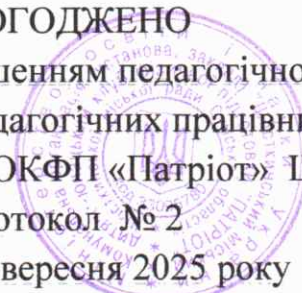
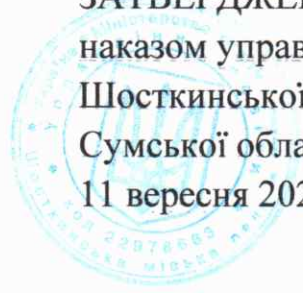


УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ ШОСТКИНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
КОМУНАЛЬНА ОРГАНІЗАЦІЯ (УСТАНОВА, ЗАКЛАД)
«ШОСТКИНСЬКИЙ МІСЬКИЙ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ КЛУБ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ «ПАТРІОТ»
ШОСТКИНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
СУМСЬКОЇ ОБЛАСТІ»

ПОГОДЖЕНО
рішенням педагогічної ради
педагогічних працівників ШМ
ДЮКФП «Патріот» ШМР
протокол № 2
11 вересня 2025 року



ЗАТВЕРДЖЕНО
наказом управління освіти
Шосткинської міської ради
Сумської області
11 вересня 2025 року № 113-ОД



Навчальна програма з гандболу для гурткової роботи
позашкільних навчальних закладів
початковий ,основний роки
4 роки навчання

м. Шостка- 2025

Укладач: Методист ШМ ДЮКФП «Патріот» Шосткинської міської ради
Сумської області Галина Ротар

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Гандбол - захоплююча, цікава і динамічна гра. Заняття гандболом сприяють всебічному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, вихованню найважливіших фізичних якостей - сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості та морально-вольових якостей: сміливості, наполегливості, дисциплінованості.

Відмінною особливістю гри в гандбол є висока швидкість пересування її гравців, швидкі та раптові дії з м'ячем, взаємодії з партнерами по команді, своєчасна реакція на швидко мінливі ігрові ситуації, ведення спортивного єдиноборства - боротьба за м'яч, за ігрову позицію, за більш чітке виконання технічних і тактичних дій. Гра в гандбол завжди ведеться з високим емоційним настроєм, що виникають в результаті великої різноманітності русі, гостроти ігрових положень, динаміки спортивної боротьби, колективного характеру ігрових дій, прямої залежності дій гравців і команди, негайної оцінки результатів спортивної боротьби. Все це створює позитивні умови для ефективного фізичного виховання дітей, для їх загального розвитку.

Завдання: зміцнення здоров'я і загартовування організму учнів; сприяння правильному фізичному розвитку; підвищення рівня загальної фізичної підготовленості; розвиток спеціальних фізичних здібностей, необхідних для вдосконалювання ігрових навичок; подальше навчання основам техніки і тактики гри; придбання навичок в організації і проведенні навчально-тренувальних занять і змагань.

Програма гуртка з гандболу розрахована на школярів 9-17 років. Основною формою роботи є навчально-тренувальні заняття у навчальних групах, участь у різних змаганнях та турнірах. Програма передбачена для проведення занять з теоретичних і практичних занять, та виконання контрольних нормативів, участь у змаганнях.

Спортивний гурток можуть відвідувати всі охочі за наявності дозволу від лікаря, що підтверджує відсутність протипоказань до занять цим видом спорту. Рекомендуємо починати заняття гандболом із 9 років. Середня наповнюваність груп 16-20 осіб. Раз в рік в травні у гуртку повинні проводитися контрольні випробування з загально фізичної і технічної підготовки (таблиця з «Контрольними нормативами»).

Для занять гандболом комплектуються навчальні групи з урахуванням віку та ступені спортивної та загальнофізичної підготовленості дітей:

У кожній віковій групі поряд із загальними завданнями гуртка вирішуються і свої специфічні, а заняття проводяться з учнями з урахуванням віку. Відповідно до цього підбираються засоби і методи навчання.

Початковий рівень- основну увагу приділяє зміцненню здоров'я і загартовуванню, всебічній фізичній підготовці, розвитку координації русі,

швидкості, спритності, гнучкості, оволодіння основами техніки гри в гандбол. Група бере участь у товариських і контрольних іграх.

Основний рівень - всебічний фізичний розвиток, вдосконалення спеціальної фізичної підготовки за рахунок підвищення інтенсивності навчально-тренувального процесу, підвищення обсягу тренувань, вдосконалення техніки і тактики гри, участь у календарних змаганнях, та турнірах підготовка суддів, знайомство з основами методики тренування.

Відповідно до перерахованих завдань відбувається розподіл навчального часу з видів груп. У групах початкового рівня програма розрахована на 216 год, для основного рівня – 216 та 324 год. Заняття проводяться 3 рази на тиждень, їх тривалість по 2 год. Тривалість навчальної години становить 45 хвилин. Кількість товариських і календарних ігор у групах основного рівня не повинно перевищувати 16, а в групах початкового рівня -20 ігор.

Керівник гуртка повинен регулярно стежити за успішністю своїх вихованців, підтримувати контакт з батьками, класним керівником. Він повинен привчати учнів до свідомої дисципліни, до суспільно-корисної праці, виховувати такі якості, як самовладання, почуття товариства, товариськість, сміливість, воля до перемоги.

Для чіткого планування, обліку, звітності гурток повинен мати наступну документацію: річний план навчально-тренувальної роботи; графік проходження навчального матеріалу; навчальну програму; журнали обліку навчальної роботи.

**Навчально- тематичний план занять
перший рік навчання
початковий рівень**

№ з/п	Найменування теми	Кількість годин		
		всього	теоретичні заняття	практичні заняття
1	Вступ. Безпека життєдіяльності учнів під час занять з гандболу.	2	2	
2	Історія виникнення гандболу у світі.	1	1	
3	Історичний огляд розвитку гандболу України. Досягнення Українських гандболістів	1	1	
4	Загальні гігієнічні вимоги, лікарський контроль та самоконтроль	2	2	
5	Правила гри в гандболі	8	8	
6	Загальна фізична підготовка	23	1	22
7	Спеціальна фізична підготовка	20	1	19
8	Технічна підготовка	81	1	80
9	Тактична підготовка	44	1	43
10	Ігрова підготовка	15	1	14
11	Контрольні ігри і змагання	16		16
12	Виконання контрольних норматив. Підсумок	3		3
Всього:		216	19	197

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ
початковий рівень**

1.Вступ. Безпека життєдіяльності учнів під час занять з гандболу(2 год.)

Теоретична частина: Інформаційна довідка щодо занять згідно навчальної програми гуртка на новий навчальний рік. Інструктаж з охорони праці, ТБ та ППБ. Вимоги безпеки при проведенні заняття гуртку на спортивних майданчиках, в спортивних залах.

2. Історія виникнення гандболу у світі(1 год.)

Теоретична частина: Гандбол у світі.

3. Історичний огляд розвитку гандболу України(1 год.)

Теоретична частина: досягнення українських гандболістів.

4. Загальні гігієнічні вимоги, лікарський контроль та

самоконтроль (2 год.)

Теоретична частина: Гігієна одягу і взуття. Гігієнічні вимоги до інвентарю і спортивного одягу. Попередження травматизму при заняттях гандболу.

5. Правила гри в гандболі(8 год.)

Теоретична частина: Навчити гравців поняття гри в гандболі та методики суддівства.

6. Загальна фізична підготовка (23 год)

Теоретична частина:

Практична частина : Стрибкові вправи, бігові вправи, вправи на спритність рухів, вправи на гнучкість:

7. Спеціальна фізична підготовка (20 год)

Теоретична частина:

Практична частина: вправи з набивними м'ячами, розвиток швидкості бігу, стрибова підготовка, вправи на розвиток сили кидка.

8. Технічна підготовка (81 год)

Теоретична частина: навчання техніці переміщення. Навчання техніки володіння м'ячем, навчання передачі, навчання веденню м'яча, навчання кидку (види кидків), навчання обманним рухам, навчання гри в захисті (вивчення прийомів оборони своїх воріт дозволеними засобами і оволодіння м'ячем, основна стійка захисника) , навчання протидії володіння м'ячем(навчання блокуванню м'яча, рухливе блокування, нерухоме блокування, навчання вибивання м'яча, навчання блокування). Ознайомлення з технікою затримання м'ячів воротарем(основна стійка воротаря, вихідні положення з позиції лівого та правого крайнього нападаючого)

Практична частина: Вправи для навчання техніки бігу, вправи для навчання техніки зупинки, вправи для навчання техніки стрибка, ведення м'яча, естафети з веденням м'яча, кидки через перешкоди різної висоти, вправи з різними завданнями на точність, швидкість у випередженні захисника, воротаря ,переміщення воротаря вздовж воріт, виходи, повернення, швидке виконання вихідного положення у різних краях зони воротаря.

9. Тактична підготовка(44 год).

Теоретична частина: загальне ознайомлення з грою (основні правила гри, задачі, основні прийоми ведення гри), вивчення окремих тактичних дій, спочатку індивідуальних, групових, а потім і командних, розповідь і показ на схемі або макеті, вивчення схеми дії безпосередньо на майданчику з пасивним супротивником (супротивника можна позначити стійками. Навчання груповим діям (системи захисту 4:2 та 3:3).

Практична частина: Індивідуальна тактика у нападі (відволікаючі дії на відхід вліво-вправо з м'ячем та без м'яча; біг зі зміною напрямку, швидкості, зупинки, повороти, біг спиною вперед, боком; ведення м'яча зі зміною напрямку, швидкості, лівою та правою руками; відволікаючі дії на передачу м'яча з наступним відходом вліво). Індивідуальна тактика у захисті (імітація рухів на блокування нападаючого; перехоплення м'яча та відволікаючі дії при

їх виконанні; гра одного захисника про двох нападаючих; персональна опіка нападаючого). Закріплення в односторонній та двосторонній грі.

10. Ігрова підготовка (15 год.)

Теоретична частина: Засоби ігрової підготовки:

Практична частина: комплексні вправи, підводячі ігри. Спеціально-підготовчі вправи (двобічні ігри із завданнями, товариські ігри з установкою).

11.Контрольні ігри і змагання (16 год.)

Практична частина: організація і проведення змагань, аналіз проведених ігор, усунення помилок у грі.

12. Виконання контрольних норматив(3 год).

Практична частина: контрольні випробування з загальної і спеціальної фізичної і технічної підготовки.

Навчально-тематичний план занять другий , третій роки навчання основний рівень

№ з/п	Найменування теми	Кількість годин		
		всього	теоретичні заняття	практичні заняття
1	Вступ.Безпека життєдіяльності учнів під час занять з гандболу.	2	2	-
2	Огляд розвитку гандболу України. Досягнення Українських гандболістів	1	1	-
3	Загальні гігієнічні вимоги, лікарський контроль та самоконтроль	1	1	-
4	Правила гри в гандболі	4	4	-
5	Загальна фізична підготовка	22	-	22
6	Спеціальна фізична підготовка	22	-	22
7	Технічна підготовка	82	2	80
8	Тактична підготовка	46	2	44
9	Ігрова підготовка	15	1	14
10	Контрольні ігри і змагання	16	-	16
11	Виконання контрольних норматив.Підсумок	5	-	5
Всього:		216	13	203

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Основний рівень

1. Вступ. Безпека життєдіяльності учнів під час занять з гандболу (2 год.)

Теоретична частина: Інформаційна довідка щодо занять згідно навчальної програми гуртка на новий навчальний рік. Інструктаж з охорони праці, ТБ та ППБ. Вимоги безпеки при проведенні заняття гуртку на спортивних майданчиках, в спортивних залах.

2. Огляд розвитку гандболу України (1 год.)

Теоретична частина: досягнення українських гандболістів.

3. Загальні гігієнічні вимоги, лікарський контроль та самоконтроль (1 год.)

Теоретична частина: Гігієна одягу і взуття. Гігієнічні вимоги до інвентарю і спортивного одягу. Попередження травматизму при заняттях гандболу.

4. Правила гри в гандболі (4 год.)

Теоретична частина: Навчити гравців поняття гри в гандболі та методики суддівства.

5. Загальна фізична підготовка (22 год.)

Практична частина : Стрибкові вправи, бігові вправи, вправи на спритність рухів, вправи на гнучкість, силу.

6. Спеціальна фізична підготовка (22 год.)

Практична частина: вправи з набивними м'ячами, розвиток швидкості бігу, стрибова підготовка, вправи на розвиток сили кидка.

7. Технічна підготовка (82 год.)

Теоретична частина: навчання техніці переміщення. Навчання техніки володіння м'ячем, навчання передачі, навчання веденню м'яча, навчання кидку (види кидків), навчання обманним рухам, навчання гри в захисті (вивчення прийомів оборони своїх воріт дозволеними засобами і оволодіння м'ячем, основна стійка захисника), навчання протидії володіння м'ячем (навчання блокуванню м'яча, рухливе блокування, нерухоме блокування, навчання вибивання м'яча, навчання блокування). Ознайомлення з технікою затримання м'ячів воротарем (основна стійка воротаря, вихідні положення з позиції лівого та правого крайнього нападаючого)

Практична частина: Вправи для навчання техніки бігу, вправи для навчання техніки зупинки, вправи для навчання техніки стрибка, ведення м'яча, естафети з веденням м'яча, кидки через перешкоди різної висоти, вправи з різними завданнями на точність, швидкість у випередженні захисника, воротаря, переміщення воротаря вздовж воріт, виходи, повернення, швидке виконання вихідного положення у різних краях зони воротаря.

8. Тактична підготовка (46 год.)

Теоретична частина: загальне ознайомлення з грою (основні правила гри, задачі, основні прийоми ведення гри), вивчення окремих тактичних дій, спочатку індивідуальних, групових, а потім і командних, розповідь і показ на

схемі або макеті, вивчення схеми дії безпосередньо на майданчику з пасивним супротивником (супротивника можна позначити стійками. Навчання груповим діям (системи захисту 4:2 та 3:3).

Практична частина: Індивідуальна тактика у нападі (відволікаючі дії на відхід вліво-вправо з м'ячем та без м'яча; біг зі зміною напрямку, швидкості, зупинки, повороти, біг спиною вперед, боком; ведення м'яча зі зміною напрямку, швидкості, лівою та правою руками; відволікаючі дії на передачу м'яча з наступним відходом вліво). Індивідуальна тактика у захисті (імітація рухів на блокування нападаючого; перехоплення м'яча та відволікаючі дії при їх виконанні; гра одного захисника про двох нападаючих; персональна опіка нападаючого). Закріплення в односторонній та двосторонній грі.

9. Ігрова підготовка (15 год.)

Теоретична частина: Засоби ігрової підготовки:

Практична частина: комплексні вправи, підводячі ігри. Спеціально-підготовчі вправи (двобічні ігри із завданнями, товариські ігри з установкою).

10.Контрольні ігри і змагання (16 год.)

Практична частина: організація і проведення змагань, аналіз проведених ігор, усунення помилок у грі.

11. Виконання контрольних нормативів(5 год).

Практична частина: контрольні випробування з загальної і спеціальної фізичної і технічної підготовки.

Орієнтовний тематичний план занять четвертий рік навчання основний рівень

№ з/п		Кількість годин		
		всього	теоретичні заняття	практичні заняття
1	Вступ. Безпека життєдіяльності учнів під час занять з гандболу.	1	1	
2	Огляд розвитку гандболу України. Досягнення Українських гандболістів	1	1	
3	Розвиток гандболу за кордоном	1	1	
4	Загальні гігієнічні вимоги, лікарський контроль та самоконтроль	1	1	
5	Відомості про будову і функції організму людини	2	2	
6	Вплив фізичних вправ на організм тих, що займаються	2	2	

7	Правила гри в гандболі	3	3	
8	Загальна фізична підготовка	40		40
9	Спеціальна фізична підготовка	32		32
10	Технічна підготовка	103		103
11	Тактична підготовка	90		90
12	Ігрова підготовка	24		24
13	Контрольні ігри і змагання	16		16
14	Виконання контрольних норматив	8		8
Всього:		324	11	313

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Основний рівень

1.Вступ. Безпека життєдіяльності учнів під час занять з гандболу(2 год.)

Теоретична частина: Інформаційна довідка щодо занять згідно навчальної програми гуртка на новий навчальний рік. Інструктаж з охорони праці, ТБ та ППБ. Вимоги безпеки при проведенні заняття гуртку на спортивних майданчиках, в спортивних залах.

2.Огляд розвитку гандболу України. Досягнення Українських гандболістів (1 год.)

Теоретична частина: Результати виступ збірної команди України, та клубних команд на європейській арені. Ознайомити з розвитком гандболу у світі та в Україні. Найкращі гандбольні клуби і гравці.

3.Розвиток гандболу за кордоном(1 год.)

Теоретична частина: Виникнення гандболом за кордоном.

4.Загальні гігієнічні вимоги, лікарський контроль та самоконтроль (1 год.)

Теоретична частина: Гігієна одягу і взуття. Гігієнічні вимоги до інвентарю і спортивного одягу. Попередження травматизму при заняттях гандболу.

5.Відомості про будову і функції організму людини (2 год.)

Теоретична частина: Короткі відомості про будову і функції людського організму. Кісткова система і її розвиток. Зв'язковий апарат і його функції.

6.Вплив фізичних вправ на організм тих, що займаються(2 год.)

Теоретична частина: Вплив фізичних вправ на працездатність.

7. Правила гри в гандболі(3 год.)

Теоретична частина: Навчити гравців поняття гри в гандболі та методики суддівства.

8. Загальна фізична підготовка (40 год.)

Практична частина : Стрибкові вправи, бігові вправи, вправи на спритність рухів, вправи на гнучкість, силу.

9.Спеціальна фізична підготовка (32 год.)

Практична частина: вправи з набивними м'ячами, розвиток швидкості бігу, стрибова підготовка, вправи на розвиток сили кидка.

10. Технічна підготовка (103 год)

Теоретична частина: навчання техніці переміщення. Навчання техніки володіння м'ячем, навчання передачі, навчання веденню м'яча, навчання кидку (види кидків), навчання обманним рухам, навчання гри в захисті (вивчення прийомів оборони своїх воріт дозволеними засобами і оволодіння м'ячем, основна стійка захисника), навчання протидії володіння м'ячем (навчання блокуванню м'яча, рухливе блокування, нерухоме блокування, навчання вибивання м'яча, навчання блокування). Ознайомлення з технікою затримання м'ячів воротарем (основна стійка воротаря, вихідні положення з позиції лівого та правого крайнього нападаючого)

Практична частина: Вправи для навчання техніки бігу, вправи для навчання техніки зупинки, вправи для навчання техніки стрибка, ведення м'яча, естафети з веденням м'яча, кидки через перешкоди різної висоти, вправи з різними завданнями на точність, швидкість у випередженні захисника, воротаря, переміщення воротаря вздовж воріт, виходи, повернення, швидке виконання вихідного положення у різних краях зони воротаря.

11. Тактична підготовка (90 год).

Теоретична частина: загальне ознайомлення з грою (основні правила гри, задачі, основні прийоми ведення гри), вивчення окремих тактичних дій, спочатку індивідуальних, групових, а потім і командних, розповідь і показ на схемі або макеті, вивчення схеми дії безпосередньо на майданчику з пасивним супротивником (супротивника можна позначити стійками. Навчання груповим діям (системи захисту 4:2 та 3:3).

Практична частина: Індивідуальна тактика у нападі (відволікаючі дії на відхід вліво-вправо з м'ячем та без м'яча; біг зі зміною напрямку, швидкості, зупинки, повороти, біг спиною вперед, боком; ведення м'яча зі зміною напрямку, швидкості, лівою та правою руками; відволікаючі дії на передачу м'яча з наступним відходом вліво). Індивідуальна тактика у захисті (імітація рухів на блокування нападаючого; перехоплення м'яча та відволікаючі дії при їх виконанні; гра одного захисника про двох нападаючих; персональна опіка нападаючого). Закріплення в односторонній та двосторонній грі

12. Ігрова підготовка (24 год).

Теоретична частина: Засоби ігрової підготовки:

Практична частина: комплексні вправи, підводячі ігри. Спеціально-підготовчі вправи (двобічні ігри із завданнями, товариські ігри з установкою).

13. Контрольні ігри і змагання (16 год).

Практична частина: організація і проведення змагань, аналіз проведених ігор, усунення помилок у грі.

14. Виконання контрольних нормативів (8 год).

Практична частина: контрольні випробування з загальної і спеціальної фізичної і технічної підготовки.

Нормативні вимоги виконання контрольних норматив

початковий рівень , першого року навчання

№ з/п	Контрольна вправа	хлопчики	дівчатка
1.	Біг 30 м,с	4,9-5,2	5,1-5,5
2.	Стрибок у довжину з місця, см	170-180	160-170
3.	Метання тенісного м'яча, м	35-38	25-26
4.	Метання гандбольного м'яча, м	22-27	19-21
5.	Ведення м'яча 30 м,с	5,5-6,0	5,6-6,1
6.	Потрійний стрибок у довжину з місця, см	470-490	440-450

**Нормативні вимоги виконання контрольних нормативів
основний рівень , другий та третій роки навчання**

№ з/п	Контрольна вправа	хлопчики	дівчатка
1.	Біг 30 м,с	4,7-4,9	4,8-5,0
2.	Стрибок у довжину з місця, см	195-200	185-195
3.	Метання тенісного м'яча, м	40-45	30-35
4.	Метання гандбольного м'яча, м	27-34	20-27
5.	Ведення м'яча 30 м,с	5,0-5,2	5,1-5,4
6.	Потрійний стрибок у довжину з місця, см	540-590	530-550

**Нормативні вимоги виконання контрольних норматив
основний рівень
четвертий рік навчання**

№ з/п	Контрольна вправа	хлопчики	дівчатка
1.	Біг 30 м,с	4,5-4,7	4,7-5,0
2.	Стрибок у довжину з місця, см	210-230	190-200
3.	Метання тенісного м'яча, м	45-50	35-40
4.	Метання гандбольного м'яча, м	42-48	32-37
5.	Ведення м'яча 30 м,с	4,8-5,1	5,0-5,3
6.	Потрійний стрибок у довжину з місця, см	600-630	560-580

Література

- 1.Енциклопедія спорту. – М., 2000.
- 2.Короленко М.В. Гандбол у світі. – М., 1994.
- 3.Г.В. Бондаренкове, Н.І. Коваленко, О.Ю. Уточкін «Фізкультура» Волгоград 2004.
- 4.М.В. Відякін «Позакласні заходи з фізкультури» Волгоград 2004.
- 5.В.Я. Ігнат'єва «Гандбол» «Фізкультура і спорт».
- 6.Изаак В.І., Набієв Т.Е. «Гандбол у вузі» Ташкент 2005.
- 7.Ігнат'єва В.Я., Петрачева І.В. Багаторічна підготовка гандболістів в дитячо-юнацьких спортивних школах: М.: Радянський спорт, Метод. посібник. - 216 с.
- 8.Холодов Ж.К., Кузнєцов В.С. «Теорія і методика фізичного виховання" Москва "Академія" 2002.