

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №34»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 27.08.2025 г.

Утверждена
приказом директора школы
от 29.08.2025 г. №226

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Ручной мяч»
Срок реализации 1 год
Возраст обучающихся 7-10 лет.

Составитель: Потапенко С.И.

МО Каменск-Уральский ГО СО
2025-2026 учебный год

Пояснительная записка

Образовательная программа секции «Ручной мяч» может реализовываться в учреждениях дополнительного образования детей, имеющих спортивно-оздоровительную направленность.

В общей системе физического воспитания детей спортивные игры занимают особое место. Занятия и соревнования воспитывают у мальчиков и девочек сознательное отношение к спортивной и общественной деятельности, спортивное трудолюбие, настойчивость, смелость, решительность, умение преодолевать трудности, развивают умение детей работать в коллективе, в единой команде, способствует формированию чувства ответственности перед коллективом, высокую организованность, дисциплину и волю. Занимаясь с учащимися практическим овладением техникой и тактикой Ручной мяча, а также изучением правил игры, можно не только добиться высоких спортивных показателей, но и приобрести необходимые знания, умения и навыки, используемые и во многих других спортивных дисциплинах.

Ручной мяч – универсальная спортивная игра, которая имеет общие корни с футболом и баскетболом, а по атлетизму мало в чем уступает регби. Основные технические приемы Ручной мяч – это бег, ускорения, перемещения, отрывы, опорные броски в прыжке по воротам, передача и ловля мяча самыми различными способами, борьба за мяч и позицию и т. д., а также игра Ручной мяч вратаря. Все они тесно связаны с такими видами спорта, как легкая атлетика, гимнастика, борьба и акробатика.

Так же занятия ручным мячом обладают большим оздоровительным эффектом, так как в упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает гармоничное физическое развитие обучающихся.

Динамика движений положительно влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Регулярные занятия Ручной мячом укрепляют и сердечно-сосудистую систему.

В процессе занятия необходимо систематически оценивать реакцию детей на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомляемости и предупреждать перенапряжение, а также формировать у детей необходимые навыки по отношению к спортивной одежде, гигиене, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

В группы дети распределяются по физическому развитию и возрастным категориям.

Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, участие в соревнованиях. Материал расположен от простого к сложному. Программа «Ручной мяч» разработана с целью создания в учреждениях образования детей условий для разностороннего физического развития обучающихся.

Актуальность: данная программа решает проблемы в физическом воспитании, самореализации личности.

- дополнительное занятие детей в свободное время;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, скорости реакции);
- приобщение посредством занятий по ОФП к занятиям по видам спорта Ручной мяч, спортивные игры.

Педагогическая целесообразность: данная программа помогает ориентироваться в направлении выбора специализации вида спорта и улучшении спортивных результатов.

Основными задачами поэтапной спортивной подготовки являются следующие:

- Привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям спортом;
- Обеспечение всестороннего физического развития и укрепление здоровья;
- Воспитание волевых и моральных качеств;

На этап спортивно-оздоровительный зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие допуск врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники Ручной мяча.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие допуск врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков в систематические занятия
2. Утверждение здорового образа жизни
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма
4. Овладение основами Ручной мяча

Задачи этапа начальной подготовки:

1. Отбор способных к занятиям детей
2. Формирование стойкого интереса к занятиям
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры.

ФОРМА И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:

Вид учебной группы – постоянный состав.

Форма занятий – групповые занятия с использованием индивидуального подхода к каждому ребенку.

Режим занятий – 1 час в неделю.

Количество детей в группе – 15 человек.

Программа «Ручной мяч» ориентирована на **возраст обучающихся 7 - 10 лет** и рассчитана на 1 год обучения.

Отличительные особенности программы:

- включение в процесс игровых тренировок с целью развития и совершенствования физических качеств: быстроты и выносливости.
- подробный разбор и изучение правил проведения соревнований.
- ОФП на основе спортивных игр : баскетбол, пионербол, футбол, Ручной мяч.

Структура учебных занятий

В зависимости от задач учебного занятия и года обучения занятия могут строиться по следующим принципам:

Занятие 1:

1. Теоретические сведения
2. Обучение и совершенствование технических приемов
3. Общая физическая подготовка

Занятие 2:

1. Обучение и совершенствование технических приемов
2. Специальная физическая подготовка
3. Изучение тактических приемов

Занятие 3:

1. Совершенствование технических приемов

2. Изучение и совершенствование тактических приемов
3. Общая и специальная физическая подготовка
4. Соревнования в кружке

Занятие 4:

1. Совершенствование технических и тактических приемов
2. Тестовые упражнения
3. Судейская практика

Методическое обеспечение программы

Для занятий Ручной мячом по программе достаточно типового зала общеобразовательных школ размером 30х15 м. Нужно иметь разметку, ворота 2х3 м, мячи, обычный инвентарь и оборудование, применяемое на уроках по физической культуре, списки детей, заверенные врачом школы или поликлиники или медицинские справки от врача-педиатра, программа кружка, журнал учета работы.

Для успешной работы кружка нужно учитывать возрастные особенности детей, использовать индивидуальный подход к занимающимся. Составлять и планировать задания с учетом возраста и пола занимающихся, согласно программе по виду спорта. Два раза в год проводить тесты по общей физической и специальной подготовке, т. к. именно эти показатели показывают эффективность работы занимающихся.

К завершению работы кружка (трехгодичный курс) показателем работы является не только физическое состояние учеников, но и успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

К ожидаемым результатам обучения детей первого года следует отнести:

- Устойчивый интерес к занятиям Ручной мячом
- Выполнение не менее 50% тестовых упражнений по общей и специальной подготовке
- Овладение основами техники Ручной мяча

Результаты второго года обучения:

- Выполнение не менее 80% тестов
- Овладение основными техническими и тактическими приемами Ручной мяча
- Знание правил и основ судейства соревнований
- Участие в школьных и районных соревнованиях

Результаты третьего года обучения:

- Выполнение тестов на 100%
- Овладение всеми приемами игры в Ручной мяч, данной программы
- Умение судить соревнования школьного масштаба
- Участие в районных и окружных соревнованиях

Способы проверки результатов обучения:

Тестирование по общей и специальной физической подготовке, проверка техники и тактики игры в игровых условиях на тренировочных занятиях, % участия занимающихся в соревнованиях, судейская практика, % занимающихся продолживших дальнейшее обучение.

Учебный материал для этапа начальной подготовки

Техника нападения

Приемы игры	1 год
Стойка нападающего	+
Бег с изменением направления	+
Бег с изменением скорости	+
Бег спиной вперед	+
Смене бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот	+
Бег челночный	+

Бег зигзагом (с выпадом в стороны)	+
Бег с подскоками	+
Прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами	+
Ловля двумя руками на месте	+
Ловля двумя руками в прыжке	+
Ловля мяча справа и слева	+
Ловля с недолетом и перелетом мяча	+
Ловля мячей высоких, низких	+
Ловля катящегося мяча	+
Ловля с отскока от площадки	+
Ловля мяча в движении шагом	+
Ловля мяча в движении бегом	+
Ловля мяча, летящего навстречу	+
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении	+
Передача мяча толчком двумя руками с места	+
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места	+
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с последующим перемещением	+
Передача мяча одной рукой хлестом сбоку с последующим перемещением	+
Передача мяча с разбега обычными шагами	+
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	+
Передача мяча при движении партнеров в одном направлении	+
Передача мяча по прямой траектории	+
Передача мяча по навесной траектории	+
Передача мяча с отскоком от площадки	+
Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)	+
Ведение мяча одноударное на месте	+
Ведение мяча многоударное на месте	+
Ведение мяча многоударное в движении по прямой	+
Ведение мяча многоударное с изменением направления	+
Ведение мяча многоударное с изменением скорости	+
Ведение мяча с высокими отскоками	+
Ведение мяча с низкими отскоками	+
Ведение мяча подбрасыванием	+
Бросок мяча хлестом сверху с места	+
Бросок мяча с разбега обычными шагами в опорном положении	+
Бросок мяча с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	+
Бросок мяча с отраженным отскоком	+
Бросок мяча с разбега скрестным шагом (скрестный шаг вперед)	+
Бросок мяча в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой	+
Бросок мяча в падении с приземлением на ногу и руки	+
Штрафной бросок в двухопорном положении	+

Техника защиты

Приемы игры	Первый год
Стойка защитника	+
Перемещения приставным шагом боком	+
Перемещение вперед-назад в стойке защитника	+
Выбивание при одноударном ведении на месте	+

Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом	+
Выбивание при ведении в параллельном движении	+
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	+
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке	+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+
Блокирование игрока без мяча	+
Блокирование игрока с мячом	+

Техника вратаря

Приемы игры	Первый год
Стойка вратаря	+
Перемещения в воротах	+
Задержание мяча двумя руками на месте	+
Задержание мяча одной рукой сверху на месте	+
Задержание мяча одной рукой сверху в прыжке	+
Задержание мяча одной рукой сбоку без замаха	+
Задержание мяча одной рукой снизу	+
Задержание мяча ногой в выпаде	+
Задержание мяча двумя ногами смыканием ног	+
Задержание мяча одной ногой махом	+
Отбивание мяча в площадку двумя руками	+
Ловля мяча с отскока от площадки	+
Техника полевого игрока	+

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Приемы игры	Первый год
Уход от защитника	+
Открытый уход для стягивания защитника	+
Скрытый уход для стягивания защитника	+
Применение передачи при встречном движении партнеров	+
Применение передачи при движении партнеров в одном направлении	+
Применение сопровождающей передачи	+
Применение броска с открытой позиции	+
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним шагом – выполнить уход в другую сторону)	+
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход влево – выполнить уход вправо)	+
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения)	+
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону)	+
Финт броском – выполнить уход	+
Выбор места для взаимодействия	+
Уход скрытый от защитника	+
Уход скрытый и выбор места для взаимодействия	+

Групповые действия

Приемы игры	Первый год
Действия двух нападающих против одного защитника	+

Действия трех нападающих против двух защитников	+
Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников	+
Параллельное взаимодействие трех нападающих без «стягивания» защитников	+
Параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников	+
Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников	+
Скрестное внутреннее действие	+
Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков	+
Заслон внешний для ухода партнера и для его броска	+
Заслон с уходом линейного игрока	+
Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии	+
Взаимодействие при свободном броске	+

Командные действия

Приемы игры	Первый год
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-ти метровой линии	+
Стремительное нападение	+

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Приемы игры	Первый год
Опека игрока без мяча неплотная	+
Опека игрока без мяча плотная	+
Опека игрока с мячом неплотная	+
Опека нападающего игрока далеко от ворот	+
Опека игрока в зоне ближних бросков	+

Командные действия

Приемы игры	Первый год
Зонная защита без выхода на игрока с мячом	+
Зонная защита с выходом на игрока с мячом	+
Смешанная защита	+
Защита в меньшинстве	+
Защита в большинстве	+
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения	+
Личная защита по всему полю	+

Тактика вратаря

Приемы игры	Первый год
Выбор позиции в воротах	+
Выбор позиции в поле	+
Задержание мяча с отраженного отскока	+
Взаимодействие с нападением при контратаке	+
Тактика полевого игрока	+

Содержание программы

Тема:1 Физическая подготовка

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две, три шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки руками на месте и в ходьбе.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ног в переднем и заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы.

Упражнения для всех групп мышц. Упражнения с короткой скакалкой, набивными мячами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивания, отжимания, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазание по канату, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег на дистанциях от 30 до 100 метров. Бег по наклонной плоскости. Бег за лидером. Выполнение ОРУ в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движений. Упражнения с партнером. Наклоны повороты. Гимнастические упражнения.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения ногами и руками. Перекаты, кувырки. Опорные прыжки. Упражнения в равновесии. Жонглирование мячами, метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки через препятствия, в длину с места и разбега. Прыжки с ноги на ногу. Комбинированные эстафеты. Метание различных предметов.

Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на дистанцию от 100 до 500 м. Кроссы. Различные спортивные игры.

Тема:2 Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных исходных положений. Бег с максимальной частотой шагов. Многократные прыжки. Прыжки в стороны. Упражнения для развития качеств, необходимых для развития броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. Круговые движения кистями. Отталкивания от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно. Передвижение в упоре на руках и пальцах. Метание мячей различного веса на дальность и точность. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывания и ловля мячей в ходьбе и беге, после поворотов, кувырка с попаданием в цель. Броски мяча в стену, батут с последующей ловлей после поворота, прыжка, седа. Ведения о ударом в пол, скамейку, передвигаясь по полу, по скамейке. Одновременное и попеременное ведение двух мячей. Броски двух мячей в стену. Подбрасывания двух мячей. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передач мяча, ловли, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной скоростью и амплитудой шагов по различным разметкам.

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 с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая и специальная).

Тема:3 Тестовые упражнения и задания

Тестовые упражнения проводятся в начале и конце учебного года. Для оценки общей физической подготовки достаточно упражнений из общероссийского мониторинга физического состояния учащихся. Куда входят следующие упражнения: бег 30м, прыжок в длину с места, подтягивания (мальчики), поднимание туловища за 30 сек (девочки), бег 100 м.

Для оценки специальной физической подготовки используются следующие упражнения:

Броски мяча на точность: в течении не более 2-х минут, с расстояний 6 м от центра ворот, в мишени 40х40, установленные в верхних углах ворот (можно лентой закрепить обручи 40х40) , производится 12 бросков мяча из опорного положения по 6 бросков в каждую мишень. Фиксируется количество попаданий.

Передача мяча в цель(в стену). В течении 30 сек передавать мяч одной рукой в круглую мишень диаметром 30 см, с расстояния 3 м и высотой 2 м с последующей ловлей двумя руками. Фиксируется количество попаданий.

Обводка по дистанции 30 м. от линии старта на расстоянии 7,5 метров ставиться гимнастическая скамейка поперек, на расстоянии 15 м стойка. По сигналу тестируемый ведет мяч, перепрыгивает скамейку, обводит стойку, снова перепрыгивает скамейку и финиширует. Фиксируется время введений правой и левой рукой.

Метание мяча на дальность правой и левой рукой.

Календарно-тематическое планирование кружка «Ручной мяч» (первый год обучения)

№	Содержание и методика проведения
1.	Ходьба друг за другом. Толкнуть лежащий мяч, догнать и поднять его. Катание мяча одной рукой вокруг предметов. Игра "Подбрось выше". Упражнение "Ударь мяч о землю и поймай его двумя руками".
2.	Ходьба друг за другом с мячом в руках. Бросание мяча вверх, ловля его обеими руками. Катание мяча, наклонившись обеими руками. Свободная игра с мячом.
3.	Ходьба друг за другом с мячом в руках. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Бросание мяча вверх с хлопком в ладоши и ловля его.
4.	Свободная игра с мячом. Бросание мяча вниз и ловля его ладонями после отскока. Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока. Учебно-тренировочная игра «Ручной мяч».
5.	Бросание мяча в стенку и ловля его после отскока. Игра "10 передач". Свободная игра с мячом.
6.	Бросание мяча вверх и ловля мяча после отскока. Игра "10 передач"
7.	Подвижная игра "Обгони мяч". Игра "будь внимателен".
8.	Передача мяча двумя руками от груди, стоя парами. Игра "Мяч водящему". Подвижная игра "Поймай мяч" Учебно-тренировочная игра «Ручной мяч».

9.	Передача мяча в тройке в правую и левую сторону. Подвижная игра "Поймай мяч". Техника броска.
10.	Свободная игра детей с мячом. Подвижная игра "За мячом". Игра "Мяч водящему".
11.	Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Ведение мяча вокруг себя. Подвижная игра "За мячом". Свободная игра с мячом.
12.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передача мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра «Ручной мяч».
13.	Удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя руками. Ведение мяча на месте правой, левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками (произвольным способом). Ведение мяча с изменением направления.
14.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой, меняя высоту его отскока. Ведение мяча, свободно передвигаясь по площадке. Игра "Поймай мяч".
15.	Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.
16.	Ведение мяча по кругу друг за другом. Техника броска.
17.	Передача мяча друг другу с передвижением по площадке парами. Подвижная игра "Ведение мяча парами". Упражнение "Передача и ловля мяча".
18.	Подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом и ловля его после того, как он ударится о землю.
19.	Ведение и передача мяча друг другу. Учебно-тренировочная игра «Ручной мяч».
20.	Бросание мяча обеими руками из-за головы вдаль и ловля его. Перебрасывание мяча в разных направлениях. Броски мяча.
21.	Побрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой. Бросание мяча вдаль одной рукой от плеча и ловля его.
22.	Эстафета с ведением мяча. Игра "Лови, бросай, упасть не давай!"
23.	Передача мяча в шеренге приставным шагом в сторону. Игра "Мяч капитану".
24.	Малоподвижная игра "Гонка мячей по кругу". Бросание мяча в корзину с места двумя руками от груди.
25.	Учебно-тренировочная игра «Ручной мяч»
26.	Применение изученных способов передач, ведение, бросков в зависимости от ситуации на площадке.
27.	Учебно-тренировочная игра «Ручной мяч».
28.	Тестирование средствами «Ручного мяча» Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Выбивание мяча.
29.	Передача мяча двумя руками сверху. Бросок мяча двумя руками сверху. Подвижные игры по выбору.
30.	«Школа мяча». Развитие силы.

31.	Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии до 3-4 м.
32.	Игра "Поймай мяч". Учебно-тренировочная игра «Ручной мяч».
33.	Занятие с образовательной направленностью «с мячом и без мяча».
34.	Ведение мяча с изменением отскока, скорости, направления мяча.
35.	Передача мяча изученными способами. Соревнования на развитие выносливости.
36.	Учебно-тренировочные игры. Жесты судей в «Ручном мяче».
37.	Тестирование средствами «Ручного мяча». Контрольный срез.

Литература:

- 1.Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. Примерная программа для систем дополнительного образования детей – М.:Советский спорт, 2004
- 2.Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
- 3.Игнатьева В.Я. Ручной мяч. Азбука спорта – М.: ФиС, 2001
- 4.Клусов Н.П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя- М.: Просвещение, 1986
- 5.Клусов Н.П. Тактика Ручной мяча –М.: ФиС, 1986
- 6.Никитушкин В.Г, Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта М.: ИКА, 1998
- 7.Ратианидзе А.Л., Марищук В.В. Игра Ручной мячного вратаря –М.: ФиС, 1981

