

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Общественное объединение «Витебская федерация гандбола»
Учреждение «Витебский областной центр физического
воспитания и спорта учащихся и студентов»

МИНИ-ГАНДБОЛ

*Учебная программа факультативных занятий
по учебному предмету
«Физическая культура и здоровье»
I–IV классы*

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2021*

УДК 796.322.4(073)
ББК 75.576.5р30
М61

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 7 от 29.06.2021.

Составители: старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова **М.В. Параховская**; доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент **П.И. Новицкий**

Ответственный за выпуск:
директор Витебской федерации гандбола, кандидат педагогических наук,
доцент *В.А. Талай*

Рецензенты:
директор учреждения «Витебский областной центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов» *С.П. Бабич*;
главный тренер женского гандбольного клуба «Витебчанка»,
старший тренер женской национальной команды по гандболу *А.С. Сытько*

М61 **Мини-гандбол** : учебная программа факультативных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». I–IV классы / сост.: М.В. Параховская, П.И. Новицкий. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – 21 с.

Учебная программа «Мини-гандбол» представляет экспериментальный проект программного обеспечения факультативных занятий гандболом учащихся I–IV классов, может использоваться как программа занятий гандболом во внеклассной работе по физической культуре на первой ступени общего среднего образования. Ее содержание раскрывает теоретический и практический материал, необходимый для овладения основами данной игры. Предназначена для учителей физической культуры и здоровья учреждений общего среднего образования.

Данная программа одобрена учреждением «Витебский областной центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов» для занятий гандболом во внеклассной работе по физической культуре на первой ступени общего среднего образования (I–IV классы).

УДК 796.322.4(073)
ББК 75.576.5р30

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа факультативных занятий «Мини-гандбол» (далее – учебная программа) направлена на развитие интереса к гандболу, на популяризацию гандбола среди детей начальной школы.

Спортивная игра «гандбол» как средство физического воспитания способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Данная игра формирует морально-волевые качества: коллективизм, взаимопомощь, уважение к сверстникам, являющимся партнерами или соперниками в играх, сознательную дисциплину, активность, чувство ответственности.

Основной элемент данной учебной программы факультативных занятий – это подвижные игры, которые направлены на обучение основным техническим элементам игры в гандбол. Посторонние учебных занятий на основе применения подвижных игр будет способствовать развитию творческого и игрового мышления у детей, а также повысит эмоциональный уровень учебного процесса, что позволит привлечь больше детей к занятию данным видом факультативных занятий.

Целью учебной программы факультативных занятий является популяризация игровых видов спорта через привлечение учащихся к игре в гандбол, а также отбор перспективных и талантливых ребят для направления в специализированные учебно-спортивные учреждения.

Факультативные занятия планируются и проводятся еженедельно в течение всего учебного года в объеме 34 учебных часов в I–II классах, 35 учебных часов в III–IV классах.

Выполнение учебной программы факультативных занятий направлено на решение следующих задач:

- повышение общей физической подготовленности учащихся и укрепление их здоровья;
- сообщение знаний, позволяющих самостоятельно заниматься гандболом;
- формирование умений и навыков разносторонних перемещений гандболе, владение мячом, сотрудничество со сверстниками в процессе совместной физической и спортивной деятельности;
- воспитание положительных черт характера: дисциплинированности, доброжелательности, коллективизма, честности, отзывчивости, смелости;
- отбор и передача талантливых и перспективных учащихся в учебно-тренировочные группы по гандболу специализированных учебно-спортивных учреждений.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ «МИНИ-ГАНДБОЛ»

I класс

№ п/п	Название темы	Всего часов	в т.ч.	
			Теоре- тические занятия	Практи- ческие занятия
1. Теоретический раздел				
1.1	История возникновения гандбола	0,5	0,5	
1.2	Правила безопасности во время занятий юных гандболистов	0,5	0,5	
1.3	Правила игры в гандбол	0,5	0,5	
1.4	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию	0,5	0,5	
2. Практический раздел				
2.1	Общая физическая подготовка	11		11
2.2	Техническая подготовка	19		19
2.3	Контрольные испытания	2		2
Итого:		34	2	32

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ «МИНИ-ГАНДБОЛ»

II класс

№ п/п	Название темы	Всего часов	в т.ч.	
			Теоре- тические занятия	Практи- ческие занятия
1. Теоретический раздел				
1.1	История возникновения гандбола	0,5	0,5	
1.2	Классификация технических приемов игры в гандбол	0,5	0,5	
1.3	Правила игры в гандбол	1	1	
2. Практический раздел				
2.1	Общая физическая подготовка	10		10
2.2	Техническая подготовка	20		20
2.3	Контрольные испытания	2		2
Итого:		34	2	32

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ «МИНИ-ГАНДБОЛ»

III класс

№ п/п	Название темы	Всего часов	в т.ч.	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1. Теоретический раздел				
1.1	История возникновения гандбола	0,5	0,5	
1.2	Классификация технических приемов игры в гандбол	0,5	0,5	
1.3	Правила игры в гандбол	1	1	
2. Практический раздел				
2.1	Общая физическая подготовка	9		9
2.2	Техническая подготовка	20		20
2.3	Тактическая подготовка: индивидуальные тактические действия	2		2
2.4	Контрольные испытания	2		2
Итого:		35	2	33

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ «МИНИ-ГАНДБОЛ»

IV класс

№ п/п	Название темы	Всего часов	в т.ч.	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1. Теоретический раздел				
1.1	История возникновения гандбола	0,5	0,5	
1.2	Классификация технических приемов игры в гандбол	0,5	0,5	
1.3	Правила игры в гандбол	0,5	0,5	
1.4	Основные элементы тактики гандбола	0,5	0,5	
2. Практический раздел				
2.1	Общая физическая подготовка	3		3
2.2	Специальная физическая подготовка	2		2
2.3	Техническая подготовка	23		23
2.4	Тактическая подготовка: групповые тактические действия	3		3
2.5	Контрольные испытания	2		2
Итого:		35	2	33

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

I класс

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

История возникновения гандбола. Появление гандбола как вида спорта. Развитие двух разновидностей гандбола: 11х11 и 7х7.

Правила безопасности во время занятий юных гандболистов. Правила поведения учащихся во время занятий гандболом.

Правила игры в гандбол. 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).

Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию. Подбор одежды и обуви для факультативных занятий с учетом их сезонности. Использование одежды и обуви только для спортивных занятий.

Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов, с мячом, с гимнастической палкой, скакалкой. Комплексы упражнений, направленные на развитие: быстроты; ловкости; гибкости; выносливости; силы.

Подвижные игры и игровые упражнения для развития силы: «Бой уток», «Челнок», «Петушиный бой», «Перетяни за черту», «Быстро возьми – быстро положи», «Чехарда», «Туннель», «Вверх – вниз», эстафеты с набивными мячами, игровые упражнения с набивными мячами для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног и тазового пояса, для мышц спины, игровые упражнения в парах с набивными мячами,

Подвижные игры и игровые упражнения для развития выносливости: «Поезда», «Море волнуется», «Невод», «Удочка», «Челнок», «Чехарда», «Пятнашки», разновидности салок с увеличенным временем игры и площадки.

Подвижные игры и игровые упражнения для развития ловкости: «Вьюны», «Посадка овощей», «Корзинки», «Третий лишний», «Коршун и наседка», «Охотники и сторож», «Падающая палка», «Падающий мяч», «Плетень», «Собачья будка».

Подвижные игры и игровые упражнения для развития гибкости: «Кошечка», «Гигантские шаги», «Число», «Путаница», «Клеточки», «Потянулись – подросли», «Верблюжья бега».

Подвижные игры и игровые упражнения для развития быстроты: «Быстро по местам», «Конники-спортсмены», «Вызов номеров», «День-ночь», «Маскировка в колонну», «К своим флажкам», «Птицы в гнезда», «Мышеловка», «Смена мест», «Волк во рву».

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника передвижения в защите и нападении

Изучаемые элементы передвижения:

– в нападении: стойка нападающего, бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот, челночный бег;

– в защите: стойка защитника, перемещение приставным, скрестным шагом боком, перемещение вперед-назад в стойке защитника.

Методическая последовательность обучения бегу в защите и нападении:

- 1) бег на месте с переходом в бег по прямой;
- 2) семенящий бег с переходом на обычный;
- 3) семенящий бег, переходящий в ускорение; переходящий в рывок;
- 4) бег с изменением направления: по прямой, «зигзагом», с изменением частоты шагов на определенных участках площадки.

Рекомендуемые при обучении подвижные игры представлены в таблице 1.

Техника ловли и передачи мяча

Изучаемые разновидности ловли и передачи мяча:

– держание мяча;
– ловля мяча: ловля мяча двумя руками на месте, ловля мяча двумя руками на месте слева, справа, ловля высоких, низких мячей, ловля катящегося мяча, ловля мяча с отскоком от площадки;

– передача мяча: передача мяча толчком двумя и одной руками с места, передача одной рукой сверху с места.

Рекомендуемые при обучении подвижные игры представлены в таблице 2.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Физическая подготовленность (общая и специальная)

Девочки:

1. Бег 30 м – 7,0–6,4 с
2. Прыжок в длину с места – 110–130 см
3. Челночный бег 4х9 м – 13,4–12,0 с
4. Метание мяча на дальность, с места – 5–6 м
5. Передачи мяча в цель – 6–8 раз

Мальчики:

1. Бег 30 м – 6,9– 6,2 с
2. Прыжок в длину с места – 119–140 см
3. Челночный бег 4х9 м – 12,8–11,5 с.
4. Метание мяча на дальность, с места – 7–8 м
5. Передачи мяча в цель – 7–9 раз

Примечание:

- Бег 30 м, прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м выполняются в соответствии с правилами тестирования учащихся по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».
- Метание производится с места, мячом массой 1 кг или женским гандбольным мячом, в коридор шириной 5 м. Регистрируется дальность полета мяча.
- Передачи мяча в цель – с расстояния 3 м в течение 30 с сильнейшей рукой передавать мяч в мишень (круг) диаметром 30 см, расположенную на стене на высоте 2 м, с последующей ловлей мяча. Регистрируется количество бросков с ловлей мяча.

Таблица 1 – Подвижные игры, направленные на освоение элементов передвижения в гандболе

Подвижные игры	Изучаемые технические элементы (передвижения)								
	Стойка нападающего	Бег с изменением направления	Бег с изменением скорости	Бег спиной вперед	Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот	Челночный бег	Стойка защитника	Перемещение приставным, скрестным шагом боком	Перемещение вперед-назад в стойке защитника
«Пустое место»	+	+	+	+	+		+		+
«Атомы и молекулы»	+	+	+	+	+		+		
«Белые медведи»		+	+	+	+				
«Беги - беги»			+						
«Веселые ребята»			+						
«Волк во рву»			+	+	+	+		+	
«Волк и коза»		+	+	+	+		+	+	+
«Воробьи, вороны»		+	+	+	+	+		+	
«Вызов номеров»			+						
«День, ночь»			+						
«Бездомный заяц»		+	+	+	+	+		+	+
«Разведчики и часовые»	+	+	+	+	+	+	+		
«Челнок»		+	+			+			
«Быстрее перенеси»			+			+			
«Догоняй по кругу»	+	+	+		+		+	+	+
«Круговые палки»	+	+		+	+	+	+	+	+
«Перемена мест»	+	+		+	+	+	+	+	+
«Рыбаки и рыбки»		+	+	+	+				

Таблица 2 – Подвижные игры, направленные на освоение элементов ловли и передачи мяча в гандболе

Подвижные игры	Изучаемые технические элементы (передвижения)							
	Ловля мяча двумя руками на месте	Ловля мяча двумя руками на месте слева, справа	Ловля высоких, низких мячей	Ловля катящегося мяча	Ловля мяча с отскоком от площадки	Передача мяча толчком двумя руками с места	Передача мяча толчком одной руками с места	Передача одной рукой сверху с места
Игровые упражнения с мячом: «Свечки»	+		+					
Игровые упражнения с мячом: «Поднебески»	+		+		+			
Игровые упражнения с мячом: «Хватки»	+							
Игровые упражнения с мячом: «Вертушки-перевертушки»	+							
Игровые упражнения с мячом: «Первыши-водокачи»	+	+	+		+	+	+	+
Игровые упражнения с мячом: «Зайца гонять»	+	+	+		+	+	+	+
Игровые упражнения с мячом: «Одноручье»	+					+	+	+
Игровые упражнения с мячом: «В ладоши»	+	+	+		+	+	+	+
«Свободное место»	+	+	+			+	+	+
«Бросай – беги»	+	+	+	+	+	+	+	+
«Мяч в кругах»	+	+	+	+	+	+	+	+
«Не давай мяч водящему»	+	+	+	+	+	+	+	+
«Мяч навстречу мячу»	+	+		+		+	+	+
«Мяч в горку»	+	+		+				
«Мяч среднему»	+	+			+	+	+	+
«Гонка мячей по кругу»	+	+	+		+	+	+	+
«Гонка мячей по квадрату»	+	+	+		+	+	+	+
«25 передач»	+	+	+		+	+	+	+
«Лови – не лови»	+	+	+	+	+	+	+	+
«Три стихии»	+	+	+	+	+	+	+	+

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

II класс

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

История возникновения гандбола. Первые правила игры в гандбол. Включение гандбола в программу Олимпийских игр. Создание международной федерации гандбола. Проведение матчей международного уровня по гандболу.

Классификация технических приемов игры в гандбол. Технические приемы нападения: перемещения и его разновидности, ловля и передача мяча и их разновидности, ведение мяча и разновидности. Технические приемы игры в защите: опека игрока с мячом и без мяча и ее разновидности.

Правила игры в гандбол. Игровая форма. Замена игроков. Игровое время. Перерывы и задержки. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.

Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов, с мячом, с гимнастической палкой, скакалкой. Комплексы упражнений, направленные на развитие: быстроты; ловкости; гибкости; выносливости; силы.

Подвижные игры и игровые упражнения для развития силы: «Перетягивание в парах», «Бой уток», «Бой на корточках», «Челнок», «Петушиный бой», «Перетяни за черту», «Быстро возьми – быстро положи», «Чехарда», «Туннель», «Вверх - вниз», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», эстафеты с набивными мячами, игровые упражнения с набивными мячами для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног и тазового пояса, для мышц спины, игровые упражнения в парах с набивными мячами.

Подвижные игры и игровые упражнения для развития выносливости: «Поезда», «Море волнуется», «Невод», «Удочка», «Челнок», «Чехарда», «Цапля», «Через кочки и пенечки», «Британский бульдог», «Хромая курица», «Змея», «Горящий лес», «Пятнашки», разновидности салок с увеличенным временем игры и площадки.

Подвижные игры и игровые упражнения для развития ловкости: «Вьюны», «Посадка овощей», «Пассажиры и билетники», «Корзинки», «Третий лишний», «Коршун и наседка», «Охотники и сторож», «Падающая палка», «Падающий мяча», «Плетень», «Собачья будка», «Лежачая змея».

Подвижные игры и игровые упражнения для развития гибкости: «Кошечка», «Гигантские шаги», «Число», «Путаница», «Клеточки», «Потянулись - подросли», «Верблужьи бега», «Мост», «Лимбо»,

Подвижные игры и игровые упражнения для развития быстроты: «Быстро по местам», «Конники - спортсмены», «Вызов номеров», «День - ночь», «Маскировка в колонну», «Лабиринт», «К своим флажкам», «Птицы в гнезда», «Голуби и ястребы», «Мышеловка», «Смена мест», «Волк во рве».

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника передвижения в защите и нападении

На начальном этапе подготовки в гандболе (2 класс) рекомендуется изучать следующие элементы передвижения: прыжки, остановки, повороты.

Методическая последовательность обучения прыжкам

При обучении прыжкам основное внимание обращается: на правильную постановку стоп при толчке, полет и приземление, своевременность его выполнения, высоту, способность «зависать» в воздухе и координирование движений в безопорном положении. Различные направления прыжка достигаются за счет направления отталкивания и перемещения общего центра тяжести в нужном направлении. Обучение прыжкам начинается с места, затем в движении толчком одной и двумя ногами.

Методическая последовательность обучения остановкам

1. Изучение остановок без мяча: в ходьбе, медленном беге, среднем и быстром темпе бега (по прямой, с изменением направления движения), по звуковым и зрительным ориентирам.

2. То же с мячом.
3. То же после ловли мяча.
4. То же после ведения мяча.
5. Закрепление в играх и эстафетах.

Методическая последовательность обучения поворотам

1. Вышагивание правой, левой ногой вперед, вправо, влево.
2. Выполнение поворотов лицом, спиной вперед, стоя на месте без мяча.
3. То же, но с мячом.
4. То же в сочетании с ловлей мяча на месте.
5. То же в сочетании с ведением мяча и остановками.
6. То же в сочетании с ловлей и передачами мяча.
7. То же с сопротивлением защитника (пассивного и активного).

Рекомендуемые при обучении подвижные игры представлены в таблице 1.

Техника нападения

– ловля мяча: ловля мяча с недолетом и с перелетом, ловля мячей высоких, низких, ловля мяча в движении шагом, ловля мяча, лечащего навстречу, ловля мяча в движении бегом;

– передача мяча: передача мяча сверху одной рукой с последующим перемещением, передача мяча с разбега (обычным шагом, приставным шагом, скрестным шагом), передача мяча в движении партнеров в одном направлении.

– ведение мяча: одноударное и многоударное на месте и в передвижении по прямой.

– бросок мяча: сверху с места, сверху с разбега обычными шагами в опорном положении.

Рекомендуемые при обучении подвижные игры представлены в таблице 2.

Таблица 1 – Подвижные игры, направленные на изучение элементов передвижения

Подвижные игры	Изучаемые технические элементы (передвижения)		
	Прыжки	Остановки	Повороты
«Прыгающие воробушки»	+		
«Зайцы в огороде»	+		
«Цапля»	+		
«Через кочки и пенечки»	+	+	+
«Салки на одной ноге»	+		+
«Птицы в клетке»	+	+	
«Хромая курица»	+	+	
«Веселые ребята»		+	+

«Волк во рву»			+	+
«Волк и коза»			+	+
«Скакуны»			+	+
«Чехарда»		+	+	+
«Прыжковая карусель»		+		+
«Быстро по местам»			+	+
«К своим флажкам»			+	+

Таблица 2 – Подвижные игры, направленные на изучение техники владения мячом (нападения)

Подвижные игры	Изучаемые технические элементы										
	Ловля мяча с недолетом и с перелетом	Ловля мячей высоких, низких	Ловля мяча в ходьбе	Ловля мяча, летящего навстречу	Ловля мяча в беге	Передача мяча сверху одной рукой в движении различным шагом	Передача мяча в движении партнеров в одном направлении	Ведение мяча: одноударное и многоударное на месте	Ведение мяча: одноударное и многоударное	Бросок мяча сверху	Бросок мяча сверху с разбега в опорном положении
«Свободное место»	+	+	+	+	+	+	+				
«Салки в тройках»	+	+	+	+	+	+	+				
«Салки с передачей»	+	+	+	+	+	+	+				
«Бросай – беги»	+	+	+	+	+	+	+				
«Охраняй капитана»	+	+	+	+	+	+	+				
«Поток передач»	+	+	+	+	+	+	+				
«Встречные передачи»	+	+	+	+	+	+	+				
«Мяч через одного»	+	+	+	+	+	+	+				
«Поточные передачи по кругу»	+	+	+	+	+	+	+				
«Обгони мяч»	+	+	+	+	+	+	+				
«Передачи во встречных колоннах»	+	+	+	+	+	+	+				
«Сложная гонка во встречных колоннах»	+	+	+	+	+	+	+				
«Салки с ведением»								+	+		
«Пятнашки»								+	+		

«Один хвост хорошо, а два – лучше»								+	+		
«Бег на трех ногах»								+	+		
«Эстафета с броском мяча»										+	+
«Попади в ворота»										+	+
«Попади в подвижную цель»										+	+
«Попади в мишень»										+	+

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Физическая подготовленность (общая и специальная)

Девочки:

1. Бег 30 м – 6,8–6,0 с
2. Прыжок в длину с места – 120–140 см
3. Челночный бег 4х9 м – 13,0–12,0 с
4. Метание мяча на дальность, с места – 10–12 м
5. Передачи мяча в цель – 7 - 10 раз

Мальчики:

1. Бег 30 м – 6,7–5,9 с
2. Прыжок в длину с места – 125–150 см
3. Челночный бег 4х9 м – 12,0–11,0 с
4. Метание мяча на дальность, с места – 11–13 м
5. Передачи мяча в цель – 10–12 раз

Примечание:

- Бег 30 м, прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м выполняются в соответствии с правилами тестирования учащихся по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».
- Метание производится с места, мячом массой 1 кг или женским гандбольным мячом, в коридор шириной 5 м. Регистрируется дальность полета мяча.
- Передачи мяча в цель – с расстояния 3 м в течение 30 с сильнейшей рукой передавать мяч в мишень (круг) диаметром 30 см, расположенную на стене на высоте 2 м, с последующей ловлей мяча. Регистрируется количество бросков с ловлей мяча.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

III класс

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

История возникновения гандбола. История развития гандбола в СССР и Беларуси. Сборные СССР на Олимпийских играх. Олимпийские чемпионы по гандболу.

Правила игры в гандбол. 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, красная и синяя судейские карточки.

Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов, с мячом, с гимнастической палкой, скакалкой. Комплексы упражнений, направленные на развитие: быстроты; ловкости; гибкости; выносливости; силы.

Подвижные игры и игровые упражнения для развития силы: «Перетягивание в парах», «Бой уток», «Бой на корточках», «Челнок», «Петушиный бой», «Перетяни за черту», «Быстро возьми – быстро положи», «Чехарда», «Туннель», «Вверх - вниз», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», эстафеты с набивными мячами, игровые упражнения с набивными мячами для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног и тазового пояса, для мышц спины, игровые упражнения в парах с набивными мячами.

Подвижные игры и игровые упражнения для развития выносливости: «Поезда», «Море волнуется», «Невод», «Удочка», «Челнок», «Чехарда», «Цапля», «Через кочки и пенечки», «Британский бульдог», «Хромая курица», «Змея», «Горящий лес», «Пятнашки», разновидности салок с увеличенным временем игры и площадки.

Подвижные игры и игровые упражнения для развития ловкости: «Вьюны», «Посадка овощей», «Пассажиры и билетники», «Корзинки», «Третий лишний», «Коршун и наседка», «Охотники и сторож», «Падающая палка», «Падающий мяч», «Плетень», «Собачья будка», «Лежачая змея».

Подвижные игры и игровые упражнения для развития гибкости: «Кошечка», «Гигантские шаги», «Число», «Путаница», «Клеточки», «Потянулись – подросли», «Верблюжья бега», «Мост», «Лимбо»,

Подвижные игры и игровые упражнения для развития быстроты: «Быстро по местам», «Конники – спортсмены», «Вызов номеров», «День – ночь», «Маскировка в колонну», «Лабиринт», «К своим флажкам», «Птицы в гнезда», «Голуби и ястребы», «Мышеловка», «Смена мест», «Волк во рву».

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения и защиты

– ловля мяча: ловля мяча в движении: шагом, бегом при параллельном и скрестном перемещении; ловля мяча при пассивном и активном сопротивлении соперника.

– передача мяча: передача мяча сверху одной рукой с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки), в сопротивлении соперника; передача мяча при параллельном и скрестном перемещении, при пассивном и активном сопротивлении соперника, передача мяча в тройках, четверках и т.д.

– ведение мяча: одноударное и многоударное на месте и в передвижении с изменением направления, скорости, высоты отскока.

– бросок мяча: сверху с места, сверху с разбега приставным и скрестным шагами в опорном положении; бросок в прыжке после трех шагов.

– выбивание мяча при ведении;

– блокирование мяча при бросках с опорного положения и бросков в прыжке.

Рекомендуемые при обучении подвижные игры представлены в таблице 1.

Тактическая подготовка: индивидуальные тактические действия

– опека игрока с мячом и без мяча плотная и неплотная по всей площадке, на ограниченной площади.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Физическая подготовленность (общая и специальная)

Девочки:

1. Бег 30 м – 6,5–5,8 с
2. Прыжок в длину с места – 129–152 см
3. Челночный бег 4х9 м – 12,2–11,1 с
4. Метание мяча на дальность, с места – 11–13 м
5. Передачи мяча в цель – 10–12 раз

Мальчики:

1. Бег 30 м – 6,4–5,6 с
2. Прыжок в длину с места – 134–159 см
3. Челночный бег 4х9 м – 11,9–10,7 с
4. Метание мяча на дальность, с места – 13–15 м
5. Передачи мяча в цель – 11–14 раз

Примечание:

- Бег 30 м, прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м выполняются в соответствии с правилами тестирования учащихся по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».
- Метание производится с места, мячом массой 1 кг или женским гандбольным мячом, в коридор шириной 5 м. Регистрируется дальность полета мяча.
- Передачи мяча в цель – с расстояния 3 м в течение 30 с сильнейшей рукой передавать мяч в мишень (круг) диаметром 30 см, расположенную на стене на высоте 2 м, с последующей ловлей мяча. Регистрируется количество бросков с ловлей мяча.

Таблица 1 – Подвижные игры, направленные на освоение техники владения мячом (нападения) и противодействия владению мячом (защита)

Подвижные игры	Изучаемые технические элементы												
	Блокирование мяча	Выбивание мяча	Ловля мяча в движении	Ловля мяча, летящего навстречу	Ловля мяча в движении	Передача мяча сверху одной рукой с последующим перемещением	Передача мяча с разбега различным шагом	Передача мяча в движении партнеров в одном направлении	Бросок мяча	Ведение мяча	Опека игрока с мячом: плотная и не плотная	Плотная и не плотная опека игрока без мяча на определенной площадке	Плотная и не плотная опека игрока без мяча по всей площадке
«Свободное место»	+	+	+	+	+	+	+	+					
«Бросай – беги»	+	+	+	+	+	+	+	+					
«Встречные передачи»	+	+	+	+	+	+	+	+					
«Поточные передачи по кругу»	+	+	+	+	+	+	+	+					
«Передачи во встречных колонных»	+	+	+	+	+	+	+	+					
«Салки с ведением»		+							+	+			
«Обгони мяч»	+	+	+	+	+	+	+	+					
«Пятнашки»		+							+	+			
«Бег на трех ногах»		+							+	+			
«Защита укрепления»											+		
«Борьба за мяч»										+	+	+	
«Мяч ловцу»										+	+	+	
«Эстафета с броском мяча»	+								+				
«Попади в ворота»	+								+				
«Попади в мишень»	+								+				

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

IV класс

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

История возникновения гандбола. Гандбол в суверенной Беларуси. Участие сборной Беларуси в чемпионатах мира и Европы. Участие белорусских клубов на международных соревнованиях. Чемпионат Республики Беларусь по гандболу.

Правила игры в гандбол. 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.

Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов, с мячом, с гимнастической палкой, скакалкой. Комплексы упражнений, направленные на развитие: быстроты; ловкости; гибкости; выносливости; силы.

Подвижные игры и игровые упражнения для развития силы: «Перетягивание в парах», «Бой уток», «Бой на корточках», «Челнок», «Петушиный бой», «Перетяни за черту», «Быстро возьми – быстро положи», «Чехарда», «Туннель», «Вверх - вниз», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», эстафеты с набивными мячами, игровые упражнения с набивными мячами для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног и тазового пояса, для мышц спины, игровые упражнения в парах с набивными мячами.

Подвижные игры и игровые упражнения для развития выносливости: «Поезда», «Море волнуется», «Невод», «Удочка», «Челнок», «Чехарда», «Цапля», «Через кочки и пенечки», «Британский бульдог», «Хромая курица», «Змея», «Горящий лес», «Пятнашки», разновидности салок с увеличенным временем игры и площадки.

Подвижные игры и игровые упражнения для развития ловкости: «Вьюны», «Посадка овощей», «Пассажиры и билетники», «Корзинки», «Третий лишний», «Коршун и наседка», «Охотники и сторож», «Падающая палка», «Падающий мяча», «Плетень», «Собачья будка», «Лежачая змея».

Подвижные игры и игровые упражнения для развития гибкости: «Кошечка», «Гигантские шаги», «Число», «Путаница», «Клеточки», «Потянулись – подросли», «Верблюжья бега», «Мост», «Лимбо»,

Подвижные игры и игровые упражнения для развития быстроты: «Быстро по местам», «Конники – спортсмены», «Вызов номеров», «День – ночь», «Маскировка в колонну», «Лабиринт», «К своим флажкам», «Птицы в гнезда», «Голуби и ястребы», «Мышеловка», «Смена мест», «Волк во рву».

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения и защиты

– ловля мяча: ловля мяча в движении: шагом, бегом при параллельном и скрестном перемещении; ловля мяча при пассивном и активном сопротивлении соперника.

– передача мяча: передача мяча сверху одной рукой с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки), в сопротивлении соперника; передача мяча при параллельном и скрестном перемещении, при пассивном и активном сопротивлении соперника, передача мяча в тройках, четверках и т.д.

– ведение мяча: одноударное и многоударное на месте и в передвижении с изменением направления, скорости, высоты отскока.

– бросок мяча: сверху с места, сверху с разбега приставным и скрестным шагами в опорном положении; бросок в прыжке после трех шагов.

– выбивание мяча при ведении;

– блокирование мяча при бросках с опорного положения и бросков в прыжке.

Рекомендуемые при обучении подвижные игры представлены в таблице 1.

Тактическая подготовка: индивидуальные тактические действия

– опека игрока с мячом и без мяча плотная и неплотная по всей площадке, на ограниченной площади.

– применение ловли и передачи мяча при активном сопротивлении соперника.

– применения броска мяча при активном сопротивлении соперника.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Физическая подготовленность (общая и специальная)

Девочки:

1. Бег 30 м – 6,4–5,8 с
2. Прыжок в длину с места – 135–159 см
3. Челночный бег 4х9 м – 12,0–10,9 с
4. Метание мяча на дальность, с места – 12–15 м
5. Передачи мяча в цель – 11–14 раз

Мальчики:

1. Бег 30 м – 6,3–5,7 с
2. Прыжок в длину с места – 148–171 см
3. Челночный бег 4х9 м – 11,6–10,4 с
4. Метание мяча на дальность, с места – 14–17 м
5. Передачи мяча в цель – 12–15 раз

Примечание:

- Бег 30 м, прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м выполняются в соответствии с правилами тестирования учащихся по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».
- Метание производится с места сильнейшей рукой, мячом массой 1 кг и женским гандбольным мячом, в коридор шириной 5 м. Регистрируется дальность полета мяча.
- Передачи мяча в цель – с расстояния 3 м в течение 30 с сильнейшей рукой передавать мяч в мишень (круг) диаметром 30 см, расположенную на стене на высоте 2 м, с последующей ловлей мяча. Регистрируется количество бросков с ловлей мяча.

Таблица 1 – Подвижные игры, направленные на освоение техники владения мячом (нападения) и противодействия владению мячом (защита)

Подвижные игры	Изучаемые технические элементы												
	Блокирование мяча	Выбивание мяча	Ловля мяча в движении	Ловля мяча, летящего навстречу	Ловля мяча в движении	Передача мяча сверху одной рукой с последующим перемещением	Передача мяча с разбега различным шагом	Передача мяча в движении партнеров в одном направлении	Бросок мяча	Ведение мяча	Опека игрока с мячом: плотная и не плотная	Плотная и не плотная опека игрока без мяча на определенной площадке	Плотная и не плотная опека игрока без мяча по всей площадке
«Салки в тройках»	+	+	+	+	+	+	+	+					
«Салки с передачей»	+	+	+	+	+	+	+	+					
«Охраняй капитана»	+	+	+	+	+	+	+	+					
«Поток передач»	+	+	+	+	+	+	+	+					
«Мяч через одного»	+	+	+	+	+	+	+	+					
«Сложная гонка во встречных колоннах»	+	+	+	+	+	+	+	+					
«Один хвост хорошо, а два - лучше»		+							+	+			
«Бег на трех ногах»		+							+	+			
«Коршун и наседка»											+		
«Защита укрепления»											+		
«Не дай мяч водящему»										+	+	+	
«Мяч ловцу»										+	+	+	
«Мяч капитану»										+	+	+	
«Защита городков»										+	+	+	
«Попади в подвижную цель»	+								+				

ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИСТОЧНИКИ И ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ ОЗНАКОМЛЕНИЯ С ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ, ВКЛЮЧЕННЫМИ В УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ

1. Игры с мячом – Летний лагерь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://summercamp.ru/>. – Дата доступа: 20.07. 20.
2. Игры с мячом для начальных классов. Игры с мячом для детей 6–10 лет. [Электронный ресурс]. – <https://vashechudo.ru/raznoe/igry-i-konkursy-dlja-detei/igry-s-mjachom-dlja-nachalnyh-klasov.html>. – Дата доступа: 29.12.2020.
3. Игры с мячом для начальных классов. Подвижные игры с мячом для младших школьников [Электронный ресурс]. – <https://ped-kopilka.ru/igry-konkursy-razvlechenija/igry-s-mjachom-dlja-nachalnyh-klasov.html>. – Дата доступа: 29.12.2020.
4. Клузов, Н.П. Ручной мяч в школе / Н.П. Клузов. – М.: Просвещение, 1986. – 125 с.
5. Коротков, И.М. Подвижные игры во дворе / И.М. Коротков. – М.: Знание, 1987. – 96 с.
6. Новицкий, П.И. Ручной мяч. Игры в школе и во дворе / П.И. Новицкий: методические рекомендации / Витебская федерация гандбола. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – 49 с.
7. Подвижные игры на развитие ловкости у детей 5–8 лет. [Электронный ресурс]. – <https://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-igry-na-razvitie-gibkosti-u-detei-5-8-let.html>. – Дата доступа: 23.12.2020.
8. Подвижные игры на уроках по ручному мячу [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studbooks.net/2419371/pedagogika/podvizhnye_igry_urokah_ruchnomu_trudu. – Дата доступа: 29.05. 20.
9. Подвижные игры с мячом для детей начальных классов. [Электронный ресурс]. – <https://alegri.ru/deti/vospitanie-i-razvitie-rebenka/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry-s-mjachom-dlja-detei-nachalnyh-klasov.html>. – Дата доступа: 19.01.2021.
10. Подвижные игры с элементами гандбола. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/podvizhnyieighryseliemientamighandbola>. – Дата доступа: 29.01.2020.