задачи

первого года обучения:

• Обучающие:

- обучить основным приемам техники игры тактическим действиям.

- развить специальные способности (гибкость, быстрота, ловкость) для успешного овладения навыками игры.

• Развивающие:

- формировать стойкий интерес к занятиям.

- развить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-гандбола.

• Воспитательные:

- воспитать потребность в гармоническом развитии физических способностей, укрепления здоровья, закалывания организма.

Задачи второго года обучения:

• Обучающие:

- обучить всем приемам техники на уровне умений и навыков

- обучить индивидуальными групповыми тактическими действиями.

- обучить основам тактики командных действий.

• Развивающие:

- развить специальную физическую подготовленность.

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

• Воспитательные:

- воспитать навыки соревновательной деятельности по гандболу.

- воспитать индивидуализацию подготовки.

Ожидаемые результаты:

По окончании 1-го года обучения воспитанники должны знать:

- характеристику игровых действий в нападении и защите;

- роль техники в развитии игры;

- установку и разбор игры;

- тактическую разведку противника;

- тактический план на игру.

Должны уметь выполнять:

- ранее изученные действия с акцентом на скоростные действия;

- передачу мяча в прыжке поворотом, в одно касание в движении;

- ловлю и передачу мяча с сопротивлением;

- ведение мяча с сопротивлением;

- броски в опорном положении и места, в движении.

- броски с отклонением корпуса;

- комбинированные броски;

- бросок в прыжке;

- броски в линии бм с сопротивлением одного и двух защитников;

- финты без мяча и мячом;

- передачу и ловлю мяча в атаке со срывом;

- бросок схода.

По окончании 2-го года обучения воспитанники должны знать:

- индивидуальные тактические действия;

- групповые тактические действия;

- командные тактические действия.

Должны уметь выполнять:

- ловля мяча одной рукой, кистевую передачу без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему (сотскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря), передачу мяча крайнему нападающему; - финты

- броски с закручиванием мяча, броски в полете в прыжке с разных точек;

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

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

Способы проверки результатов

Учебные игры. Соревнования по гандболу. Участие в товарищеских встречах на своем и чужом поле, в едомственных соревнованиях, календарные игры на первенство городов, района, области.

Программа состоит из двух модулей «Модуль 1 Базовый уровень», реализуемый в первый год обучения и «Модуль 2. Продвинутое обучение», реализуемый во второй год обучения.

### Календарный учебный график реализации программы

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Количество учебных дней	Режим занятий
01.09.2023	30.06.2024	36	126	108	3 раза в неделю

### Учебный план по первому году обучения (базовый уровень)

№ модуля	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Основы знаний	20	4	16
2	Общая физическая подготовка	20	4	16
3	Специальная физическая подготовка	20	4	16
4	Выполнение контрольно-переводных нормативов	3	1	2
5	Техника игры в гандбол	25	4	21
6	Тактика игры в гандбол	25	4	21
7	Контрольные игры и соревнования по гандболу	10		10
8	Выполнение контрольно-переводных нормативов	3	1	2

	Всего	126		
--	-------	-----	--	--

## Содержание по Модулю Базовый уровень

### I. Основы знаний.

#### Теория

Физическая культура и спорт в России. Развитие гандбола в России и за рубежом.

Врачебный контроль. Правила игры, организация и проведение соревнований по гандболу. Техника безопасности на занятиях гандболом.

### II. Общая физическая подготовка.

#### Практика

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Круговые движения туловищем, повороты и наклоны, упражнения на координацию. Маховые движения рук и ног. Пружинистые приседания. Приседания на одной ноге. Прыжки. Упражнения на снарядах (канат, бревно, гимнастическая скамейка, шведская стенка). Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1—3 кг). Броски мяча друг другу разными способами одной и двумя руками. Жонглирование набивным мячом/Упражнения для ног и мышц брюшного пресса (стоя, сидя, лежа). Легкоатлетические упражнения. Бег медленный, до 5—7 мин. Бег по пересеченной местности, в лесу. Бег на 30—60 м на скорости. Повторный бег 5X40 м, 6X30 м, 3X100 м. Бег на время 300, 500, 800 м. Прыжки в длину и в высоту с разбега. Тройной прыжок с разбега. Многоскоки. Метание мячей, толкание набивного мяча. Эстафеты.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед с разбега, прыжка. Кувырок назад. Стойка на голове. Кувырок вперед из стойки на голове. Падение вперед из стойки на коленях, без опоры рук. Стойка на руках с переворотом в сторону. Падение с разбега, с имитацией броска. Лыжи. Прогулка на 8—12 км. Повторное прохождение отрезков 4—5X100 м, 3—4X200—250 м, 2—3X300 м. Горнолыжная техника: преодоление спусков, подъемов, слалом, прыжки с снежных трамплинов. Подвижные игры. Сбег на скорость, единоборствами, прыжками, метаниями, ловлей и передачей мячей, бросками на дальность и точность. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, хоккей, лапта.

### III. Специальная физическая подготовка.

#### Практика

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

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

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

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

#### IV. Техника игры в гандбол.

##### Теория

Организационно-методические указания по теме. Техника нападения.

##### Практика

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

#### V. Тактика игры в гандбол.

##### Теория

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

## Практика

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

Тактика защиты. Совершенствование изученных действий, крайние защитники, полусредние защитники, центральные защитники, передние защитники. Индивидуальные тактические действия: «персональная опека» нападающего, выходы, блокирование бросков на выходах, взаимодействия свратарем при блокировании, перехват мяча.

Организация контратаки. Групповые тактические действия: опека при контратаке противника, опека после потери мяча, действия в большинстве, стандартные связки, смена подопечных при заслоне, подстраховка. Командные тактические действия: персональная защита на своей половине поля, зонная защита 4—2, 3—3, комбинированная защита 4 + 2. Защита в стандартных положениях. Защита против различных систем нападения. Защита при численном неравенстве. Учебные и контрольные игры, односторонние и двухсторонние. Соревнования по гандболу. Участие в плановых товарищеских и календарных играх на первенство школы, города, района.

### Учебный план повторного обучения (продвинутый уровень)

№ модуля	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Основы знаний	20	4	16
2	Общая физическая подготовка	20	4	16
3	Специальная физическая подготовка	20	4	16
4	Выполнение контрольно-переводных нормативов	3	1	2
5	Техника игры в гандбол	25	4	21
6	Тактика игры в гандбол	25	4	21
7	Контрольные игры и соревнования по гандболу	10		10
8	Выполнение контрольно-переводных нормативов	3	1	2
	Всего	126		

### Содержание по Модулю Продвинутый уровень

#### I. Основы знания.

##### Теория

Физическая культура и спорт в России. Развитие гандбола в РОССИИ и за

рубежом. Врачебный массаж, самомассаж, гигиена. Правила игры, судейство соревнований.  
Техника безопасности на занятиях гандболом.

Практика Основы методики обучения и тренировки. Судейство соревнований.

## II. Общая и специальная физическая подготовка.

### Практика

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

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

## III. Техника игры в гандбол.

### Теория

Организационно-методические указания по теме. Техника нападения.

## Практика

Ловля мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному падающему (сотскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря), передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота. Совершенствование финтов. Броски с закручиванием мяча, совершенствование бросков в опоре и в прыжке с разных точек. Обгрывание последовательно двух защитников в атаке с отрывом (с мячом), Совершенствование техники перемещений мяча в единоборстве, отработка мяча. Техника защиты. Выходы пересечением траектории и передача мяча за спину защитника, опека двух нападающих с переключением, блокирование на разных игровых местах, прессинг по всему полю, уход от заслона, опека при контратаке противника при соотношениях игроков 1:1, 2:1, 2:2, 3:3, 2:3, 3:2 и т.д. Техника игры вратаря. Отражение дальних бросков, отражение мячей после отскоков от площадки, техника игры на выходах при бросках в линию, отражение штрафного броска, игра на перехват, взаимодействия с защитниками, игра в отрыв, игра в роли полевого игрока.

## IV. Тактика игры в гандбол.

Теория – 6 часа.

Организационно-методические указания по теме. Тактика нападения.  
Практика – 47 часов.

Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия: совершенствование в действиях одного основного игрового амплуа и одного запасного. Групповые тактические действия: отработка взаимодействий с ближними партнерами по нападению, разучивание тактических комбинаций с завершением атаки на фланге, с линии, по центру сзади, совершенствование действий стремительного нападения. Командные тактические действия: позиционное нападение со сменой мест, поточное нападение — «большая восьмерка», «внешний круг», комбинации с завершением определенными игроками, коллективная контратака сходу, тактика стандартных положений. Тактика защиты. Совершенствование изученных действий.

Индивидуальные тактические действия: «персональная опека» нападающего по всему полю, сопровождение нападающего при входах в линию, сочетание опеки с блокированием, взаимодействия с вратарем, участие в контратаке.

Групповые тактические действия: создание численного большинства; действия в меньшинстве, подстраховка при заслонах, взаимопомощь голосом, действия при штрафном броске. Командные тактические действия: персональная защита по всему полю, зонная защита 1—5, 3—2—1, 3—1—2, зонная и смешанная защита 5+1 со смешанным передним защитником, защита при численном меньшинстве 4:6, 5:6, защита при контратаке противника, замены защитников. Учебные игры. Соревнования по гандболу. Участие в товарищеских встречах на своем и чужом полях, ведомственные соревнования, календарные игры на первенство городов, района, области.

## Методические материалы

Дидактические материалы:

Картотека упражнений; Схемы плакаты освоения технических приемов; Правила соревнований; Правила судейства.

Методические рекомендации:

Рекомендации по организации безопасного тренировочного процесса. Рекомендации по организации подвижных игр.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении и изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Оценочные материалы

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

Материально-техническое обеспечение

Основной базой для проведения занятий является спортивный зал (соответствует требованиям СанПиН технике безопасности) а также наличие набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

Организационно – методические обеспечения реализации программы

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по модулям обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализацией. В группах ведется общая подготовка (бег, прыжки, метания).

Планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия осуществляется исходя из конкретных задач определенного этапа подготовки и определенного периода годичного цикла.

В группах формируется стойкий интерес к занятиям и укреплению здоровья учащихся. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения составляют 40% общего объёма тренировки по времени. Кроме того, проводятся целиком игровые дни в зале и на открытой спортивной площадке.

С целью развития способности переносить значительные физические и психические нагрузки в тренировочный процесс вводятся специально подобранные комплексы круговой тренировки, систем соревнований и контрольных испытаний. Объёмная тренировка высокой интенсивности способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, марш-броски, спортивные игры, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.