**Задание по физической культуре - 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Класс | Дата | Темы и вопросы для изучения | Cправочные материалы | Домашнее задание | Форма сдачи |
| 1 | 5 А | 06.04.2020 | 1. Основные правила гандбола (конспект)2. Что такое сила, быстрота, и как ее развивать (конспект) | Приложение 1.Приложение 2. | Составить комплекс ОРУ на развитие силы, быстроты | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru |
| 10.04.2020 | 1. История возникновения гандбола. (конспект)2. Что такое выносливость, ловкость и как ее развивать (конспект) | Приложение 1.Приложение 2.  | Составить комплекс ОРУ на развитие выносливости, ловкости | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru |
| 2 | 5 Б | 07.04.2020 | 1. Основные правила гандбола (конспект)2. Что такое сила, быстрота, и как ее развивать (конспект) | Приложение 1.Приложение 2. | Составить комплекс ОРУ на развитие силы, быстроты | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru |
| 09.04.2020 | 1. История возникновения гандбола. (конспект)2. Что такое выносливость, ловкость и как ее развивать (конспект) | Приложение 1.Приложение 2.  | Составить комплекс ОРУ на развитие выносливости, ловкости | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru |
| 3 | 5 В | 06.04.2020 | 1. Основные правила гандбола (конспект)2. Что такое сила, быстрота, и как ее развивать (конспект) | Приложение 1.Приложение 2. | Составить комплекс ОРУ на развитие силы, быстроты | WhatsApp- 8928-207-70-28, электронная почта nadya.karpets.1994@mail.ru |
| 09.04.2020 | 1. История возникновения гандбола. (конспект)2. Что такое выносливость, ловкость и как ее развивать (конспект) | Приложение 1.Приложение 2.  | Составить комплекс ОРУ на развитие выносливости, ловкости | WhatsApp- 8928-207-70-28, электронная почта nadya.karpets.1994@mail.ru |
| 4 | 5 Г | 06.04.2020 | 1. Основные правила гандбола (конспект)2. Что такое сила, быстрота, и как ее развивать (конспект) | Приложение 1.Приложение 2. | Составить комплекс ОРУ на развитие силы, быстроты | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru |
| 08.04.2020 | 1. История возникновения гандбола. (конспект)2. Что такое выносливость, ловкость и как ее развивать (конспект) | Приложение 1.Приложение 2.  | Составить комплекс ОРУ на развитие выносливости, ловкости | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru |

**Приложение № 1**

**Гандбол. История игры**

Упоминания о старинных играх с мячом и руками имеются в «[Одиссее](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%81%D0%B5%D1%8F)» [Гомера](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%80) и в трудах древнеримского врача [Галена](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD). В средние века аналогичным играм посвятил свои стихи [Вальтер фон дер Фогельвейде](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B5%D1%80_%D1%84%D0%BE%D0%BD_%D0%B4%D0%B5%D1%80_%D0%A4%D0%BE%D0%B3%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%B2%D0%B5%D0%B9%D0%B4%D0%B5).[[3]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D0%BB#cite_note-3)[[4]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D0%BB#cite_note-4) Гандбол в его нынешнем виде придумали датские [футболисты](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB) на рубеже XIX−XX веков в качестве замены футбола для игры в зимнее время. Отличие гандбола от футбола заключалось в том, что в него играли руками, а каждая команда состояла из 6 игроков и вратаря.

Датой зарождения спортивной игры с мячом, зарегистрированной в международной спортивной классификации под названием «гандбол» (ручной мяч), принято считать 1898 год, когда преподаватель физического воспитания реального училища датского города [Ордруп](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9E%D1%80%D0%B4%D1%80%D1%83%D0%BF&action=edit&redlink=1" \o "Ордруп (страница отсутствует)) [Хольгер Нильсен](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%B5%D0%BD%2C_%D0%A5%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B3%D0%B5%D1%80%22%20%5Co%20%22%D0%9D%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%B5%D0%BD%2C%20%D0%A5%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B3%D0%B5%D1%80) ввёл в уроки [физической культуры](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) женских групп игру с мячом, названную **«гандбол»** в которой на небольшом поле соревновались команды из 7 человек, передавая мяч друг другу и стремясь забросить его в ворота.

Исследования, проведённые в последние годы, дают основания отнести дату зарождения гандбола к более раннему периоду. В 1890 году в [Чехии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D1%85%D0%B8%D1%8F) получил распространение народный вариант игры с мячом, названный **«хазена»** (бросать, кидать). Игра сводилась к нерегламентированному перебрасыванию и ловле мяча в смешанных группах без единоборства. В 1917 году берлинец из двух игр составил новую игру для женщин под названием «ручной мяч». Никто не представлял себе, что эта игра найдёт такое распространение во всем мире.

В 1918 году на международной спортивной карте чётко обозначились два противоборствующих течения игры: чешская хазена (на востоке) и немецкий гандбол (на севере и западе). Уже в 1920 году в [Берлине](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D1%80%D0%BB%D0%B8%D0%BD) состоялись первые игры на Кубок и первенство [Германии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) по ручному мячу. А в 1923 году ввели новые правила соревнований. Уменьшение размеров мяча, введение правила «трёх секунд» и «трёх шагов» значительно содействовало повышению техники игры. В 1925 году состоялась первая международная встреча команды Германии с командой [Австрии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B2%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%8F). Германия проиграла со счётом 5:6.

Гандбольный матч в ФРГ в 1957 году

Признание гандбола в 1926 году международным видом спорта дало толчок к развитию игры в ряде стран. Появились клубы, культивирующие гандбол в [Люксембурге](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%8E%D0%BA%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B1%D1%83%D1%80%D0%B3) и [Швейцарии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B2%D0%B5%D0%B9%D1%86%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F), [Испании](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) и других странах.Первые международные игры были проведены по этим правилам для мужчин в 1925 году и для женщин в 1930 году. В 1928 году в [Амстердаме](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BC%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B4%D0%B0%D0%BC) была создана Международная любительская федерация гандбола (ИАГФ), действовавшая до 1944 года. В неё входило 11 стран, активно развивавших гандбол. В 1936 году гандбол был впервые включён в [олимпийскую программу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B). Дебютировал он на [XI Олимпиаде](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_1936) в [Берлине](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D1%80%D0%BB%D0%B8%D0%BD), где победителем стала команда Германии. Во время проведения тех игр состоялся IV конгресс ИАГФ, принявший решение о проведении чемпионатов мира по гандболу в форматах 7×7 и 11×11 (по количеству игроков). Чемпионаты сначала должны были состояться с участием одних лишь мужских команд. В 1938 году в Германии первенство мира выиграли немецкие спортсмены. Впервые мужской гандбол был сыгран на летних Олимпийских играх 1936 года в Берлине на открытом воздухе и следующий раз на летних Олимпийских играх 1972 года в Мюнхене в закрытых помещениях, и с тех пор стал олимпийским видом спорта.

Новый подъём в развитии гандбола начался с создания в 1946 году новой [международной федерации гандбола](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B0) — ИГФ (IHF). По состоянию на 2016 год в неё входят 197 федераций. Федерация утвердила программу действий, направленную на возрождение мирового гандбола, наметила проведение чемпионатов мира по гандболу в формате 11×11 с участием мужских и женских команд. В 1949 году в [Будапеште](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%83%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D0%B5%D1%88%D1%82) на женском чемпионате мира сильнейшей стала [команда Венгрии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%92%D0%B5%D0%BD%D0%B3%D1%80%D0%B8%D0%B8_%D0%BF%D0%BE_%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83).

Матч СССР — Кувейт на [Олимпийских играх 1980 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D0%BB_%D0%BD%D0%B0_%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D1%85_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85_1980)

В дальнейшем первенства мира проводились раз в четыре года. Всего было проведено 7 мужских и 3 женских чемпионатов по гандболу в формате 11×11. В 1966 году состоялся седьмой и последний чемпионат мира по гандболу 11×11, прекративший своё существование в ранге международной игры, дав, тем самым, возможность развиваться гандболу 7×7. В 1954 году в [Швеции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B2%D0%B5%D1%86%D0%B8%D1%8F) состоялся [чемпионат мира](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83_%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B8_%D0%BC%D1%83%D0%B6%D1%87%D0%B8%D0%BD_1954) по гандболу в этом формате среди мужских команд. Победу одержали шведы, а женщины провели первый чемпионат по гандболу 7×7 в 1957 году в [Югославии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AE%D0%B3%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%8F). Первое место завоевала команда [Чехословакии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D1%85%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D1%8F).

Гандбол был включен в олимпийскую программу лишь в 1972 г. на ХХ Олимпийские игры в Мюнхене. Соревнования проводились в закрытом помещении, участвовали мужские команды. Победили гандболисты Югославии. Женский гандбол впервые был включен в программу ХХI Олимпийских игр в 1976 г. в Монреале. Блестящее выступление женской команды СССР в Монреале, закрепленное завоеванием золотых медалей на Олимпиаде в Москве, окончательно укрепило позиции нашей советской школы игры на международной арене.

Этот вид спорта стал наиболее популярен в странах Европы — Германии, Швеции, Франции, Испании, Дании, Норвегии, Венгрии, Хорватии, России. Среди стран за пределами Европы гандбол наиболее развит в Бразилии, Аргентине, Республике Корея, Катаре.

Правила игры

**Площадка для игры**

Площадка для игры в гандбол

Игра происходит в закрытом помещении на прямоугольной площадке размером 40×20 м. Вокруг площадки должна находиться зона безопасности размером не менее 1 м вдоль боковых линий и не менее 2 м за линией ворот. Длинные границы площадки называются **боковыми линиями**, короткие — **линиями ворот** (между стойками ворот) или **внешними линиями ворот** (за пределами ворот). Все линии являются частью площадей, которые они ограничивают. Ширина всех линий разметки составляет 5 см (исключение — ширина линии ворот между стойками составляет 8 см).

К каждой из линий ворот примыкает **площадь ворот**, ограниченная **линией площади ворот**, проводимой следующим образом: непосредственно напротив ворот, на расстоянии 6 м от линии ворот проводится параллельная ей линия длиной 3 м. Концы этой линии соединяются с внешними линиями ворот дугами радиусом 6 м, с центром у внутренних углов стоек ворот.

На расстоянии 3 м от внешней границы линии площади ворот параллельно ей проводится прерывистая **линия свободных бросков** (или **9-метровая линия**). Длины сегментов этой линии и расстояние между ними составляют 15 см.

Напротив линии ворот, параллельно ей, на расстоянии 7 м по центру ворот проводится **7-метровая линия** длиной в 1 м.

Напротив линии ворот, параллельно ей, на расстоянии 4 м по центру ворот проводится **линия ограничения вратаря** (**4-метровая линия**) длиной 15 см.

Середины боковых линий соединяются **центральной линией**.

Части одной из боковых линий от центральной линии до расстояния 4,5 м от неё называются **линиями замены** каждой из команд. Границы линий замены отмечаются линиями, проходящими под прямым углом к боковой линии и продолжающимися на 20 см от неё в обе стороны.

**Ворота**

По центру каждой линии ворот устанавливаются ворота. Они должны быть надёжно закреплены. Внутренние размеры ворот: ширина 3 м, высота 2 м. Стойки ворот и перекладина должны иметь квадратное сечение со стороной 8 см, при этом задняя кромка стоек должна совпадать с внешней кромкой линии ворот. Стойки ворот с трёх видимых с площадки сторон должны быть попеременно окрашены в два контрастных цвета, отличающихся от цветов площадки. На воротах должна иметься сетка.

**Мяч**

Гандбольный мяч

Гандбольный мяч изготавливают из кожи или синтетического материала. Он должен быть круглым и не быть скользким или блестящим. Гандбольные мячи делятся на мячи для начинающих и профессионалов, на матчевые и тренировочные. По способу производства: машинного и ручного пошива. Существует 3 размера гандбольных мячей:

1. Окружность 50—52 см, масса 290—330 г для команд мальчиков 8—12 лет и девочек 8—14 лет.
2. Окружность 54—56 см, масса 325—375 г для женских команд старше 14 лет и мужских команд 12—16 лет.
3. Окружность 58—60 см, масса 425—475 г для мужских команд старше 16 лет.

**Команда**

Таймаут

Открытое поле для гандбола

Почтовая марка из Восточной Германии, изображающая гандбол на Олимпийских играх 1972 года

Команда состоит из 14 человек, из которых одновременно на площадке могут находиться не более 7, остальные являются запасными. Один из находящихся на площадке игроков является [вратарём](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%8C). В начале игры в каждой из команд должно быть не менее 5 игроков. Запасной игрок может в любой момент выйти на площадку после того, как её покинет находившийся на ней игрок той же команды, который, в свою очередь, становится запасным. При этом выходить на площадку и покидать её игроки могут только через линию замены своей команды. Число замен не ограничивается.

Существуют следующие позиции (амплуа) игроков в гандболе.

1. [Вратарь](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%8C_%28%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D0%BB%29).

2. [Угловые или крайние](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%28%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D0%BB%29). Играют на флангах, как правило, ловкие, техничные и быстрые игроки. Чаще всего левый крайний бросает правой рукой для увеличения угла атаки, а правый крайний — левой.

3. [Центральный или разыгрывающий](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D1%8B%D0%B3%D1%80%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B9_%28%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D0%BB%29). Играет по центру поля, часто выполняет функции разыгрывающего игрока. Для него важно умение отдавать передачи и видение поля.

4. [Полусредние](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%83%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%28%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D0%BB%29). Играют между угловыми и центром. Как правило, это рослые игроки с сильным броском.

5. [Линейный](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D0%B9%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%28%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D0%BB%29). Играет на 6-метровой линии. Его задача — мешать обороне противника, бороться за отбитые вратарём противника мячи. Как правило линейный — крепкий и коренастый.

Кроме игроков, в команду могут входить до 4 официальных лиц, вносимых в протокол матча. Одно из этих официальных лиц является официальным представителем команды, имеющим право обращаться к секретарю, секундометристу и, возможно, к судьям. Официальный представитель команды также отвечает за то, чтобы на скамейке запасных и на площадке присутствовали только лица, имеющие на это право.

**Судьи**

Судьи, секретарь и секундометрист

Матч обслуживается двумя равноправными [судьями, а помогают им секретарь и секундометрист.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83%D0%B4%D1%8C%D1%8F_%28%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%29) В случае разногласий решение принимается судьями совместно после совещания. Если оба судьи установили нарушение правил, но назначили за него различные наказания, действует более строгое из них. Судьи обязаны принимать решения «на основании своих наблюдений за фактами».[[5]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D0%BB#cite_note-5) Их решения являются окончательными и могут быть обжалованы, только если они не соответствуют правилам. Для предупреждения игроков используется желтая[[6]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D0%BB#cite_note-6), красная[[7]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D0%BB#cite_note-7) и синяя[[8]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D0%BB#cite_note-8) карточки. Судьи также используют свистки, чтобы указать на нарушения или возобновить игру.

Судьям помогают секретарь и секундометрист, находящиеся за столом у линий замен команд. Они также следят за скамейками и уведомляют судей об ошибках замены.

**Продолжительность игры**

Матчи взрослых команд (от 16 лет) состоят из двух таймов по 30 минут с 15-минутным перерывом (матчи детских команд 8—12 лет состоят из двух таймов по 20 минут, а команд 12—16 лет — из двух таймов по 25 минут). После перерыва команды меняются сторонами площадки. В случае необходимости выявления победителя может быть назначено дополнительное время — два тайма по 5 минут с 1-минутным перерывом. Если первое дополнительное время не выявило победителя, то через 5 минут назначается второе дополнительное время на тех же условиях. Если и второе дополнительное время завершилось вничью, назначается серия 7-метровых бросков (аналогично [послематчевым пенальти](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%82%D1%87%D0%B5%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8) в футболе). Регламент соревнований может предусматривать серию 7-метровых и непосредственно после окончания основного времени.

Отсчёт времени не прерывается при кратковременных остановках игры (например, при выходе мяча за боковую линию). В случае необходимости более продолжительной остановки судьи могут остановить секундомер. В частности, остановка секундомера обязательна при удалении игрока, совещании судей.

Каждая команда имеет право один раз в течение тайма взять 1-минутный [тайм-аут](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%B9%D0%BC-%D0%B0%D1%83%D1%82_%28%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%29), на время которого секундомер также останавливается. Тайм-аут разрешается брать, когда команда владеет мячом.

**Игра**

* Матч начинается с введения мяча в центр поля. Игроки могут смело касаться мяча любой частью тела, кроме ног. Прежде чем осуществить передачу необходимо убедиться, что игрок находится на расстоянии более 3 метров.
* Игроки могут бросать, ловить, толкать и останавливать мяч, используя руки, голову, корпус, бёдра;
* Игрок может удерживать мяч не более 3 секунд, а также делать с ним не более 3 шагов, после чего должен передать мяч другому игроку, бросить его по воротам или ударить его об пол;
* Касаться площадки в пределах площади ворот может только вратарь соответствующей команды. Однако пересекать границу площади ворот в прыжке разрешено;
* Разрешается отбирать мяч у соперника открытой ладонью, контролировать перемещение соперника согнутыми руками при контакте с ним, блокировать соперника корпусом;
* Замена игроков может проводиться неограниченное количество раз. Заменяющий член команды может выйти на поле только после того, как заменяемый гандболист его покинет.

Жест судьи, предупреждающий об истечении времени, предоставленного на атаку, означает, что у команды на атаку остается 6 передач.

Контроль соперника согнутыми руками

* Не разрешается разыгрывать мяч пассивно, без видимых попыток атаковать;
* Гол засчитывается, если мяч полностью пересёк линию ворот, и при этом атакующая команда не нарушила правила, а судья не дал сигнала к остановке игры. Судьи могут засчитать гол, если мяч не попал в ворота в результате постороннего вмешательства (столкновение с брошенным на площадку предметом, действия постороннего лица и т. п.), но должен был туда попасть, не будь этого вмешательства.
* Матч выигрывает команда, забросившая больше мячей, чем противник. [Ничьи](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B8%D1%87%D1%8C%D1%8F) допускаются, но в случае необходимости выявить победителя игры может быть назначено дополнительное время (см. выше) и/или серия 7-метровых бросков (в зависимости от регламента соревнования).

**Вратарь**

Действия вратаря регламентируются особыми правилами:

* Вратарь — единственный игрок, который может касаться площадки в пределах своей площади ворот;
* Вратарь в пределах своей площади ворот может при защите ворот касаться мяча любой частью тела;
* Вратарь может передвигаться с мячом по своей площади ворот без ограничений на время владения мячом или число шагов (однако затягивать время при броске вратаря не допускается);
* Вратарь может выйти из своей площади ворот без мяча; за её пределами вратарь рассматривается как обычный игрок;
* Вратарь не может выходить из площади ворот с мячом в руках, однако выходить с мячом, не находящимся под контролем вратаря, разрешено;
* Вратарь не может возвращаться в свою площадь ворот с мячом;
* Вратарь не может, находясь в площади ворот, касаться мяча, находящегося за её пределами.

**Броски**

Правила гандбола описывают пять стандартных бросков, используемых в начале игры и для её возобновления после различных ситуаций (гол, выход мяча за пределы площадки, нарушения правил и т. п.).

**Начальный бросок**

Начальный бросок — способ начала игры, а также её возобновления после заброшенного гола. Одна из команд получает право на начальный бросок в начале первого тайма в результате жеребьёвки, другая команда выполняет начальный бросок в начале второго тайма. Начальный бросок после заброшенного гола выполняет команда, пропустившая мяч. Игрок, выполняющий начальный бросок, должен находиться в центре площадки (допускается отклонение от центра вдоль центральной линии на расстояние около 1,5 м). Одна стопа игрока должна находиться на центральной линии, вторая — на центральной линии или за ней. Бросок выполняется по свистку судьи в течение 3 секунд в любом направлении. Бросок считается выполненным, когда мяч покидает руку игрока. Другие игроки команды, выполняющей бросок, должны находиться на своей половине площадки до свистка судьи. Соперники выполняющей бросок команды должны находиться на своей половине площадки при броске в начале тайма, а при броске после заброшенного мяча могут находиться на любой половине площадки. Однако расстояние между выполняющим бросок игроком и соперниками в любом случае не должно быть меньше 3 м.

**Бросок из-за боковой линии**

Бросок из-за боковой линии выполняется в следующих ситуациях:

1. Мяч полностью пересёк боковую линию — бросок выполняется с места, где мяч пересёк линию;
2. Мяч полностью пересёк внешнюю линию ворот, а последним его коснулся полевой игрок защищающейся команды — бросок выполняется с места соединения боковой линии с внешней линией ворот;
3. Мяч коснулся потолка или конструкций над площадкой — бросок выполняется с ближайшей к месту касания точки боковой линии.

Бросок выполняют соперники команды, игрок которой последним коснулся мяча. Выполняющий бросок игрок должен поставить одну стопу на боковую линию, положение второй стопы не регламентируется. Соперники выполняющего бросок игрока должны находиться не менее чем в 3 м от него, а если линия площади ворот проходит менее чем в 3 м от места выполнения броска — они могут находиться непосредственно у этой линии.

**Бросок вратаря**

Бросок вратаря выполняется, когда:

1. Мяч полностью пересёк внешнюю линию ворот, а последним его коснулся вратарь защищающейся команды или любой игрок атакующей команды;
2. Игрок атакующей команды заступил в площадь ворот или коснулся мяча, который катится или лежит в площади ворот;
3. Вратарь взял под контроль мяч в площади ворот или мяч лежит в площади ворот;

Бросок выполняется вратарём защищавшейся команды. Вратарь, выполняющий бросок, должен находиться в площади ворот и направить мяч так, чтобы он пересёк линию площади ворот. Бросок считается выполненным, когда мяч полностью пересечёт линию площади ворот. Соперники могут находиться непосредственно у площади ворот, но им не разрешается касаться мяча, пока бросок не будет выполнен. Гол, заброшенный в собственные ворота непосредственно после броска вратаря, не засчитывается.

**Свободный бросок**

Свободный бросок назначается при нарушениях правил, а также как способ возобновления игры после её остановки, даже если нарушения не было (например, после тайм-аута). Свободный бросок исполняет команда, против которой были нарушены правила или которая владела мячом перед остановкой игры. При назначении свободного броска против команды, владеющей мячом, её игрок обязан немедленно отпустить мяч или положить его на пол. Свободный бросок исполняется с места, где произошло нарушение правил или где находился мяч в момент остановки игры. Если бросок должен быть исполнен из пределов площади ворот команды, исполняющей бросок, или из зоны, ограниченной линией свободных бросков соперников, то он исполняется с ближайшей точки за пределами этих зон.

Свободный бросок выполняется без свистка судьи (исключение — бросок при возобновлении игры без нарушения правил). Соперники должны находиться на расстоянии не менее 3 м от игрока, исполняющего бросок (исключение — линия площади ворот находится менее чем в 3 м от него; в этом случае допускается находиться непосредственно у этой линии).

При назначении свободного броска судья жестом показывает, в какую сторону он назначен (рука вытянута в соответствующем направлении, ладонь выпрямлена и повёрнута перпендикулярно полу).

**7-метровый бросок**

Выполнение 7-метрового броска

7-метровый бросок назначается, когда в результате запрещённых действий игроков или официальных лиц соперника, а также действий посторонних лиц или форс-мажорных ситуаций (например, поломки освещения) команда лишается верной возможности забросить гол. Нарушение, наказываемое 7-метровым броском, может произойти в любом месте площадки.

К верным возможностям забросить гол относятся, в частности:

* Нахождение игрока с мячом у линии площади ворот соперника, причём соперник уже не может разрешёнными способами помешать ему совершить бросок по воротам;
* Выход игрока с мячом один на один с вратарём соперника;
* Выход вратаря из площади ворот, когда игрок, владеющий мячом, может беспрепятственно забросить его в пустые ворота.

Игрок, выполняющий бросок, находится за 7-метровой линией на расстоянии не более 1 м от неё, не касаясь линии. Вратарь соперников находится между линией ворот и линией ограничения вратаря. Остальные игроки располагаются за линией свободных бросков, причём соперники выполняющего бросок игрока должны находиться не менее чем в 3 м от него. Игроки команды, выполняющей бросок, не могут касаться мяча после броска, пока мяч не коснётся игрока соперника или ворот.

**Наказания**

Правила предусматривают 3 вида персональных наказаний:

* Предупреждение;
* Удаление на 2 минуты;
* Дисквалификация (удаление до конца игры).

Эти наказания могут назначаться как игрокам, так и официальным лицам команд.

**Предупреждение**

Предупреждение сопровождается предъявлением жёлтой карточки

Предупреждение выносится за нарушения, направленные против игрока соперника или неспортивное поведение (демонстрация недовольства решением судьи, нарушение правила 3 метров при выполнении соперником стандартного броска, активная блокировка броска или паса ногой ниже колена, «театральное представление» с целью ввести судей в заблуждение и т. п.). Вынесение предупреждения сопровождается предъявлением [жёлтой карточки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D1%91%D0%BB%D1%82%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0). Максимальное количество предупреждений в течение одной игры:

* Все игроки одной команды — 3 предупреждения;
* Все официальные лица одной команды — 1 предупреждение.

По достижении максимального количества предупреждений за дальнейшие нарушения назначаются более строгие наказания. Предупреждение также не выносится игроку, уже удалявшемуся в данной игре на 2 минуты.

**Удаление на 2 минуты**

Жест судьи, сигнализирующий об удалении на 2 минуты

Удаление на 2 минуты назначается за нарушения, опасные для здоровья соперника (большой интенсивности, против быстро движущегося соперника, связаны с физическими действиями в область головы или шеи, сильные удары и т. п.), более серьёзное неспортивное поведение (протесты, выражающиеся громкими выкриками, жестами или провокационными действиями, неоставление мяча при решении против команды, владеющей мячом, блокировка доступа к мячу в зоне запасных), выход на площадку лишнего игрока, вмешательство в игру запасного игрока, неспортивное поведение удалённого игрока. Кроме того, удаление назначается за менее серьёзные нарушения, когда игрок, команда или официальные лица получили максимальное число предупреждений.

Удаление сопровождается жестом судьи — поднятием руки с двумя выпрямленными пальцами. При этом наказании удалённый игрок покидает площадку на 2 минуты игрового времени, команда играет это время в неполном составе. Удалённый игрок находится на скамейке запасных своей команды. При применении этого наказания к официальному лицу команды, оно остаётся на скамейке запасных, а срок удаления отбывает один из игроков.

Третье 2-минутное удаление одного игрока в течение матча влечёт его автоматическую дисквалификацию (удаление до конца игры). Все официальные лица одной команды могут получить лишь одно 2-минутное удаление, дальнейшие нарушения наказываются дисквалификацией.

**Дисквалификация**

Дисквалификация — удаление до конца игры

Дисквалификация (удаление до конца игры) назначается за грубые нарушения правил, грубое неспортивное поведение (демонстративная откидка мяча после свистка, отказ вратаря отражать 7-метровый бросок, бросок мяча в голову соперника при свободном или 7-метровом броске, умышленный бросок мяча в соперника во время остановки игры и т. п.). В случае особо грубых нарушений дисквалификация сопровождается написанием рапорта в соответствующие спортивные структуры (оскорбление или нападение на другого игрока, судью, зрителя, официальное лицо; вмешательство официального лица в игру и т. п.). Дисквалификация также назначается, если игрок получает третье 2-минутное удаление в течение одной игры или если официальные лица команды получают второе и последующие 2-минутные удаления в течение игры.

Дисквалификация сопровождается предъявлением [красной карточки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0). Дисквалифицированный игрок или официальное лицо обязаны покинуть площадку и зону запасных и не имеют права поддерживать какие-либо контакты с командой до конца игры. Дисквалификация всегда сопровождается 2-минутным удалением. Через 2 минуты после дисквалификации команда может выпустить игрока на замену дисквалифицированному.

**Приложение 2**

**Физические качества человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость**

**Физическое качество** - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

**Физические способности** - это задатки человека. Они заложены природой в каждом, но проявляются в конкретном двигательном действии, у каждого человека по-разному.

Одна физическая способность может выражаться в разных физических качествах. И наоборот, одно физическое качество может выражаться в разных физических способностях.

Все знают, что организм человека развивается неравномерно (гетерохромно).

У ребенка есть периоды, в которых отдельные физические качества развиваются лучше, чем в другие. Их называют сенситивными.

**Сенситивный период** - это чувствительный период развития организма ребенка.

Если в эти периоды оказать опережающее педагогическое воздействие, то эффект будет значительно выше, чем в другие.

И так, приступим к пяти физическим качествам:

Быстрота

Быстрота - это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.

делиться на 2 группы:

a) быстрота одиночного движения (например бег)

b) быстрота двигательных реакций - это процесс, который начинается с восприятия информации побуждающих действия и заканчивается с началом ответных реакций.

У каждого человека существует такое явление, когда он не может "побить" свой результат.

**Скоростной барьер** -  это привычка преодолевать расстояния с определенной скоростью.

Мы не будем говорить про него. Я думаю вы сами поняли, что от этой привычки надо избавляться!!! =)

Сенситивные периоды развития быстроты: 10 - 11 лет и 14 - 15

Ловкость

Ловкость - это способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия, в изменяющихся внешних условиях.

делиться на две группы:

a) статическое равновесие (без перемещения)

b) динамическое равновесие (с перемещением)

**Ловкость развивается** в необычных положениях, которые выполняются при изменении внешних условий выполнения упражнения.

Очень хорошо развивают ловкость подвижные и спортивные игры.

Сенситивные периоды развития ловкости: 8  и 14 лет.

А сложная координация: 9 - 10 и 12 - 13 лет.

Сила

Сила - это способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления, по средству мышечных напряжений.

различают:

a) абсолютная сила- это величина максимальных усилий

b) относительная сила- это величина  абсолютной силы отнесенная на килограмм массы тела

**Градиент силы**- это способность человека приращивать усилия в единицу времени (например подтягивание на время)

**Средства развития силы**

1. упражнения с внешним отягощением (штанги, гири)
2. упражнения отягощенные  весом собственного тела
3. упражнения на тренажерах (механотерапия)
4. статические упражнения в изометрическом режиме
5. силовые упражнения в усложненных условиях (бег по рыхлому снегу)

**Методы развития силы**

1. метод максимальных усилий (1 -2 повторений с максимальным весом)
2. флэшинг: суть его заключаться в том, что на конкретную группу мышц делается не одно упражнение, а несколько последовательно идущих (например жмем штангу, потом выполняем разводку)
3. метод малых усилий (большое количество подходов с малым весом)
4. читинг

думаю со временем мы поговорим о них подробнее, в отдельных статьях

Сенситивные периоды развития силы: у юношей (13 -14 лет и 17 -18), у девушек (11 - 12 и 15 - 16)

Естественным путем развивается до 25 лет.

Гибкость

Гибкость - это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой.

зависит от:

1. эластичности и податливости мышц связок
2. от температуры внешней среды
3. от суточной периодики (утром, вечером)
4. от строения суставов
5. от общего состояния организма

различают:

a) активная гибкость - увеличение амплитуды за счет напряжения мышц

b) пассивная гибкость- амплитуда достигается  за счет внешних растягивающих сил

разница между активной и пассивной гибкостью называется "запас гибкости"

**Средства развития гибкости**

1. упражнения на растягивания с постепенным увеличением амплитуды
2. маховые упражнения в медленном темпе (не должно быть болевых ощущений)

Не забывайте! Прежде чем приступить к выполнению упражнения на развитие гибкости обязательно нужно провести разминку. В связи с этим, упражнения на растяжку обычно выполняются в заключительной части.

Сенситивные периоды развития гибкости: 5 - 6 и 9 - 14 лет

активная гибкость развивается: 10 - 14 лет

пассивная гибкость: 9 - 11 лет

Выносливость

Выносливость - это способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности.

**Утомление** - это временное снижение работоспособности, вызванное умственной или физической нагрузкой.

**Фазы утомления**

a) *усталость*: это субъективное ощущение утомления.

Эта фаза защищает организм от утомления.

b) *компенсированное утомление*: при этой фазе возможно поддержание мощности работы за счет дополнительных волевых усилий.

Но при этом наблюдаются некоторые изменения в биохимической структуре движения.

c) *некомпенсированное утомление*: это снижение общей мощности  работы, вплоть до ее прекращения.

Основным **средством развития выносливости**является упражнения, достаточно длительной нагрузки.

**Методы развития выносливости**

1. метод круговой тренировки
2. повторно-интервальный
3. игровой