

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЗЕИ

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа № 2

Амурская область, 676243, город Зея, улица Ленина 5, тел. 8(41658) 2 20 57

ПРИНЯТО на
педагогическом совете
протокол от 28.08.2021г.



УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ ДО ДЮСШ № 2 г.Зея
30.08.2021 г. № 174 од

Краткосрочная дистанционная программа «Гандбол для начинающих»

Срок реализации программы: 2 месяца

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый(ознакомительный)

Разработчик:
Силак Николай Геннадьевич
тренер-преподаватель

г.Зея, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка	3-6
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	6-7
1.4. Планируемые результаты.....	7

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы контроля.....	8
2.2. Оценочные материалы.....	8
2.3. Условия реализации программы.....	8
2.4. Методическое обеспечение.....	9
2. 5.Рабочая программа	10-16
3. Список литературы	18
4.Приложения.....	18-28

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая дистанционная программа в области физической культуры и спорта по гандболу разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства Sports РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);

- Уставом Муниципального бюджетного образовательного учреждения Дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школы № 2 г.Зеи

Краткосрочная дистанционная программа по гандболу для обучающихся 7-10 лет, срок реализации - 2 месяца, разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Актуальность программы заключается в том, что она ориентирована на подготовку гандболистов младшего школьного возраста, с учетом изменений к композиционным требованиям исполнения упражнений и изменений норм, требований и условий выполнения разрядных требований. Данная программа предназначена для учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности для занятий с детьми от 7 до 10 лет в режиме дистанционного обучения.

Новизна – реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей краткосрочной программы с использованием дистанционных технологий становится насущной необходимостью. Потребность в цифровом пространстве резко возросла среди родительского и детского сообществ. Многие силовые и комбинационные тренировки можно проводить на закрытых площадках и даже в домашних условиях.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: стартовый (ознакомительный)

Особенности программы заключаются в общем ознакомлении с командной игрой, основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений и навыков ОФП в формате дистанционного обучения.

Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей, силовых качеств.

Основные принципы программы:

- научности - подкрепление всех проводимых мероприятий научно обоснованными и практически апробированными технологиями;
- комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- адресованности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разное уровневое развитие и состояния здоровья
- результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей;
- комплексного подхода к подбору содержания и проведения индивидуальной работы, самостоятельной двигательной деятельности;
- вариативности использования предложенного содержания.

Адресат программы. Данная программа рассчитана для детей 7-10 лет.

Характеристика возрастных особенностей детей.

У детей 7-10 лет интенсивно идёт развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). В этом возрасте каждая из 206 костей скелета значительно изменяется по форме, размерам, внутреннему строению.

Не завершивший своё развитие опорно-двигательный аппарат ребёнка испытывает большие нагрузки, когда (в период учёбы) приходится в течение долгого времени удерживать статическую позу. Понятно и то, почему неправильная поза (долго удерживаемая) приводит к нарушениям осанки. Очень чувствителен к деформирующим воздействиям разного рода

позвоночный столб; поэтому неправильная посадка может достаточно быстро привести к грубым изменениям, которые нарушат его рост, дифференцировку всех его структурных элементов.

У детей 7-10 лет хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но только начинается окостенение. Поэтому они достаточно хорошо овладевают такими сложными движениями, как бег, прыжки, катание на коньках и т.д.

Объем и срок освоения программы: 16 часов.

1.2. Цель и задачи программы

Основной целью реализации Программы является осуществление образовательной деятельности по избранному виду спорта для детей от 7 до 10 лет и реализация услуг в интересах личности, общества, государства в режиме дистанционного обучения.

Основными задачами реализации Программы являются:

1. формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
2. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
3. формирование навыков адаптации в жизни в обществе, профессиональной ориентации;
4. выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

1.3. Содержание программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только техникотактическая

подготовка юных гандболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 7 до 10 лет.

Для обучения принимаются дети вне зависимости от их способности, уровня физического развития, не имеющие медицинского противопоказания.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по гандболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает распределение учебно-ознакомительного материала для работы по гандболу на 16 часов и направлена на более качественный уровень освоения теоретических навыков игры в гандбол.

1.4. Планируемые результаты

1. когнитивные:

- знание особенностей зарождения, истории гандбола;
- знание основ личной гигиены, причин травматизма при занятии гандболом и правил его предупреждения.

2. мотивационно-ценностные:

- гармонично развитая физически и эмоционально личность спортсмена;

- проявление волевых и нравственных качеств;
- пропагандирование здорового образа жизни ;
- проявление рационального и здорового увлечения видом спорта и желание достигать успехов в нем.

3. деятельностные:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами гандбола;

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Формы аттестации

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно- переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств

2.2. Оценочные материалы

№ п/п	Двигательные способности	Двигательные задания	
		мальчики	девочки
1	Силовые	Подтягивание нанизкой	Подтягивание нанизкой
2	Скоростные	перекладине Бег 30 м(с) (кол-во раз)	перекладине Бег 30 м(с) (кол-во раз)
3	Координационные	Челночный бег 50 м (с)	Челночный бег 50 м (с)
4	К гибкости	Наклон вперед,стоя (см)	Наклон вперед,стоя (см)
5	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места(см)	Прыжок в длину с места(см)
		Прыжок н/мяча(1кг)двумя из-за головы, сидя(см)	Прыжок н/мяча (1кг) двумяиз-за головы,сидя(см)

Формы контроля

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия используются следующие способы дистанционного взаимодействия:

фото-и-видеоотчеты о выполнении задания;

итоговое тестирование.

2.3. Условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям – каналы связи-сеть интернет (требования к интернету: скорость передачи данных 2 Мбит/с);

- поддержка приложения WhatsApp (индивидуальное общение с каждым участником в личных чатах и с помощью видео-звонков);

- наличие аккаунта электронной почты (рассылка итогового теста, тем для подготовки сообщений);

- компьютерное оборудование или телефон (поддерживающие видео и фотосъемку, с доступом к сети Интернет);

- периферийное оборудование (колонки, принтер);

- оборудованное место для выполнения физических упражнений (ровное половое покрытие размером 5*5 м.).

Кадровое обеспечение программы. Занятия проводят тренерыпреподаватели отделения гандбола, имеющие необходимые знания и опыт.

2.4. Методическое обеспечение

Спортивная школа организует работу с воспитанниками в течение всего периода обучения. В каникулярное время спортивная школа работает в

обычном режиме. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, 31 мая. Суммарный объем работы определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 36 недель. Дистанционный формат 8 недель.

Основными формами занятия являются: индивидуальные задания, теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренерапреподавателя в целях установления более благоприятного режима занятий.

Календарно – тематическое планирование Группа:

СО, НП-1

Количество часов: 16 часов

Планирование составлено на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Гандбол для начинающих».

№	Месяц	Число	Информационные ресурсы	Тема	ОФП	Дом. задание	Форма контроля
1			https://www.youtube.com/watch?v=JCGOt7pJPEk	История происхождения гандбола	Встаньте, расставив ноги на ширине плеч, носки слегка выступают вперед, для равновесия сцепите руки в замок перед собой. Отведите бедра назад и согните колени так, чтобы опуститься как можно ниже. Не заваливайтесь вперед, грудь и спина выпрямлены. Сгибая колени и поднимаясь в исходное положение, делайте упор на пятки. Повторите упражнение 10-15 раз.	Снимите видеоотчёт, включающий задания на ОФП	Отчёт WhatsApp
2			https://www.youtube.com/watch?v=xtdnIbEbsgw	Техника безопасности при занятиях физкультурой дома	Ноги на ширине плеч, выполните выпад вперед правой ногой, сгибая оба колена на 90 градусов. Упирайтесь на правую пятку, чтобы встать. Затем повторите выпад левой ногой. Продолжайте идти вперед, при этом следите,	Снимите видеоотчёт, включающий задания на ОФП	Отчёт WhatsApp

					чтобы колено, уходящее назад, не касалось пола. Это упражнение можно выполнять как с собственным весом, так и с гантелями в каждой руке для дополнительного утяжеления. Сделайте по 10-15 повторений на каждую ногу.		
3			https://www.youtube.com/watch?v=iOLusJaqXTo	Упражнения на пресс для детей	Встаньте, положив руки на бедра. Перенесите вес тела на левую ногу, подняв правое колено так, чтобы бедро, колено и лодыжка были под углом 90 градусов. Удерживайте это положение в течение 30-60 секунд, затем повторите на другой ноге.	Снимите видеоотчёт, включающий задания на ОФП	Отчёт WhatsApp

4			https://www.youtube.com/watch?v=JovNMkRINr4	Разминка гандболиста	Встаньте, ноги вместе. Сделайте выпад правой ногой назад так, чтобы оба колена сгибались под углом 90 градусов. Правое колено при этом не касается пола. Чтобы вернуться в исходное положение, сделайте упор на левую пятку. Повторите выпад левой ногой. Продолжайте чередовать от 10 до 15 повторений на каждую ногу.	Снимите видеоотчёт, включающий задания на ОФП	Отчёт WhatsApp
5			https://www.youtube.com/watch?v=1NCq	Воспитательная работа	Лягте на спину, колени согнуты, ступни расставлены, руки	Снимите видеоотчёт,	Отчёт WhatsApp
			0yqMZTk	фильм о гандболе «Золотой путь женской сборной России по гандболу»	вытянуты по бокам. Поднимите правую ногу вверх, оба колена при этом на одном уровне. Упираясь на левую пятку, поднимайте бедра вверх: важно чувствовать напряжение ягодичных мышц. Опуститесь в исходное положение. Выполняйте по 10-15 повторений на каждую ногу.	включающий задания на ОФП	

6			https://www.youtube.com/watch?v=DOdKABWIUU	Как правильно отжиматься.	Отведите правую ногу назад и положите тыльную часть ступни на скамейку/стул/фитбол, стоящий позади. Шагните левой ногой максимально далеко вперёд, чтобы создать на сгибе колена угол 90 градусов. Когда вы опускаетесь вниз, внутренняя часть обоих бёдер прижата друг к другу. Правое колено должно быть направлено вниз, к полу. Чтобы вернуться в исходное положение, сделайте упор на левую пятку. Выполняйте по 1015 повторений на каждую ногу.	Снимите видеоотчёт, включающий задания на ОФП	Отчёт WhatsApp
7			https://www.youtube.com/watch?v=JTrDPVWReWg	Комплекс упражнений ОФП (ноги, руки, пресс)	Ноги на ширине плеч. Сделайте шаг левой ногой назад и опуститесь в выпад, колени при этом согнуты под углом 90 градусов. Делайте упор на правую пятку, чтобы	Снимите видеоотчёт, включающий задания на ОФП.	Отчёт WhatsApp

					<p>подпрыгнуть и поменять ноги. Таким образом, вы приземляетесь в положении выпада – левой ногой вперед. Продолжайте чередовать выпады с прыжком в середине, стремясь увеличить время в прыжке. 10-15 повторений на каждую ногу.</p>		
8			https://www.youtube.com/watch?v=L7wsuq7b3SU	<p>Ознакомление с бросками в гандболе.</p>	<p>Перенесите вес тела на левую ногу, поднимая правое колено так, чтобы голень была параллельна полу. Отведите бедра назад и согните левое колено, чтобы опуститься в так называемый полуприсед. Руки вытяните перед собой для равновесия. Вес тела перенесите на левую пятку. Вернитесь в исходное положение и повторите 10-15 повторений на каждую ногу.</p>	<p>Снимите видеоотчёт, включающий задания на ОФП</p>	<p>Отчёт WhatsApp</p>
9			https://www.youtube.com/watch?v=BsEKHBjhobM	<p>Упражнения на пресс и приседания для детей дома.</p>	<p>Необходимо встать на небольшую, но крепкую тумбу/ступеньку/специальный ящик. Ноги на ширине плеч, прямые, пятки выдвинуты за край ступеньки. В таком положении задержитесь на несколько секунд, затем опустите пятки вниз. 10-15 повторений.</p>	<p>Снимите видеоотчёт, включающий задания на ОФП</p>	<p>Отчёт WhatsApp</p>

10			https://www.youtube.com/watch?v=hVZzhW5bMI4	Упражнения для детей корпус и ноги	Лягте на спину, колени согнуты, стопы стоят на полу. Руки лежат вдоль туловища. Напрягите ягодичные мышцы и поднимите бедра от пола максимально вверх. Соедините руки под ягодицами в замок. Вернитесь в исходное положение и сделайте еще 10-15 повторений.	Снимите видеоотчёт, включающий задания на ОФП	Отчёт WhatsApp
11			https://www.youtube.com/watch?v=yShnUatAwA	Тренировка гандболиста дома	Встаньте на край ступеньки или коробки, ноги на ширине плеч, колени согнуты примерно на 45 градусов. Перенесите вес тела на правую ногу, левая нога свободно висит в воздухе. Пятка правой ноги максимально вынесена за край коробки. Задержитесь в таком положении на несколько секунд, затем опустите пятки вниз. Выполните 10-15 повторений, затем повторите на другой ноге.	Снимите видеоотчёт, включающий задания на ОФП	Отчёт WhatsApp

12			https://www.youtube.com/watch?v=dd_7uBYrmU	Общие сведения о гандболе	Встаньте левой ногой на ступеньку/степ-платформу/тумбу, правая пятка при этом свисает с края. Согните левое колено, чтобы опустить правую пятку ниже ступеньки, затем поднимайтесь на носок, в исходное положение. Повторите	Снимите видеоотчёт, включающий задания на ОФП	Отчёт WhatsApp
----	--	--	---	---------------------------	--	---	----------------

					по 10-15 раз на каждую ногу.		
13			https://www.youtube.com/watch?v=t0Tm9A8qxr4	Силовая тренировка дома для детей	Встаньте на ступеньку/степплатформу. Ноги на ширине плеч, пятки выходят за край ступеньки. Медленно, контролируя равновесие, опустите пятки вниз. Задержитесь на несколько секунд, затем также размеренно и плавно вернитесь в исходное положение. 10-15 повторений.	Снимите видеоотчёт, включающий задания на ОФП.	Отчёт WhatsApp

14			https://www.youtube.com/watch?v=qkc4c_30rTQ	Упражнения на координацию для детей Теория гандбола (приложение 2)	Встаньте на четвереньки, плечи должны находиться параллельно запястьям. Затем сделайте шаг назад, напрягая бедра и ягодицы. Ноги должны быть полностью выпрямлены. Тело образует прямую линию от плеч до бедер и до пяток. Живот максимально подтянут, спина прямая. Задержитесь в планке на 30-60 секунд.	Снимите видеоотчёт, включающий задания на ОФП	Отчёт WhatsApp
15			https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts	Комплекс ОФП для дома	Встаньте в планку на вытянутых руках. Плечи располагаются параллельно запястьям, мышцы напряжены, тело вытянуто в прямую линию от плеч до пяток. Бедра и ягодицы напряжены, ноги прямые. Прижмите левое	Снимите видеоотчёт, включающий задания на ОФП	Отчёт WhatsApp
					колени к груди, затем быстро верните его в исходное положение. Сразу же прижмите правое колено к груди и также быстро вернитесь в исходное положение. Продолжайте чередовать от 10 до 15 повторений с каждой стороны.		

16			https://www.youtube.com/watch?v=j2HxPAeETBM	<p>Интересная разминка для детей</p> <p>Итоговый тест по гандболу (приложение № 3)</p>	<p>Встаньте в планку на вытянутых руках. Плечи располагаются параллельно запястьям, мышцы напряжены, тело вытянуто в прямую линию от плеч до пяток. Бедра и ягодицы напряжены, ноги прямые. Прижмите левое колено к груди, затем быстро верните его в исходное положение. Сразу же прижмите правое колено к груди и также быстро вернитесь в исходное положение. Продолжайте чередовать от 10 до 15 повторений с каждой стороны.</p>	<p>Снимите видеоотчёт, включающий задания на ОФП, тест с ответами прислать на электронную почту.</p>	<p>Отчёт WhatsApp</p>
----	--	--	---	--	--	--	---------------------------

3. Список используемой литературы для преподавателей, родителей и детей.

1. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие.–М.: Советский спорт, 2004.–216с.
2. Тхорев В.И. Гандбол [Текст]: терминологический словарь/авт.-сост. В.И. Тхорев –Краснодар: КРОО «Федерация гандбола», 2012.–82с.
3. Тхорев В.И. Нагрузка соревновательного и тренировочных упражнений гандболистов высокой квалификации (учебно-методическое пособие).- Краснодар: ФГБОУВПО КГУФКСТ, 2012.–33с.
4. Тхорев В.И. Теория и методика избранного вида спорта (гандбол). Часть 1 (Учебное пособие). - Краснодар: КГУФКСТ, 2013.–96 с.
5. Тхорев В.И., Анисимова Н.Ю., Будагов В.С., Долгий А.П. Гандбол: Примерная региональная программа подготовки юных гандболистов в ДЮСШ системы дополнительного образования детей. -Краснодар: КРОО «Федерация гандбола», 2013.–88с.

4. Приложения:

1. Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений (<https://kant-sport.ru>)
2. Теория гандбола.
3. Итоговый тест по гандболу.

ПРАВИЛА ГАНДБОЛА КРАТКО: ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ ИГРЫ (МЯЧ, ТАЙМЫ, ПЛОЩАДКА)

Гандбол — популярная игра, проводимая в закрытых помещениях, в которой принимают участие 2 команды. Цель игры — забить, как можно больше голов, перебрасывая мяч между партнёрами. Правила гандбола несколько различаются, в зависимости от уровня соревнований: любительские/официальные, а также есть различия по возрастным группам. Подробнее обо всех тонкостях данного вида спорта читайте ниже.

Стоит отметить, что гандбол имеет огромную популярность во всём мире и в него играют в более, чем 150-и странах на всех континентах. Гандбол (handball от hand — рука и ball — мяч) — олимпийский вид спорта, а главной управляющей организацией в мире является (ИФ).

Сколько игроков в гандболе от каждой команды?

На площадке одновременно от каждой стороны должно быть по 7 игроков (6 полевые, 1 — вратарь). Всего в заявку можно вносить 14 игроков. По позициям в гандболе, кроме вратаря есть:

- Крайние или угловые
- Центральные или разыгрывающие
- Полусредние
- Линейные

А теперь собственно расскажем, как играть в гандбол — правила в кратком виде по пунктам:

- Игроки могут принимать мяч любыми частями тела, кроме ног (бедро до колена использовать можно).
- Передавать мяч можно только руками.
- Вратарь для отражения игрового снаряда имеет право задействовать любые части тела, в том числе и ноги.
- Гандболистам разрешено держать мяч в руках не более 3-х секунд, а также делать с ним не более 3-х шагов, после чего следует отдать пас, совершить бросок по воротам или ударить игровой снаряд об пол. То есть можно

сделать 3 шага затем стукнуть мяч о пол после чего ещё сделать 3 шага, но дважды такой дриблинг выполнять запрещено.

• Разрешено вести мяч, как в баскетболе, то есть дриблинг с ударами мяча об пол.

• Полевым игрокам запрещено входить с мячом в чужую штрафную площадь противника. Хотя при попытке забить гол, в прыжке гандболисты могут приземлиться в пределах 6-и метровой линии, перед этим выпустим совершив бросок.

• Правила гандбола разрешают выполнять любое неограниченно количество замен в игре, при этом, если гандболист ушёл с поля, он может снова появиться на следующей замене.

• Запрещено вырывать мяч из рук игрока противоположной команды.

• Не разрешается толкать противника руками, локтями и т.д.

• Разрешается открытой ладонью выбивать мяч из рук противника. Также допускается борьба корпусом.

• В своей площади ворот голкипер может передвигаться с мячом без ограничений по времени.

• Страж ворот может выйти за 6-и метровую линию, но только без игрового снаряда, в таком случае он рассматривается, как обычный полевой. Также рамнику запрещено возвращаться во вратарскую зону, поймав мяч за её пределами.

Ещё одно из важных правил игры в гандбол — это запрет на преднамеренную затяжку времени во время атаки. Регламентированного времени, как, например, в баскетболе, в этом виде спорта нет, тут судьи смотрят на своё усмотрение, нарушает ли команда правило пассивной игры или нет.

Как только судья замечают тенденцию, указывающую на пассивную игру, он поднимает одну руку согнутую в локте (смотрите на картине). С этого момента у команды, владеющей мячом, есть максимум 6 передач, прежде чем совершить финальный бросок по воротам.

Отметим, что в среднем счета в матчах профессиональных лиг бывают 35-30, 40-33, 27-19, то есть практически нет такого, что одна команда практически в сухую побеждает.

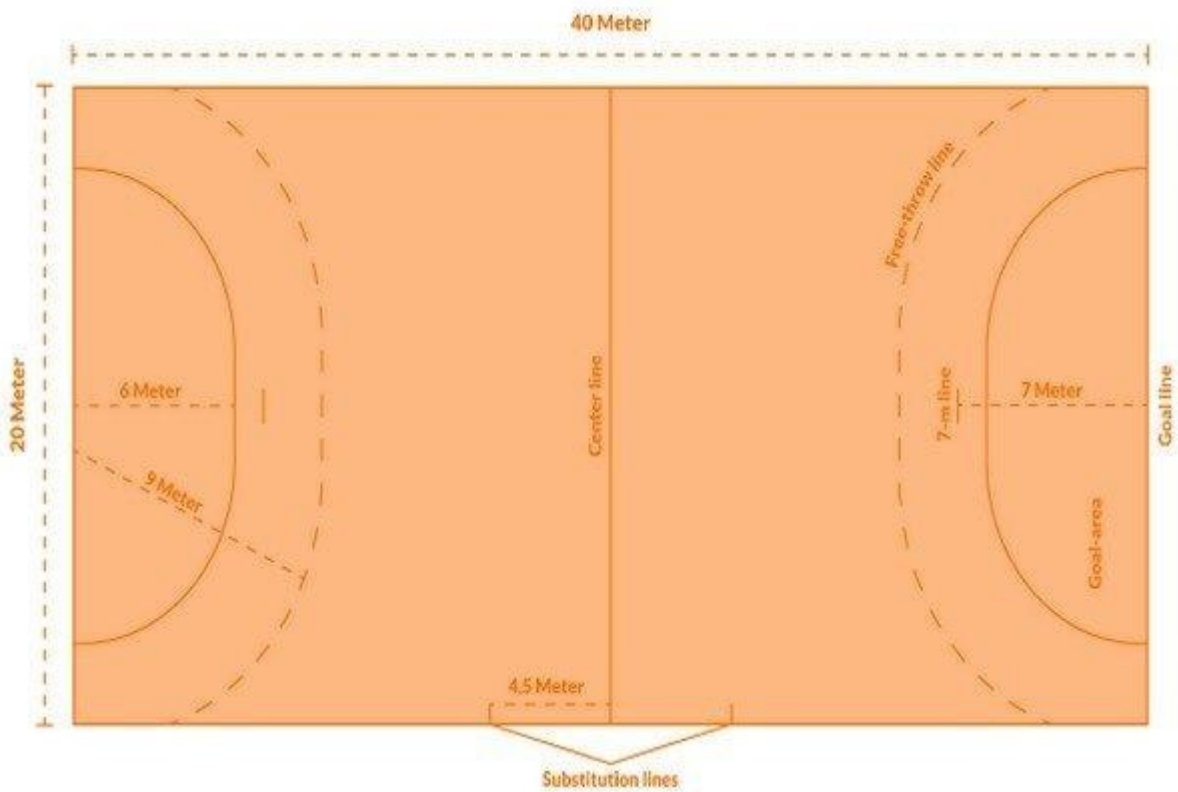
Площадка для игры, ворота и мяч

Официальные размеры гандбольной площадки составляют 40 х 20 метров. Корт делится на две равные большие половины, на каждой из которых есть линии (вратарская площадь — 6 м, линия штрафного броска — 7м, прерывистая линия

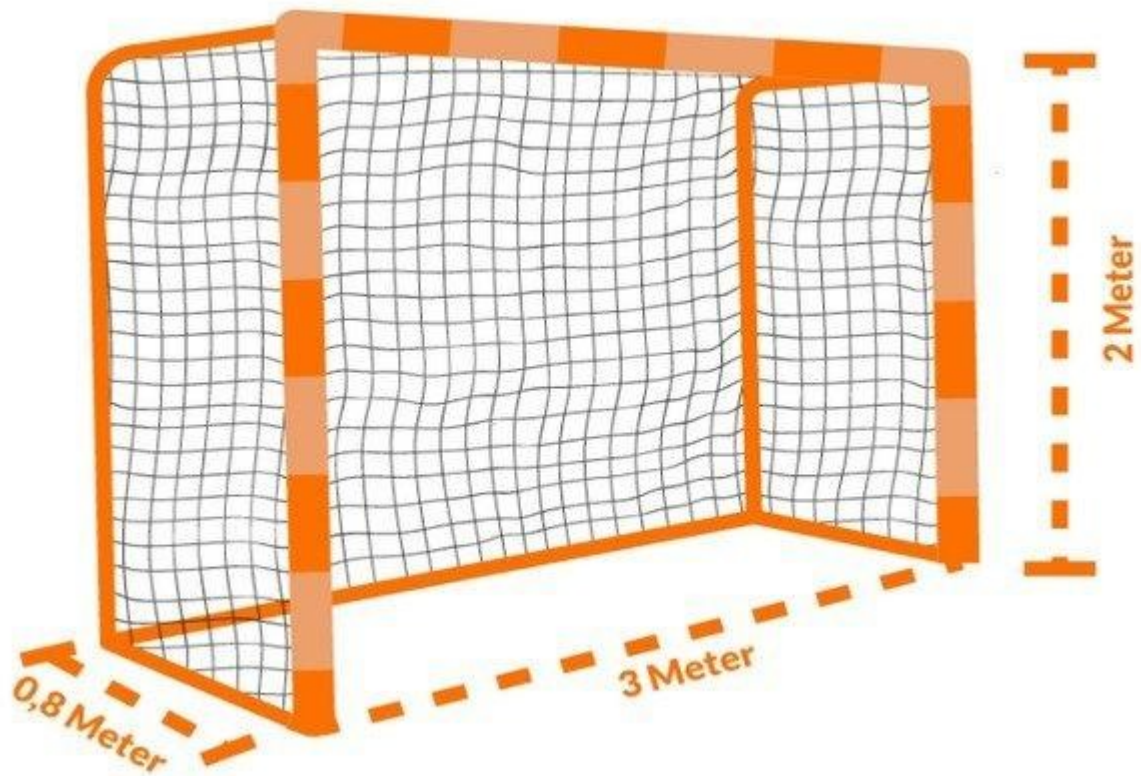
|

свободных бросков — 9 м). Подробно с игровой зоной ознакомьтесь на

картинке:



Ворота в гандболе точно таких же размеров, как и для мини-футбола (3 на 2 м): 3 метра в ширину и 2 метра в высоту.



В гандболе используют круглый мяч, поверхность которого не должна быть блестящей и скользкой, так как игроки должны иметь возможность поймать игровой снаряд даже одной рукой. Размер мяч в гандболе варьируется в зависимости от возраста и пола игроков:

Размер	Категория	Окружность (см)	Вес (грамм)
1	Мальчики (от 8 до 12 лет) Девочки (от 8 до 14 лет)	50-52 см.	290-330 г.
2	Мальчики (от 12 до 16 лет) Девушки (старше 14 лет)	54-56 см.	325-375 г.
3	Юноши и мужчины от 16 лет	58-60 см.	425-475 г.

Многие интересуются, а можно ли использовать волейбольный мяч для игры в гандбол? Наш ответ — на неофициальном уровне можно, к примеру, в школе на уроке физкультуры, правда детям бросать и пасовать такой мяч будет неудобно, ведь он по окружности больше — 65-67 см, хотя по весу лёгкий — 260-280 грамм.

Продолжительность игры в гандболе, сколько таймов?

Официальными правилами гандбола установлено игровое время длительностью 2 тайма по 30 минут каждый (между ними перерыв до 15-и минут). Каждой из сторон разрешается взять по 1 тайм-ауту в каждой половине встречи.

Однако, для школьников, а также всех учащихся не достигших 16 лет продолжительность игры может быть несколько другой:

- Игроки от 8 до 12 лет: 40 мин. (2 по 20 минут)
- Игроки от 12 до 16 лет: 50 мин. (2 по 25 минут)

В любительских, товарищеских, в общем неофициальных матчах можно оговаривать и устанавливать любое другое время поединка.

Если по истечению основного времени победитель не выявлен — назначается 2 равных овертайма длительностью в 5 минут каждый и перерывом между ним в одну мин. Если и после дополнительных периодов нет выигрышной стороны, то снова назначаются овертаймы по 5 минут.

Когда определить сильнейшего ни в основное ни в дополнительное время не удалось, назначаются 7-и метровые броски (пенальти). Каждой команде отведено выполнить по 5 бросков (по очереди), вратари в этом тоже имеют право участвовать. Если в финальной перестрелке будет ничья, семиметровые продолжают выполняться до тех пор, пока одна команда не забьёт больше голов при равном количестве выполненных бросков. К примеру, стороны выполнили по 5-и пеналей и счёт 3:3, в таком случае, если следующий игрок забьёт гол, а с противоположной нет, то серия семиметровых и игра в том числе объявляется законченной.

Виды бросков в гандболе

В данном виде спорта есть несколько видов бросков:

1. Вводной (начальный): стороне, которая по результатам жеребьёвки выиграла, предоставляется совершить первый в игре бросок. Гандболисты обеих команд в это время должны находиться на своих половинах поля, минимум в 3-х метрах от мяча. Также начальный бросок выполняется после перерыва, когда начинается второй тайм.
2. Вбрасывание из-за боковой линии: когда круглый пересекает боковую линию от игрока первой или второй команды. С того места, где мяч покинул пределы площадки игрок выполняет вбрасывание, при этом, становясь одной ногой на боковой линии поля.
3. Бросок от ворот: выполняется голкипером обороняющейся стороны, когда мяч пересекает лицевую линию без касаний до других игроков, за исключением вратаря.
4. Угловой бросок: назначается при выходе мяча за лицевую линию от любого полевого гандболиста защищающегося клуба. Выполняется такое вбрасывание

любым игроком атакующей стороны, при этом одна нога должна стоять на углу линий поля.

5. Свободный бросок: даётся за негрубые нарушения правил, а также для возобновления матча, например, после остановки тайм-аута. Выполняется с места, где был зафиксирован фол или остановлена игра. В случае, если такой бросок должен быть выполнен из пределов площади ворот или из зоны свободных бросков, то он выполняется в ближайшем месте за пределами данных зон.
6. 7-и метровый бросок: подобие пенальти в футболе и мини-футболе. Выполняется с линии 7-и метров за серьёзное нарушение правил, например, сбил с ног атакующего игрока у линии площади ворот. При семиметровом броске все участники матча находятся за 9-и метровой пунктирной линией, а вратарь для отражения мяча имеет право выйти с линии ворот на 3 метра вперёд.

Предупреждения, удаления, дисквалификация в гандболе

В гандболе, как и в других командных видах спорта, предусматривается наказание за нарушение правил. Судья может вынести 3 вердикта для нарушителя:

1. Предупредить жёлтой карточкой
2. Удалить на 2 минуты
3. Полная дисквалификация (красная карта)

Жёлтая карточка в гандболе может показываться не только игрокам, а и тренерам и другим лицам команды. Горчичник данного цвета даётся за несерьёзные фолы (не желание отойти на 3 метра от мяча, блокировка броска не по правилам, эмоциональное неудовольствие решением арбитра и т.п.). Всего одной команде может быть показано максимум 3 жёлтые карточки, а после назначаются более серьёзные санкции.

Удаление на 2 минуты — вид наказания, которое считается весьма серьёзным. Это может быть сильный удар противника, захват его в движении в области шеи, головы или неспортивное поведение, например, громкие выкрики или провокационные действия жестами. Рефери удаляет провинившегося гандболиста на 2 минуты и он уходит на скамейку запасных, после чего эти 120

секунд его команда играет в меньшинстве. По истечению штрафного времени нарушитель возвращается на площадку.

Удаление на 2 минуты показывается двумя выпрямленными пальцами вверх, как на картинке. Всего за один матч игрок может получить максимум 3 двухминутных удаления и после третьего его полностью дисквалифицируют.

Красной карточкой в гандболе судьи награждают за особо грубые нарушения. Например, агрессивное поведение игрока или грубое нападение на соперника, если вратарь покидает площадь ворот с целью перехватить мяч и в итоге сбивает оппонента, специальная откидка мяча после свистка, намеренный бросок в голову соперника. Получив горчичник красного цвета, игрок покидает поле, без права возвращения обратно, но через 2 минуте команда может выставить вместо него другого.

Подведение итогов

Вот и все правила игры в гандбол в кратком виде. Основные моменты показаны и рассказаны. Теперь вы знаете, на площадке какого размера играют в гандбол, сколько игроков в каждой команде, какое количество таймов, какой должен быть мяч и т.п.

Приложение № 3

Итоговый тест по гандболу.

Закрытые вопросы:

1. Игрок, выполняющий бросок, находится за 7-метровой линией на расстоянии не более... А) 1 метра
Б) 1.5 метров
В) 2 метров

Г) 3 метров

2. Сколько видов персональных наказаний предусматривают правила?

А) 2

Б) 3

В) 4

Г) 5

3. На каком расстоянии от игрока при свободном броске должны находиться соперники? А) не менее 1 метра

Б) не менее 2 метров

В) не менее 3 метров

Г) не менее 4 метров

4. В течение скольких секунд бросок выполняется по свистку судьи?

А) 1

Б) 2

В) 3

Г) 4

5. Сколько шагов может делать игрок с мячом?

А) не более одного

Б) не более двух

В) не более трех

Г) не более четырех

6. На сколько минут каждая команда имеет право течение тайма взять таймаут? А) на одну

Б) на две

В) на три

Г) на четыре

7. Сколько игроков должно быть в начале игры в каждой команде?

А) не менее четырех

Б) не менее пяти

В) не менее шести

Г) не менее семи

8. Какова ширина ворот?

А) 2 метра

Б) 3 метра

В) 4 метра

Г) 5 метров

9. Какова высота ворот?

А) 2 метра

Б) 2,5 метра В)

3 метра

Г) 3,5 метра

10. Сколько официальных лиц могут входить в команду?

А) до двух

Б) до трех

В) до четырех

Г) до пяти

Открытые вопросы:

1. Удаление сопровождается жестом судьи — _____.
2. Третье 2-минутное удаление одного игрока в течение матча _____.
3. Отсчёт времени не прерывается при _____.
4. Кроме игроков, в команду могут входить до _____ вносимых в протокол матча.
5. Середины _____ соединяются центральной линией.
6. Судьям помогают _____, находящиеся за столом у линий замен команд.
7. В случае необходимости выявления победителя может быть назначено дополнительное время — _____.
8. Тайм-аут разрешается брать, когда _____.
9. Разрешается отбирать мяч у соперника _____.
10. Правила гандбола описывают _____ стандартных бросков, используемых в начале игры и для её возобновления после различных ситуаций.