

ФРОЛОВА Л. С.

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ
ГАНДБОЛУ
у загальноосвітній школі**



Методичні рекомендації

Методика навчання гандболу у загальноосвітній школі

Методичні рекомендації

ФРОЛОВА Л. С. – Заслужений тренер України з гандболу,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
кафедри ТМФВ та спортивних ігор Черкаського
національного університету імені Б. Хмельницького

ФРОЛОВА Л. С.

**Методика навчання
гандболу
у загальноосвітній школі**

Методичні рекомендації

Черкаси – 2015

УДК 796.322:371.3 (075.3)

Ф 91

Фролова Л. С.

Методика навчання гандболу у загальноосвітній школі: методичні рекомендації. – Черкаси, 2015. – 42 с.

Рекомендовано до друку Вченою радою Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького (протокол № 6 від 27 березня 2014 року)

Рецензенти:

О. П. Безкопильний, канд. пед. наук, доцент, директор ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького;

П. М. Гунько, кандидат педагогічних наук, методист циклової комісії фізичного виховання Черкаського державного бізнес-коледжу.

Методичні рекомендації вміщують матеріал, що стосується методичного забезпечення процесу вивчення гандболу на уроках фізичної культури школярів 5-9 класів загальноосвітньої школи. Розроблені авторами інструкції допоможуть вчителю фізичної культури дотримуватися послідовності вивчення техніко-тактичних елементів гри, враховуючи їх складність та вік учнів. Представлений авторський підхід до змістової частини варіативного модуля «Гандбол» навчальної програми дозволить вчителю оптимізувати процес навчання, що сприятиме підвищенню ефективності засвоєння матеріалу.

Методичні рекомендації розраховано на вчителів фізичної культури загальноосвітньої школи, студентів інститутів фізичної культури галузі знань 0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини напряму підготовки 6.010201 – Фізичне виховання.

ЗМІСТ

| | |
|---|-----------|
| ВСТУП | 5 |
| РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ГАНДБОЛУ | 6 |
| 1.1. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ПОЛЬОВОГО ГРАВЦЯ | 6 |
| 1.2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ВОРОТАРЯ | 16 |
| РОЗДІЛ 2. ЗАГАЛЬНІ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ТАКТИЦІ ГАНДБОЛУ | 17 |
| 2.1. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИМ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У НАПАДІ | 17 |
| 2.2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ГРУПОВИМ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У НАПАДІ | 20 |
| 2.3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ КОМАНДИМ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У НАПАДІ | 21 |
| 2.4. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИМ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У ЗАХИСТІ | 22 |
| 2.5. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ГРУПОВИМ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У ЗАХИСТІ | 23 |
| 2.6. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ КОМАНДИМ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У ЗАХИСТІ | 24 |
| РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОГО ВИВЧЕННЯ УЧНЯМИ ТЕХНІКИ ГАНДБОЛУ | 25 |
| РОЗДІЛ 4. АВТОРСЬКИЙ ПІДХІД ДО ЗМІСТУ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ГАНДБОЛ» НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У 5-9 КЛАСАХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ | 30 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 36 |

ВСТУП

Оволодіння школярами навичками гандболу сьогодні потребує уточнень та чітких методичних рекомендацій, оскільки існуючі на даний час інформаційні матеріали дещо застаріли та не відповідають сучасним вимогам. У відповідності до педагогічних принципів, з урахуванням віку та фізіологічних можливостей школярів авторами методичних рекомендацій розроблено і запропоновано інноваційний підхід до вивчення програмного матеріалу варіативного модуля «Гандбол» з фізичної культури для 5-9 класів.

Представлені загальні рекомендації до навчання техніці і тактиці гандболу доповнюються авторськими рекомендаціями щодо самостійного вивчення технічних прийомів гри, а також структурою п'ятирічного процесу навчання. Матеріал змістового розділу варіативного модуля навчальної програми викладено відповідно до принципу послідовного переходу від простих до складних техніко-тактичних елементів гри з описом державних вимог до підготовленості учнів. Надана інформація, яка стосується організації та підготовки уроків з гандболу, буде корисна як вчителям фізичної культури, так і студентам інститутів фізичної культури під час підготовки до занять спортивними іграми та у період педагогічної практики у загальноосвітній школі.

Методичні рекомендації підготовлено Заслуженим тренером України з гандболу, кандидатом наук з фізичного виховання і спорту, доцентом кафедри спортивних ігор Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького на підставі узагальненого теоретичного матеріалу, передового досвіду роботи провідних фахівців з гандболу та свого власного практичного досвіду.

РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНІ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ГАНДБОЛУ

1.1. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ПОЛЬОВОГО ГРАВЦЯ

Стійка

При навчанні основній стійці використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовуються фронтальний метод організації групи.

Навчання основній стійці у нападі здійснюється одночасно з навчанням ловлі та передачі м'яча.

Переміщення

Методика навчання бігу та стрибкам не відрізняється від методики навчання у легкій атлетиці.

Вправи для ходьби, бігу, стрибків, зупинок проводяться у підготовчій частині заняття з гандболу. При цьому у навчанні використовується цілісний метод вивчення елементу, а для виконання вправ застосовується фронтальний метод організації групи.

Навчання бігу відбувається у послідовності від звичайного бігу до його різновидів. У гандболі основний рух гравців відбувається від 6-метрової до 6-метрової лінії, тому у підготовчій частині необхідно планувати вправи з бігу у напрямі основного руху гандболіста.

Навчання стрибкам здійснюється у такій послідовності:

- 1) стрибки з місця поштовхом однієї ноги, різнойменної відносно робочої руки;
- 2) стрибки в русі поштовхом однієї ноги, різнойменної відносно робочої руки;
- 3) стрибки при виконанні технічних елементів на місці та в русі;

- 4) стрибки з місця поштовхом однієї ноги, однойменної відносно робочої руки;
- 5) стрибки поштовхом однієї ноги, однойменної відносно робочої руки, в русі;
- 6) чередування стрибків різної інтенсивності;
- 6) стрибки зі скакалкою;
- 7) стрибки при виконанні технічних елементів у взаємодії з гравцями;
- 8) стрибки у грі.

Тримання м'яча

При навчанні триманню м'яча використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний метод організації групи.

Ловля та передача м'яча

При навчанні ловлі використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовуються фронтальний та індивідуальний метод організації.

Послідовність навчання ловлі м'яча:

- 1) тримання м'яча двома руками;
- 2) вивчення способів ловлі м'яча двома руками на місці:
 - ловля м'яча зверху після підкидання вгору;
 - пряма ловля м'яча після накидання партнером;
 - ловля м'яча збоку та знизу після накидання партнером;
- 3) ловля м'яча двома руками у русі після накидання партнером;
- 4) ловля м'яча двома руками на місці після передач;
- 5) ловля м'яча двома руками у русі після передач;
- 6) ловля м'яча однією рукою без захвату на місці після накидання партнером;
- 7) ловля м'яча однією рукою без захвату у русі після накидання партнером;
- 8) ловля м'яча однією рукою з захватом на місці після передач;
- 9) ловля м'яча однією рукою з захватом у русі після передач.

Для індивідуального тренування ловлі м'яча рекомендується використовувати "нахилений батут", стінку, баскетбольний щит та інші технічні засоби чи тренажери.

При навчанні передачам використовується метод розчленованого вивчення елементів, а при виконанні вправ застосовуються фронтальний та індивідуальний метод організації групи.

Послідовність навчання передачам м'яча:

1) навчання передачам з хльостким рухом руки зверху:

- передачі м'яча у цілі на стіні, яка повинна бути розміщена на рівні піднятої вгору руки (бажано мати декілька рівнів розміщення цілі);
- передачі в парах на місці з кроком опорної ноги вперед;
- передачі в парах при умові виконання переміщень одним із партнерів;
- передачі в парах у русі;
- передачі з ускладненням умов виконання;

2) навчання різновидам передач:

- передачі м'яча в парах на місці;
- передачі м'яча в парах у русі;
- передачі з ускладненням умов виконання.

Особливості навчання ловлі та передачам:

1) приступаючи до навчання, необхідно впевнитися, що гандболісти добре володіють технікою тримання м'яча;

2) вивчення та вдосконалення ловлі та передач відбувається комплексно;

2) підбирати вправи так, щоб умови виконання вправ ускладнювалися поступово, відповідно до ступені засвоєння елементів та підготовленості гравців;

3) навчання базовим рухам ловлі та передач м'яча здійснюється у вправах на місці, але не більше ніж на одному занятті з обов'язковим використанням методу спрямованого відчуття руху та термінової інформації.

Типові помилки при ловлі м'яча

1. Несвоєчасне випрямлення рук назустріч м'ячу.
2. Перенапруження кистей рук.

3. Великий та вказівний пальці рук не утворюють трикутника (хвату “замком”), в результаті чого м’яч прослизає (прокручується) через кисті.

4. Ловля м’яча на прямих ногах.

5. Кисті рук знаходяться не на одному рівні, від чого ловля м’яча здійснюється руками неодноразово.

Типові помилки при виконанні передач м’яча

1. Недостатня або надмірна сила передачі.

2. Недостатній замах та розгін м’яча.

3. М’яч передається у напрямі “неробочої” руки, що ускладнює ловлю та порушує рухову координацію для виконання наступного елемента.

4. Передача м’яча партнеру, що не очікує м’яч.

5. Виконання передачі не в положенні основної стійки, тобто на прямих ногах.

Ведення м’яча

При навчанні веденню м’яча використовується цілісний метод вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний та індивідуальний методи організації групи.

Послідовність навчання:

- одноударне ведення на місці з постановкою правильного положення руки;

- одноударне ведення в русі;

- багатоударне ведення на місці з постановкою стійки та правильного натиску руки на м’яч;

- багатоударне ведення в русі;

- багатоударне ведення в русі із зміною швидкості, напрямку руху і висоти відскоку м’яча;

- багатоударне ведення м’яча в русі з обвідкою стійок.

Типові помилки при виконанні ведення м’яча

1. Якщо гравець виконує ведення на прямих ногах, необхідно планувати вправи з веденням м’яча у напівприсіді та присіді.

2. Якщо гравець надмірно нахилиє тулуб вперед, необхідно планувати вправи з веденням м'яча з контролем дій партнерів.

3. Якщо гравець штовхає м'яч напруженою долонею, необхідно планувати вправи на розслаблення м'язів передпліччя, кисті і пальців.

4. Якщо гравець веде м'яч перед собою, а не збоку, необхідно планувати вправи з веденням м'яча гімнастичною лавою.

Кидок

При навчанні кидкам використовується метод розчленованого вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації групи.

Навчання потрібно починати із кидків з опорного положення, спочатку вивчають техніку виконання одноопорного кидка (з ходу), а потім - двоопорного кидка (зі схрестного кроку). Після цього переходять до кидків у стрибку з трьох кроків, і тільки здійснюється навчання іншим різновидам кидків.

Послідовність навчання:

- 1) засвоєння рухів основної фази кидка – розгону м'яча;
- 2) засвоєння рухів підготовчої фази кидка – руху ніг;
- 3) засвоєння рухів заключної фази кидка – руху руки;
- 4) цілісне виконання кидка з розбігу у три кроки.

Послідовність навчання кидкам відносно ігрової позиції:

- 1) кидки з місця центрального гравця;
- 2) кидки з місць підсередніх гравців;
- 3) кидки з місць кутових гравців;
- 4) кидки з місця лінійного гравця.

Особливості навчання:

1) навчання окремим частинам рухів здійснюється з використанням підвідних вправ;

2) при навчанні кидкам у стрибку основна увага звертається на постановку ступні опорної ноги під кутом до напрямку кидка;

2) тільки після засвоєння усіх фаз техніки кидка можна переходити до варіативності підготовчої фази: з розбігу після ведення, з розбігу після ловлі, з розбігу в 1 та 2 кроки, тощо;

3) для навчання кидкам у русі необхідне обов'язкове засвоєння ритму та довжини кроків, для чого використовується схема розбігу кидка у вигляді малюнку на підлозі;

4) навчання кидкам у падінні починається із заключної фази – приземлення, для чого обов'язково повинна бути м'яка поверхня.

Послідовність навчання:

- падіння на руки без м'яча;
- падіння на руки і ногу без м'яча;
- падіння на стегно із вихідного положення на зігнутих ногах;
- падіння з кидком м'яча із різних вихідних положень;
- кидок у падінні;

5) навчання кидкам повинно проходити без перешкод, а при вдосконаленні повинен бути обов'язково контакт з захисником (пасивним чи активним);

6) не вивчати кидки поза гандбольним майданчиком та без воріт, оскільки це призводить до руйнування раніше сформованої навички і постановки нового, на що витрачається багато часу та зусиль спортсмена (сформований навик дуже складно зруйнувати);

7) якщо для вивчення кидків використовуються допоміжні пристосування, то даний етап навчання повинен тривати якомога коротше, щоб не сформувати стереотипу, при цьому важливого значення набуває контроль моменту формування відчуття руху, щоб здійснити перехід до умов виконання, близьких ігровій діяльності.

Методичні вказівки для ефективного удосконалення техніки виконання кидків

1. Виконання кидків м'яча під різним кутом до воріт, з різних вихідних положень та дистанцій при напівпасивному захиснику.

2. Виконання кидків м'яча зі зміною швидкості, амплітуди та ритмо-швидкісної структури рухів при напівпасивному захиснику.

3. Виконання кидків м'яча при обмеженому часі та просторі дій нападаючого та з активними діями захисника.

4. Виконання швидких кидків м'яча в опорному положенні з одного кроку, в момент виконання якого гандболіст отримує м'яч від партнера.

5. Виконання кидків м'яча з одного та двох коротких і швидких кроків під ліву чи праву ногу із скороченою або повною амплітудою замаху робочої руки при захисникові, що швидко виходить.

6. Виконання кидків при максимальній швидкості рухів з відволікаючими діями на відхід вліво чи вправо, на ведення, передачу і кидок м'яча при активному опорі захисника.

7. Виконання кидків м'яча при жорстких та активних діях одного і двох захисників.

8. Виконання кидків м'яча згідно з ігровим амплуа при статичних і динамічних діях захисників, при статичному виконанні заданих програм дій.

9. Кидки м'яча виконуються при реалізації 2-3 варіантів заданих тактичних програм при активній дії захисника.

10. Виконання кидків м'яча при імпровізації засобів дії у змінних ігрових ситуаціях.

11. Удосконалення кидків м'яча згідно з ігровим амплуа при взаємодії двох або трьох нападаючих та 1-2 захисників.

Виправлення помилок

1. Для того, щоб поставити хльосткий рух руки необхідно проводити вправи на кидки з тумби в обруч, розташований у воротарській зоні, з відскоком м'яча від майданчика у ворота.

2. При виправленні неправильної техніки кидків можна збільшувати ворота за рахунок двох м'яких гімнастичних матів, що полегшує гандболісту завдання забити гол і акцентувати основну увагу на техніці.

3. Для підбору опорної ноги під час виконання кидків, надається вправа з кидками у ворота з опорою потрібної ноги на гімнастичну лаву.

4. Для розвороту тулуба у підготовчій фазі кидка з опорного положення використовується нерухомий м'яч на підставці чи руці викладача, тримаючись за який гравець виконує необхідні підготовчі рухи для кидка.

Фінти

При навчанні фінтам використовується метод розчленованого вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації групи.

Послідовність навчання фінтам:

- 1) фінти проти пасивного захисника з завданням на напрямок та спосіб виконання;
- 2) пошук способів виконання фінтів для вирішення одного і того ж завдання;
- 3) диктування вибору дій;
- 4) виконання фінтів у групових діях;
- 5) виконання фінтів у командних діях;
- 6) виконання фінтів в умовах гри;
- 7) виконання фінтів у змагальних умовах.

Основні помилки при навчанні фінтам

1. Помилковий рух на початку фінта виконується дуже швидко і різко, це призводить до того, що захисник не встигає зреагувати на рух.
2. Гравець виконує фінт далеко від захисника, який встигає правильно протидіяти.
3. Гравець здійснює фінт близько від захисника, який встигає заблокувати нападаючого.

Заслони

Послідовність навчання заслону:

- 1) підвідні вправи на орієнтування;
- 2) роз'яснення та показ;
- 3) виконання у спрощених умовах, але із збереженням тієї обстановки, яка використовується у грі;
- 4) розучування окремих елементів заслону (розчленований метод);

- 5) розучування взаємодії в цілому;
- 6) заслони проти пасивного захисника;
- 7) заслони проти активного захисника;
- 8) постановка заслона захиснику, що опікає нападаючого;
- 9) постановка заслона при комбінаційних переміщеннях;
- 10) вдосконалення заслонів у грі.

Стійка захисника

Методика навчання стійці захисника та способам переміщення у захисті така ж як і при навчанні стійці і переміщенням нападаючого (див. розділ техніка гри у нападі).

Блокування

При навчанні блокуванню використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації групи.

Послідовність навчання блокуванню м'яча:

- навчання техніці виносу, або випрямлення рук;
- виконання вправ з уявним м'ячем;
- виконання вправ з кидками у ворота.

Особливість навчання блокуванню м'яча полягає у тому, що це повинно відбуватися у комплексі вивчення переміщень захисника.

Послідовність навчання блокуванню гравця:

- 1) переміщення майданчиком з зоровим контролем нападаючого;
- 2) переміщення у зоні вільних кидків з зоровим контролем нападаючого;
- 3) переміщення із нещільним опікуванням нападаючого (відчуття достатньої для контролю відстані до гравця);
- 4) блокування гравця при пасивних діях опікуваного нападаючого;
- 5) блокування при активних діях опікуваного нападаючого.

Вибивання

При навчанні вибиванню використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації групи.

Особливості навчання:

- 1) навчання здійснювати у комплексі вправ на ведення м'яча;
- 2) починати навчання необхідно тільки після засвоєння техніки ведення м'яча та достатнього рівня фізичної підновленості, оскільки цей елемент потребує прояву швидкості та координованості рухів;
- 3) навчання обов'язково починається із підготовчих вправ на бистроту і точність рухів, і тільки потім здійснюється перехід до засвоєння самого елемента.

Опіка гравця

При навчанні опікуванню гравця використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації групи.

Перехоплення м'яча

При навчанні перехопленням м'яча використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації групи.

Підстраховка

При навчанні підстраховці використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації групи.

Переключення

При навчанні переключенню використовується метод цілісного вивчення елементів, а для виконання вправ застосовується фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації групи.

1.2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ВОРОТАРЯ

Процес навчання воротаря має три етапи:

- 1 – вивчення основних елементів;
- 2 – вивчення складних елементів;
- 3 – вдосконалення у техніці та використання прийомів у грі.

Послідовність навчання техніці:

- навчання переміщенням поза воротами;
- навчання переміщенням у воротах;
- імітація рухів відбивання та ловлі м'яча;
- навчання затримці м'яча однією і двома ногами;
- навчання затримці м'яча двома, однією ногою (випад, стрибок);
- навчання складним способам затримки м'яча ногами (шпагат, мах);
- навчання способам затримки м'яча руками .

У процесі підготовки гандбольного воротаря застосовується три способи організації вправ:

1) регламентування, при якому у ігровій ситуації надаються поправки на несподівану гру нападаючих, конкретизуючи можливі дії захисників;

2) імпровізації, при якому здійснюється самостійне прийняття рішень воротарем;

3) моделювання, при якому у процесі тренування для воротарів створюється удавана змагальна діяльність при активних і пасивних діях нападаючих і захисників.

РОЗДІЛ 2

ЗАГАЛЬНІ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ТАКТИЦІ ГАНДБОЛУ

2.1. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИМ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У НАПАДІ

Методика навчання індивідуальним діям полягає у різнобічному та ефективному виростанні технічних прийомів гри у певних ситуаціях.

Використання стійки: стійка є початковою позицією для виконання технічних елементів та забезпечує як нападаючому, так і захиснику передумови впевненого, точного та швидкого реагування на ігрові ситуації.

Використання ходьби: ходьба використовується гравцями для переміщення майданчиком у тайм-аутах та між ігровими моментами, а також для затягування часу атаки, заміни чи видалення з поля.

Використання бігу: звичайний біг (на пальцях ніг, на повній ступні, із зміною напрямку) використовується для зміни місця положення гравця на майданчику, тобто переміщень під час атаки та повернення гравця у захист, та виконання деяких технічних елементів у русі; біг приставними кроками (на пальцях ніг та на повній ступні) застосовується гравцями для переміщень у захисті та виконання технічних елементів, які потребують приставних кроків (кидка, передачі, блокування, вибивання м'яча).

Використання зупинок: зупинки використовуються для зміни напрямку руху, для виконання іншого технічного елемента, при порушеннях правил гри або зміні ігрових ситуацій.

Використання стрибків: стрибки використовуються для виконання ловлі м'яча, що летить високо, кидка у стрибку та у падінні, виконання блоку, перехоплення м'яча.

Використання тримання м'яча: гравець тримає м'яч у двох руках тільки при ловлі та підготовці до виконання технічних елементів, а у одній руці – при безпосередньому виконанні технічних елементів.

Використання ловлі м'яча двома руками: для оволодіння м'ячем після передач партнера, при перехопленні, підбиранні, вибиванні, а також для подальших дій у нападі.

Використання ловлі м'яча однією рукою у тих випадках:

- 1) коли дістати м'яч двома руками неможливо;
- 2) коли захисник щільно опікає нападаючого з однієї сторони;
- 3) коли необхідно здійснити миттєвий кидок у ворота без попередньої підготовки.

Використання ведення: одноударне ведення використовується з метою запобігти пробіжці, багатоударне ведення використовують у тих випадках, коли необхідно здійснити швидкий прорив, для обвідки суперника, а також для виходу гравця на вигідну ігрову позицію, а переведення м'яча з однієї руки на іншу використовують при необхідності обвести кількох суперників.

Використання передач

Передачі використовуються для забезпечення взаємодії партнерів при швидкому переміщенні м'яча до воріт суперника, утримання м'яча за своєю командою і створення вигідної ситуації для завершення атаки кидком у ворота. Виконуючи передачу необхідно враховувати позицію партнера, швидкість і напрям його переміщення, близькість опікаючого гравця.

Передачі здійснюються відкрито і скрито від контролю захисника. Відкриті передачі – це такі, при яких підготовчі дії відповідають напряму передачі. Поділяються вони на:

- поступальні, при яких м'яч передається партнеру не залежно від того, знаходяться вони обидва на місці чи у паралельному русі;
- супроводжуючі, при яких м'яч наздоганяє партнера;
- зустрічні, при яких м'яч рухається назустріч партнеру.

Приховані передачі – це передачі, при яких напрям польоту м'яча не відповідає підготовчим діям. До них відносяться:

- передачі кистю за спиною;
- передачі кистю за головою;
- передачі під ногою;
- передачі із-під руки;
- передачі махом руки вниз-назад;
- передачі махом руки вгору-назад;
- передачі з викрутом руки в сторону.

Необхідні умови використання скритої передачі:

- 1) рухатися у протилежному напрямі від руху партнера, якому планується передача;
- 2) контролювати дії партнера тільки периферичним зором;
- 3) передавати м'яч швидко і точно;
- 4) своїми діями супернику не видавати задум передачі;
- 5) щільніше підходити до гравця, який опікає, щоб позбавити його можливості перехоплення м'яча.

Використання кидків:

- з відкритих позицій, коли підготовча фаза кидка проглядається воротарем. В основному, це кидки з середніх та ближніх дистанцій з різним способами виконання та траєкторією польоту м'яча, при цьому враховуються зріст, фізична та технічна підготовленість воротаря;

- з закритих позицій, коли підготовча фаза кидка на контрольована воротарем. Вони здійснюються у двох ситуаціях:

1) коли нападаючий знаходиться за захисником і не маскує від нього свої дії, а намагається виконати кидок, рухаючись прямо на захисника, чим викликає відповідні дії (блокування);

2) коли нападаючий, готуючись до кидка, повністю маскує свої дії від захисника і здійснює кидок з найменшою затратою часу на його підготовку, щоб не дати захиснику використати контрдії.

Використання фінтів

Фінти без м'яча (переміщенням) використовуються для того, щоб звільнитися від опіки захисника і реалізуються при зміні напрямку і темпу руху. При виконанні фінта поєднуються різні способи переміщення.

Фінти передачею використовуються для того, щоб:

1) відволікти увагу захисника від партнера, з яким нападаючий вирішив взаємодіяти (показати передачу одному, а м'яч віддати іншому гравцеві);

2) переключити увагу захисника і воротаря на партнера, щоб самому використати ситуацію для відходу та атаки воріт (показати передачу партнеру, а самому здійснити відхід з веденням, або кидок у ворота).

Фінти кидком використовуються:

1) для виведення із стану готовності захисника і воротаря (замах на кидок зверху – кидок збоку);

2) для зміни позиції захисником (замах на кидок – відхід з веденням м'яча; замах на кидок – передача м'яча партнеру, який звільнився від опіки).

Використання заслонів

Заслони використовуються для того, щоб:

1) дати можливість партнеру позбавитися від опіки захисника;

2) самому позбавитися від опіки, використавши скритий відхід;

3) дати можливість партнеру провести кидок у ворота.

Умови успішної взаємодії при виконанні заслонів:

1) відсікання захисника відбувається скрито;

2) гравець, що ставить заслон, не повинен наштовхуватися на захисника, а бути від нього на дистанції 10-20 см;

3) відсікання шляху захисника здійснюється тільки спиною до нього;

4) гравець, яким опікається захисник, не здійснює ніяких відходів до тих пір, доки партнер не поставить заслон.

2.2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ГРУПОВИМ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У НАПАДІ

Навчання груповим тактичним діям базується на технічній підготовленості гандболістів і починається із виконання вправ поточним методом.

Послідовність навчання:

1) підвідні вправи на орієнтування:

а) для 2-х гравців;

б) для 3-х гравців;

в) для 4-х гравців;

2) виконання вправ у паралельній взаємодії гравців:

а) для 2-х гравців;

б) для 3-х гравців;

в) для 4-х гравців;

3) виконання вправ у схрестній взаємодії (внутрішній чи зовнішній):

а) для 2-х гравців;

б) для 3-х гравців;

в) для 4-х гравців;

4) постановка та використання заслону:

а) для 2-х гравців;

б) для 3-х гравців;

в) для 4-х гравців;

5) розучування взаємодій у комплексному поєднанні.

2.3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ КОМАНДИМ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У НАПАДІ

Послідовність навчання стрімкому нападу:

1) взаємодії з воротарем та партнерами в умовах відсутності суперника;

2) взаємодії з воротарем та партнерами в умовах наявності пасивного суперника;

3) взаємодії з воротарем та партнерами в умовах наявності активного суперника.

Послідовність навчання позиційного нападу:

1) засвоєння тактики відриву;

2) засвоєння тактики стрімкого прориву;

3) засвоєння тактики позиційного нападу:

- формування уяви про розстановку на майданчику;

- набуття знань про функції гравців різних амплуа;

- навчання технічним елементам;

- послідовне виконання ряду технічних елементів;

- на основі засвоєних групових дій виконання стандартних і класичних комбінацій;

- розробка комбінацій для окремих гравців;

- виконання тактичних комбінацій у стандартному положенні;

- виконання тактичної комбінації при активній протидії захисників;

- виконання декількох тактичних комбінацій, що увійшли до тактичної схеми;

- вибір тактичної комбінації у відповідності до ігрової ситуації, і її реалізація при активній протидії захисників;

- перехід з однієї незавершеної комбінації до іншої, тобто варіативність дій гравців у змінних умовах гри.

2.4. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИМ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У ЗАХИСТІ

Використання опіки гравця

Опіка гравця використовується при:

1) необхідності завадити нападаючому у виборі позиції для отримання м'яча та умов для успішного його перехоплення;

2) необхідності завадити нападаючому здійснити кидок чи попередити взаємодію з партнерами.

Використання перехоплення м'яча

Перехопити передачу можна:

1) якщо вона виконується поперек майданчика, для чого вибирають відповідний момент гри для здійснення прискорення і перетинають напрям руху м'яча зручною рукою;

2) якщо вона виконується вздовж майданчика (у відрив чи прорив), для чого використовують стрімке прискорення і стрибок вгору з перетинанням напрямку руху м'яча зручною рукою.

Для здійснення перехоплення м'яча гравцеві необхідно вміти передбачити дії суперника та прорахувати момент початку руху.

2.5. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ ГРУПОВИМ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У ЗАХИСТІ

Використання підстраховки

Підстраховка використовується:

1) при опіці, коли гравці захисту переміщуються в сторону руху м'яча, прикриваючи зону гравця, що здійснив вихід;

2) при блокуванні, коли підстраховуючий гравець збільшує площу перекриття простору кидка.

Використання переключення

Найбільш частіше переключення використовується при схресному та зустрічному русі нападаючих в той момент коли вони порівнюються один з одним.

Використання прослизання

Прослизання використовується:

1) при постановці заслонів, щоб запобігти створенню сприятливою для атаки суперника ситуації;

2) для запобігання зіткнень захисників між собою при опіці.

Використання розбору гравців

Розбір використовується:

1) в ігрових ситуаціях, коли захисники у певний момент гри одночасно здійснюють щільну опіку декількох нападаючих;

2) для контролю за гравцями при виконанні тактичної комбінації суперником.

2.6. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ КОМАНДНИМ ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У ЗАХИСТІ

Послідовність навчання командним діям:

- 1) засвоєння розміщення гравців та їх функцій;
- 2) засвоєння правил захисту:
 - а) створення чисельної переваги;
 - б) переривання передач;
 - в) дії у протиході.

РОЗДІЛ 3

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОГО ВИВЧЕННЯ УЧНЯМИ ТЕХНІКИ ГАНДБОЛУ

Техніка гандболу має у своєму арсеналі прийоми, які включають основні рухові дії, що вивчалися у школі в межах інших розділів навчального матеріалу з фізичного виховання: біг, стрибки, зупинки, метання, протиборство. Різниця полягає у тому, що технічні прийоми гандболу мають специфіку рухів, що відповідає ігровій діяльності. Для засвоєння матеріалу учню необхідно звернути увагу на особливості техніки гри, дотримуватися методичних рекомендацій стосовно виправлення помилок при вивченні та вдосконаленні окремих елементів, а також обов'язково отримувати консультації вчителя.

Основні помилки, що допускають учні при самостійному засвоєнні матеріалу:

1. Неточне відтворення рухів технічного прийому. Часто учню здається, що він виконує технічний прийом у відповідності до вимог. Таке трапляється у випадку, коли учень намагався вивчити елементи, не розділяючи його на фази. Для того, щоб уникнути порушення структури руху, учню необхідно:

- уявити виконання прийому в цілому;
- уточнити в літературі положення тіла та його сегментів у підготовчій, основній та заключній фазах;
- уявити, а потім виконати рухи кожної фази окремо перед дзеркалом;
- здійснити імітацію всього технічного прийому перед дзеркалом;
- виконати технічний прийом на уроках;
- перевірити стабільність рухової навички при багатократному виконанні та в умовах протиборства партнерів.

2. Невміння використати техніко-тактичні прийоми у грі з-за недостатньої ігрової практики. Для отримання практичних навичок рекомендується відвідувати додатково секцію.

Рекомендації щодо послідовності самостійного вивчення та засвоєння ведення м'яча:

- виконання одноударного ведення на місці з постановкою правильного положення руки з оптимальним натисканням на м'яч вільно розчепіреними пальцями і з розрахунком відповідного відскоку;
- виконання одноударного ведення в русі;
- виконання багатоударного ведення на місці з постановкою стійки та правильного натиску руки на м'яч;
- виконання багатоударного ведення в русі з переміщеннями на повній ступні та проштовхуванням м'яча вперед у відповідності до швидкості руху гравця (на 2-3 кроки здійснювати один удар м'яча);
- виконання багатоударного ведення з контролем м'яча периферичним зором;
- виконання багатоударного ведення в русі із зміною швидкості, напрямку руху і висоти відскоку м'яча;
- виконання багатоударного ведення м'яча в русі з обводкою стійок з дотриманням правила дальньої руки.

Рекомендації щодо послідовності самостійного вивчення та засвоєння одноопорного кидка (з ходу):

- вивчення положення тіла і замаху (підготовча фаза);
- вивчення двокрокового розбігу (коли гравець (праворукий) виконує ловлю м'яча під праву ногу) і трикрокового (коли гравець (праворукий) виконує ловлю м'яча під ліву ногу) кроки та розгону м'яча у напрямі кидка (основна фаза);
- імітація рухів підготовчої та основної фаз;
- вивчення постановки однойменної ноги та хльосту кисті (заключна фаза);
- виконання послідовно усіх фаз кидка у повільному темпі після ведення для узгодження ловлі м'яча та першого кроку;
- багатократне виконання кидка після ведення.

Рекомендації щодо послідовності самостійного вивчення та засвоєння двоопорного кидка (зі схрестного кроку):

- вивчення положення тіла для розбігу і руки для замаху, де лікоть руки повинен знаходитись вище плеча (підготовча фаза);

- вивчення розбігу та розгону м'яча (основна фаза). Для того, щоб правильно здійснювати розбіг, необхідно спочатку засвоїти другий крок (однойменної ноги під кутом до напрямку руху з перенесенням на неї центру маси), потім додати третій крок (різнойменної ноги під кутом до напрямку руху з акцентом на постановці стопи, і тільки потім додати перший крок (різнойменної ноги у напрямі руху). Для того, щоб засвоїти розгін, необхідно окресливши м'ячем півколо з вихідного положення виносу назад в сторону через найвищу точку піднятої руки догори та відведення вперед;

- імітація рухів підготовчої та основної фаз;

- вивчення завершальних зусиль кисті з переносом центру маси на різнойменну ногу (заклучна фаза);

- виконання послідовно усіх фаз кидка у повільному темпі після ведення для узгодження ловлі м'яча та першого кроку;

- багатократне виконання кидка після ведення.

Рекомендації щодо послідовності самостійного вивчення та засвоєння безопорного кидка (у стрибку):

- вивчення маху зігнутою ногою догори замаху та розгону м'яча (основна фаза). Для засвоєння необхідно спочатку на місці виконати замах (знизу, або через сторону) з одночасним махом розвернутої під кутом до напрямку руху ноги, а потім здійснити розгін м'яча, окресливши м'ячем півколо через найвищу точку піднятої руки догори та вперед;

- додати до вивчених рухів три кроки розбігу, при цьому перші два кроки здійснюється у напрямі руху (різнойменна та однойменна нога), а третій крок дещо під кутом (різнойменна нога) (підготовча фаза);

- імітація рухів підготовчої та основної фаз;

- вивчення приземлення на різнойменну ногу та завершального хльосткого руху кисті з обов'язковим накриванням м'яча пальцями (заклучна фаза);

- виконання послідовно усіх фаз кидка у повільному темпі після ведення для узгодження ловлі м'яча та першого кроку;
- багатократне виконання кидка після ведення.

Рекомендації щодо послідовності самостійного вивчення та засвоєння трикрокового фінта:

- вивчення першого кроку підготовчої фази фінта, для чого під час руху здійснити раптову зупинку лівою ногою з частковим перенесенням центру маси на неї;

- вивчення другого та третього кроків основної фази фінта, для цього з положення опори на ліву ногу здійснити крок правою ногою вправо з переносом центру маси на праву ногу, а потім відштовхнутися правою ногою і виконати крок лівою вперед на здійснення кидка;

- виконання рухів заключної фази фінта, де після відштовхування правою ногою здійснюється крок лівою з розворотом тулуба під кутом до напрямку руху, перенос центру маси на ліву ногу, і активне відштовхування для кидка у стрибку;

- виконання послідовно рухів усіх фаз фінта з кидком у ворота;

- багатократне виконання фінта з пасивним та активним захисником.

У процесі навчання, особливо самостійного вивчення та засвоєння техніко-тактичних прийомів гри відбувається виправлення помилок, які для різних учнів неоднакові і залежать від рівня їх підготовленості. Однак не всі відхилення необхідно сприймати як помилку, тому що вони часто можуть бути індивідуальними особливостями виконання вправи. У процесі самостійного оволодіння технікою вправ помилки можливі, особливо на початковому етапі формування рухової навички.

Помилка – це виконання вправи з відхиленням від основної структури рухів елемента техніки, яке у змагальній діяльності може негативно вплинути на спортивний результат.

До помилок відносяться:

- неправильно виконані вправи;

- рухи, які у процесі вдосконалення рухової навички стають малоефективними;
- напружені або малоамплітудні рухи;
- рухи з відхиленням від моделі техніки.

Причини виникнення помилок:

- учень вивчав не саму раціональну техніку для вирішення рухового завдання;
- не стабілізувалася техніка в умовах, близьких до змагальних;
- у процесі навчання учень отримував інформацію тільки про результати неправильного виконання, а не про відхилення від параметрів, що забезпечують доцільне вирішення рухового завдання;
- індивідуальні особливості морфофункціонального статусу учнів;

У послідовності виправлення помилок при засвоєнні техніки рухів необхідно знайти причину, усунути її та поставити новий руховий навик при обов'язковій участі вчителя.

Значний ефект у виправленні помилок мають спостереження за виконанням вправ своїми товаришами, тобто усі учні спостерігають як їх товариш виконує прийом, а потім аналізують виконання.

РОЗДІЛ 4

АВТОРСЬКИЙ ПІДХІД ДО ЗМІСТУ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ГАНДБОЛ» НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У 5-9 КЛАСАХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ

| 1 рік вивчення (5 клас) | |
|--|---|
| Зміст навчального матеріалу | Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів |
| <i>Теоретичні відомості</i> | |
| <p>Історія розвитку українського гандболу (хронологія подій). Визначення гри «Гандбол». Різновиди гандболу. Основні правила міні-гандболу. Правила безпеки на ігровому майданчику.</p> | <p>Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є: основні дати історії українського гандболу; дає визначення гри «Гандбол»; називає різновиди гандболу; н а з и в а є: розміри гандбольного майданчика, назви ліній, склад команди для міні-гандболу; д о т р и м у є т ь с я правил безпеки та правил гри</p> |
| <i>Техніко-тактична підготовка</i> | |
| <p><u>Техніка польових гравців у нападі:</u> 1) стійка нападаючого; 2) способи переміщення гравців у нападі: біг, стрибки, зупинка однією ногою; 3) ведення м'яча правою та лівою руками, обведення стійок; 4) тримання м'яча двома руками; 5) ловля м'яча двома руками на рівні грудей; 6) передача м'яча (двоопорна та одноопорна) зігнутою рукою зверху, залежно від напрямку польоту м'яча (повздовжні, поперечні та діагональні); 7) безопорний кидок м'яча (у стрибку) з розбігом у три кроки та відштовхуванням різнойменною ногою із влучанням у кути воріт (на воротах захисний спеціальний екран). <u>Техніка польових гравців у захисті:</u> 1) стійка захисника; 2) способи переміщення гравців захисті: біг, стрибки, зупинка однією ногою; 3) опіка гравця без м'яча і з м'ячем (нешцільна). <u>Тактика польових гравців у нападі:</u> Індивідуальні дії: 1) використання стійки та переміщень; 2) використання тримання, ловлі та передачі м'яча. Групові дії: 1) взаємодія двох гравців на місці у передачах; 2) взаємодія гравці у зустрічному русі в колонах при передачах. <u>Тактика польових гравців у захисті:</u> Індивідуальні дії: 1) використання опіки гравців без м'яча; 2) використання опіки гравців з м'ячем при триманні м'яча. <u>Навчальна гра «Міні-гандбол»:</u> беруть участь тільки польові гравці без воротаря (з захисним спеціальним екраном на воротах). Активні переміщення гравців на майданчику з пошуком вільної від суперника зони.</p> | <p>Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є: основні стійки гандболіста; в и к о н у є: зупинку однією ногою; ведення м'яча правою та лівою рукою; кидок м'яча ціль; в о л о д і є передачею м'яча однією рукою на місці; б е р е у ч а с т ь у грі «Міні-гандбол» як польовий гравець.</p> |

| 2 рік вивчення (6 клас) | |
|--|--|
| Зміст навчального матеріалу | Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів |
| <i>Теоретичні відомості</i> | |
| <p>Провідні клуби, тренери та спортсмени українського гандболу. Амплуа гравців у міні-гандболі. Значення штрафного та вільного кидка. Порушення правил гри. Покарання гравців. Попередження спортивного травматизму. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику</p> | <p>Учень, учениця: розкриває: основні постаті українського гандболу; правила призначення штрафного та вільного кидка; обґрунтовує склад команди та функції гравців у міні-гандболі; дотримується правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри</p> |
| <i>Техніко-тактична підготовка</i> | |
| <p><u>Техніка польових гравців у нападі:</u> 1) поєднання стійки і переміщень у нападі; 2) ведення м'яча правою та лівою руками зі зміною напрямку та швидкості руху; 3) тримання м'яча однією рукою; 4) ловля м'яча, який летить високо і низько; 5) передача м'яча (двоопорна та одноопорна) в залежності від довжини польоту м'яча (дальні, середні, ближні); 6) кидки безопорні (у стрибку) з протидією воротаря; 7) кидки в одноопорному положенні в русі (з захисним спеціальним екраном на воротах, з протидією воротаря); 7) штрафні (6-метрові) кидки (опорні) на точність у чотири кути воріт (з захисним спеціальним екраном на воротах). <u>Техніка польових гравців у захисті:</u> 1) поєднання стійки і переміщень у захисті; 2) вибивання м'яча при веденні; 3) перехоплення м'яча при передачі; 4) опіка гравця без м'яча і з м'ячем (щільна). <u>Техніка гри воротаря:</u> 1) стійка та переміщення у воротах та у воротарській зоні; 2) протидія та оволодіння м'ячем: затримання руками і ногами (способом маху). <u>Тактика польових гравців у нападі:</u> Індивідуальні дії: 1) використання стійки та переміщень; 2) використання тримання, ловлі та передачі м'яча. Групові дії: 1) взаємодія гравців у паралельному русі при передачах; 2) взаємодія гравців у схрестному русі при передачах; 3) взаємодія двох нападаючих проти одного захисника; 4) взаємодія двох нападаючих проти двох захисників. <u>Тактика польових гравців у захисті:</u> Індивідуальні дії: 1) використання опіки гравців без м'яча; 2) використання опіки гравців з м'ячем при веденні м'яча; 3) використання перехоплення м'яча; 4) використання вибивання м'яча; 5) використання переключення при схрестному та зустрічному русі нападаючих. Групові дії: 1) протидія одного захисника двом нападаючим; 2) протидія двох захисників двом нападаючим. <u>Навчальна гра «Міні-гандбол» за участі польових гравців та воротаря.</u> Створення чисельної переваги за рахунок активних дій гравців.</p> | <p>Учень, учениця: знає та виконує: ловлю та передачу м'яча вивченими способами на місці та в русі; вивчені опорні та безопорні кидки м'яча; володіє умінням виконувати штрафний кидок; застосовує навички гри воротаря; бере участь в ігрових вправах та навчальній грі «Міні-гандбол». при взаємодії двох гравців у паралельному та схрестному русі</p> |

| 3 рік вивчення (7 клас) | |
|--|--|
| Зміст навчального матеріалу | Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів |
| <i>Теоретичні відомості</i> | |
| <p>Досягнення українських гандболістів. Правила змагань та організація суддівства з гандболу. Індивідуальні й групові тактичні дії. Значення спеціальної фізичної підготовки гандболістів</p> | <p>Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є досягнення українських гандбольних команд; в о л о д і є: знаннями індивідуальних і групових тактичних дій; правил організації змагань; з а с т о с о в у є спеціальні підготовчі вправи гандболіста; д о т р и м у є т ь с я правил безпеки на ігровому майданчику</p> |
| <i>Техніко-тактична підготовка</i> | |
| <p><u>Техніка польових гравців у нападі:</u> 1) поєднання стійки, переміщень і ведення м'яча; 2) ловля м'яча, що котиться. 3) передача м'яча (двоопорна та одноопорна) в залежності від висоти польоту м'яча (низькі, середні, високі з відскоком від майданчика); 4) кидки опорні та безопорні з різних ігрових місць та протидією воротаря; 5) штрафні (6-метрові) кидки (опорні) з протидією воротаря; 6) фінти без м'яча із зупинкою і поворотом; 7) фінти з м'ячем: трикрокові. <u>Техніка польових гравців у захисті:</u> 1) вибивання м'яча при веденні; 2) перехоплення м'яча при передачі; 3) опіка гравця без м'яча і з м'ячем (щільна і нещільна); 4) розбір гравців. <u>Техніка гри воротаря:</u> 1) протидія та оволодіння м'ячем: затримання руками і ногами (способом широкого кроку). <u>Тактика польових гравців у нападі:</u> Індивідуальні дії: 1) використання тримання, ловлі та передачі м'яча при активних діях суперника; 2) використання фінтів без м'яча при активних діях суперників; 3) використання фінтів з м'ячем при пасивних діях суперників; 4) виконання стрімкого відриву без протидії суперника. Групові дії: 1) взаємодія гравців у паралельному русі при передачах; 2) взаємодія гравців у схрестному русі при передачах. 3) взаємодія трьох нападаючих проти двох захисників; 4) взаємодія трьох нападаючих проти трьох захисників. <u>Тактика польових гравців у захисті:</u> Індивідуальні дії: 1) використання опіки гравців без м'яча та з м'ячем; 2) використання перехоплення м'яча; 3) використання вибивання м'яча; Групові дії: 1) протидія двох захисників трьом нападаючим; 2) протидія трьох захисників трьом нападаючим. 3) використання розбору гравців. Командні дії: 1) персональний захист; 2) протидія стрімковому відриву. <u>Тактика гри воротаря:</u> 1) організація стрімкого відриву. <u>Навчальна гра «Міні-гандбол» за участі польових гравців та воротаря.</u></p> | <p>Учень, учениця: в о л о д і є: стійкими навичками пересування в нападі та захисті; передачі та веденні м'яча; прийомами, що відволікають увагу суперника; з д і й с н ю є перехват м'яча, ловлення м'яча, що котиться; в и к о н у є: заслони; штрафний 7-метровий кидок, кидок «хльостом»; у м і є правильно обирати позицію у воротах для відбивання атаки; з а с т о с о в у є: різноманітні способи переміщень та зупинок; навички гри воротаря у навчальній грі; б е р е у ч а с т ь в ігрових вправах та навчальній грі «Міні-гандбол»</p> |

| | |
|--|---|
| Взаємодія польових гравців з воротарем у захисті та нападі. | |
| 4 рік вивчення (8 клас) | |
| Зміст навчального матеріалу | Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів |
| <i>Теоретичні відомості</i> | |
| <p>Особливості фізичної підготовки гандболістів з урахуванням віку і статі. Розвиток основних фізичних якостей юних гандболістів. Організація дій гравців на майданчику. Правила гандболу. Правила контролю та самоконтролю під час занять гандболом. Профілактика спортивного травматизму, правила надання першої допомоги при травмах</p> | <p>Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є: особливості фізичної підготовки гандболістів; вплив занять гандболом на основні системи та функції організму; вправи, які сприяють профілактиці травматизму юних гандболістів; з н а є правила гандболу; правила самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ; д о т р и м у є т ь с я правил безпеки на ігровому майданчику</p> |
| <i>Техніко-тактична підготовка</i> | |
| <p><u>Техніка польових гравців у нападі:</u> 1) поєднання стійки, переміщень і ведення м'яча; 2) поєднання ловлі, передачі та кидків; 3) фінти без м'яча із змінним рухом та поворотом; 4) фінти з м'ячем: двококові; 5) поєднання фінта з кидком; 6) поєднання передач, фінтів та кидків; 7) заслон внутрішній. <u>Техніка польових гравців у захисті:</u> 1) вибивання м'яча при веденні; 2) перехоплення м'яча при передачі; 3) опіка гравця без м'яча і з м'ячем (щільна і нещільна); 4) поєднання щільної опіки гравця з м'ячем та вибивання м'яча при веденні; 5) поєднання нещільної опіки гравця без м'яча з перехопленням при передачі; 6) блокування м'яча; 7) переключення. <u>Техніка гри воротаря:</u> 1) протидія та оволодіння м'ячем: затримання руками і ногами (способом шпагату). <u>Тактика польових гравців у нападі:</u> <u>Індивідуальні дії:</u> 1) використання тримання, ловлі та передачі м'яча при активних діях суперника; 2) використання фінтів без м'яча та з м'ячем з протидією суперника; 3) використання заслонів без протидії суперника; 4) виконання стрімкого відриву при активних діях суперників. <u>Групові дії:</u> 1) взаємодія гравців при поєднанні паралельного та схрестного руху; 2) взаємодія чотирьох нападаючих проти трьох захисників; 4) взаємодія чотирьох нападаючих проти чотирьох захисників; <u>Командні дії:</u> 1) стрімкий прорив; 2) позиційний напад (система 3:3). <u>Тактика польових гравців у захисті:</u> <u>Індивідуальні дії:</u> 1) використання опіки гравців без м'яча; 2) використання опіки гравців з м'ячем; 3) використання перехоплення м'яча; 4) використання вибивання м'яча; 5) вихід з під заслонів; 6) використання блокування м'яча. <u>Групові дії:</u> 1) протидія двох захисників трьом нападаючим;</p> | <p>Учень, учениця: в и к о н у є: ведення, ловля та передачу м'яча в русі різними способами залежно від ігрової ситуації; вивчені опорні та безопорні кидки; з д і й с н ю є: перехоплення м'яча; взаємодію з воротарем; блокування суперника та м'яча; б е р е участь у командних діях під час нападу та в захисті; з а с т о с о в у є фінти під час навчальної гри</p> |

| | |
|--|--|
| <p>2) протидія трьох захисників трьом нападаючим; 3) використання переключення. Командні дії: 1) організація захисту при стрімкому прориві суперника; 2) зонний захист (система 5:1). <u>Тактика гри воротаря:</u> 1) взаємодія воротаря із захисниками; 2) взаємодія воротаря із нападаючими. <u>Навчальна гра</u> : перехід до гандболу 7х7, максимальне використання ігрової зони у захисті та нападі, ефективне виконання вільного, кутового кидків та із-за бокової.</p> | |
| 5 рік вивчення (9 клас) | |
| Зміст навчального матеріалу | Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів |
| <i>Теоретичні відомості</i> | |
| <p>Тактика гри у нападі та захисті (командні дії). Тактико-технічна підготовка гандболістів. Основні засади організації змагань та суддівства. Робота секретаріату. Методика проведення самостійних занять з гандболу. Профілактика травматизму під час занять гандболом</p> | <p>Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є командну тактику гри в нападі (стрімкий та позиційний напад) та захисті (зонний та персональний захист); в о л о д і є знаннями з тактико-технічної підготовки гандболістів; н а з и в а є основні положення організації та проведення змагань; з н а є роботу секретаріату; о р г а н і з о в у є самостійні заняття та змагання з гандболу; д о т р и м у є т ь с я: правил гри; вимог техніки безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням</p> |
| <i>Техніко-тактична підготовка</i> | |
| <p><u>Техніка польових гравців у нападі:</u> 1) поєднання стійки, переміщень, ведення, ловлі, передачі, кидків м'яча, фінтів; 2) заслон зовнішній. <u>Техніка польових гравців у захисті:</u> 1) вибивання м'яча при веденні; 2) перехоплення м'яча при передачі; 3) опіка гравця без м'яча і з м'ячем (щільна і нещільна); 4) поєднання щільної опіки гравця з м'ячем та вибивання м'яча при веденні; 5) поєднання нещільної опіки гравця без м'яча з перехопленням при передачі; 6) блокування м'яча; 7) переключення. <u>Техніка гри воротаря:</u> 1) протидія та оволодіння м'ячем: затримання руками і ногами. <u>Тактика польових гравців у нападі:</u> Індивідуальні дії: 1) використання передач та кидків м'яча при активних діях суперника; 2) використання фінтів без м'яча та з м'ячем з протидією суперника; 3) використання внутрішнього заслону з протидією суперника; 4) використання зовнішнього заслону без протидії суперника; 5) виконання стрімкого відриву при активних діях суперників. Групові дії: 1) взаємодія гравців при поєднанні паралельного та схрестного руху; 2) взаємодія чотирьох нападаючих проти трьох захисників; 4) взаємодія чотирьох нападаючих проти чотирьох захисників; Командні дії: 1) стрімкий прорив; 2) позиційний напад (система 3:3). <u>Тактика польових гравців у захисті:</u></p> | <p>Учень, учениця: в и к о н у є: вивчені технічні елементи на високій швидкості та з протидією суперника; з а с т о с о в у є: персональний та позиційний захист; в о л о д і є: фінтами; тактикою гри воротаря; з д і й с н ю є: вибір місця згідно з ігровою ситуацією; самоконтроль за станом фізичного навантаження; в и з н а ч а є напрямок можливої атаки суперника; б е р е у ч а с т ь в ігрових вправах та навчальній грі; д о т р и м у є т ь с я правил гри та вимог безпеки під час занять</p> |

| | |
|--|--|
| <p>Індивідуальні дії:</p> <ol style="list-style-type: none">1) використання опіки гравців без м'яча;2) використання опіки гравців з м'ячем;3) використання перехоплення м'яча;4) використання вибивання м'яча;5) вихід з під заслонів;6) використання блокування м'яча. <p>Групові дії:</p> <ol style="list-style-type: none">1) протидія двох захисників трьом нападаючим;2) протидія трьох захисників трьом нападаючим;3) використання переключення. <p>Командні дії:</p> <ol style="list-style-type: none">1) організація захисту при стрімкому прориві суперника;2) зонний захист (система 5:1). <p><u>Тактика гри воротаря:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1) взаємодія воротаря із захисниками;2) взаємодія воротаря із нападаючими. <p><u>Навчальна гра:</u> заміна гравців у ході гри, використання командних тайм-аутів, швидкий розіграш початкового м'яча після пропущеного голу.</p> | |
|--|--|

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх. - К: Здоров'я, 1991. – 164 с.
2. Баландин В.И. Прогнозирование в спорте. – Москва: Физкультура и спорт. – 1986. – 172 с.
3. Бриль М.С. Исследование индивидуальных особенностей детей с целью отбора в ДЮСШ: Дисс...канд. биол. наук. – М., 1968. – 128 с.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 128 с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
6. Гандбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. /Під ред. Данилова О.О., Кубраченко О.Г. – К., 2003. – 150 с.
7. Гандбол. Программа для системы дополнительного образования детей /Под ред. Игнатъевой В.Я., Петрачевой И.В. – М., 2003. – 116 с.
8. Гандбол. /Латышкевич Л.А., Турчин И.Е., Маневич Л.Р.; Под общ. ред. Л.А. Латышкевич. – К.: Вища школа, 1988. - 199 с.
9. Гандбол. Международные правила соревнований. - К., 2001. – 90 с.
10. Гарбаляускас Ч.Л. Играем в ручной мяч. – М.: Просвещение, 1988. - 76 с.
11. Глазирін І., Фролова Л., Зганяйко Г. Визначення сформованості ігрового і тактичного мислення спортсменів у спортивних іграх. //Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми юнацького спорту». – Херсон, 2007. – С. 58-64.
12. Джордж Ф. Мозг как вычислительная машина. – Москва: Из-во иностранной литературы, 1963. – 528 с.

13. Евтушенко А.Н. Тренировка гандболиста. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 207 с.
14. Зотов В.П., Кондратьев А.И. Моделирование подготовки гандболистов высокой квалификации. – К.: Здоров'я, 1982. - 128 с.
15. Зеленко Н.А. Методика записи игры гандболистов как средство управления тренировочной и соревновательной деятельностью команд мастеров// http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Snsv/2006-09/06znadkm.pdf.
16. Игнатъева В.Я. Гандбол. Пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – с.
17. Игнатъева В.Я., Портнов Ю. М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М.: ФОН, 1996. – 314 с.
18. Игнатъева В.Я. Гандбол. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 192 с.
19. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
20. Кудрицкий В.Н. Гандбол. - Минск: Беларусь, 1977. - 112 с.
21. Игнатъева В.Я., Тхорев В.И., Петрачева И.В. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. – М.: Физическая культура, 2005. – 276 с.
22. Клусов Н.П. Тактика гандбола. – М.: Физкультура и спорт, 1980. - 151 с.
23. Клусов К., Цуркан А. Школа стремительного мяча. – М.: Молодая гвардия, 1983.-127 с.
24. Кунст-Германеску И. Ручной м'яч 7:7. – М.: Физкультура и спорт, 1969. - 218 с.
25. Латышкевич Л.А., Маневич Л.Р. Гандбол. – К.: Радянська школа, 1980. - 84 с.
26. Латышкевич Л.А., Маневич Л.Р. Гандбол. – К.: Здоров'я, 1974. - 98 с.

27. Макаренко М.В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. – Київ, 2006. – 395 с.
28. Пожилова В. Портрет команды в разных измерениях. – К.: Здоров'я, 1990. – 168 с.
29. Ратианидзе А., Марищук В. Игра гандбольного вратаря. – М.: Физкультура и спорт, 1981.-112 с.
30. Суслов Н.Г. Ручной мяч. – М.: Физкультура и спорт, 1971. - 88 с.
31. Темченко В.А. Регистрация, обработка и анализ показателей соревновательной деятельности в спортивных играх. [//http://lib.sportedu.ru/Books/XXPI/2006n2/p37-48.htm](http://lib.sportedu.ru/Books/XXPI/2006n2/p37-48.htm)
32. Тренировка гандболиста. Сост. Клузов Н. П. – М.: Физкультура и спорт, 1975. - 208 с.
33. Турчин И. Стратегия игры. – К.: Молодь, 1988. - 176 с.
34. Фролова Л.С., Фролов О.О., Глазирін І.Д. Ігрове та тактичне мислення гандболістів і їх тестування. – //Слобожанський вісник. – 2007. – № 11. – С. 20-24.
35. Фролова Л.С., Глазирін І. Методика діагностики спеціальних розумових здібностей гандболісток. – //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. - № 1. – С. 109-113.
36. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 132 с.
37. Щорічний журнал турніру «Олком – кубок Турчина». – Державний комітет молодіжної політики спорту та туризму. – 23 – 25.11.2001.
38. Эйдер Е., Бойченко С., Рудник В. Обучение движению: Монография. – Барановичи: РУПП «Барановичская укрупненная типография», 2003. – 291 с.
39. WORLD HANDBALL MAGAZIN. – N 3. – 2004.
40. Dilmen Ayberk. Smart project – case study: Turkey. // Handball. Peryodical. – N 1. - 2003. – P. 64-66.

41. Feldmann Klaus. Handball Camps. // Handball. Peryodical. – N 2. - 2004. – P. 75-76.
42. Guerrero Jesus. Handball at school. // Handball. Peryodical. – N 1. - 2003. – P. 67-70.
43. Hörytsch Helmut. Fair Play And Top Competitions – Controversial Concepts in European Handball? // Handball. Peryodical. – N 2. - 2004. – P. 70-74.
44. Hjorth Steen. Handball schools in Denmark. // Handball. Peryodical. – N 2. - 2004. – S. 77-79.
45. Minihandball. A pamphlet of the European handball Federation and the International handball Federation. – Vienna: EHF, 1994. – P. 42.
46. Glazyrin I.D., Frolova L.S. Forming of the handball players' game and tactincs thinking the process of long-term training. – //Матеріали симпозиуму “Annales universitatis Curie-Sklodovska”. – Люблін, 2008.



