

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №87»

Рассмотрена на  
заседании педагогического совета  
протокол № 1  
от 28.08.2018г.

Утверждена  
приказом по школе № 490/1  
от «1» сентября 2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Гандбол»  
для обучающихся 7-8 лет  
срок реализации – 2 года**

**Авторы - составители:  
к.п.н. Шестаков И.Г.  
З.Т.Р. Калашян Р.А.**

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	6
2.1	Состав групп и режим учебно-тренировочной работы	6
2.2	Перспективное планирование	7
2.3	План-схема годового цикла подготовки	9
3.	3.Содержание изучаемого курса	10
3.1	Тематический план по технико-тактической подготовке	10
3.2	Соревновательная деятельность юных гандболистов возраста 7-8 лет	11
3.3	Физическая подготовка	13
3.4	Теоретическая подготовка	15
3.5	Психологическая подготовка	17
3.6	Воспитательная работа	17
3.7	Предупреждение травматизма и врачебный контроль	18
3.8	Примерное содержание учебно-тренировочных занятий	19
4.	Основные параметры контрольной части	23
4.1	Содержание контроля, ожидаемые результаты и способы их проверки	23
4.2	Нормативы физической и специальной подготовленности	25
5.	Методические указания	26
6.	Список литературы	28

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В системе подготовки гандболистов за последние годы произошли большие изменения, что проявилось прежде всего, в изменении самой структуры учебно-тренировочного процесса, введение в него научно обоснованных методов работы. International Handball Academy (Россия - Норвегия) вместе с Академией Гандбола (Россия - Ярославль) была разработана методика обучения элементам техники полевого игрока в нападении и в защите. В её основе лежит современная классификация техники полевого игрока (Шестаков И.Г., 2004), которая охватывает не только широко используемые на данный момент времени способы выполнения различных элементов техники, но и отражает основные тенденции развития современного гандбола.

Процесс реализации данной Программы, опирается на интегративный подход в обучении, позволяет планомерно реализовывать поставленную цель и последовательно решать задачи физического и социального воспитания детей на протяжении всего их пребывания в общеобразовательной организации.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работе, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке, разработана на основе директивных документов регламентирующих работу учреждений образования всех типов, в соответствии с Законами Российской Федерации

Программа реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

- право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);

- право педагогов дополнительного образования на свободу выбора и применения педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Программа по гандболу, для занятий в рамках дополнительного образования, рассчитана на 2 года обучения для учащихся возраста 7- 8 лет. При планировании занятий по обучению базовых основ техники гандбола предполагается объем в **444** часа, из них:

- **I год** обучения (возраст 7 лет, 1 класс) отводится - **222** часа;

- **II год** обучения (возраст 8 лет, 2 класс) – **222** часа;

В группы зачисляются дети по собственному желанию, заявлению родителей или законных представителей (опекунов, приемных родителей и т.п.) не имеющих медицинских противопоказаний для занятий гандболом.

Группы формируются с учетом возраста и физической подготовленности и физического развития. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной работы. Весь учебно-тренировочный процесс строится по следующим направлениям:

- отбор детей с высоким уровнем развития способностей к гандболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;

- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической и физической подготовки, умелого построения

учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки.

В программе отражены *основные принципы* спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по гандболу.

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Обеспечение в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного гандболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивной секции, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа типовых программ для СДЮСШОР и ДЮСШ по гандболу определены следующие разделы учебной программы: *объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годичного цикла; материал для практических и теоретических заданий; психологическая подготовка; воспитательная работа; врачебный контроль; контрольно-нормативные требования;* В программе эти разделы объединены в две части – нормативную и методическую.

Программный материал для практических занятий по физической и технической подготовке представлен по каждому году отдельно, даны примеры тренировочных заданий, по принципу их преимущественной направленности на развитии, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на обучение простейшим элементам техники гандбола.

**Приоритетными задачами** программы подготовки юных гандболистов в спортивно-оздоровительных группах являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся, увеличение объёма их двигательной активности; обеспечение безопасности на занятиях по Программе;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- формирование общих представлений о гандболе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- расширение диапазона двигательных умений и навыков, овладение элементами гандбола;
- привлечение к систематическим занятиям гандболом максимального числа детей информирование у них здорового образа жизни;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Основной принцип работы в группах дополнительного образования - универсальность, а основным показателем работы секций дополнительного образования по гандболу, является выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в

количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке.

**По итогам и результатам освоения программы первого года обучения** учащиеся *спортивно-оздоровительной группы* возраста 7 лет должны:

***Иметь представление:***

- о правилах поведения и технике безопасности на тренировочных занятиях;
- об оборудовании и инвентаре на местах проводимых учебно-тренировочных занятий;
- о роли занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья и повышения физической активности;
- об основных правилах личной гигиены, рационального режима дня и питания;
- о строении и основных функциях человеческого организма;
- правила игры - Гандбол "Лилипутов";
- об основах игры в нападении без мяча и с мячом;
- расположение и функции игроков на гандбольной площадке.

***Уметь:***

- выполнять различные физические упражнения, направленные на овладение элементами техники гандбола и воспитание двигательных способностей;
- играть в подвижные игры и знать их правила;
- выполнять различные виды перемещений в ходьбе и беге (приставные, скрестные шаги и др.), прыжки различными способами;
- выполнять овладение мячом двумя руками, со следующими параметрами - летящего на оптимальной высоте, низко и высоко летящего, отскочившего или катящегося от площадки;
- выполнять передачу мяча толчком двух рук после напрыжки - от груди, из-за головы, сбоку;
- выполнять передачу мяча толчком одной руки вперёд после напрыжки;
- выполнять передачу мяча толчком двух рук сбоку после стопорящего шага;
- демонстрировать уровень подготовленности в соответствии с требованиями (табл.12-15).

**По итогам и результатам освоения программы второго года обучения** учащиеся *спортивно-оздоровительной группы* возраста 8 лет должны:

***Знать:***

- правила поведения и технику безопасности на тренировочных занятиях;
- об истории гандбола и его возможностях для укрепления здоровья и повышения физической активности;
- основные правила и требования личной гигиены, рационального режима дня и питания;
- о строении и основных функциях человеческого организма;
- способы саморегуляции и самоконтроля;
- правила игры - «Гандбольчик».
- основы индивидуальных тактических действий в нападении и в защите;
- расположение и функции игроков на гандбольной площадке.
- об основах игры в защите с элементами персональной опеки.

***Уметь:***

- выполнять различные физические упражнения, направленные на овладение элементами техники гандбола и воспитание двигательных способностей;
- играть в подвижные игры и знать их правила;
- играть в подвижные игры и выполнять игровые задания с элементами гандбола;
- выполнять различные виды перемещений в ходьбе, беге, а так же прыжках различными способами и из различных исходных положений;

- выполнять прыжки со скакалкой, перемещаться и пробегать при её вращении и т.п.;
- выполнять овладение мячом двумя руками: летящего на оптимальной высоте, низко и высоко летящего, отскочившего или катящегося от площадки;
- выполнять передачу мяча толчком двух рук после стопорящего шага - от груди, из-за головы, сбоку;
- выполнять передачу мяча толчком одной руки вперёд после стопорящего шага;
- выполнять передачу мяча толчком двух рук после стопорящего шага - от груди, из-за головы, сбоку;
- выполнять дриблинг одной рукой: вперёд, в сторону, назад, при вращении вперед и влево, при вращении вперед и вправо.
- демонстрировать уровень подготовленности в соответствии с требованиями (табл.13-16).

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2.1. Состав групп и режим учебно-тренировочной работы

Подготовка гандболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием являются возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки.

Дети обучающиеся на *спортивно-оздоровительных группах*, проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы (Таблица 1).

(Таблица 1)

#### Условия к комплектованию учебных спортивно-оздоровительных групп (СОГ 1 и 2 года обучения)

Год обучения	Возраст уч-ся	Кол-во уч-ся в группе, чел.	Кол-во занятий в неделю	Общий объем подготовки в часах / кол-во часов в неделю (37 недель)	Уровень физ. подготовки.
1-й год	7	15	3	222 / 6	Прирост показателей ОФП
2-й год	7-8	15	3	222 / 6	Прирост показателей ОФП
<b>Итого (за 2 года обучения)</b>				<b>444/ 6</b>	

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных.

В данной программе сохранена соразмерность развития основных физических качеств юных спортсменов, со степенью развития физических качеств. За основу взяты знания возрастной физиологии - особенности развития детского организма.

Необходимым условием соревновательной деятельности юных гандболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволяет вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

**В данной программе соревновательная нагрузка для детей возраста 7-8 лет не предусматривается.**

Многолетняя подготовка гандболистов строится на основе общих принципиальных положений, которые отражают объективные закономерности тренировки и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления в учебно-тренировочном процессе.

**Индивидуализация по игровым амплуа на данном этапе не осуществляется.**

**Выбор игрока на вратарскую позицию не рекомендован.** Лучше всего реализовывать этот процесс привлекая к игре в воротах детей по желанию, с постепенным просмотром на вратарской позиции всех занимающихся. Такая позиция объясняется многолетней практикой наблюдений, выявившего высокий уровень травматизма, особенно пальцев и кистей рук.

Распределение учебного материала и направленности нагрузки по годам и этапам подготовки, является важным и сложным, в процессе становления гандболиста.

Для установления **примерного соотношения видов подготовки (в %)** и корректного сравнения уровня освоения двигательных умений, сделан предварительный анализ 2-х программ В.Я.Игнатъевой (2003) и В.И. Тхорева (2012). Далее, с учётом работы М.В.Сахаровой (2005) и сведения примерного баланса показателей двух программ, была сделана своя адаптированная версия (*разрешено ФГОС при сохранении основных параметров*) программы Калашян Р.А. и И.Г.Шестакова (2016). Для этого установлено примерно равное процентное соотношение всех видов подготовки на этом этапе, для детей возраста 7 и 8 лет. Основные показатели приведены в таблице 2, а для сравнения показаны данные от разных авторов.

Таблица 2

**Примерное соотношение видов подготовки в %**

Вид подготовки	Игнатъева В.Я (1996, 2003)	Тхорев В.И (2012)		Калашян Р.А., Шестаков И.Г. Экспериментальная программа (2016-18)	
	Начальная подготовка	7 лет	8 лет	Этап ОИФСП* 7 лет	Этап ОИФСП* 8 лет
<b>Теория</b>	-	3	4	<b>В процессе занятия</b>	
<b>ОФП</b>	25	42	42	<b>55</b>	<b>55</b>
<b>СФП</b>	16				
<b>Техническая</b>	21	26	24	<b>25</b>	<b>25</b>
<b>Тактическая</b>	15	6	7	-	-
<b>Игровая</b>	17	16	15	<b>19</b>	<b>19</b>
<b>Соревнования</b>	6	4	5	-	-
<b>Тестирование</b>	-	3	3	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>	100%	100%	100%	<b>100%</b>	<b>100%</b>

\* **Этап ОИФСП** - *общеигровой физкультурно-спортивной подготовки* (М.В.Сахарова, 2005)

Из таблицы 2 видно, что основные показатели примерно совпадают.

Превалирование у экспериментальной программы в части *ОФП* (55% от общего объёма над другими 41-42%), по нашему мнению, компенсируется отсутствием объёмов по *тактической* подготовке и *соревновательной* части.

Уменьшение в экспериментальной программе раздела *тестирования* (1% против 3%), компенсируется, объёмами тестирования в параллельной школьной программе с элементами гандбола, на базе программы В.И.Ляха (2012).

Система подготовки юных гандболистов является сложным и многолетним процессом, с поэтапным построением. В построении этапов многолетней подготовки применяется организация тренировочного процесса с постепенным усложнением тренировочной программы от одного этапа подготовки к другому.

Такая система многолетней подготовки требует чёткого планирования и учёта нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий (Таблицы 3, 4).

Таблица 3

### Классификация средств подготовки

Средства	Вид подготовки			
	физическая	техническая	тактическая	Соревновательная
Обще-подготовительные	Упражнения из других видов спорта	Имитационные и подводящие упр-я, выполнение без помех	На ориентировку, поточные упражнения	Комплексные упражнения, подвижные игры.
Специально-подготовительные	Упражнения, по структуре и усилиям схожие с классической техникой выполнения	Выполнение приема при варьировании условий	Индивидуальные, групповые	Игры с заданием, товарищеские спарринги с установкой
Тренировочные формы соревновательного упражнения	Упражнения, усиливающие нагрузку	Выполнение приемов в услож-ненных условиях, приближенных к соревновательным	Тактические действия во время соревнований	Контрольные спарринги, схватки
Соревновательные				Участие в соревнованиях

Таблица 4

### Классификация методов подготовки по направленности воздействия

Методы видов подготовки	Направленность нагрузки		
	неспецифическая	специфическая	Специфическая, неспецифическая
<b>Физическая подготовка</b>	Равномерный метод переменный, повторный	Интервальный метод, целостного моделирования	Метод сопряжения, круговая тренировка
<b>Техническая подготовка</b>	Метод направленного прочувствования, варьирования, строго регламентированного.	Метод лидирования, метод варьирования, не строго регламентированного	Метод ориентирования, срочной информации
<b>Тактическая подготовка</b>	-----//-----//-----//-----	Метод импровизирования	Метод регламентирования, моделирования
<b>Игровая подготовка (соревновательная)</b>	-----//-----//-----//-----	Метод сопряжения, игровой, соревновательный	-----//-----//-----//-----

#### 2.2. Перспективное планирование

Сложным и очень важным в процессе становления спортсмена является распределение учебного материала и направленности нагрузки по годам и этапам подготовки.

Постоянное увеличение объема в многолетнем процессе требует рационального распределения работы, прежде всего по видам подготовки.

В подготовке гандболистов возраста 7-8 лет преобладают общая физическая и техническая подготовка (Таблица 5).

Таблица 5

#### Примерный учебный план учебно-тренировочной работы

Вид подготовки	Этап ОИФСП (Базовый) Оздоровительно-спортивный (возраст 7 и 8 лет)
----------------	---

	Год обучения	
	1	2
Теоретическая	<b>В процессе занятий</b>	
Общая физическая	<b>122</b>	<b>122</b>
Специальная физическая	(в т.ч. СФП)	(в т.ч. СФП)
Техническая	<b>55</b>	<b>55</b>
Тактическая	<b>В процессе занятий</b>	
Игровая подготовка	<b>42</b>	<b>42</b>
Контрольные игры	-	-
Тестирование	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Всего часов</b>	<b>222</b>	<b>222</b>

*\*Количество часов рассчитывается в зависимости от нагрузки за неделю и умножается на 37 рабочих недель*

В перспективный план включаются контрольные нормативы, которые учащиеся должны выполнить в конце каждого года.

### 2.3. План-схема годичного цикла подготовки

Текущее планирование составная часть перспективного планирования отличается детализацией тренировочных средств и контрольных заданий, точным расчетом времени по видам подготовки.

В научно-методических работах по вопросам структуры и содержания тренировочных занятий с детьми 7-8 лет на этапе ОИФСП выявлено, что чаще всего при работе с юными игроками используется стандартная структура годичных циклов подготовки (по факту - аналогия со взрослыми атлетами) – подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Следует подчеркнуть, что при имеющейся специфике работы в *Спортивно-Оздоровительных Группax* выделение этих периодов в годичном цикле нецелесообразно. Поэтому построение подготовки в течение года, осуществляется без какой-либо периодизации, по существу, в виде сплошного подготовительного периода (М.В.Сахарова, 2005)].

В таблицах 6 и 7 показан примерный график распределения объёма и направленности нагрузки на учебный год (без учета работы в летний период) для 1 и 2 года обучения.

Таблица 6

#### Примерный план-график распределения учебной нагрузки СОГ 1 года обучения (возраст 7 лет)

Виды подготовки	Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретическая		<b>В процессе занятия</b>								
Физическая	<b>122</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>9</b>
Техническая	<b>55</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>4</b>
Тактическая		<b>В процессе занятия</b>								
Игровая	<b>42</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
Контрольные игры *	<b>3</b>	<b>1</b>								<b>2</b>
Тестирование	<b>3</b>	<b>1</b>								<b>2</b>
<b>Всего (37 недель)</b>	<b>222</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>20</b>

Таблица 7

#### Примерный план-график распределения учебной нагрузки СОГ 2 года обучения (возраст 8 лет)

Виды подготовки	Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретическая		<b>В процессе занятия</b>								
Физическая	122	18	16	13	13	14	12	12	16	8
Техническая	55	6	6	5	9	4	8	7	6	4
Тактическая		<b>В процессе занятия</b>								
Игровая	42	1	4	6	6	2	6	5	6	6
Тестирование	3	1								2
<b>Всего (37 недель)</b>	<b>222</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>20</b>

*Примечание:*

\* Программа дополнительного образования рассчитана из параметра - 1 академ. час занятия (45 мин.). Согласно нормативным документам САН ПИН, допустимая нагрузка в программе обучения для детей младшего возраста, составляет 2 часа (90 мин.), т.к. существуют предельные величины в физических нагрузках для каждого отдельного возраста и соответственно количества часов работы за одно занятие, за неделю и т.д.) Поэтому во временной отрезок занятия дополнительно входит 10 минутный перерыв (пауза отдыха). Итого одно занятие по длительности составляет 100 мин. (45+10+45);

\* По нормативным документам ФГОС и САН ПИНа, в программе обучения для учащихся 1 класса в III четверти (1-2-я декада февраля ) запланирована одна каникулярная неделя.

\* Официальные товарищеские игры проводятся в рамках программы региональных Федераций гандбола и не включены в общую сетку часов.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

#### 3.1. Тематический план по технико - тактической подготовке.

Таблица 8

*Примечание:* + - изучение способов выполнения; х - углубленное изучение способов выполнения

Способы выполнения элементов техники	Этап ОИФСП	
	год обучения	
	1-й	2-й
<i>I</i>	2	3
<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
<i>Техника игры в нападении</i>		
<b>Овладение мячом</b>		
1. A1.1.1.1	+	х
2. A1.1.1.2	+	х
3. A1.1.1.3	+	х
4. A1.1.1.4	+	х
5. A1.1.1.5	+	х
<b>Передача мяча</b>		
6. A2.1.2.1	+	х
7. A2.1.2.2	+	х
8. A2.1.2.3	+	х
9. A2.1.2.4	+	х
10. A2.1.1.1	-	+
11. A2.1.1.2	-	+

12. А2.1.1.3	-	+
13. А2.1.1.4	-	+
<b>Ведение мяча</b>		
14. А3.1.1.1	-	+
15. А3.1.1.2	-	+
16. А3.1.1.3	-	+
17. А3.1.1.4	-	+
18. А3.1.1.5	-	+
<b>Техника игры в защите</b>		
1. В3.1.2.1	-	+
2. В2.1.2.2	-	+
<b>ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
1. Овладение основами игры в «Гандбол лилипутов» (1 кл.)	+	-
2. Овладение основами игры в «Гандбольчик» (2 кл.) с элементами персональной опеки	-	+

### 3.2. Соревновательная деятельность юных гандболистов возраста 7-8 лет

**Соревновательная деятельность** в детском спорте - это совместная деятельность детей, тренеров и специалистов по наиболее полной реализации тренировочных эффектов, и других моментов и факторов в условиях официальных соревнований.

Участие в соревнованиях юных игроков даёт им возможность повышать свой уровень мастерства.

Важным условием **соревновательной деятельности** начинающих игроков, является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего возрасту и *физическому развитию* детей, что позволяет вести обучение элементов техники на всем его протяжении близком к соревновательному.

**Два компонента** предлагаемых соревновательных форм, подобраны и специально созданы для младших школьников:

- **их применение** в процессе обучения не противоречит возрастной физиологии ребенка;
- использование на занятиях этих соревновательных форм, позволяет повысить уровень физической подготовленности игроков возраста 7 и 8 лет, а так же степень овладения ими базовых движений используемых при игре в гандбол.

Рекомендованы следующие формы:

1. **«гандбол лилипутов»** - здесь предлагается убрать правила «трёх шагов», «трёх секунд» и «двойного ведения», а так же уменьшить размеры площадки до рекомендованных **ИHF** параметров мини-гандбольной площадки.

2. **«гандбольчик»** - те же требования, что и в **«гандболе лилипутов»**, но добавляется правило «трёх шагов», а так же увеличивается время игры до 10 мин. и время перерыва между таймами до 4 мин.

Если в основе учебно-тренировочной работы опираться на один из основных педагогических принципов - от простого к сложному, то это позволит детям при переходе в старшие возрастные группы решать более сложные двигательные задачи, которые им будут предъявлять новые соревновательные формы. Таким образом, подготовительные, а затем и основные соревновательные формы будут являться адекватными требованиям к овладению игроком более сложных навыков игры, что послужит основой для его дальнейшего совершенствования.

#### Описание правил игры и её технические условия

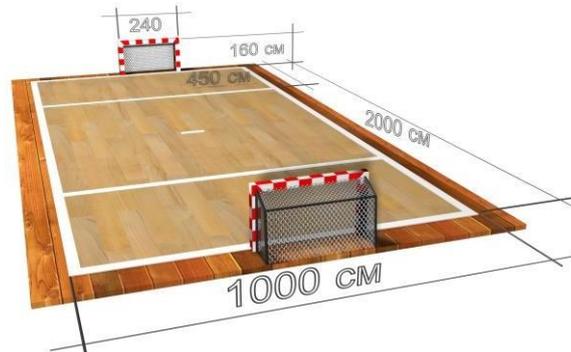
##### Игра «гандбол лилипутов» для детей 1-х классов

###### 1. Разметка

- Размер площадки: 20x10 метров.

- Ворота: 240x160.

Площадь вратаря: прямая линия на расстояние 4,5 метров от ворот. (Рис.1)



(Рис.1)

## 2. Время игры

- Три периода по 7 мин. с 3 мин. перерывом.
- Игроки должны проводить на площадке приблизительно одинаковое количество времени.

## 3. Мяч

- Твёрдый мяч. 43-45 см в диаметре, вес 150-200 гр., (рис.2).
- Мягкий мяч. 47-49 см в диаметре, вес 130-200 гр., (рис.3).



(Рис.2)



(Рис.3)

## 4. Игроки

- Команда состоит из 8 игроков. 4 игрока находятся на площадке, включая 1 вратаря, остальные заменяют играющих.
- Девочки и мальчики играют вместе.
- Все игроки могут играть на позиции вратаря.

## 5. Правила игры

- Игра начинается с передачи мяча игроком находящемся на линии в центре площадки.
- При выходе мяча за пределы площадки после пересечения линии ворот, вратарь вводит мяч в игру.
- Правила «трёх шагов», «трёх секунд» и «двойного ведения» не действуют.
- В момент владения мячом одной из команд вратарь принимает участие в игре как полевой игрок и обязан перейти на половину соперника.
- Бросать в ворота можно только находясь на половине площадки соперника.
- После забитого мяча вратарь вводит мяч из любой точки площади ворот.
- Первую передачу мяча после взятия ворот, свободного броска или введение мяча из за боковой линии, а так же при начале игры нельзя перехватывать.
- Игрокам обороны запрещается выстраиваться вдоль линии площади ворот (активное перемещение в сторону мяча).
- При разнице в счете более 4 мячей, проигрывающая команда может выпускать на поле

дополнительного игрока.

- Игрокам обороны запрещается выстраиваться вдоль линии площади ворот (активное перемещение в сторону мяча).

Правила поведения участников

- Во время игры её участники должны всегда проявлять корректность.
- Запрещается хватать и тянуть за одежду, за руки, толкаться, и т. д.

### **Игра «гандбольчик» для детей 2-х классов**

**1.** Всё тоже как в **Игре «гандбол лилипутов»**, но с изменениями в следующих пунктах:

**2. Время игры**

-Три периода по 10 мин. с 4 мин. перерывом.

**3. Правила игры**

-Те же самые правила как в **Игре «гандбол лилипутов»** только с использованием правила «трёх шагов».

Предложенные новые соревновательные формы игры в гандбол для младших школьников, позволят создать систему при которой соревновательный процесс будет являться логическим и естественным продолжением учебно-тренировочного процесса. Это позволит повысить эффективность самого процесса и сократить время отводимое на освоение основных элементов гандбольной техники.

### **3.3.**

#### **Физическая подготовка**

##### ***Общеподготовительные упражнения.***

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Виды размыкания. Построение. Расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шей и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями и набивными мячами (до 1 кг), мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, стенке. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с гантелями и набивными мячами (до 1 кг).

##### ***Упражнения для развития быстроты.***

Повторный бег по дистанции от 5 до 30м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

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

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, перекаты в стороны с места. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель.

*Полоса препятствий:* с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (н-р: четырех гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Игра в мини-футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, прыжки. Бег и прыжки. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс и дозированный бег по пересеченной местности от 3 минут до 6 минут. Туристические походы.

*Подвижные игры* «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», эстафеты, «Эстафета гандболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом». и др.

*Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.* «День и ночь», «Салки без мяча», «Третий лишний», «К своим флажкам», «Два мороза», «Ловля парами», «Пятнашки», «Последняя пара беги», «Из города в город», «Караси и щуки» др.

*Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.* «Кто быстрее?», «Лисы и куры», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Прыгуны и ползуны», «Удочка - простая», «Коридор» и др.

*Развитие силовых способностей.* «Борьба за палку», «Перетягивание через черту», «Перетягивание каната», «Кто дальше бросит?», и др.

*Совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.* Охотники и утки», «Перестрелка», «Мяч ловцу», «Кто больше поймает», «Мяч соседу», «Перебрось мяч» «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель», и др.

Овладение элементарными умениями в овладении мячом, а так же в передаче и ведении мяча. Овладение мячом, передача и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Овладение мячом и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

*Закрепление и совершенствование способов выполнения гандбольной техники в овладении мячом, а так же при передаче и ведении мяча. развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве:* «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Эстафета с ведением мяча» «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Прокати мячи», «Собери и передай мячи» «Передал – садись» и др.

**Специально подготовительные упражнения**

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15, 30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка игрока лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 10-20 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, и т.д. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в стороны (одиночные) продвигаясь вперед, назад. Упражнения с набивными мячами (до 1 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Упражнение для кистей рук с гимнаст. палками, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание и разжимание). Имитация броска с резиновым амортизатором. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями(0,5 - 1 кг) в положении лежа на спине, на скамейке. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе).

Упражнения для развития игровой ловкости

Подбрасывание и овладение мячом в ходьбе и беге, после поворота. Жонглирование двух мячей в ходьбе и беге. Метание теннисного и гандбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующим овладением мячом. Овладение мячом от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу.

Ведение мяча (дриблинг) с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча (дриблинг), передвигаясь через препятствия. Ведение мяча (дриблинг) с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов. Эстафеты с прыжками, овладением и передачей мяча.

Упражнения для развития специальной выносливости

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные. Круговая тренировка,

### **3.4. Теоретическая подготовка**

Приобретение теоретических знаний позволяет юным гандболистам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера.

С учётом возрастных особенностей данного контингента обучающихся, рекомендовано изложение теоретического материала в форме бесед, лекций непосредственно в ходе тренировочного занятия. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент практических занятий.

Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей к спорту и к занятиям гандболом. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Проведение теоретических занятий должно проходить с учётом возраста детей, а материал излагаться в доступной для этого возраста форме (Таблица 9).

Таблица 9

**Примерный план по теоретической подготовке (без часового указания)**

Тема	Этап ОИФСП	
	год обучения	
	1-й	2-й
<i>1</i>	2	3
1. Техника безопасности во время занятий гандболом	+	+
2. Инвентарь и оборудование мест занятий гандболом	+	+
3. Физическая культура и спорт в России	+	+
4. Гандбол - средство физического воспитания и Олимпийский вид спорта	+	+
5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	+	+
6. Строение и функции организма человека	+	+
7. Гигиенические требования к занимающимся спортом, закаливание	+	+
8. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	+	+
9. Режим дня и питание юного спортсмена	+	+
10. Правила игры в мини-гандбол	+	+

**ТЕМЫ.**

**1. Техника безопасности во время занятий гандболом**

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях и играх по гандболу.

**2. Инвентарь и оборудование мест занятий гандболом**

Спорт зал и спортивная площадка для игры в гандбол. Спортивная форма и защитная экипировка для учебно-тренировочных занятий гандболом. Инвентарь и оборудование.

**3. Физическая культура и спорт в России**

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Физкультура и спорт в нашей стране.

**4. Гандбол - средство физического воспитания и Олимпийский вид спорта**

История развития гандбола в мире и нашей стране. Достижения гандболистов России на мировой арене. Характеристика, состояние и перспективы развития гандбола в стране, области, городе.

**5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Значение физических упражнений для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**6. Строение и функции организма человека**

Твой организм. Основные части тела человека. Основные внутренние органы Скелет, мышцы, осанка. Сердце и кровеносные сосуды. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы чувств.

**7. Гигиенические требования к занимающимся спортом, закаливание**

Понятия о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.

**8. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Врачебный контроль. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).

**9. Режим дня и питание юного спортсмена**

Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней зарядки для юного спортсмена. Профилактика вредных привычек. Функции пищеварительного аппарата. Режим питания.

**10. Правила игры в мини-гандбол**

Соревнования по гандболу, их организация, проведение и значение спортивных соревнований. Правила соревнований по мини-гандболу. Судейство соревнований. Права и обязанности участников соревнований.

### 3.5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию.

Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда юный спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

В задачи общей психологической подготовки входят:

- Воспитание высоконравственной личности ребёнка;
- Развитие процессов восприятия;
- Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- Развитие морально-волевых качеств.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

### 3.6. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм наставника способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у юных спортсменов, прежде всего патриотизм, нравственные качества (дисциплинированность, честность, доброжелательность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

**Основные воспитательные средства:** личный пример и педагогическое мастерство; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; наставничество опытных спортсменов; торжественный прием в группу вновь поступивших учащихся; посещение и просмотр соревнований (в т.ч. по телевидению, видеозаписи) их обсуждение в команде; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театры и на выставки; тематические беседы; трудовые сборы и субботники, родительские собрания.

#### **Методы и формы воспитательной работы**

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решаются все возникающие воспитательные задачи.

Сознание юных игроков формируется через указание и разъяснение правил поведения от раздевалки до спортивной площадки, а так же норм спортивной этики и др.

При работе с детьми младшего школьного возраста указания и требования тренера обычно воспринимаются как беспрекословное руководство к действию, без малейшего сомнения в их верности. Здесь имеет место *метод внушения*, в основе которого лежит высочайший и безусловный авторитет тренера. При сохранении такого авторитета метод внушения может с

успехом использоваться и при работе со старшей возрастной группой в ДЮСШ.

В целях формирования убеждений и общественного мнения в только формирующейся спортивной группе, целесообразно использовать обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, а также проводить беседы.

Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера. Поэтому нужно быть очень внимательным к своему внешнему виду, постоянно следить за культурой своей речи и манерой общения с окружающими, включая своих подопечных.

### **3.7. Предупреждение травматизма и врачебный контроль**

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в гандболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные нагрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм у детей возраста 7-8 лет рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- В холодную погоду надевать спортивный костюм.
- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние часы.
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг» и применять их во время разминки.
- При первых признаках утомления прекращать тренировку или переключаться на другой вид деятельности после соответствующего отдыха или перерыва.

Освоению - тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Педагогические* - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

*Психологические* - обучение приемам психорегулирующей тренировки, обучение в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.

*Гигиенические* - средства восстановления это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

*Медико - биологические* средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

#### *Врачебный контроль*

Врачебный контроль за юными игроками осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, участковым терапевтом и врачом ДЮСШ в тесном контакте с тренерским коллективом два раза в год (оптимальные сроки «Осень – Весна»), учащиеся проходят медицинское обследование.

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

### 3.8. Примерное содержание учебно-тренировочных занятий

Примерный план-конспект занятия секции гандбола (Таблица 10).

Таблица 10

**Занятие 9** – СОГ 1 10.09.

Октябрь, спортивно - оздоровительная группа 1 года обучения ( 1-й класс)

#### Задачи

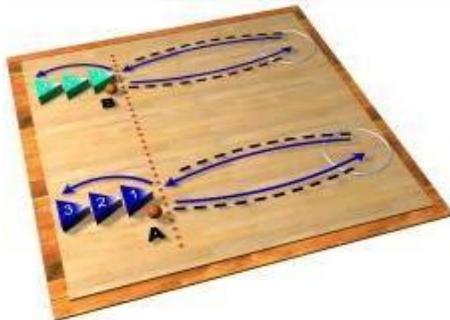
Основные	Дополнительные
<p><b>Задача С2 Ar</b> Развить координацию рук.</p> <p><b>Задача С3 Ft</b> Развить силу мышц ног.</p> <p><b>Задача А1 4</b> Ознакомить игроков с техникой овладения мячом типом: ловля; вариантом: спереди; способом исполнения: летящего на оптимальной высоте [А1.1.1.1]</p> <p>Еще задачи:</p> <p><b>Задача А1 5</b> Разучить технику овладения мячом типом: ловля; вариантом: спереди; способом исполнения: летящего на оптимальной высоте [А1.1.1.1].</p> <p><b>Задача А2 24</b> Ознакомить игроков с техникой выполнения передачи мяча типом: толчком; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: двумя руками от груди [А2.1.2.1].</p> <p><b>Задача А2 25</b> Разучить технику передачи мяча типом: толчком; вариантом: после стопорящего шага; способом исполнения: двумя руками от груди [А2.1.2.1].</p>	<p><b>Задача С1 Ft</b> Развить гибкость ног.</p> <p><b>Задача С3 MR</b> Развить силу мышц живота и спины.</p> <p><b>Задача С5 Gn</b> Развитие общей выносливости.</p>

#### Содержание

Общая продолжительность занятия: 90 мин

#### Подготовительная часть - 18 мин

1



Время выполнения: 15 мин  
Теннисная эстафета

2



Время выполнения: 0.5 мин  
С1 Ft In 3

3

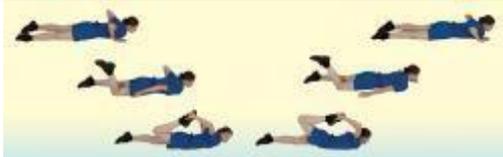


Время выполнения: 0.5 мин С1 Ft In 5

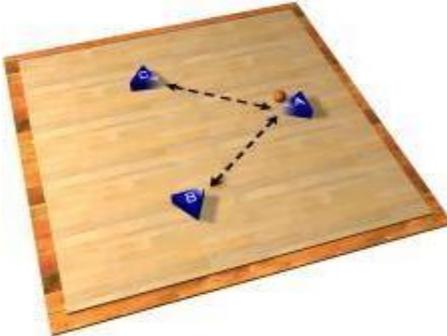
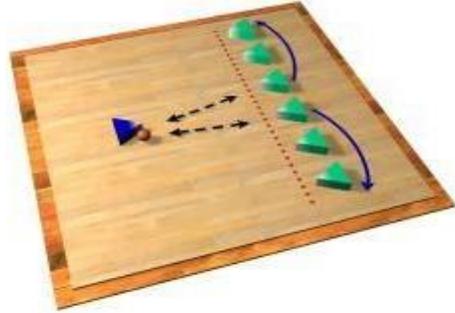
4



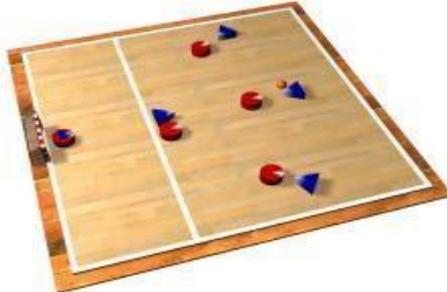
Время выполнения: 0.5 мин С1 Ft In 6

<p style="text-align: center;"><b>5</b></p>  <p>Время выполнения: <b>0.5 мин</b> C1 Ft In 9</p>	<p style="text-align: center;"><b>6</b></p>  <p>Время выполнения: <b>0.5 мин</b> C1 Ft In 13</p>
<p style="text-align: center;"><b>7</b></p>  <p>Время выполнения: <b>0.5 мин</b> C1 Ft In 16</p>	

**Основная часть - 52 мин**

<p style="text-align: center;"><b>1</b></p>  <p>Время выполнения: <b>15 мин</b> A+2 Sm 0 F 1</p>	<p style="text-align: center;"><b>2</b></p>  <p>Время выполнения: <b>15 мин</b> Перекати и передай мяч</p>
<p style="text-align: center;"><b>3</b></p>  <p>Время выполнения: <b>12 мин</b> A+2 Sm 0 F 6</p>	<p style="text-align: center;"><b>4</b></p>  <p>Время выполнения: <b>10 мин</b> Становись крайним</p>

**Заключительная часть - 20 мин**

<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> 	<p>Время выполнения: <b>20 мин</b> E1 A+5 B. 0:4 1</p>
---	--

**Примерный план-конспект занятия по гандболу (СОГ 2) (Таблица 11)**

Таблица 11

Занятие 10 – СОГ 2 10.10.

(Октябрь, спортивно - оздоровительная группа 2 года обучения (СОГ 2) ( 2-й класс)

Основные	Дополнительные
<p>Задача А2 11 Освоить технику передачи мяча типом: толчком; вариантом: после прыжки; способом исполнения: двумя руками двумя руками из-за головы [А2.1.1.2].</p> <p>Задача С2 Ft Развить координацию ног.</p> <p>Задача С3 Ok Развить силу мышц плечевого пояса.</p>	<p><b>Задача С1 К</b> Развить гибкость туловища.</p> <p><b>Задача А1 118</b> Закрепить технику овладения мячом типом: ловля, произвольным способом исполнения из ранее освоенных вариантов: [А1.1.1], [А1.1.2], [А1.1.3], в сочетании с другими, ранее неизученными элементами техники нападения.</p> <p><b>Задача С1 Ar</b> Развить гибкость рук и плечевого пояса.</p> <p><b>Задача С3 MR</b> Развить силу мышц живота и спины.</p> <p><b>Задача С5 Gn</b> Развитие общей выносливости.</p>

Содержание

Общая продолжительность занятия: 90 мин

**Подготовительная часть - 18 мин**

1	2
	
<p>Время выполнения: <b>14.5 мин</b> <u>С гимнастической палкой и прыжками</u></p>	<p>Время выполнения: <b>0.5 мин</b> <u>С1 К Sm 1</u></p>
3	4
	
<p>Время выполнения: <b>0.5 мин</b> <u>С1 К Sm 2</u></p>	<p>Время выполнения: <b>0.5 мин</b> <u>С1 К Sm 3</u></p>
5	6
	
<p>Время выполнения: <b>0.5 мин</b> <u>С1 К Sm 4</u></p>	<p>Время выполнения: <b>0.5 мин</b> <u>С1 К Sm 5</u></p>
7	8



Время выполнения: **0.5 мин** C1 K Sm 6



Время выполнения: **0.5 мин** C1 K Sm 30

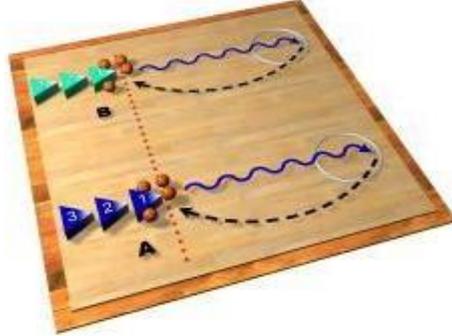
**Основная часть - 52 мин**

**1**



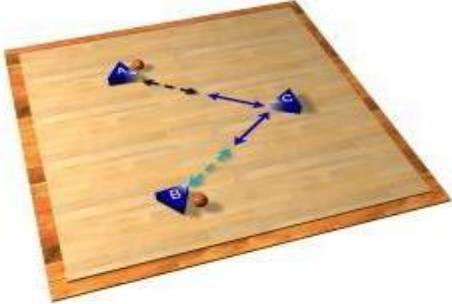
Время выполнения: **12 мин** A+2 Sm 1 F 15

**2**



Время вып-я: **12 мин** Собери и передай мячи

**3**



Время выполнения: **12 мин** A+2 Sm 1 F 35

**4**



Время вып-я: **12 мин** Построить туннель

**5**



Время выполнения: **0.5 мин** C1 Ar In 2

**6**



Время выполнения: **0.5 мин** C1 Ar In 11

**7**



Время выполнения: **0.5 мин** C1 Ar In 12

**8**



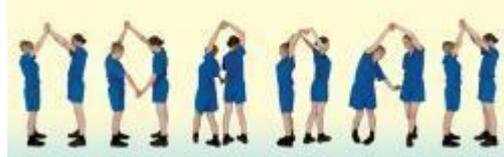
Время выполнения: **0.5 мин** C1 Ar In 13

**9**



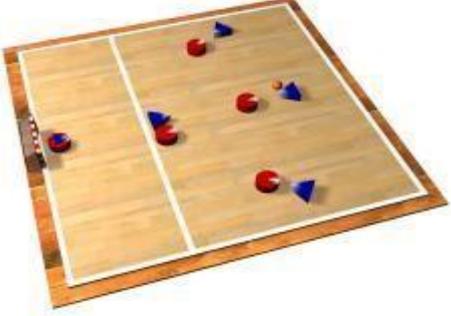
Время выполнения: **0.5 мин** C1 Ar In 14

**10**



Время выполнения: **0.5 мин** C1 Ar Sm 2

**11**

	Время выполнения: <b>1 мин</b> <u>C1 Ar Sm 3</u>
<b>Заключительная часть - 20 мин</b>	
<div style="background-color: #cccccc; text-align: center; padding: 2px;"><b>1</b></div> 	Время выполнения: <b>20 мин</b> <u>E1 A+5 B. 0:4 1</u>

## 4. ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ КОНТРОЛЬНОЙ ЧАСТИ

### 4.1. Содержание контроля, ожидаемые результаты и способы их проверки

В процессе тренировочной работы с юными гандболистами возраста 7-8 лет систематически ведется учет подготовленности путем:

- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего проводится тестирование (возможна организация специальных соревнований).

- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение способами выполнения элементов техники гандбола и как обучающиеся применяют их в игре.

Одним из методов контроля эффективности тренировочных занятий является участие юных гандболистов в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно отдельному плану.

К ожидаемым результатам обучения детей **первого года** обучения следует отнести:

- Знание правил безопасности на занятиях;
- Устойчивый интерес к занятиям гандболом;
- Выполнение не менее **60%** тестовых упражнений по общей и специальной подготовке;
- Овладение основами гандбольной техники;
- Участие в школьных соревнованиях (при наличии).

Результаты **второго года** обучения:

- Выполнение не менее **80%** тестов;
- Овладение основными элементами техники гандбола;
- Овладение начальными элементами тактики гандбола;
- Знание основных правил и основ судейства соревнований;
- Участие в школьных соревнованиях (при наличии).

На данном этапе подготовки гандболистов возраста 7-8 лет контролю подлежат:

- уровень развития базовых физических качеств и его динамики (элементы тестирования физического развития согласно ФГОС для этого возраста);

- степень усвоения учебного материала (освоение предложенных согласно классификации техники гандбола способов выполнения элементов техники гандбола для данного возраста).

Тестовые упражнения проводятся в начале и конце учебного года.

Уровень спортивной подготовленности юных гандболистов возраста 7-8, оценивается по приросту показателей ОФП у каждого обучающегося.

Основные двигательные задания рекомендуемые для контроля физической подготовленности юных гандболистов возраста 7-8 лет соответствуют ФГОС (программа «Физическая культура» 1-4 классы. В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2013)

Для оценки физической и технической подготовленности рекомендованы двигательные задания представленные в таблицах 12 и 13.

Таблица 12

**Рекомендуемые двигательные задания для контроля физической подготовленности юных гандболистов возраста 7-8 лет**

№	Физические качества	Методы исследования и тесты	Единицы измерения
1	Скоростные качества	Спринтерский бег 30 м.	сек.
2	Динамическая координация	«Челночный» бег 3x10 м.	сек.
3	Общая выносливость	Бег 6-минутный	м.
4	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двух ног	см.
5	Гибкость (подвижность позвоночника)	Наклон вперед из положения сидя на полу	см.
6	Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине: Мальчики (высокая); Девочки (низкая )	Количество раз
7	Скоростно-силовые качества	Метание теннисного мяча	м.

Таблица 13

**Рекомендуемые двигательные задания для контроля технической подготовленности юных гандболистов возраста 7-8 лет**

№	Элемент техники	Двигательное задание	Критерий	Особенности выполнения
<b>1 класс</b>				
1	A1.1.1.1	Овладение мячом летящего на оптимальной высоте спереди, используя ловлю.	Количество ошибок	Расстояние от передающего мяч не менее 3 м.
2	A2.1.2.1	Передача мяча толчком двух рук от груди после стопорящего шага.		Дистанция между двумя игроками не менее 3 м.
3	A2.1.2.2	Передача мяча толчком двух рук из-за головы, после стопорящего шага		
<b>2 класс</b>				
1	A2.1.1.1	Передача мяча толчком двух рук от груди, после напрыжки	Количество ошибок	Дистанция между двумя игроками не менее 3 м.
2	A2.1.1.4	Передача мяча толчком одной руки вперед, после напрыжки		
3	A3.1.1.1	Дриблинг одной рукой вперед (20м)		От линии ворот до центральной

В пояснение к таблице 14 и 16 необходимо отметить, что в процессе выбора двигательных заданий для контроля за уровнем овладения основными способами выполнения элементов техники юных гандболистов, была взята определенная последовательность проведения исследований:

1. Были выявлены, структурированы и зафиксированы данные по количеству общих ошибок возникающих при обучении в заявленных способах выполнения элементов техники игры в нападении;

2. В качестве средств контроля были выбраны типичные тренировочные упражнения гандболистов, т.е. информативность таких упражнений как средств контроля вводилась априорно (заранее), с достаточно полным соответствием соревновательному упражнению;

3. Проведена стандартизация условий выполнения двигательных действий в этих упражнениях;

4. Определена система количественной оценки результатов двигательного действия;

5. При проведении тестирования у игроков подсчитывается количество сделанных ошибок при выполнении каждому способу выполнения элемента техники.

#### 4.2. Нормативы физической и специальной подготовленности

Для получения объективной оценки уровня подготовленности необходимо сравнение показываемых юными гандболистами результатов выполнения тестовых двигательных заданий с установленным нормативным значением. Представленным в таблицах 14 и 15.

Таблица 14

##### Требования к физической подготовленности юных гандболистов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
3	Скоростно-Силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
5	Гибкость	Наклон вперед из и.п. сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине кол-во раз (М)	7	1	2-3	4 и выше			
			8	1	2-3	4			
		Подтягивание на низкой перекладине из вися лёжа кол-во раз (Д)	7				2 и ниже	4-8	12 и выше
			8				3	6-10	14

Таблица 15

##### Требования к технической подготовленности юных гандболистов возраста 7-8 лет

№	Двигательное задание	Критерий	Шкала оценки
---	----------------------	----------	--------------

1 класс			
1	Овладение мячом летящего на оптимальной высоте спереди, используя ловлю.	Количество ошибок	Не более 3 из 22
2	Передача мяча толчком двух рук от груди после стопорящего шага.		Не более 2 из 17
3	Передача мяча толчком двух рук из-за головы, после стопорящего шага		Не более 2 из 17
2 класс			
1	Передача мяча толчком двух рук от груди, после напрыжки	Количество ошибок	Не более 2 из 16
2	Передача мяча толчком одной руки вперёд, после напрыжки		Не более 2 из 18
3	Дриблинг одной рукой вперёд.		Не более 3 из 25

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Теоретические занятия рекомендуется проводить в виде бесед во время или после занятий. Такие занятия можно сопровождать показом учебных видеофильмов, видеозаписей по игре ведущих команд и лучших гандболистов. Представляется возможным просмотр видео с показом выполнения техники самими занимающимися, а так же видеозаписи с участием юных игроков в эстафетах и играх.

Одним из главных методических правил в работе с юными гандболистами является дифференцированный подход к определению содержания объёма и интенсивности физических упражнений, в зависимости от возраста, пола и индивидуальных особенностей занимающихся.

Важно помнить, что нужно применять разнообразные упражнения, направленные на его всестороннее и гармоничное развитие и при этом необходимо:

- стараться не применять односторонне направленную нагрузку на какие-либо определенные группы мышц;
- не отступать от принципа: чем младше дети, тем в большей степени должны быть выражены компоненты общей разносторонней физической подготовки;
- применять меры профилактики предотвращения возможных негативных последствий или замены таких упражнений на менее травмоопасные;
- в обучении детей имеющих слабую нервную систему применять преимущественно средства общей физической подготовки;
- в занятиях с детьми, имеющих сильную нервную систему, делать акцент на освоение ими разнообразных технических приемов (наибольший эффект возникает при условии, если ребенок будет выполнять несвойственную ему работу в соответствии с персональными особенностями силы его ЦНС);
- больше применять в занятиях упражнения симметричного характера;
- в конце занятий обязательно проводить комплекс упражнений восстановительного и при необходимости корригирующего характера.

На практических занятиях необходимо постоянно уделять внимание развитию физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости) и координационных способностей юных гандболистов.

Дети возраста 7-8 лет воспринимают временные интервалы недостаточно точно, и как правило недооценивают короткие промежутки времени.

Есть затруднения при ориентировке в самом пространстве спортзала, с определением левой и правой сторон, поэтому наставник должен регулярно вести тренировки ребят в таких, довольно сложных для детей восприятии. Ввиду того, что объём внимания ребят возраста 7-8 лет узок, дети могут одновременно воспринимать одно, два движения или не связанные между собой элементы движений. Детская рассеянность иногда бывает следствием отсутствия привычки смотреть и слушать внимательно или простым переутомлением

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно повышать физическую нагрузку (для развития общей выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и постепенно усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью, целесообразно преодолевать полосы препятствий с использованием различных комбинаций снарядов. Это способствует развитию координации движений. Упрощенные полосы препятствий можно преодолевать в эстафетах.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных игроков. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения. Предлагая интенсивные упражнения, требующие более значительного физического напряжения нужно: чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередуя напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

В занятиях целесообразно применять соревновательный метод. Например: соревноваться в эстафетах или скорости преодоления полосы препятствий. Применяя силовые упражнения в занятиях с детьми возраста 7-8 лет, следует избегать продолжительных, статических напряжений, исключать преодоление максимального веса, что вызывает чрезмерное напряжение и задержку дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и расслабление.

При подготовке юных гандболистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми детьми. Следует учитывать их особенности, связанные с относительным отставанием в развитии грудной клетки, утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности. Поэтому для высокорослых детей целесообразно дополнительно включать в индивидуальные и групповые занятия упражнения для развития грудной клетки, корригирующие упражнения, упражнения, связанные с повышенными энерготратами (с максимальной скоростью и темпом), упражнения соревновательного характера, с соответствующими партнерами. Необходимо использовать частую смену упражнений вносить в них элементы новизны, чередовать упражнения в напряжении и расслаблении и т.п.

Начальное обучение юных гандболистов возраста 7-8 лет технике игры полевого игрока, должно строиться по принципу ознакомления начинающих игроков с элементами гандбольной техники и способами их выполнения, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность и способствовать формированию устойчивого интереса детей к занятиям гандболом.

Техническая подготовка юных гандболистов обусловлена применением значительного количества одно целевых упражнений, которые выполняются в простых условиях, на месте или на малой скорости, без дефицита времени, без активного противодействия и т.д., что помогает сформировать прочные навыки в стабильных условиях.

В процессе обучения и совершенствовании техники возможно частичное выполнение технических приемов как правой, так и левой рукой.

Овладение тактикой игры юными гандболистами успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Поэтому перед юными гандболистами ставятся такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. Например к обучению предложены простейшие тактические элементы - персональная опека.

У юных гандболистов возраста 7-8 лет ведущую роль в достижении спортивного результата в игре выступают качества, составляющие физическую подготовленность и физическое развитие, а технические способности не имеют решающего влияния на спортивный результат. Игра имеет скоростно-силовой характер, с обилием единоборств и множеством не точных и неудобных для овладения партнёром передач мяча.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования, поэтому на начальном этапе овладения гандболом юные игроки должны обязательно научиться выполнять любые функции. Каждый ребёнок должен научиться выполнять базовые элементы гандбольной техники, и в равной

степени точно передавать мяч, вести его, быстро атаковать, опекать своего нападающего и цепко защищаться. В дальнейшем, после того как юный игрок овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации.

В летнее время учащиеся школ могут принять участие в работе спортивно-оздоровительного лагеря, где возможны двухразовые тренировочные занятия. Переключение на другие виды физических упражнений (плавание, походы и др.) создает хорошую функциональную базу для повышения общей работоспособности юных гандболистов, что позволяет начать новый учебный год на более высоком уровне физической подготовленности.

В таблице 16 показан примерный план спортивно-массовых мероприятий для детей возраста 7-8 лет.

Таблица 16

### Примерный план спортивно-массовых мероприятий СОГ (7-8 лет) по гандболу на учебный год

№	Наименование мероприятия	Сроки и место проведения	Состав	Ответственный за выполнение
1	Комплектование и собрание команды	Сентября	Вся команда	Тренер
2	Участие в соревнованиях «Весёлые старты»	каникулы Ноябрь	Вся команда	Тренер Родит.комитет
3	Новогодняя Ёлка	Декабрь	Вся команда	Тренер Родит.комитет
4	Участие во внутри школьных соревнованиях «Весёлые старты»	каникулы Март	Вся команда	Тренер
5	Городской оздоровительный лагерь	Июнь	Вся команда	Тренер Родит.комитет

### Список литературы

В своей повседневной работе использую работы и исследования многих отечественных и зарубежных авторов, поэтому для более широкого и глубокого ознакомления всего, что связано с работой гандбольной секции, рекомендуется следующая литература.

### Отечественные авторы и издания

1. Айрапетьянц, Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх / - М. 1992. - 42с
2. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов / - Киев: Здоровья, 1985.-144 с.
3. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: учеб. пособие / - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. -256 с
4. Волейбол, Примерная программа для системы доп. образования детей: ДЮСШ и СДЮШОР / сост. Ю.Д.Железняк [и др.]. – М.: Сов. спорт, 2009. – 112с
5. Дутчак М.В. Построение подготовительного периода в годичном цикле тренировки юных гандболистов: Автореф. дисс. / Киев, 1987.-23 с.
6. Ивахин Е.И., Тематический сборник гандбол., Киев Госкомсорт СССР, 1975
7. Игнатъева В.Я., Юный гандболист. М., 1997.
8. Игнатъева В.Я., Максимов В.С., Петрачёва И.В., Гандбол - Примерная программа для системы доп-го образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. М.: Советский спорт, 2003.
9. Игнатъева, В.Я. Теория и методика гандбола: учебник /. - М.: Спорт, 2016. – 328 с.
10. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе / Н.П. Клусов. - М.: Просвещение, 1986. -127с.
11. Клусов Н.П., Цуркан А.А. Гандбол / Н.П. Клусов, А.А. Цуркан. – М.: ФиС, 1977. -135 с.

12. Лях В.И. Двигательные способности школьников; основы, теории и методики развития / В.И. Лях. - М.: Терра Спорт, 2000. -192 с.
13. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
14. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников/ – М: ФиС, 2009. – 208с.
15. Лях, В.И. Физическая культура 1-4 классы: учеб.для общеобразов.учреждений /В.И.Лях. 12-е изд., дораб.- М.: Просвещение,2011. –190 с.
16. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. - 384 с.
17. Методика обучения основным приемам игры в гандбол на начальном этапе подготовки (метод. Реком.) М., Госкомспорт СССР, Всесоюзный «НИИ Физкультуры. 1990.
18. Никонов, Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учебное пособие / Минск: Асар, 2008.
19. Сахарова М.В. Концептуальные положения и технология проектирования спортивных макроциклов в игровых видах спорта (многолетний аспект) / – М. 2005. - 367с
20. Турчин И.Е. Гандбол / - Киев "Выща школа " 1988. -144 стр.
21. Тхорев В.И. Гандбол: Примерная Программа для спорт.-оздоров. групп ДЮСШ системы доп. образования / В.И. Тхорев и др. – М.: СГР, 2012. - 48 с.
22. Шестаков, И.Г. Система отбора детей в группы начальной подготовки по специальности гандбол / И.Г.Шестаков. - Сунгуль: ВНИИТФ, 1999.-168 с.
23. Шестаков, И.Г. Тактическая подготовка гандболиста М., "Ф,О,Н., 1997.
24. Шестаков, И.Г. Техническая подготовка гандболиста / – М.: ФОН, 1997. - 209 с.
25. И.Г.Шестаков, Р.А.Калашян. Методика обучения технике передачи мяча. / Ярославский Педагогический Вестник 2012г., № 4, том II, (Психолого-педагогические науки. Теория и методика физического воспитания) стр.135-141.
26. И.Г.Шестаков, Р.А.Калашян. Перечень наиболее часто встречающихся ошибок и методика их устранения в процессе обучения основным элементам техники игры в гандбол / Проблемы современного педагогического образования. Серия: Педагогика и Психология. Выпуск 59. Часть 2. Ялта. Май 2018г. стр.391-398
27. И.Г.Шестаков, Р.А.Калашян. Соревновательные формы игры в гандбол для учащихся начальной школы / Ярославский Педагогический Вестник 2013 г., № 3, том II, (Психолого-педагогические науки. Теория и методика физического воспитания) стр.129-133.

#### **Зарубежные авторы и издания**

28. Германеску Кунст. Гандбол. М, ФНС, 1978.
29. Dr.Boris Deltov. Basketball, Sportyeriag Berlin 1973.
30. Dr.Christian Mepucci Handball Sportyeriag Berlin 1986.
31. Gimnastic 1200. Ubungen Sportyeriag, Berlin. 1973.
32. Igor Shestakov. Angrepsteknik. Kast og mottak. Sammen om ballen./ Oslo., Akilles.- 2004. NorgesHandballforband.
33. Igor Shestakov. Kjappfot og 239 andre leker og stafetter / Oslo., Akilles.-2003. NorgesHandballforband.- 281p.
34. Igor Shestakov. Metodikk for angrepsteknikk i håndball. Kast og mottak / Oslo., - 2004. NorgesHandballforband. 220 p.
35. Igor Shestakov. Metodikk for angrepsteknikk i håndball. Ballsprett / Oslo., -2004. NorgesHandballforband. 144 p.
36. Igor Shestakov. Metodikk for angrepsteknikk i håndball. Skudd. Oslo., -2005. NorgesHandballforband. 280 p.