

г. Приморско-Ахтарск

2016г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

 На протяжении всего периода обучения в спортивной школе ганд­болисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из ко­торых предусматривается решение определенных задач. Общая на­правленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая: постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей; планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами; переход от общеподготовительных средств к наиболее специа­лизированным для гандболиста; увеличение собственно соревновательных упражнений в процес­се подготовки; увеличение объема тренировочных нагрузок; повышение интенсивности занятий и, следовательно, исполь­зование восстановительных мероприятий для поддержания не­ обходимой работоспособности и сохранения здоровья юных гандболистов.

**Задачи спортивно-оздоровительного этапа**

 1.Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.

2.Утверждение здорового образа жизни.

3.Всестороннее гармоническое развитие физических способнос­тей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4.Овладение основами гандбола.

**Задачи этапа начальной подготовки**

1.Отбор способных к занятиям гандболом детей.

2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

3.Всестороннее гармоническое развитие физических способнос­тей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4.Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим дей­ствиям.

6.Привитие навыков соревновательной деятельности в соответ­ствии с правилами мини-гандбола.

**Общие задачи учебно-тренировочного этапа**

1.Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

2.Совершенствование специальной физической подготовленно­сти.

3.Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.

4.Овладение индивидуальными и групповыми тактическими дей­ствиями.

5.Индивидуализация подготовки.

**Начальная специализация.**

1.Определение игрового амплуа.

2.Овладение основами тактики командных действий.

3.Воспитание навыков соревновательной деятельности по ганд­болу.

4.Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

**Задачи начальной специализации**

(1-2-й годы для девушек, 1-3-й годы для юношей)

 1.Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловко­сти и специальной тренировочной выносливости.

 2.Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствова­ние их в тактических действиях.

3.Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Гандболисты вы­полняют различные функции во взаимодействиях. Четкой спе­циализации по амплуа еще нет.

4.Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в пер­венстве района, города.

**Задачи углубленной специализации**

(3-5-й годы для девушек, 4-5-й годы для юношей)

1.Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.

2.Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изу­ченных в условиях, близких к соревновательным.

3.Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершен­ствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты. 4.Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особеннос­тей и игрового амплуа юного гандболиста.

5.Воспитание умения готовиться и участвовать в соревновани­ях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состо­яние перед игрой, во время игры независимо от ее исхода, про­водить комплекс восстановительных мероприятий).

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Приемы игры | Начальная подготовка | Этап учебно-тренировочный |
| год обучения |
| 1-й | 2-3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| Стойка нападающего | + | + | + |  |  |  |
| 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 с 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 навстречу | + | + |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении |  | + | + | + |  |  |
| Ловля мяча, летящего с большой скоростью |  |  | + | + |  |  |
| Ловля мяча одной рукой без захвата |  |  | + | + | + | + |
| Ловля одной рукой захватом пальцами |  |  |  |  | + | + |
| Ловля мяча двумя руками с полуотскока на месте и в движении |  |  |  | + | + | + |
| Передача толчком двумя руками с места | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой хлестом и сверху с места | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением | + | + | + |  |  |  |
| Передача мяча хлестом сбоку с последующим перемещением |  | + | + |  |  |  |
| Передача мяча с разбега обычными шагами | + | + | + |  |  |  |
| Передача мяча со скрестным шагом и разбеге | + | + | + |  |  |  |
| Передача мяча при движении партнеров и одном направлении | + | + | + |  |  |  |
| Передача по прямой траектории | + | + |  |  |  |  |
| Передача по навесной траектории |  | + | + |  |  |  |
| Передача с отскоком от площадки |  | + | + |  |  |  |
| Передача мяча после ловли с полу­отскока |  |  |  | + | + |  |
| 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 мяча 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 высокими отскоками | + | + |  |  |  |  |

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебный материал для этапа начальной подготовки и 4 лет учебно-тренировочного этапа

Техника нападения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Приемы игры | Начальная подготовка | Этап учебно-тренировочный |
| год обучения |
| 1-й | 2-3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| Ведение мяча с низкими отскоками |  | + | + | + | + | + |
| Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной |  |  |  | + | + | + |
| Ведение с обводкой нескольких активных защитников |  |  |  | + | + | + |
| Ведение подбрасыванием |  | + | + | + |  |  |
| Бросок хлестом сверху с места | + | + |  |  |  |  |
| Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении | + | + | + | + | + | + |
| Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча | + | + | + |  |  |  |
| Бросок с нисходящей траекторией |  |  | + | + | + | + |
| Бросок с восходящей траекторией полета мяча |  |  |  |  | + | + |
| Бросок с отраженным отскоком | + | + | + |  |  |  |
| Бросок со скользящим отскоком |  |  | + | + | + | + |
| Бросок с отскоком с вращением |  |  |  |  | + | + |
| Бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед) | + | + | + | + | + | + |
| Бросок с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг назад) |  |  |  | + | + | + |
| Бросок в опорном положении с подскоком в разбеге |  |  | + | + | + | + |
| Бросок в опорном положении с приставным шагом в разбеге |  |  |  |  | + | + |
| 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 одноименной ногами |  |  | + | + | + | + |
| Бросок в прыжке - мяч по навесной траектории |  |  | + | + | + | + |
| Бросок в прыжке с наклоном туловища направо |  |  |  | + | + | + |
| Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за голову) |  |  |  | + | + | + |
| Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (замах за спину) |  |  |  |  |  | + |
| Бросок после ловли в безопорном положении («парашют») без помех |  |  |  |  | + | + |
| Бросок после ловли в безопорном положении, прорвавшись в зону |  |  |  |  |  | + |
| Бросок в падении с приземлением им руки |  |  | + | + | + | + |
| Бросок в падении с приземлением ил ногу и руки |  | + | + |  |  |  |
| Бросок в падении с приземлением ни бедро одноименной ноги |  |  |  | + | + | + |
| Бросок в падении, отталкиваясь вправо |  |  |  |  |  | + |
| Бросок в падении, отталкиваясь влево |  |  |  |  | + | + |
| Бросок в падении с поворотом в разбеге в сторону бросающей руки |  |  |  | + | + | + |
| 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 |  |  | + | + | + | + |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Приемы игры | Начальная подготовка | Этап учебно-тренировочный |
| год обучения |
| 1-й | 2-3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| Стойка защитника | + | + | + |  |  |  |
| Перемещения приставным шагом боком | + | + | + |  |  |  |
| Перемещение вперед-назад в стойке защитника | + | + | + | + | + | + |
| Выбивание при одноударном ведении на месте | + | + | + |  |  |  |
| Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом |  | + | + | + | + | + |
| Выбивание при ведении в 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 сбоку, снизу | + | + | + | + | + | + |
| Блокирование 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** |
| Стойка вратаря | + | + | + |  |  |  |
| Передвижение в воротах |  | + | + | + |  |  |
| Задержание двумя руками на месте | + | + |  |  |  |  |
| Задержание одной рукой сверху на месте | + | + | + | + | + | + |
| Задержание одной рукой сверху в прыжке |  | + | + | + | + | + |
| Удержание одной рукой сбоку без замаха | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Удержание одной рукой сбоку с замахом |  |  | **+** | **+** | **+** |  |
| Удержание одной рукой снизу | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| Удержание ногой в выпаде |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| Задержание мяча двумя ногами смыканием ног |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Удержание мяча двумя ногами скачком вперед |  |  | **+** | **+** | **+** |  |
| Удержание мяча одной ногой махом |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Удержание мяча в «шпагате» |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| выбивание мяча за ворота |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Отбивание мяча в площадку двумя руками |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Отбивание мяча в площадку одной рукой |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Отбивание мяча с отскока от площадки | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| Техника полевого игрока | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |

Техника защиты

Учебный материал для 5-го года

 учебно-тренировочного этапа

ебно-*тренировочного этапа*

**Техника нападения**

 Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для исполнения конкретных игровых амплуа. Совершенствование ранее изученных приемов игры по амплуа игроков в команде на основе роста их физической подготовленности и индивидуального освоения материала.

*Для игроков второй линии нападения.*

 Перемещения. Совершенствование бега (рывка) на коротких отрезках с подскоком, скрестным шагом, приставным шагом, обычным шагом, широким и коротким, лицом, боком, спиной вперед; остановка одной и обеими ногами; прыжки в высоту и в длину, толкаясь и одной ногой (правой и левой). Владение мячом. Ловля мяча обеими руками сбоку (не поворачивая туловища) на месте, в движении, прыжке. Ловля одной рукой захватом и без захвата. Передача мяч одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на близкое расстояние в всех направлениях с места, с разбега в один, два, три шага, в прыжке, после резкой остановки, после ловли мяча с полуотскока, после ловли в непосредственной близости защитников; дальняя передач мяча одной рукой хлестом движущемуся партнеру. Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении и в прыжке, с раз личными способами разбега, с различной траекторией полета мяча с дальнего и ближнего расстояния.

*Для игроков первой линии нападения (крайних)*

 Перемещения. Совершенствования рывка на коротких отрезках широкими и короткими шагами с резкой остановкой и изменением направления движения. Прыжок в сторону, толкаясь одной ногой (правой, левой). Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими рука ми (спереди и сбоку) на большой скорости перемещения, в прыжке при непосредственной близости защитников. Передача мяча одно рукой (хлестом, толчком, кистевая) на большой скорости перемещения, в прыжке, после резкой остановки, в борьбе с защитником. Одноударное и многоударное ведение мяча на большой скорости, с резкой остановкой и изменением направления движения, ведение поворотом кругом. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку (с замахом вверх-назад, вниз-назад, вперед-в сторону), с наклоном и без наклона туловища, с горизонтальной, нисходящей, вое ходящей, навесной траекторией полета мяча, в прыжке в высоту и длину (вправо, влево, вперед), толкаясь одной (одноименной и раз поименной) ногой. Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руки и бедро (одноименное бросающей руке) с места и с раз бега, в опорном и безопорном положении.

*Для игроков первой линии нападения (линейных)*

 Перемещения. Совершенствование ходьбы и бега с точной постановкой ступни на разметку и около нее. Прыжок с точной постановкой ступни, толкаясь одной и обеими ногами. Падение н руки, на бедро и туловище с места и с разбега. Владение мячом. Лов ля мяча одной и обеими руками на месте (не сдвигая ног); передвигаясь лицом, боком и спиной вперед; в прыжке; в падении в непосредственной близости защитников. Передача мяча одной и обеими руками «в одно касание». Совершенствование передач при большой скученности игроков. Одноударное ведение мяча с резкой сменой направления движения, с поворотом кругом. Совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении; с места в опорном положении, толкаясь одной и обеими ногами; с разбега в сторону ворот; с разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам) с поворотом левым и правым плечом вперёд в опорном и безопорном положении, толкаясь одной ногой; бросок мяча с приземлением на руки, на вынесенную вперед – в сторону толчковую ногу и руки, на бедро и туловище; бросок мяча падении с горизонтальной, восходящей, навесной и с отскоком траекториями полета мяча. Бросок мяча назад сверху, снизу и сбоку из положения, стоя спиной к воротам. Бросок обеими руками между ног (назад). Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку с места в опорном положении. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку прыжке с места и с разбега.

**Техника защиты**

 Совершенствование ранее изученных приемов по своему амплуа в системе защиты, применяемой командой. Совершенствование ранее изученных приемов против игроков с индивидуальными особенностями (большой рост, маленький рост, быстрый, медленный и т.д.); и игроков, выполняющих конкретные функции в команде.

**Техника вратаря**

 Совершенствование ранее изученных приемов на базе постоянного повышения физических качеств. Задержание мяча одной (мах, выпад, «шпагат») и обеими (смыканием, скачком вперед) ногами; задержание мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку (с замахом и без замаха). Направленное отбивание мяча (за ворота, в поверхность площадки с последующей ловлей мяча).

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**для этапа начальной подготовки и 4 лет учебно-тренировочного этапа**

**Тактика нападения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тактические действия | Начальная подготовка | Этап учебно-тренировочный |
| год обучения |
| 1-й | 2-3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| *Индивидуальные действия* |
| Уход от защитников | + | + |  |  |  |  |
| Открытый уход от стягивания защитников |  | + | + | + | + | + |
| Открытый уход для увода за собой защитника |  |  |  | + | + | + |
| Скрытый уход для создания численного преимущества  |  | + | + | + | + | + |
| Применение передачи при встречном движении партнёров  | + | + |  |  |  |  |
| Применение передачи при встречном движении в одном направлении  | + | + |  |  |  |  |
| Применение сопровождающей передачи |  | + | + | + |  |  |
| Применение передачи скрытно (не смотреть, не двигаться к партнёру) |  |  | + | + | + | + |
| 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 с мячом при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом – выполнить уход в другую сторону) | + | + | + |  |  |  |
| Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход в право, 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 |  | + | + | + |  |  |
| Финты в конкретных ситуациях |  |  | + | + | + | + |
| Выбор места для взаимодействия | + | + |  |  |  |  |
| Уход скрытый от защитника |  | + | + |  |  |  |
| Уход скрытый и выбор места для взаимодействия |  | + | + |  |  |  |
| Перехват мяча при передаче | + | + | + | + | + | + |
| Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров |  |  |  |  | + | + |
| Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей защитников противника |  |  |  |  | + | + |
| *Групповые действия* |
| Действия двух нападающих против одного защитника | + | + |  |  |  |  |
| Действия трех нападающих против двух защитников | + | + |  |  |  |  |
| Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников |  | + | + | + |  |  |
| Параллельное взаимодействие трех игроков без «стягивания» защитников |  | + | + | + | + |  |
| Параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников |  | + | + | + |  |  |
| Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивании» защитников |  |  | + | + | + | + |
| Скрестное внутреннее действие |  | + | + | + | + |  |
| Скрестное внешнее взаимодействие трёх игроков |  | + | + | + | + | + |
| Заслон внутренний на линии атаки партнёра  |  |  | + | + | + | + |
| Заслон внешний для ухода партнёра и для его броска |  | + | + | + | + | + |
| Заслон с уходом линейного игрока |  | + | + | + | + | + |
| Заслон с уходом крайнего игрока |  |  | + | + | + | + |
| Заслон с уходом полусреднего  |  |  |  | + | + | + |
| Заслон с сопровождением в поле |  |  |  | + | + | + |
| Заслон с сопровождением в зоне |  |  |  |  | + | + |
| Взаимодействие при вбрасывании из-за боковой линии  |  | + | + | + |  |  |
| Взаимодействие при свободном броске |  | + | + | + | + | + |
| Комбинации из индивидуальных и групповых действий |  |  |  | + | + | + |
| Совершенствование с конкретным партнёром в конкретной ситуации |  |  |  |  | + | + |
| *Командные действия*  |

|  |
| --- |
| *Командные действия*  |
| 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 игроками у 6-метровой линии  |  | + | + | + | + | + |
| Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 9-метровой линии  | + | + | + | + | + | + |
| Нападение в большинстве  |  |  | + | + | + | + |
| Нападение в меньшинстве |  |  | + | + | + | + |
| Поточное нападение (восьмёрка) |  |  |  |  | + | + |
| Стремительное нападение – отрыв  | + | + | + | + | + | + |
| Стремительное нападение – прорыв |  |  | + | + | + | + |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тактические действия | Начальная подготовка | Этап учебно-тренировочный |
| год обучения |
| **1-й** |  **2-3-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** |
| Индивидуальные действия |
| Опека игрока без мяча неплотная | + | **+** | + |  |  |  |
| Опека игрока с мячом неплотная |  | **+** | + | + | + | + |
| Опека игрока без мяча плотная |  | **+** | + | + | + | + |
| 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* |
| Финт блокированием (показать блокирование сверху - выполнить соответственно броску) |  |  |  | + | + | + |
| Подстраховка партнера при личной защите | + | **+** | + | + | + | + |
| Подстраховка при зонной защите |  | **+** | + | + | + | + |
| Переключение передачей игрока партнеру |  | **+** | + | + | + | + |
| Переключение на опеку другого нападающего сменой подопечных | + | **+** | + | + | + | + |
| Противодействие заслону: отступание и проскальзывание |  | **+** | + | + | + | + |
| Одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске |  |  | + | + | + | + |
| Разбор при боковом броске  |  | **+** | + | + | + | + |
| Разбор ближних игроков по ходу игры  |  |  |  | + | + | + |
| *Командные действия* |
| Зонная защита 6 : 0 без выхода на игрока **с** мячом | **+** | **+** | + | + | **+** | **+** |
| Зонная защита 6:0с выходом |  | **+** | + | + | **+** | **+** |
| Зонная защита 5 : 1 без 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 | **+** | **+** | + |  |  |  |

**Тактика защиты**

**Тактика вратаря**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2-3 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Выбор позиции в воротах | + | + | + | + |  |  |
| Выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах) |  |  | + | + | + | + |
| Выбор позиции в поле |  | + | + | + | + | + |
| Задержание мяча отраженного откоса | + | + | + |  |  |  |
| Задержание мяча со скользящего откоса |  |  | + | + | + | + |
| Задержание 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 |  | + | + | + | + | + |

**Учебный материал для 5-го года учебно-тренировочного этапа**

Тактика нападения

*Индивидуальные действия*

 Применение бросков с открытых и закрытых позиций, выбор на­правления броска с учетом сильных и слабых сторон в подготовлен­ности вратаря. Выбор и применение финта против конкретного за­щитника на основе изучения слабых и сильных сторон в его подготовленности.

*Групповые действия*

 Взаимодействия партнеров в определенных игровых звеньях: вза­имодействия игроков второй линии между собой для завершения атаки; взаимодействия игроков второй линии с линейными, с крайни­ми; взаимодействия крайнего игрока с линейным.

*Командные действия*

 Позиционное нападение по системе расстановки 2 : 4. Совершен­ствование нападения против защиты 6:0с выходом и 3 : 3. Совершен­ствование стремительного нападения прорывом.

**Тактика защиты**

*Индивидуальные действия*

 Уметь разрушать замыслы противника своей активной игрой.

*Групповые действия*

 Взаимодействия партнеров в определенных игровых звеньях в за­висимости от применяемой командой системы защиты.

*Командные действия*

 Зонная защита по системе расстановки Совершенствование ранее изученных систем. Защита в меньшинстве 5:6, 4:6.

**Тактика вратаря**

*Индивидуальные действия*

 Совершенствование выбора позиции в воротах и в зоне вратаря. Финты вратаря: выбором позиции (выйти вперед; сместиться в сторону в воротах), стойкой (широко расставить ноги; согнуть ноги и опустить руки и т.п.).

*Командные действия*

 Совершенствование взаимодействий с нападением и защитой.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех возрастных групп)

Общеподготовительные упражнения

 *Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дис­танция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. По­строение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение ско­рости движения строя.

 *Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же но время ходь­бы и бега.

 *Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в та­зобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пру­жинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. *Упражнения для шеи и туловища*. Наклоны, вращения, попоро­ты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

 *Упражнения для всех групп мышц* могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

 *Упражнения для развития силы*. Упражнения с преодолением соб­ственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседа­ния на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления парт­нера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес». Борьба. Гребля.

 *Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистан­ции от 30 до 100 м со старта и с хода с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, бо­лее быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать парт­нера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

 *Упражнения для развития гибкости*. Общеразвивающие упражне­ния с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчет­веро скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными по­ложениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

 *Упражнения для развития ловкости*. Разнонаправленные движе­ния рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голо­ве, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

 *Упражнения типа «полоса препятствий»* : с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещения­ми, переноской нескольких предметов одновременно (четырех ганд­больных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

 *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств*. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощения­ми. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упраж­нения с гимнастической скамейкой.

 *Упражнения для развития обшей выносливости.* Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной мест­ности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп).плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спус­ками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время, спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и дево­чек). Марш-бросок. Туристические походы.

***Специально-подготовительные упражнения***

 *Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести*. Ус­корения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей пой­мать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом), бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиноч­ные, сериями). Многократные прыжки с ноги па поту (па дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на ме­сте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толч­ковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте че­рез «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

 *Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска*. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и кру­говые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Пе­редвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностоп­ные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок рука­ми. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опус­кание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (тен­нисного, хоккейного, мужского и женского гандбольного, набивно­го мяча весом 1 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание кам­ней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и гандболь­ному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сет­ку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей че­рез волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в ми­шени на полу и на стене, в ворота.

 *Упражнения для развития игровой ловкости*. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Лов­ля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и гандбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение тулови­ща). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, пе­редвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, лов­ли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Пе­ремещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя рассто­яние между ними 2-3 м (тень).

 *Упражнения для развития специальной выносливости*. Много­кратные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактичес­ких упражнениях с различной интенсивностью и различном продол­жительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Физическая культура и спорт в России**

 Понятие «физическая культура». Физическая культура как состав­ная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, фи­зического развития граждан России в их подготовке к труду и за­щите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные раз­ряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по гандболу.

**Состояние и развитие гандбола в России**

 История развития гандбола в мире и нашей стране. Достиже­ния гандболистов России на мировой арене. Количество занима­ющихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий гандболом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд гандболистов в соревнованиях.

**Гигиенические требования к занимающимся спортом**

 Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного ап­парата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Поня­тие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигие­нические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Ре­жим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отрав­ления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спорт­смена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки -курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вред­ных привычек.

**Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

 Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Прове­дение восстановительных мероприятий после напряженных трени­ровочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Ак­тивный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня, Основные приемы и виды спортивного массажа.

**Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

 Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилак­тика. Закаливание организма спортсмена. Виды Закаливания. Об­щее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Предупреждение инфекционных забо­леваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекцион­ных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Па­тологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий гандболом, оказание первой помо­щи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавше­му, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадав­шего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и со­ревнованиям.

**Общая характеристика спортивной подготовки**

 Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь сорев­нований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготов­ки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортив­ной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение трени­ровочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тре­нажерных устройств. Общая характеристика спортивной трениров­ки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, огра­ничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение об­щей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физи­ческих качеств и техники движений.

**Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

 Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной де­ятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая под­готовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в про­цессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, само­стоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уров­ня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готов­ности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

**Планирование и контроль спортивной подготовки**

 Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных конт­рольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Ин­дивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о вра­чебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тести­рование в процессе тренировки и в период восстановления. Часто­та пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития гандболистов. Артериальное давле­ние. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

**Физические способности и физическая подготовка**

 Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методи­ка воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внеш­них условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как ком­плексной способности к освоению техники движений. Виды проявле­ния ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливос­ти. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

**Основы техники игры и техническая подготовка**

 Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортив­ного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Класси­фикация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О со­единении технической и физической подготовки. Разнообразие техни­ческих приемов, показатели надежности техники, целесообразная ва­риантность. Просмотр кинокольцовок, видеозаписей игр.

**Основы тактики и тактическая подготовка**

 Основное содержание тактики и тактической подготовки. Инди­видуальные, групповые и командные тактические действия. Способ­ности, необходимые для успешного овладения техникой игры. Ана­лиз изучаемых тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

**Спортивные соревнования**

 Планирование спортивных соревнований. Спортивные соревно­вания, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортив­ные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мас­терства. Положение о проведении соревнований по гандболу на пер­венство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по гандболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: глав­ный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

 ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

 В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и прове­дению соревнований. Инструкторская и судейская практика прово­дится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнова­ний.

 По учебной работе необходимо последовательно освоить следу­ющие навыки и умения:

 1.Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

 2.Составить конспект и провести разминку в группе.

 3.Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у то­варища по команде.

 4.Провести тренировочное занятие в младших группах под на­блюдением тренера.

 5.Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.

 6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.

 7.Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

 1.Составить положение для проведения первенства школы по гандболу.

 2.Вести протокол игры.

 3.Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

 4.Судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

 5.Участвовать в судействе официальных соревнований в роли су­дьи в поле и в составе секретариата.

 6.Судить игры в качестве судьи в поле.

 Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инст­руктор общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подго­товке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется про­токолом. Присвоение званий производится приказом или распоря­жением по ДЮСШ, СДЮШОР.