

**ПОСТАНОВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

2 июля 2020 г. № 183

УТВЕРЖДЕНО

Постановление  
Министерства образования  
Республики Беларусь  
02.07.2020 № 183

**Учебная программа факультативного занятия «Играем в гандбол»  
для V–XI классов учреждений образования, реализующих  
образовательные программы общего среднего образования**

**ГЛАВА 1  
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа факультативного занятия «Играем в гандбол» (далее – учебная программа) предназначена для V–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 70 часов в каждом классе (2 часа в неделю).

3. Цель – популяризация игровых видов спорта через привлечение учащихся к игре в гандбол, создание в учреждениях образования условий для занятий гандболом, привлечение учащихся к физически активному образу жизни, организация и регулярное проведение соревнований по гандболу.

4. Задачи:

пропаганда здорового образа жизни среди детей и учащейся молодежи;  
укрепление здоровья учащихся средствами физической культуры и спорта;  
популяризация игровых видов спорта через привлечение учащихся к игре в гандбол;  
отбор и направление перспективных и талантливых учащихся в учебно-тренировочные группы по гандболу специализированных учебно-спортивных учреждений.

5. При проведении теоретических и практических занятий следует использовать различные методы обучения и воспитания учащихся, такие как рассказ, беседа, наглядные методы обучения (демонстрация видеофрагментов, слайдфильмов, циклограмм), анализ технических и тактических действий, самостоятельный поиск информации в глобальной компьютерной сети Интернет, индивидуальные и групповые практические занятия. Для

активизации познавательной деятельности учащихся целесообразно использовать игровые и интерактивные методы обучения.

Выбор форм и методов обучения и воспитания осуществляется учителем на основании целей и задач изучения конкретной темы занятия с учетом уровня подготовленности и возрастно-половых индивидуальных особенностей учащихся.

Оптимальное количество занимающихся (мальчики (юноши) и девочки (девушки)) на гандбольном поле – 14 человек.

На занятии с девочками (девушками) (в зависимости от их возраста) используются гандбольные мячи размером № 0-1-2, а с мальчиками (юношами) – мячи размером № 0-1-2-3.

6. В результате освоения настоящей учебной программы обучающиеся должны:

6.1. знать:

правила безопасности при игре в гандбол;

правила игры в гандбол;

правила личной гигиены при игре;

приемы защиты;

приемы нападения;

порядок передвижения;

правила судейства;

6.2. уметь:

соблюдать правила личной гигиены при игре;

соблюдать правила безопасности при игре;

передвигаться при игре;

выполнять приемы защиты;

выполнять приемы нападения.

7. Примерный учебно-тематический план факультативного занятия «Играем в гандбол».

#### V класс

№ п/п	Название темы	Всего часов
Теоретический блок		
1	История возникновения гандбола	1
2	Правила безопасности во время занятий юных гандболистов	1
3	Правила игры в гандбол (основные понятия)	3
4	Требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию	3
Практический блок		
5	Техническая подготовка (техника нападения)	24
6	Тактика защиты	5
7	Физическая подготовка	21
8	Игра в мини-гандбол малыми составами	10
	Резервное время	2
	Итого:	70

#### VI класс

№ п/п	Название темы	Всего часов
Теоретический блок		
1	История развития гандбола в Беларуси	1
2	Правила безопасности во время занятий юных гандболистов	1
3	Правила игры в гандбол	1
4	Требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию	1
Практический блок		
5	Техническая подготовка (техника нападения)	24

6	Тактика защиты	5
7	Физическая подготовка	25
8	Игра в гандбол малыми составами	10
	Резервное время	2
	Итого:	70

### VII класс

№ п/п	Название темы	Всего часов
<b>Теоретический блок</b>		
1	История развития гандбола в Беларуси	1
2	Правила безопасности во время занятий юных гандболистов	1
3	Правила игры в гандбол	1
4	Действия судьи в поле	1
<b>Практический блок</b>		
5	Техническая подготовка (техника нападения)	19
6	Тактика защиты	10
7	Физическая подготовка	20
8	Игра в гандбол малыми составами	15
	Резервное время	2
	Итого:	70

### VIII класс

№ п/п	Название темы	Всего часов
<b>Теоретический блок</b>		
1	Системы проведения соревнований по гандболу	1
2	Правила игры в гандбол	1
3	Методика судейства игры в гандбол. Взаимодействие судьи в поле со столиком	1
4	Личная гигиена юного гандболиста	1
5	Правила безопасности во время занятий гандболом	1
<b>Практический блок</b>		
6	Техническая подготовка (тактика нападения)	23
7	Тактика защиты	10
8	Физическая подготовка	15
9	Игра в гандбол, участие в соревнованиях	15
	Резервное время	2
	Итого:	70

### IX класс

№ п/п	Название темы	Всего часов
<b>Теоретический блок</b>		
1	Профилактика травматизма	1
2	Технико-тактические действия игроков защиты и нападения	2
3	Личная гигиена юного гандболиста	2
4	Практика судейства игры в гандбол	2
<b>Практический блок</b>		
5	Техническая подготовка (тактика нападения)	20
6	Тактика защиты	15
7	Физическая подготовка	16
8	Игра в гандбол, участие в соревнованиях	10
	Резервное время	2
	Итого:	70

Х класс

№ п/п	Название темы	Всего часов
<b>Теоретический блок</b>		
1	Техника безопасности во время занятий гандболом	1
2	Технико-тактические действия вратаря с игроками в защите и нападении	1
3	Практика судейства игры в гандбол	2
<b>Практический блок</b>		
4	Техническая подготовка (тактика нападения)	14
5	Тактическая подготовка (тактика защиты)	20
6	Физическая подготовка	20
7	Игра в гандбол, участие в соревнованиях	10
	Резервное время	2
	Итого:	70

ХІ класс

№ п/п	Название темы	Всего часов
<b>Теоретический блок</b>		
1	Техника безопасности во время занятий гандболом	1
2	Технико-тактические действия вратаря с игроками защиты и нападения	1
3	Практика судейства игры в гандбол	2
<b>Практический блок</b>		
4	Техническая подготовка (тактика нападения)	12
5	Тактическая подготовка (тактика защиты)	17
6	Физическая подготовка	20
7	Игра в гандбол, участие в соревнованиях	15
	Резервное время	2
	Итого:	70

**ГЛАВА 2  
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

V класс (70 часов)

Тема 1. История возникновения гандбола (1 час)

Появление гандбола в 1898 году. Союз гандболистов Дании. Первые правила игры в гандбол.

Новый вариант игры в гандбол. Гандбол в программе XIII Олимпийских игр (г. Берлин, Германия).

Развитие двух разновидностей гандбола: 11x11 и 7x7. Чемпионаты мира по гандболу 7x7 для мужских команд ИФ с 1954 года, для женских – с 1957 года. Чемпионаты мира для юниоров и юниорок.

Гандбольные национальные федерации 48 стран Европы. Чемпионаты Европы; летние гандбольные турниры; чемпионаты по пляжному гандболу (с 2000 года). Первый международный матч по гандболу 7x7.

Тема 2. Правила безопасности во время занятий юных гандболистов (1 час)

Правила поведения учащихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы гандболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности занятий по гандболу.

### Тема 3. Правила игры в гандбол (основные понятия) (3 часа)

Игровое поле (размеры, игровая площадка, линии на площадке, зоны и места). Ворота (размеры). Мяч (размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма. Замена игроков. Игровое время. Перерывы и задержки. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.

### Тема 4. Требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию (3 часа)

Подбор одежды и обуви для занятия с учетом сезонности. Использование одежды и обуви только для спортивных занятий. Периодичность стирки спортивной одежды. Спортивная форма и обувь для участия в соревнованиях по гандболу. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные, тренажеры для развития физических качеств – требования и противопоказания к их использованию.

### Тема 5. Техническая подготовка (техника нападения) (24 часа)

Ведение мяча одной рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение мяча попеременно правой и левой рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение одновременно двух мячей.

Передачи мяча правой и левой рукой.

Жонглирование мячами одной рукой, попеременно правой и левой рукой.

Жонглирование двумя руками двумя мячами.

Остановка катящегося мяча правой и левой рукой.

Ловля двумя руками летящего мяча.

Ловля одной рукой летящего мяча.

Броски мяча левой рукой, правой рукой в прыжке, с опорой по воротам.

Ведения мяча левой рукой, правой рукой, попеременно левой, правой рукой.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками, ногами стоя на месте и в движении, введение мяча в игру.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Конкурсы: «Кто точнее» (броски по воротам); «Кто дальше» (броски по неподвижному мячу и после набрасывания).

Введение мяча в игру передачей одной рукой из-за боковой линии.

Игра в мини-гандбол по упрощенным правилам 3х3, 4х4, 5х5 игроков.

Опорный бросок:

Держать мяч перед собой на уровне груди. Первый шаг делается левой ногой для правой, правой ногой для левой.

Отведение правой руки назад, мяч находится на уровне плеча. Локоть левой руки выставлен вперед. Мяч свободно держать в руке.

Одновременно с отведением руки выполнить шаги вперед (левой-правой-левой ногой. Шаг правой скрестный). В конце максимального замаха руки, впереди должна быть правая нога.

При хлестнообразном движении предплечья в ходе броска локоть бросающей руки должен находиться не ниже плеча (в предельном случае он может быть прямой). Левая нога в последнем шаге выставлена вперед и как бы показывает направления броска.

### Тема 6. Тактика защиты (5 часов)

Персональная защита: игра «Пятнашки». Защита 3х3 (зонная защита) игра 1х1, 2х2.

### Тема 7. Физическая подготовка (21 час)

Общая физическая подготовка. Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:

координационных способностей;  
быстроты;  
скоростно-силовых способностей;  
игровой выносливости;  
гибкости;  
силы.

Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты:

«Пятнашки» с мячом;  
«Лабиринт» (с мячом и без мяча);  
бег змейкой 30 м;  
челночный бег 100 м (в спортивном зале);  
эстафета с ведением двух мячей;  
эстафета с бросками по воротам.

### Тема 8. Игра в мини-гандбол малыми составами (10 часов)

Игра 2х2, 3х3, 4х4 игрока на малых площадках (30х18 м) с использованием малых (хоккейных) ворот.

### Резервное время – 2 часа

Основные требования к результатам освоения содержания учебного материала:

тестирование уровня физической подготовленности:

бег 30 м с высокого старта;  
челночный бег 4х10 м;  
прыжок в длину с места;  
наклон вперед (из положения стоя);  
статический вис на перекладине, руки согнуты в локтевых суставах (30 секунд);  
бег 1000 м;

тестирование уровня специальной физической подготовленности:

ведение мяча 30 м с обводкой стоек;  
челночный бег с мячом 100 м (ведение мяча) в спортивном зале;  
бросок мяча по неподвижному мячу (мяч расположен на расстоянии 20 м);  
жонглирование мячами (одной рукой, двумя руками).

### VI класс (70 часов)

#### Тема 1. История развития гандбола в Беларуси (1 час)

Начало развития гандбола в Беларуси с 1956 года. Первая гандбольная команда. Команды факультетов по гандболу 7х7.

Первые чемпионаты Беларуси по гандболу (11х11).

#### Тема 2. Правила безопасности во время занятий юных гандболистов (1 час)

Подготовка оборудования и инвентаря к занятию. Избежание причин, приводящих к травматизму. Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах и других наиболее типичных травмах гандболистов. Соблюдение учащимися мер по профилактике травматизма.

#### Тема 3. Правила игры в гандбол (1 час)

Игровое поле, мячи, игровая форма. Состав и размещение команды. Руководитель команды, капитан, тренер, помощник тренера. Игровое время, перерывы и задержки.

Смена сторон игрового поля. Замена игроков в ходе игры, исключительная замена при травмах. Выигрыш матча. Неявка и неполная команда. Структура игры: жеребьевка, расстановка игроков на площадке, разминка.

Игровые действия: мяч в игре, ошибки при игре с мячом, штрафной и свободный бросок, разрешение на введение мяча в игру. Пересечение мяча боковой и лицевой линий игрового поля.

Поведение игроков: спортивное поведение, честная игра, нарушения правил игры и санкции, желтая и красная судейские карточки.

#### Тема 4. Требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию (1 час)

Подготовка одежды и обуви для занятий с учетом их сезонности. Периодичность стирки спортивной одежды. Спортивная форма и обувь для участия в соревнованиях по гандболу. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные, тренажеры для развития физических качеств – требования и противопоказания к их использованию.

#### Тема 5. Техническая подготовка (техника нападения) (24 часа)

Ведение мяча одной рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Передачи мяча правой и левой рукой на среднюю и дальнюю дистанции.

Жонглирование двух мячей одной рукой, попеременно правой и левой рукой.

Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей.

Остановка рукой летящего мяча с последующим броском.

Ловля мяча двумя руками.

Броски по неподвижному мячу правой рукой, левой рукой попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками, ногами стоя на месте и в движении, введение мяча в игру.

Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.

Конкурсы: с бросками по воротам «Кто точнее»; с бросками по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше».

Игра «Лабиринт».

Введение мяча в игру передачей одной рукой из-за боковой линии.

Игра в гандбол по упрощенным правилам 3х3, 4х4, 5х5 игроков.

Опорный бросок:

Держать мяч перед собой на уровне груди. Первый шаг делается левой ногой (для правшей).

Отведение правой руки назад, мяч находится на уровне плеча. Локоть левой руки выставлен вперед. Мяч свободно держать в руке. Одновременно с отведением руки выполнить шаги вперед (левой-правой-левой ногой. Шаг правой скрестный). В конце максимального замаха руки впереди должна быть правая нога.

При хлестнообразном движении предплечья в ходе броска локоть бросающей руки должен находиться не ниже плеча (в предельном случае он может быть прямой). Левая нога в последнем шаге выставлена вперед и как бы показывает направления броска.

#### Тема 6. Тактика защиты (5 часов)

Персональная защита. Игра «Лабиринт».

Защита 3х3 (зонная защита), игра 1х1, 2х2.

### Тема 7. Физическая подготовка (25 часов)

Общая физическая подготовка. Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленные на развитие:

координационных способностей;  
быстроты;  
скоростно-силовых способностей;  
силы;  
игровой выносливости;  
гибкости.

Специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты:

«Пятнашки» с мячом;  
«Лабиринт» с мячом и без мяча;  
змейка;  
бег по ломаной кривой 30 м;  
челночный бег с мячом 100 м (ведение мяча) в спортивном зале;  
эстафета с ведением двух мячей;  
эстафета с бросками по воротам.

### Тема 8. Игра в гандбол малыми составами (10 часов)

Игра 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 игроков на малых площадках с использованием малых (хоккейных) ворот.

Резервное время – 2 часа

Основные требования к результатам освоения содержания учебного материала:

тестирование уровня физической подготовленности:

бег 30 м с высокого старта;  
челночный бег 4x9 м;  
прыжок в длину с места;  
сгибание разгибание рук в упоре лежа;  
подтягивание на перекладине;  
наклон вперед (из положения стоя);  
бег 1000 м;

тестирование уровня специальной физической подготовленности:

ведение мяча 30 м с обводкой стоек;  
челночный бег с мячом 100 м (ведение мяча) в спортивном зале;  
бросок мяча по неподвижному мячу (мяч расположен на расстоянии 20 м);  
жонглирование мячами (одной рукой, двумя руками).

### VII класс (70 часов)

#### Тема 1. История развития гандбола в Беларуси (1 час)

Первые белорусские мастера спорта СССР по гандболу.

Детское гандбольное отделение. Юношеские первенства Беларуси. Два периода развития гандбола в Беларуси.

Белорусские чемпионы мира по гандболу.

Общественная организация «Белорусская федерация гандбола» в составе членов ИИФ и ЕИФ.

Чемпионы Беларуси среди женских и мужских команд. Значимые успехи в финальных турнирах чемпионатов Европы, чемпионатов мира.



## Тема 2. Правила безопасности во время занятий юных гандболистов (1 час)

Подготовка оборудования и инвентаря к занятию. Избежание причин, приводящих к травматизму. Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах и других наиболее типичных травмах гандболистов. Соблюдение учащимися мер по профилактике травматизма.

## Тема 3. Правила игры в гандбол (1 час)

Судьи и их обязанности: состав судейской бригады, расположение судей на площадке, обязанности и полномочия членов судейской бригады, официальные жесты судей.

Поведение игроков: спортивное поведение, честная игра, нарушения правил игры и санкции, желтая и красная судейские карточки.

Игровые действия: мяч в игре, ошибки при игре с мячом, штрафной и семиметровый бросок, разрешение на введение мяча в игру. Пересечение мячом боковой и лицевой линий игровой площадки.

## Тема 4. Действия судьи в поле (1 час)

Форма одежды судьи в поле. Местонахождение судей во время игры. Жесты судьи на площадке. Полномочия судьи на площадке.

## Тема 5. Техническая подготовка (техника нападения) (19 часов)

Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой.

Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Передачи мяча правой и левой рукой на среднюю и дальнюю дистанции.

Передачи мяча в прыжке левой и правой рукой.

Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей.

Ловля мяча в движении с последующим броском по воротам.

Ловля мяча одной рукой.

Броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу. Броски по воротам со средней и дальней дистанции.

Технико-тактические связки: ведение-передача, ловля-передача, ловля-ведение-передача, ведение-бросок по воротам, ловля-бросок по воротам, ловля-передача.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками, введение мяча в игру.

Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.

Взаимодействие в тройках, четверках.

Игра в гандбол по упрощенным правилам 3х3, 4х4, 5х5 игроков.

Техника нападения. Бросок в прыжке:

Поймать мяч и быстро выполнить шаг левой ногой.

Прыжок вверх-вперед. Колено маховой ноги помогает прыжку. Отведение бросковой руки с мячом назад на уровне плеча.

Бросок по воротам производится напряженной, почти прямой рукой по дуге.

Заключительный хлест рукой активно поддерживается резким наклоном туловища вперед. Приземление на толчковую ногу или на обе ноги вместе.

## Тема 6. Тактика защиты (10 часов)

Персональная защита.

Защита 6х0 (зонная защита) игра на одни ворота.

Защита 5х1 (зонная защита) игра на одни ворота.

### Тема 7. Физическая подготовка (20 часов)

Общая физическая подготовка. Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленные на развитие:

координационных способностей;  
быстроты;  
силы;  
игровой выносливости;  
скоростно-силовых способностей;  
гибкости.

Специальная физическая подготовка:  
отработка точности передачи мяча;  
отработка точности броска по воротам;  
отработка ведения мяча.

### Тема 8. Игра в гандбол малыми составами (15 часов)

Игра 3х3, 4х4, 5х5 игроков.

Резервное время – 2 часа

Основные требования к результатам освоения содержания учебного материала:

тестирование уровня общей физической подготовленности:

бег 30 м с высокого старта;

челночный бег 4х9 м;

тройной прыжок в длину с места;

бег по ломаной кривой 30 м;

подтягивание на перекладине;

наклон вперед (из положения стоя);

тестирование уровня специальной физической подготовленности:

ведение мяча 30 м с обводкой стоек;

челночный бег с мячом 100 м (ведение мяча) в спортивном зале;

бросок мяча по неподвижному мячу (мяч расположен на расстоянии 20 м);

жонглирование мячами (руками);

передача мяча в парах (за 30 секунд).

### VIII класс (70 часов)

#### Тема 1. Системы проведения соревнований по гандболу (1 час)

Олимпийская система, ее особенности, преимущества и недостатки. Количество играющих команд. Жеребьевка. Порядок и последовательность игр. Подведение итогов, определение победителя и призеров. Подсчет очков у каждой команды.

Круговая система, ее особенности, преимущества и недостатки. Жеребьевка. Взаимосвязь количества игровых дней и количества участвующих в соревнованиях команд. Последовательность игр. Подведение итогов, определение победителя и призеров. Подсчет очков у каждой команды.

Смешанная система, ее особенности, преимущества и недостатки. Жеребьевка. Взаимосвязь количества игровых дней и количества участвующих в соревнованиях команд. Последовательность игр. Подведение итогов, определение победителя и призеров. Подсчет очков у каждой команды.

#### Тема 2. Правила игры в гандбол (1 час)

Функции и обязанности судей до начала и после окончания игры. Состав судейской бригады, обязанности и полномочия каждого члена судейской бригады. Официальные жесты судей. Судейский протокол и особенности его заполнения.

Поведение игроков: спортивное поведение, честная игра, нарушения правил игры и санкции, желтая и красная судейские карточки.

Игровое время, дополнительное время, время матча.

Игровые действия: ошибки при игре с мячом и без мяча, нарушения правил в единоборствах за мяч, штрафной и семиметровый бросок, разрешение на введение мяча в игру. Пересечение мячом боковой и лицевой линий игровой площадки.

### Тема 3. Методика судейства игры в гандбол. Взаимодействие судьи в поле со столиком (1 час)

Обязанности судьи в поле. Взаимодействие судьи в поле со столиком, с использованием жестов. Местонахождение судей во время игры, во время семиметрового броска. Жесты судьи во время игры. Полномочия судьи в поле, секретаря, секундометриста.

### Тема 4. Личная гигиена юного гандболиста (1 час)

Требования по уходу за телом, руками, ногами. Периодичность смены и стирки белья и спортивной формы. Выбор обуви для игры на площадке. Необходимость водных процедур после занятий и спортивных игр. Восстановительные мероприятия: массаж и самомассаж, регулярность посещения сауны.

### Тема 5. Правила безопасности во время занятий гандболом (1 час)

Подготовка оборудования и инвентаря к занятию. Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах и других наиболее типичных травмах гандболистов. Соблюдение учащимися мер по профилактике травматизма.

### Тема 6. Техническая подготовка (тактика нападения) (23 часа)

Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой.

Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Передачи мяча правой и левой рукой при параллельном и встречном движении.

Передачи мяча левой и правой рукой с опоры.

Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей.

Ловля мяча одной рукой с последующим броском по воротам.

Ловля мяча двумя руками в прыжке.

Бросок правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу.

Броски по воротам с левого угла, правого угла.

Технико-тактические связи в парах, тройках, четверках: ведение-передача, ловля-передача, ловля-ведение-передача, ведение-бросок по воротам, ловля-бросок по воротам, ловля-передача.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ногами стоя на месте и в движении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.

Взаимодействие в четверках, пятерках.

Игра в гандбол.

### Тема 7. Тактика защиты (10 часов)

Защита 5х1 (зонная защита) игра на одни ворота.

Защита 6х0 (зонная защита) игра на одни ворота.

### Тема 8. Физическая подготовка (15 часов)

Общая физическая подготовка. Комплексы упражнений в парах без мяча и с мячом, направленные на развитие:

координационных способностей;

быстроты;  
скоростно-силовых способностей;  
силы;  
игровой выносливости;  
гибкости.  
Специальная физическая подготовка:  
отработка точности передачи мяча;  
отработка точности броска по воротам;  
отработка ведения мяча.

#### Тема 9. Игра в гандбол, участие в соревнованиях (15 часов)

Игра на стандартной площадке полными составами. Участие в матчевых встречах, первенствах учреждения образования, региональных турнирах.

#### Резервное время – 2 часа

Основные требования к результатам освоения содержания учебного материала:  
тестирование уровня общей физической подготовленности:  
бег 30 м с высокого старта;  
челночный бег 100 м (в спортивном зале);  
тройной прыжок в длину с места;  
бег по ломаной кривой 30 м;  
подтягивание на перекладине;  
бег с ходу 30 м;  
наклон вперед (из положения стоя);  
тестирование уровня специальной физической подготовленности:  
ведение мяча 30 м с обводкой стоек;  
челночный бег с мячом 100 м (ведение мяча) в спортивном зале;  
бросок мяча по неподвижному мячу (мяч расположен на расстоянии 30 м);  
жонглирование мячами (руками);  
передача мяча в парах (за 30 секунд).

#### IX класс (70 часов)

#### Тема 1. Профилактика травматизма (1 час)

Соблюдение требований при подготовке оборудования и инвентаря к занятию. Подготовка игрового поля и площадок к занятиям. Избегание причин, приводящих к травматизму. Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах и других наиболее типичных травмах гандболистов. Врачебный контроль: регулярность прохождения медосмотров, допуск к занятиям и участию в спортивных соревнованиях.

#### Тема 2. Техничко-тактические действия игроков защиты и нападения (2 часа)

Игровые действия в игре 2х3, 3х4, 3х2, 4х3 игрока. Передача мяча вразрез двух защитников, в отрыв с выходом один на один с вратарем. Техничко-тактические действия: финт-обход, отбор-финт-бросок по воротам, создание численного преимущества, обманные действия без мяча и с мячом, игра двух нападающих против трех защитников, игра трех нападающих против двух защитников, заслон, борьба за выгодную позицию.

#### Тема 3. Личная гигиена юного гандболиста (2 часа)

Требования по уходу за телом, руками, ногами. Периодичность смены и стирки белья и спортивной формы. Выбор обуви для игры на поле, на площадке, в игровом зале. Необходимость водных процедур после занятий и спортивных игр. Восстановительные мероприятия: массаж и самомассаж, регулярность посещения сауны.

#### Тема 4. Практика судейства игры в гандбол (2 часа)

Судейство игры в качестве секретаря, помощника судьи в поле.

#### Тема 5. Техническая подготовка (тактика нападения) (20 часов)

Обманные действия (ускорения, развороты и тому подобное) без мяча и с мячом.

Жонглирование мячами, попеременно правой и левой рукой.

Ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями.

Передачи мяча правой и левой рукой, в прыжке, с опоры при параллельном и встречном движении.

В парах и тройках остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей.

Ловля мяча левой рукой, правой рукой, двумя руками, бросок по воротам в прыжке с опоры.

Броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.

Броски по воротам с линии, с угла, семиметровые броски.

Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение-передача, ловля-передача, ловля-ведение-передача, ведение-бросок по воротам, ловля-бросок по воротам, остановка-передача.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками, ногами стоя на месте и в движении, введение мяча в игру.

Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.

Введение мяча в игру.

Игра в гандбол 3х3, 4х4 игрока и полными составами.

#### Тема 6. Тактика защиты (15 часов)

Защита 4х2 (зонная защита) игра 2х3, 3х4.

Защита 1х5 (зонная защита) игра 4х3, 3х2.

#### Тема 7. Физическая подготовка (16 часов)

Общая физическая подготовка. Комплексы упражнений в парах без мяча и с мячом, направленные на развитие:

координационных способностей;

быстроты;

силы;

скоростно-силовых способностей;

гибкости;

выносливости.

Специальная физическая подготовка:

отработка точности передачи мяча;

отработка точности броска по воротам;

отработка ведения мяча.

#### Тема 8. Игра в гандбол, участие в соревнованиях (10 часов)

Игра на стандартной площадке полными составами. Участие в матчевых встречах, первенствах учреждения образования, региональных турнирах.

Резервное время – 2 часа

Основные требования к результатам освоения содержания учебного материала:

тестирование уровня общей физической подготовленности:

бег 30 м с высокого старта;

челночный бег 100 м (в спортивном зале);

бег 3000 м;  
тройной прыжок в длину с места;  
прыжок вверх с места;  
бег по ломаной кривой 30 м;  
наклон вперед (из положения сидя);  
тестирование уровня специальной физической подготовленности:  
ведение мяча 30 м с обводкой стоек;  
челночный бег с мячом 100 м (ведение мяча) в спортивном зале;  
бросок мяча по неподвижному мячу (мяч расположен на расстоянии 25 м);  
вбрасывание мяча в игру;  
жонглирование мячами 30 секунд (одной рукой, двумя руками).

#### Х класс (70 часов)

##### Тема 1. Техника безопасности во время занятий гандболом (1 час)

Соблюдение требований при подготовке оборудования и инвентаря к занятию. Подготовка игрового поля и площадок к занятиям. Профилактика травматизма. Оказания первой помощи при ушибах, ссадинах и других наиболее типичных травмах гандболистов. Врачебный контроль: регулярность прохождения медосмотров, допуск к занятиям и участию в спортивных соревнованиях.

##### Тема 2. Техничко-тактические действия вратаря с игроками в защите и в нападении (1 час)

Передача мяча вратарем в отрыв. Отбивания мяча вратарем, подбор. Установка «стенки» при штрафном броске. Обводящий «стенку» бросок по воротам. Ловля и отбивание вратарем мяча. Страховка вратаря при отбивании им мяча (подбор). Передача вратарем мяча для быстрой контратаки. Передача мяча через нападающих игроков соперника для быстрой контратаки.

##### Тема 3. Практика судейства игры в гандбол (2 часа)

Судейство игры в качестве секретаря, помощника судьи в поле, судьи в поле.

##### Тема 4. Техническая подготовка (тактика нападения) (14 часов)

Обманные действия (ускорения, развороты, оббегание и тому подобное) без мяча и с мячом.

Жонглирование в парах и тройках мячами одной рукой, попеременно правой и левой рукой.

Ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями.

Передачи мяча правой и левой рукой, при параллельном и встречном движении.

Ловля летящего мяча с последующим броском по воротам.

Броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.

Семиметровый бросок (пенальти).

Техничко-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение – передача, ловля – ускорение – передача, ведение – ускорение – бросок по воротам, ловля – обманные действия – бросок по воротам, остановка – ускорение – передача.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, введение мяча в игру броском одной рукой.

Игра в гандбол 6х6, 7х7.

##### Тема 5. Тактическая подготовка (тактика защиты) (20 часов)

Защита 4х2 (зонная защита) игра 2х3; 3х2.

Защита 1х5 (зонная защита) игра 3х3; 4х4.

### Тема 6. Физическая подготовка (20 часов)

Общая физическая подготовка. Комплексы упражнений в парах без мяча и с мячом, направленные на развитие:

координационных способностей;  
быстроты;  
силы;  
скоростно-силовых способностей;  
гибкости;  
выносливости.

Специальная физическая подготовка:  
отработка точности передачи мяча;  
отработка точности броска по воротам;  
отработка ведения мяча.

### Тема 7. Игра в гандбол, участие в соревнованиях (10 часов)

Игра на стандартной площадке полными составами. Участие в матчевых встречах, первенствах учреждения образования, региональных турнирах.

#### Резервное время – 2 часа

Основные требования к результатам освоения содержания учебного материала:  
тестирование уровня общей физической подготовленности:

бег 30 м с высокого старта;  
челночный бег 100 м (в спортивном зале);  
бег 3000 м;  
тройной прыжок в длину с места;  
прыжок вверх с места;  
бег по ломаной кривой 30 м;  
сгибание разгибание рук в упоре лежа;  
наклон вперед (из положения сидя);  
тестирование уровня специальной физической подготовленности:  
ведение мяча 30 м с обводкой стоек;  
челночный бег с мячом 100 м (ведение мяча) в спортивном зале;  
бросок мяча по неподвижному мячу (мяч расположен на расстоянии 25 м);  
боковые перемещения 10 раз (расстояние от конусов 4 м);  
передача мяча в парах (за 30 секунд).

### XI класс (70 часов)

#### Тема 1. Техника безопасности во время занятий гандболом (1 час)

Соблюдение требований при подготовке оборудования и инвентаря к занятию. Подготовка игрового поля к занятиям. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах и других наиболее типичных травмах гандболистов. Врачебный контроль: регулярность прохождения медосмотров, допуск к занятиям и участию в спортивных соревнованиях.

#### Тема 2. Техничко-тактические действия вратаря с игроками защиты и нападения (1 час)

Передача мяча вратарем в отрыв. Установка «стенки» при штрафном броске. Обводящий «стенку» бросок по воротам. Ловля и отбивание вратарем мяча. Страховка вратаря при отбивании им мяча. Передача вратарем мяча для быстрой контратаки. Передача мяча через нападающих игроков соперника для быстрой контратаки.

#### Тема 3. Практика судейства игры в гандбол (2 часа)

Судейство игры в качестве секретаря, помощника судьи в поле, судьи в поле.

#### Тема 4. Техническая подготовка (тактика нападения) (12 часов)

Обманные действия (ускорения, развороты, оббегание и тому подобное) без мяча и с мячом.

Жонглирование в парах и тройках мячами одной рукой, попеременно правой и левой рукой.

Ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями.

Передачи мяча правой и левой рукой, при параллельном и встречном движении.

Ловля летящего мяча с последующим броском по воротам.

Броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.

Бросок по воротам в прыжке, с опоры.

Семиметровый бросок (пенальти).

Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение – передача, ловля – ускорение – передача, ведение – ускорение – бросок по воротам, ловля – обманные действия – бросок по воротам, остановка – ускорение – передача.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении.

Введение мяча в игру, передача одной рукой в отрыв.

Игра в гандбол 4х4, 5х5 игроков и полными составами.

#### Тема 5. Тактическая подготовка (тактика защиты) (17 часов)

Защита 4х2 (зонная защита) игра 1х1, 2х2.

Защита 1х5 (зонная защита) игра 3х2.

#### Тема 6. Физическая подготовка (20 часов)

Общая физическая подготовка. Комплексы упражнений в парах без мяча и с мячом, направленных на развитие:

координационных способностей;

быстроты;

силы;

скоростно-силовых способностей;

гибкости;

выносливости.

Специальная физическая подготовка:

отработка ведения мяча;

отработка точности передачи мяча;

отработка точности броска по воротам.

#### Тема 7. Игра в гандбол, участие в соревнованиях (15 часов)

Игра на стандартной площадке полными составами. Участие в матчевых встречах, первенствах учреждения образования, региональных турнирах.

#### Резервное время – 2 часа

Основные требования к результатам освоения содержания учебного материала:

тестирование уровня общей физической подготовленности:

бег 30 м с высокого старта;

челночный бег 100 м (в спортивном зале);

бег 3000 м;

тройной прыжок в длину с места;

прыжок вверх с места;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа 50 раз;

наклон вперед (из положения стоя);



тестирование уровня специальной физической подготовленности:  
ведение мяча 30 м с обводкой стоек;  
челночный бег с мячом 100 м (ведение мяча) в спортивном зале;  
бросок мяча по неподвижному мячу на дальность (мяч расположен на расстоянии 25 м);  
боковые перемещения 10 раз (расстояние от конусов 4 м);  
передача мяча в парах (за 30 секунд).