

Муниципальное
общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 87»

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №87»

Рассмотрено на
заседании педагогического совета
протокол № 1
от 29.08.2019 г.

Утверждаю
Директор школы
приказом по школе № 382/1
от «02» сентября 2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Гандбол»
для обучающихся 11-13 лет
срок реализации – 3 года**

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

Ярославль, 2019

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание программы	6
2.1	Состав групп и режим учебно-тренировочной работы	6
2.2	Перспективное планирование	7
2.3	План-схема годовичного цикла подготовки	7
3.	Содержание изучаемого курса	9
3.1	Тематическое планирование	9
3.2	Техническая подготовка	14
3.3	Тактическая подготовка	15
4	Основные параметры контрольной части	17
4.1	Содержание контроля, ожидаемые результаты и способы их проверки	17
4.2.	Методические указания	18
5.	Список литературы	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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. 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).

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.

Основной целью Программы является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через

занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «гандбол».

Основными задачами Программы являются:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
 - укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях по Программе;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития гандбола в частности;
- формирование общих представлений о гандболе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- формирование образовательного базиса, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;
 - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «гандбол»;
 - воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество Программы заключается в том, что технологии вида спорта «гандбол» позволяют успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в школе, подготовки обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах страны, формируют навыки собственной безопасности в экстремальных ситуациях современного мегаполиса.

Программа для занятий гандболом в рамках дополнительного образования, успешно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «физическая культура» в школе (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от их гендерных особенностей и уровня их физического развития.

Процесс реализации данной Программы, опираясь на интегративный подход в обучении, позволяет планомерно реализовывать поставленную цель и последовательно решать задачи физического и социального воспитания детей и подростков на протяжении всего время пребывания в секции дополнительного образования.

Место учебного предмета в учебном плане:

Программа по гандболу, для занятий в рамках дополнительного образования, рассчитана на 3 года обучения для учащихся возраста 11, 12 и 13 лет (5-7 классы). При планировании занятий по обучению техники и тактики гандбола предполагается объем в **444** часа, из них:

- **I** год обучения (возраст 11 лет, 5 класс) отводится - **222** часа;
- **II** год обучения (возраст 12 лет, 6 класс) – **222** часа;
- **III** год обучения (возраст 13 лет, 7 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:

- 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

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В части **тактико-технических навыков в гандболе**, приобретаемых по годам обучения в **конце трёхлетнего обучения обучающиеся 5-7 классов** должны закрепить знания I-го и II-го этапов обучения, а также:

1. Научится простым практическим навыкам судейства игры в гандбол и выполнять основные технические приёмы в гандболе;
2. Выполнять основные технические действия и приемы игры в гандбол, в условиях учебной и игровой деятельности.
3. Научится методике индивидуальных тактических действий в защите и нападении при игре в гандбол
4. Уметь играть по правилам и гандбола;
5. Освоить технику скрытых верхних передач мяча;
6. Освоить технику скрытых нижних передач мяча;
7. Получить теоретические и простые практические навыки судейства;
8. Уметь управлять своими эмоциями в игровой деятельности;
9. Знать методы тестирования при занятиях гандбола;
10. Знать понятия и термины в теории и методике гандбола;
11. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
12. Владеть техникой блокировки в защите;
13. Владеть контр – атакующими действиями в гандболе
14. Владеть основами технических знаний при выполнении элементов гандбола;
15. Научиться делать отвлекающие действия (финты) при атаках;
16. Владеть методикой индивидуальных тактических действий в защите и нападении;
17. Знать основные тактико-технические действия вратаря;
18. Уметь преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, решать стратегические задачи в ходе соревновательной деятельности и добиваться поставленной цели;
19. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание с членами своей команды и команды противника по игре;
20. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
21. Уметь участвовать (и знать правила) в различных спортивных мероприятиях (играх, эстафетах, пр.) с элементами гандбола и иных видов спорта;
22. Уметь участвовать в соревнованиях по гандболу различного уровня (в соответствии со своим возрастным уровнем).

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

22.1. Состав групп и режим учебно-тренировочной работы

Подготовка гандболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности.

Дети обучающиеся в *тренировочных группах*, проходят тестирование по показателям общей физической и специальной подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы (Таблица 1).

Таблица 1

Условия комплектования тренировочных групп (ТГ) 1,2 и 3 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	11	15	3	222 / 6	Положительная динамика показателей физической и специальной подготовленности
2-й год	12	15	3	222 / 6	
3-й год	13	15	3	222 / 6	
Итого (за 3 года обучения)				666/ 6	

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

В данной программе за основу взяты знания возрастной физиологии - особенности развития детского организма.

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.

Система подготовки в гандболе 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.

Постоянное увеличение объема в многолетнем процессе требует разумного распределения работы, прежде всего по видам подготовки (Таблица 2).

Таблица 2

Примерное соотношение видов подготовки в % (Игнатьева В.Я. 1997, 2003)

Вид подготовки	Этап начальной специализации	Этап углублённой специализации
----------------	------------------------------	--------------------------------

ОФП	25	16
СФП	15	22
Техническая	18	18
Тактическая	15	15
Игровая	17	17
Соревнования	10	12

22.2. Перспективное планирование

Перспективное планирование тренировки – это разработка основного направления работы с командой и отдельными игроками на протяжении нескольких лет. (Таблица 3).

Таблица 3

Примерный учебный план учебно-тренировочной работы

Вид подготовки	Этап начальной специализации (возраст 11,12 и 13 лет)		
	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
Теоретическая	12	12	7
Общая физическая	48	48	48
Специальная физическая	32	32	31
Техническая	40	40	53
Тактическая	30	30	18
Игровая подготовка	34	34	40
Контрольные игры	16	16	9
Тестирование	6	6	7
Мед. обследование	Вне сетки часов		
Инстр. и суд-я практика		6	6
Всего часов	222	222	222

**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.

22.3. План-схема годового цикла подготовки

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

В таблицах 4 и 5 показан примерный график распределения объёма и направленности нагрузки на учебный год (без учета работы в летний период) для 1,2 и 3 года обучения.

Таблица 4

**Примерный план-график распределения учебной нагрузки
ТГ 1 и 2 года обучения (возраст 11 и 12 лет)**

Виды подготовки	Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретическая	12	1	1		2	1	2	1	2	2
ОФП	48	7	6	3	6	6	5	5	5	5
СФП	32	4	3	3	4	3	4	3	4	4
Техническая	40	5	4	4	4	5	5	4	5	4
Тактическая	30	4	5	5	4	1	3	3	4	1
Игровая	34	3	4	4	4	2	4	4	7	2
Контрольные игры	16		3	4	2		3	4		
Тестирование	6	2				2				2
Мед. обследование		Вне сетки часов								
Инстр. и суд-я практика	4			1	2				1	
Всего (37 недель)	222	26	26	24	28	20	26	24	28	20

Таблица 5

**Примерный план-график распределения учебной нагрузки
ТГ 3 года обучения (возраст 13 лет)**

Виды подготовки	Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретическая	12	1	1		2	1	2	1	2	2
ОФП	40	5	5	3	5	5	5	4	4	4
СФП	33	4	4	3	4	3	4	3	4	4
Техническая	38	6	4	4	5	5	5	4	5	4
Тактическая	32	4	5	5	4	1	3	3	4	1
Игровая	35	3	4	4	4	3	4	4	7	2
Контрольные игры	20		3	4	2		3	4	2	
Тестирование	6	2				2				2
Мед. обследование		Вне сетки часов								
Инстр. и суд-я практика	6	1		1	2			1		1
Всего (37 недель)	222	26	26	24	28	20	26	24	28	20

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);

3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

3.1.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Таблица 6

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Возникновение физической культуры у древних людей. Олимпийские игры древности. История олимпийского движения в России (СССР). Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр</p> <p>История возникновения и развития гандбола и мини гандбола</p>	<p><i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> физическую культуру (как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми).</p> <p><i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><i>Понимать</i> чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p><i>Знать</i> ключевые моменты истории гандбола в мире.</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Режим дня обучающегося и его значение</p> <p>Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях гандболом</p>	<p><i>Понимать</i> роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</p> <p><i>Знать</i> основные правила планирования режима дня.</p> <p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация движений, ловкость, быстрота, гибкость, пр.).</p> <p><i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>
<i>Физическая культура человека</i>	
<p>Гандбол, как действенное средство укрепления здоровья, подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО и к службе в Вооруженных Силах страны, формирования навыков собственной безопасности в экстремальных ситуациях современного мегаполиса.</p> <p>Правила организации мест для занятий физической культурой в целом и для занятий гандболом в частности (параметры профессиональных площадок, необходимое оборудование и инвентарь, иные возможности для занятий гандболом).</p>	<p><i>Знать</i> и <i>понимать</i> значение гандбола, как элемента развития здорового образа жизни и укрепления безопасной жизнедеятельности человека.</p> <p><i>Знать</i> параметры площадок и их оборудование для игры в гандбол.</p> <p><i>Знать</i> правила техники безопасности на занятиях физической культурой и</p>

<p>Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом (в т.ч., гандболом), гигиенические требования к организации этих занятий.</p>	<p>спортом (гандболом в том числе).</p>
<p>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	
<p><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></p>	
<p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Обучение умению вести наблюдения за своим здоровьем. Формирование правильной осанки и ее коррекция, - комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Организация досуга со сверстниками средствами физической культуры и спорта (в том числе – гандбола).</p>	<p><i>Уметь составлять индивидуальный режим дня. Знать, отбирать и составлять элементарные комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Знать комплексы упражнений для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки. Уметь измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, определять ЧСС (пальпаторно). Уметь использовать различные действия двигательной активности в игровой деятельности со сверстниками.</i></p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p>	
<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>Организуемые команды и приемы, строевые упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».</p>	<p>Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».) <i>Освоить и уметь выполнять универсальные умения, связанные с выполнением организуемых упражн-й. Осваивать двигательные действия из различных видов спорта. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</i></p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i></p>	
<p><u>Раздел «Общездоровительная подготовка»</u></p>	
<p><i>Организуемые команды и приемы, строевые упраж-я.</i> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Гимнастические упражнения. Упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости, пр.). Физические упражнения и двигательные действия общеразвивающего характера, в том числе из базовых видов спорта. Организация подвижных спортивных игр с применением спортивного инвентаря и без него</p>	<p><i>Освоить и уметь выполнять универсальные умения, связанные с выполнением организуемых упраж-й. Осваивать двигательные действия из различных видов спорта. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять различные упражнения. Излагать правила и условия проведения подвижных игр и эстафет. Уметь общаться и взаимодействовать</i></p>

	в игровой деятельности, участвовать в организации и проведении подв-х игр с элементами соревновательного формата.
<p>Упражнения для повышения физической подготовленности (силы мышц рук и ног; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления веса собственного тела (в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа), пр. качеств).</p> <p><i>Подвижные игры:</i> с элементами гандбола, общеразвивающей направленности; с бегом на скорость; с прыжками в высоту и длину с разбега; с метанием мяча на дальность и в цель; с бегом, метаниями, преодолением препятствий.</p>	<p><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Знать основные положения</i> техники безопасности при выполнении различных физических упражнений, проведении спортивных игр и эстафет.</p>
<p>Упражнения и комплексы для формирования правильной осанки.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц.</p> <p>Элементы гимнастики (в том числе упражнения на развитие гибкости, грации, легкости, равновесия). Отработка элементов повышенной сложности - «мостик», «шпагат», «колесо», «стойка на руках», пр.</p> <p>Акробатические упр-я: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; стойка на руках, пр.</p> <p><i>Акробатические комбинации</i> из нескольких элементов, включающих: кувырки вперед и назад, стойку на руках, полу-шпагат, мостик и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), пр.</p> <p>Упражнения на коррекцию осанки.</p> <p>Правила техники безопасности и предупреждения травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p>	<p><i>Выполнять</i> упражнения и <i>понимать</i> их назначение для развития тех или иных физических качеств.</p> <p><i>Выполнять</i> упражнения для формирования правильной осанки её коррекции.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><i>Уметь</i> контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упраж-й на развитие физических качеств.</p> <p><i>Знать и соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении всех упражнений.</p>
<p>Соревновательные игры для обучающихся 9-10 лет на основе упражнений (разнообразных двигательных задач) из основных видов детской лёгкой атлетики.</p> <p><i>Бег:</i> на длинные, средние и короткие дистанции; высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется в соответствии с возрастом и физической подготовленностью учащихся); эстафетный бег, пр.</p> <p><i>Прыжки:</i> в длину с места; с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p><i>Метания:</i> метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов).</p> <p>метание гандбольного мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание гандбольного мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание</p>	<p><i>Описывать и демонстрировать</i> технику выполнения беговых и прыжковых упр-й.</p> <p><i>Выявлять и устранять</i> характерные ошибки в процессе выполнения учебных заданий.</p> <p><i>Применять</i> беговые и прыжковые упр-я для развития физических качеств.</p> <p><i>Описывать технику</i> метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p><i>Уметь</i> выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС.</p> <p><i>Осваивать</i> навыки соревновательной деятельности.</p> <p><i>Знать и соблюдать</i> правила Т.Б. и предупреждения травматизма.</p>

<p>гандбольного мяча на дальность с разбега (трех шагов).</p> <p>Техника безопасности при выполнении различных учебных заданий по лёгкой атлетике.</p>	
<p>Тестирование уровня общей физической подготовленности (проводится в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью учащихся).</p> <p>Примерное тестирование уровня специальной подготовленности (проводится в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью учащихся):</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча 30 м (5,5-5,7 сек.); - обводка на дистанции 30 м правой рукой (9-11 сек.); - обводка на дистанции 30 м левой рукой (9-12 сек.); - передача игрового мяча в цель (стену) и ловля, - кол-во за 30 сек. (10-15); - броски игрового мяча в мишени в воротах, - кол-во попаданий (7-8) 	<p><i>Уметь</i> выполнять не менее 50% тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке.</p>
<p><u>Раздел «Гандбол» (базовая подготовка)</u></p>	
<p>Основные словарные термины гандбола. Приобретение двигательных навыков, элементов, технических и тактических приёмов гандбола.</p> <p>Правила безопасности во время занятий гандболом и проведении соревнований: правила поведения обучающихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно; причины, приводящие к травматизму; основные травмы гандболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия тренера в обеспечении безопасности секционных занятий по гандболу.</p> <p><i>Личная гигиена гандболиста:</i> требования по уходу за телом, руками, ногами; периодичность смены и стирки белья и спортивной формы; выбор обуви для игры на площадке; необходимость водных процедур после занятий и спортивных игр.</p>	<p><i>Осваивать и знать основную терминологию</i> игры в гандбол.</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные навыки, элементы, технико-тактические приёмы гандбола.</p> <p><i>Осваивать и знать</i> правила безопасности во время всех видов занятий гандболом.</p> <p><i>Следовать</i> правилам личной гигиены.</p>
<p>Специально-подготовительные упражнения</p> <p>Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в гандбол (мини-гандбол): силу мышц кистей рук, силу и быстроту мышц ног, быстроту реакции и ориентировки.</p> <p>Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры и эстафеты; - пятнашки с мячом; - лабиринт (с мячом и без мяча); - бег змейкой 30 м; - эстафета с ведением: одного мяча; двух мячей; - эстафета с бросками мяча по воротам. <p>Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками</p>	<p><i>Осваивать</i> простейшие базовые двигательные навыки и элементы гандбола.</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых упражнений.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Уметь</i> выявлять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><i>Уметь</i> взаимодействовать в коллективе сверстников при выполнении эстафет, иных групповых специальных упражнений.</p>

<p>мяча.</p> <p>Элементы гандбола.</p> <p>Техника выполнения элементов из базовой подготовки гандбола (мини-гандбола):</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с различной частотой шагов; - подбрасывание и ловля мяча в ходьбе; - броски мяча в стену (наклонный батут) с последующей ловлей; - прыжки вперед и вверх с мячом в руках; - метание теннисного и гандбольного мяча в статичную цель. <p>Основные способы передвижения гандболиста: Техника обучения остановкам во время игры.</p> <p>Упражнения, направленные на обучение технике ведения мяча одной рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.</p> <p>Основы техники держания мяча при игре в гандбол и простейшие приёмы владения им.</p> <p>Упражнения, направленные на обучение технике владения мячом во время игры в гандбол, - передача, ловля, броски мяча, пр.</p> <p>Разучивание простейших технических приёмов с мячом из гандбола в условиях игровой деятельности.</p> <p>Основы техники игры в защите, - подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите.</p> <p>Понятия: «стойка» и «передвижение», «противодействие игроку, владеющему мячом», пр.</p> <p>Основы техники игры вратаря - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами, падения и броски за мячом, обманные движения.</p> <p>Характеристики этих элементов, простейшие упражнения на перемещения, ловлю и гашение.</p>	<p><i>Осваивать</i> технику и уметь выполнять различные основные виды бега, ловли мяча, прыжков, иных элементов мини-гандбола.</p> <p><i>Осваивать</i> знания об основных способах передвижения игроков в гандбол по игровому полю.</p> <p><i>Знать и уметь</i> выполнять простейшие упражнения владения мячом.</p> <p><i>Уметь</i> рассказать о простых элементах техники защиты.</p> <p><i>Уметь</i> общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Демонстрировать</i> приобретённые знания и умения.</p> <p><i>Знать</i> основные правила предупреждения травматизма при выполнении простейших элементов базовой подготовки.</p> <p><i>Знать</i> основные элементы техники вратаря.</p>
<p>Игровые упражнения с элементами гандбола.</p> <p>Подводящие игры с элементами гандбола.</p> <p>Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками, ногами стоя на месте и в движении, введение мяча в игру.</p> <p>Правила игры в гандбол.</p> <p>Игра в гандбол малыми составами (игра 2x2, 3x3, 4x4 игрока на малых площадках (30x18м) с использованием ворот меньшего размера).</p> <p>Тактика защиты:</p> <p>Персональная защита: игра «пятнашки»</p> <p>Защита 3x3(зонная защита), игра 1 x 1, 2 x 2.</p> <p>Организация школьных соревнований по гандболу.</p> <p>Правила безопасности в игровой деятельности и при занятиях гандболом.</p>	<p><i>Осваивать</i> игровые упражнения и простые подводящие игры с элементами гандбола и знать их правила.</p> <p><i>Уметь</i> применять в играх освоенные простые технические элементы.</p> <p><i>Уметь</i> взаимодействовать в командах.</p> <p><i>Уметь</i> самостоятельно организовывать игры со сверстниками с элементами гандбола в досуговой деятельности.</p> <p><i>Осваивать</i> навыки соревновательной деятельности.</p> <p><i>Знать</i> правила игры в гандбол.</p> <p><i>Знать</i> правила предупреждения травматизма в игровой деятельности.</p>

3.2.

Техническая подготовка

приемы игры	базовый этап		этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап	
	год обучения в общей структуре						
	1	2	3	4	5	6	7
	год обучения		год обучения			год обучения	
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок толчком двух ног	+	+	+	+	+		
Прыжок толчком одной ноги	+	+	+	+	+		
Остановка прыжком		+	+	+	+	+	
Остановка шагами		+	+	+	+	+	
Повороты вперед	+	+	+	+			
Повороты назад	+	+	+	+			
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+	+			
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+	+	+	+	
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+	+	+	+	
10.Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+	+	+	+	
11.Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+	+	+	+
12.Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+	+	+	+
13.Ловля мяча одной рукой на месте		+	+	+	+		
14. Ловля мяча одной рукой в движении			+	+	+	+	+
15. Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+	+
16. Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+	+	+
17. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+	+	+
18.Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+	+
19.Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+	+	+		
20.Передача мяча двумя руками с боку	+	+	+	+	+		
21.Передача мяча двумя руками от груди	+	+	+	+	+		
22.Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+	+	+	+		
23.Передача мяча двумя руками с места	+	+	+	+	+		
24.Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+	+	+	+
25.Передача мяча двумя руками в прыжке				+	+	+	+
26.Передача мяча двумя руками (встречные)				+	+	+	+
27.Передача мяча одной рукой сверху	+	+	+	+	+		
28.Передача мяча одной рукой (с отскоком)	+	+	+	+	+		
29.Передача мяча одной рукой от плеча (толчком)	+	+	+	+	+		
30.Передача мяча одной рукой от плеча	+	+	+	+	+		

(с отскоком)							
31.Передача одной рукой сбоку		+	+	+	+		
32.Передача мяча одной рукой снизу				+	+		
33.Передача мяча одной рукой с места		+	+	+	+		
34.Передача мяча одной рукой в движении	+	+	+	+	+		
35.Передача мяча одной рукой в прыжке	+	+	+	+	+		
36.Передача мяча одной рукой (встречные)	+	+	+	+	+		
37.Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+	+	+		
38.Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+	+	+		
39.Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	+	+	+		
40.Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	
41.Ведение мяча на месте	+	+	+	+	+		
42.Ведение мяча по прямой	+	+	+	+	+		
43.Ведение мяча по дуге	+	+	+	+	+		
44.Ведение мяча по кругам	+	+	+	+	+	+	+
45.Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	
46.Обводка соперника с изменением высоты отскока					+	+	
47.Обводка соперника с изменением направления				+	+	+	
48.Обводка соперника с изменением скорости				+	+	+	+
49.Обводка соперника используя несколько приемов подряд					+	+	+
50.Финты одно и двухжанные	+	+	+	+	+	+	+
51.Финты трёхшажные	+	+	+	+	+		+
52.Финты с напрыжкой			+	+	+	+	+
53.Финты со стопорящим шагом				+	+	+	+
54.Бросок мяча хлестом сверху в опорном положении	+	+	+	+	+	+	+
55. - с приставным шагом	+	+	+	+			
56. – со скрестным шагом	+	+	+	+			
58. - по восходящей траектории				+	+	+	+
59. Бросок мяча хлестом сверху В без опорном положении			+	+	+	+	+
60.Бросок мяча сбоку,снизу			+	+	+	+	+
61.Бросок мяча с ходу							+
62.Бросок мяча в падении с места		+	+	+	+	+	+
63. – с разворотом в обе стороны			+	+	+	+	+
64. - с разбега				+	+	+	+
65 - 7м.штрафной бросок в падении С опорой на 1 ногу		+	+	+	+	+	+
66. - 7м.штрафной бросок в падении С опорой на 2 ноги				+	+	+	+

3.3. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

приемы игры	базовый этап		этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап	
	год обучения в общей структуре						
	1	2	3	4	5	6	7
	год обучения		год обучения			год обучения	
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
1	2	3	4	5	6	7	8
1.Выход для получения мяча	+	+	+	+			
2.Выход для отвлечения мяча	+	+	+	+	+	+	+
3.Скрытый уход				+	+	+	+
4.Розыгрыш мяча	+	+	+	+	+	+	+
5.Броски в опорном положении	+	+	+	+	+	+	+
6.Броски в прыжке			+	+	+	+	+
6.Финты		+	+	+	+	+	+
7.Заслон		+	+	+	+	+	+
8.Скрестный переход			+	+	+	+	+
9.Система быстрого прорыва				+	+	+	+
10.Система нападения 5 : 1				+	+	+	+
11.Система нападения 4 : 2			+	+	+	+	+
12.Игра в численном большинстве			+	+	+	+	+
13.Игра в меньшинстве			+	+	+	+	+

Тактика защиты

приемы игры	базовый этап		этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап	
	год обучения в общей структуре						
	1	2	3	4	5	6	7
	год обучения		год обучения			год обучения	
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
1	2	3	4	5	6	7	8
1.Противодействие получению мяча	+	+	+	+	+	+	+
2.Противодействие передаче мяча		+	+	+	+	+	+
3.Противодействие заслону				+	+	+	+
4.Блокирование			+	+	+	+	+
5.Подстраховка		+	+	+	+	+	+
6.Переключение		+	+	+	+	+	+
7.Проскальзывание			+		+	+	+
8.Опека игрока с мячом	+	+	+	+	+	+	+
9.Опека игрока без мяча	+	+	+	+	+	+	+
10.Против свободного броска			+	+	+	+	+
11.Система защиты 5 +1			+	+	+	+	+
12.Система защиты 4 +2			+	+	+	+	+
13 Система защиты 5 : 1			+	+	+	+	+
14.Система защиты 3 : 3			+	+	+	+	+
14.Система защиты 3 +3			+	+	+	+	+
15.Система персональной защиты	+	+	+	+	+	+	+

16.Игра в большинстве			+	+	+	+	+
17.Игра в меньшинстве			+	+	+	+	+

4. ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ КОНТРОЛЬНОЙ ЧАСТИ

4.1. Содержание контроля, ожидаемые результаты и способы их проверки

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе

Выполнять тестовые упражнения программы «Гандбол»:

- передвижение с мячом по игровому полю (мин., с.);
- обманные «финты» с мячом в процессе передвижения (точность техники, скорость (мин., с));
- выполнять контратакующие приёмы (техника, точность);
- выполнять технические приёмы защиты (техника, точность);
- выполнять технические приёмы нападения (техника, точность);
- выполнять тактико-технические действия вратаря (техника, точность);
- уметь проводить судейство школьных соревнований по гандболу (кол-во допущенных ошибок судейства не более 20%).

Оценка общей физической подготовленности учащихся возраста 11,12 и 13 лет

Бег по дистанции 30 м Выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению игрока. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

Прыжок в длину с места Прыжок выполняется толчком двух ног. Для большей точности измерения пяточный край подошвы смазывают мелом. Оставленный на полу след фиксирует место приземления от обозначенной для прыжка линии.

Тройной прыжок с места Первый прыжок выполняется от линии толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу, затем выполняется второй прыжок с приземлением на маховую ногу, третий прыжок совершается толчком одной маховой ноги с последующим приземлением на обе ноги.

Комплексное упражнение для полевого игрока (дистанция 88-90 м) У обеих зон вратаря, на разных сторонах площадки, на 6- и 9-метровых линиях ставятся в ряд по 2 стойки. Игрок из исходного положения у 6-метровой линии три раза обегает 2 стойки: до 9-метровой - рывок лицом вперед, а к 6-метровой - рывок спиной вперед. Далее бежит к противоположной зоне вратаря, выполняет такое же упражнение у стоек, берет лежащий на 6-метровой линии мяч, ведет его до противоположной 9-метровой линии и выполняет бросок в прыжке. Время фиксируется в момент пересечения мячом линии ворот.

Комплексное упражнение для вратаря Из центра ворот попеременно вратарь касается рукой штанг в верхних и нижних углах ворот в следующей последовательности: правый

нижний угол, левый верхний угол, правый верхний угол, левый нижний угол (одна серия). Упражнение состоит из пяти серий.

Таблица результатов контрольных нормативов

Таблица 7

	Гладкий бег 30 м. (сек.)	Ведение мяча 30 м. (сек.)	Гладкий бег 20 м. (сек.)	Ведение мяча 20 м. (сек.)	Прыжок в длину с места (м)	Ком-ное упр-ние	Упр-ние для вратарей (сек.)
Т-1 Юноши высокорослые			4,2 4,3	4,5 4,6	175 160	2,45 2,55	32,0
Т-1 Девушки высокорослые			4,3 4,4	4,6 4,7	170 150	3,00 3,05	33,0
Т-2 Юноши высокорослые			4,0 4,1	4,3 4,4	1,85 1,70	2,35 2,45	30,0
Т-2 Девушки высокорослые			4,1 4,2	4,3 4,4	1,8 1,6	2,55 3,0	31,0
Т-3 Юноши высокорослые			3,8 3,9	4,1 4,2	1,95 1,75	2,25 2,35	28,0
Т-3 Девушки Высокорослые			3,9 4,0	4,2 4,3	1,9 1,7	2,49 3,0	29,0

4.2. Методические указания

Гладкий бег 30 м. и 20 м. проводится с высокого старта, по 2 игрока в каждом забеге. Результаты каждого участника регистрируются с точностью до одной десятой доли секунды. Разрешается две попытки.

Ведение мяча 30 м. и 20 м. проводится так же, как и гладкий бег. После старта игрок имеет право сделать с мячом не более 3-х шагов. Разрешается две попытки.

Прыжок в длину с места Разрешается две попытки.

Упражнение для вратарей. Вратарь становится в центре ворот и по сигналу выполняет выпады с касанием стоек ворот. Последовательность касаний: правый нижний угол, левый верхний, правый верхний, левый нижний (одна серия). Упражнение состоит из 5 серий.

Каждой возрастной группе устанавливаются соответствующие нормативы, оцениваемые в 10 баллов. В случае невыполнения или перевыполнения указанных нормативов спортсмену уменьшается или увеличивается набранная сумма баллов на 1 балл за:

0,1 сек. В гладком беге, ведении мяча;

0,5 сек в тесте для вратарей;

0,1 м. в прыжке в длину с места и тройном прыжке.

Теоретические занятия рекомендуется проводить в виде бесед, или после занятий сопровождая их, показом учебных видеозаписей по игре ведущих команд, и лучших гандболистов и видео показом техники самих занимающихся.

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.

На практических занятиях необходимо постоянно уделять внимание развитию физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости) и координационных способностей детей. Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и 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, умению управлять своим телом в усложненных условиях (в опорном и без опорном положениях). Упрощенные полосы препятствий можно преодолевать в эстафетах.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объём упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения. Предлагая интенсивные упражнения, требующие 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 скорости преодоления полосы препятствий, в высоте прыжка, на большее кол-во серийных прыжков и т.п.

Применяя силовые упражнения в занятиях с группами детей возраста 11-13 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 юношами и девушками. Следует учитывать их особенности, связанные с относительным отставанием в развитии грудной клетки, со склонностью девушек к более выраженному приросту веса, быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности. Поэтому для высокорослых девушек и юношей целесообразно дополнительно включать в индивидуальные и групповые занятия упражнения для развития грудной клетки, корригирующие упражнения, упражнения, связанные с повышенными энергозатратами (с максимальной скоростью и темпом), упражнения соревновательного характера, с соответствующими партнерами. Необходимо использовать частую смену упр-й вносить в них элементы новизны, чередовать упраж-я в напряжении и расслаблении и т.п.

В процессе обучения и совершенствовании техники нужно добиваться выполнения технических приемов правой и левой рукой.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На начальном этапе овладения гандболом юные спортсмены должны обязательно научиться выполнять любые функции.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в ворота с места и в движении, стремительно атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный гандболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определяться его индивидуальными качествами, можно переходить к специализации.

В летнее время учащиеся школ выезжают в спортивно-оздоровительные лагеря. В условиях лагеря предусматриваются трехразовые тренировочные занятия. Переключение на другие виды физ. упражнений (плавание, походы, водные лыжи и др.) создает хорошую функциональную базу для повышения общей работоспособности гандболистов, что позволяет начать новый учебный год на более высоком уровне физической подготовленности.

Выбор вратаря следует проводить на протяжении 3-4 лет, просматривая игру в воротах всех занимающихся. Специализацию вратаря следует начинать с 3-4 годов обучения в учебно-тренировочных группах. Критериями отбора вратаря служат смелость, решительность, точность движений, быстрота реакции и желание играть в воротах.

Организм спортсмена быстро приспосабливается к часто повторяющимся одинаковым нагрузкам, средствам и методам. Поэтому компоненты тренировки необходимо варьировать в оптимальных пределах на разных этапах подготовки, чтобы добиться необходимого роста подготовленности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям; Феникс - Москва, 2009.
2. Архипова Л.А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе: учебное пособие. – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2013. – 264 с.
3. Баженова Н.А. Гимнастика, Строевые упражнения с методикой преподавания, 2012.
4. Василевская Е. С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы; ИД "Белый Ветер" - Москва, 2011.
5. Верхлин Виктор, Воронцов Кирилл Физическая культура. 1-4 классы. Входные и итоговые проверочные работы; ВАКО - Москва, 2012.
6. Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М. Физкультура, 5-7 класс, 2013.
7. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики; Просвещение - Москва, 2012.
8. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст]. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с., ил. (Серия. Спорт без границ.).
10. Игнатъева В.Я. Гандбол. Азбука спорта – М.: ФиС, 2001.
11. Игнатъева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. Примерная программа для систем дополнительного образования детей – М.: Советский спорт, 2004.
12. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Светский спорт 2004. -216с.

13. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя- М.: Просвещение, 1986.
14. Клусов Н.П. Тактика гандбола –М.: ФиС, 1986.
15. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011.
16. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол; Просвещение - Москва, 2011.
17. Кудрицкий В.Н. Гандбол. Техника, тактика игры и методика обучения. –Брест, Ю БГТУ 2002 – 142 с.
18. Лях В.И, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов средней общеобразовательной школы. - М.: «Просвещение», 2010.
19. Макеева В.С. Методы педагогического контроля на уроках Физической Культуры; Высшая школа - Москва, 2010.
20. Пирсон Алан , Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет; АСТ, Астрель - Москва, 2011.
21. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
22. Погадаев Г. И. Техника безопасности на занятиях физкультурой и спортом (плакат); Дрофа – М., 2010.
23. Правила по мини-гандболу, гандболу 7x7 и пляжному гандболу.
24. Ратианидзе А.Л., Маришук В.В. Игра гандбольного вратаря –М.: ФиС, 1981.
25. Сборник нормативных документов. Физическая культура; Дрофа - Москва, 2008.
26. Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие- Краснодар, 1992.
27. Шиловских К.В.: Гандбол. - Белгород: НИУ БелГУ, 2011.
28. Эндокринная система, спорт и двигательная активность / Пер. с англ.; под ред. У. Дж. Кремера и А.Д. Рогола. – К.: Олимп. Л-ра, 2008. – 600 с.
29. Шестаков, И.Г. Тактическая подготовка гандболиста М., "Ф,О,Н., 1997.
30. Шестаков, И.Г. Техническая подготовка гандболиста / – М.: ФОН, 1997. - 209 с.
31. 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.
32. 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

Зарубежные авторы и издания

33. Германеску Кунст. Гандбол. М, ФнС, 1978.
34. Dr.Boris Deltov. Basketball, Sportyeriag Berlin 1973.
35. Dr.Christian Mepscsi Handball Sportyeriag Berlin 1986.
36. Gimnastic 1200. Ubungen Sportyeriag, Berlin. 1973.
37. Igor Shestakov. Angrepsteknik. Kast og mottak. Sammen om ballen./ Oslo., Akilles.- 2004. NorgesHandballforband.
38. Igor Shestakov. Kjappfot og 239 andre leker og stafetter / Oslo., Akilles.-2003. NorgesHandballforband.- 281p.
39. Igor Shestakov. Metodikk for angrepsteknikk i håndball. Kast og mottak / Oslo., - 2004. NorgesHandballforband. 220 p.
40. Igor Shestakov. Metodikk for angrepsteknikk i håndball. Ballsprett / Oslo., -2004. NorgesHandballforband. 144 p.

41. Igor Shestakov. Metodikk for angrepsteknikk i håndball. Skudd. Oslo., -2005. NorgesHandballforband. 280 p.

42. 42.

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

<http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: он-лайн справочник

сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы

<http://zdd.1september.ru/> Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»

<http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»

<http://www.karina-kazak.narod.ru/physiol/lectures/lec1/content.html> Утренняя гимнастика: Лекции