

ОДОБРЕНА  
решением федерального  
учебно-методического объединения по  
общему образованию  
(протокол от 25 января 2017 г. № 1/17)

**ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
(МОДУЛЬ 4 «ГАНДБОЛ»)  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО,  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Москва – 2017

## Содержание

<b>Общая характеристика Модуля 4 «Гандбол» .....</b>	<b>3</b>
<b>Планируемые результаты .....</b>	<b>5</b>
<b>Содержание Модуля 4 «Гандбол» .....</b>	<b>7</b>
<b>Литература .....</b>	<b>30</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>34</b>

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ 4 «ГАНДБОЛ»**

Целью модуля 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».

Задачи модуля Программы:

- 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 модуля 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.

В модуле Программы специфика гандбола удачно 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 уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Процесс реализации модуля 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 всех лет их пребывания в общеобразовательной организации.

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

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

- право педагогических работников на свободу выбора и использования 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).

### **Место учебного предмета/модуля в учебном плане:**

Программа разработана и может реализовываться на уроках физической культуры в 1-4, 5-9 и 10-11 классах общеобразовательной организации по принципу модульной программы.

При планировании занятий гандболом, как 3-его часа урока физической культуры, изучение базовых основ техники гандбола (мини-гандбола) предполагается в следующем объеме:

- на I этапе обучения (1-4 классы) отводится: в 1 классе – 33 часа, а в остальных (2-4 кл.) по 34 часа (всего – **135 часов**);
- на II этапе обучения (5-9 классы) – **170 часов** (по 34 часа в каждом классе);
- на III этапе обучения (10-11 классы) – **70 часов** (по 35 часов в каждом классе).

При планировании учебного материала предусмотрена теоретическая подготовка обучающихся по разделу «Знания по физической культуре и спорту на основе гандбола» по 3 часа в каждом году обучения.

Также, учитель имеет возможность творчески использовать учебный материал Программы в разных частях урока по физической культуре с выбором различных технических элементов гандбола с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой их интенсивности).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В части **тактико-технических навыков в гандболе**, приобретаемых по годам обучения:

**в конце I-го этапа обучения обучающиеся 1-4 классов должны:**

1. Научиться первоначальным навыкам технической подготовки по гандболу и игре в гандбол по упрощённым правилам игры;
2. Знать общие основы мини-гандбола и гандбола;
3. Знать правила техники безопасности во время занятий гандболом;
2. Иметь начальное представление о технических приемах в гандболе;
3. Научиться самостоятельно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощённым правилам игры;
5. Овладеть основными понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить первоначальные навыки технической подготовки гандболиста;
7. Освоить простые техники перемещений, стоек игрока в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего опорного броска мяча;
11. Освоить технику нижнего опорного броска мяча;
12. Освоить базовую технику броска мяча в прыжке;
13. Освоить базовые тактико-технические приёмы защиты и нападения;
14. Иметь представление и освоить простые технические приёмы вратаря;
15. Знать правила и уметь участвовать в спортивных играх с элементами гандбола.

**В конце II этапа обучения обучающиеся 5-9 классов должны закрепить знания I-го этапа 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, футбол, баскетбол и лапту 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 мини-гандбола 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 основные понятия и термины в теории и методике гандбола;
11. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
12. Овладеть техникой блокировки в защите;
13. Овладеть методикой индивидуальных тактических действий в защите и нападении;
14. Знать основные тактико-технические действия вратаря;
15. Уметь участвовать (и знать правила) в различных спортивных мероприятиях (играх, эстафетах, пр.) с элементами гандбола и иных видов спорта;
16. Уметь участвовать в соревнованиях по гандболу различного школьного уровня (в соответствии со своим возрастным уровнем).

**В конце III-го этапа обучения обучающиеся 10-11 классов должны закрепить знания I-го и II-го этапов обучения, а также:**

1. Овладеть техникой прямой передачи в прыжке;
2. Уметь блокировать мяч в защите;
3. Овладеть контр – атакующими действиями в гандболе;
4. Овладеть основами технических знаний при выполнении элементов гандбола;
5. Научиться делать отвлекающие действия (финты) при атаках;
6. Получить навыки лидирующих (командных) действий в защите и нападении;
7. Овладеть тактикой нападения;
8. Овладеть тактикой защиты;
9. Овладеть тактико-техническими действиями вратаря;
10. Уметь преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, решать стратегические задачи в ходе соревновательной деятельности и добиваться поставленной цели;
11. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание с членами своей команды и команды противника по игре;
12. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;

13. Осуществлять судейство в соревнованиях по гандболу и осуществлять лидирующие (командные) действия в защите и нападении;

14. Уметь проводить судейство школьных соревнований по гандболу.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### Модуль 4. Гандбол

Тематическое планирование	Планируемые результаты
<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</b>	
<p>Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Формирование двигательных умений и навыков. Возникновение физической культуры у древних людей. Олимпийские игры древности. Развитие олимпизма в России. 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). <i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека. <i>Знать</i> ключевые моменты истории гандбола в мире.</p>
<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Режим дня обучающегося и его значение. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом</p>	<p><i>Понимать</i> роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. <i>Знать</i> основные правила планирования режима дня. <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация движений, ловкость, быстрота, гибкость, пр.). <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>
<b>Ф</b>	
<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>Знать и понимать значение гандбола, как элемента развития здорового образа жизни и укрепления безопасной жизнедеятельности человека.</p>
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	

<p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</p> <p>Обучение умению вести наблюдения за своим здоровьем.</p> <p>Формирование правильной осанки и ее коррекция, - комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.</p> <p>Организация досуга со сверстниками средствами физической культуры и спорта (в том числе – гандбола).</p>	<p><i>Уметь составлять</i> индивидуальный режим дня.</p> <p><i>Знать, отбирать и составлять</i> элементарные комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.</p> <p><i>Знать</i> комплексы упражнений для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки.</p> <p><i>Уметь</i> измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, определять частоту сердечных сокращений (пальпаторно).</p> <p><i>Уметь</i> использовать различные действия двигательной активности в игровой деятельности со сверстниками.</p>
--	---

<p>Навыки определения степени освоения знаний по технике владения двигательными умениями в области физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.</p>	<p><i>Понимать</i> сущность каждого движения, его назначение.</p> <p><i>Уметь</i> выполнять учебный норматив и контролировать ход выполнения различных заданий и упражнений.</p> <p><i>Уметь</i> оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья.</p>
---	---

### **Раздел 3. Физическое совершенствование**

<b>Ф</b> -	
<p>Организующие команды и приемы, строевые упражнения.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.</p> <p>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»).</p> <p><i>Освоить и уметь</i> выполнять универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия из различных видов спорта.</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр.</p>

### **Раздел «Общезначимая физическая подготовка»**

<p><i>Организующие команды и приемы, строевые упражнения:</i> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде –«Смирно!»; выполнение команд –«Вольно!», –«Ровняйся!», –«Шагом марш!», –«На месте!» и –«Стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде –«Налево!» (–«Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге, пр. упражнения, в том числе и с простейшими элементами</p>	<p><i>Освоить и уметь</i> выполнять универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия из различных видов спорта.</p> <p><i>Осваивать</i> упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять различные</p>
---	--



<p>гандбола (упражнения с мячом). Физические упражнения и двигательные действия общеразвивающего характера, в том числе из базовых видов спорта.</p>	<p>упражнения.</p>
<p>Подвижные игры в зимнее и летнее время года: «Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой», «Погоня», «Охрана перебежек», «День и ночь», «Эстафета по кругу», «Удочка» (простая и командная), «Верёвочка под ногами», «Пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Ловкие и меткие», «Перестрелка», «Метко в цель», «Попади в мяч» и др. игры.</p>	<p><i>Осваивать</i> двигательные действия из различных видов спорта. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Уметь взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий. <i>Уметь</i> общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, участвовать в организации и проведении подвижных игр с элементами соревновательного формата.</p>
<p>Упражнения для повышения общего уровня физической подготовленности (примерные предложения):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- смена различных положений рук отдельно каждой и обеими с одновременным поворотом головы; движения рук в разных направлениях без предметов; перекрестное движение рук (правая рука вверху, левая внизу); круговые движения руками, в том числе в разные стороны; наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения;</li> <li>- сгибание и разгибание ноги в подъеме; отведение стопы наружу и приведение ее внутрь; круговые движения стопой; резкое поднимание согнутых в колене ног (как при маршировке);</li> <li>- одновременная работа руками и ногами: выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.;</li> <li>- наклоны и повороты туловища вправо, влево; наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени; наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс; повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи);</li> <li>- опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен;</li> <li>- приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).</li> </ul>	<p><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества. <i>Описывать</i> технику разучиваемых упражнений.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Помнить</i> о технике безопасности при выполнении различных физических упражнений.</p>
<p><i>Упражнения на координацию движений:</i> - движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук);</p>	<p><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества. <i>Описывать</i> технику разучиваемых</p>

<p>- разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу; высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки), пр.</p>	<p>упражнений.  <i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.  <i>Осваивать</i> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p>
<p><i>Упражнения на расслабление мышц:</i>  - подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз;  - быстрым, непрерывным движением предплечья свободное потряхивание кистями (имитация стряхивания воды с пальцев); - подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в исходное положение;  - свободное круговое движение рук;  - перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник), пр.</p>	<p><i>Помнить</i> о технике безопасности при выполнении различных физических упражнений.</p>
<p>Формирование осанки в положении стоя и при ходьбе; упражнения в ходьбе и беге; шаги в приседе; приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговыми движениями головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, с наклонами в стороны; шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра; прыжки в полном приседе; бег с круговыми движениями руками; упражнения для укрепления голеностопного сустава, пр.  Упражнения для укрепления мышц стоп, мышц брюшного пресса и спины; упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника; упражнения для укрепления мышц бедра, мышц рук.  Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы; наклоны и упражнения на равновесие.</p>	<p><i>Выполнять</i> упражнения и <i>понимать</i> их назначение в соответствии с развитием тех или иных физических качеств.  <i>Выполнять</i> упражнения для подвижности суставов и позвоночника, для формирования правильной осанки.  <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении упражнений.  <i>Осваивать</i> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  <i>Следить</i> за правильностью осанки во время присутствия на уроках, при ходьбе.  <i>Самостоятельно делать</i> упражнения на сохранение осанки в комплексе упражнений утренней зарядки.   <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении различных упражнений.</p>
<p>Подводящие упражнения и элементарные акробатические упражнения:  - группировка в положении сидя, приседе;  - перекаты вперед, назад в группировке;  - корзинка, рыбка, змейка;  - угол – ноги врозь;  - упражнения на равновесие, пр.</p>	<p><i>Осваивать</i> технику простых акробатических упражнений.  <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении упражнений.  <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p>
<p>Различные упражнения из лёгкой атлетики,</p>	<p><i>Знать</i> роль лёгкой атлетики в развитии</p>

<p>развивающие выносливость, ловкость, координацию движений, укрепляющие общее физическое состояние и здоровье обучающихся.</p> <p>Соревновательные игры с использованием упражнений из основных видов детской лёгкой атлетики</p>	<p>основных физических качеств человека.</p> <p><i>Уметь</i> выполнять упражнения из основных видов детской лёгкой атлетики.</p> <p><i>Осваивать</i> навыки соревновательной деятельности.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности.</p>
<p>Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся.</p>	<p><i>Уметь</i> выполнять не менее 50% тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке.</p>
<p><b>Раздел «Гандбол» (простейшие элементы)</b></p>	
<p>Правила безопасности во время занятий гандболом (мини-гандболом): правила поведения учащихся во время занятий; при передвижении к месту соревнований и обратно; причины, приводящие к травматизму.</p> <p><i>Личная гигиена:</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</i> правила безопасности во время занятий гандболом (мини-гандболом).</p> <p><i>Знать</i> элементарные требования к профилактике безопасности вовремя занятий физической культурой и спортом.</p> <p><i>Следовать</i> правилам личной гигиены.</p>
<p>Первое знакомство с базовыми двигательными навыками, элементами и техническими приёмами гандбола.</p> <p>Специально-подготовительные упражнения на начальном этапе обучения.</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>Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления.</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> взаимодействовать с партнером, в команде.</p>
<p><b>Э б .</b></p> <p>Техника выполнения элементов из базовой подготовки гандбола (мини-гандбола):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с различной частотой шагов;</li> <li>- подбрасывание и ловля мяча в ходьбе;</li> <li>- броски мяча в стену (наклонный батут) с последующей ловлей;</li> <li>- прыжки вперед и вверх с мячом в руках;</li> <li>- метание теннисного и гандбольного мяча в статичную цель.</li> </ul> <p>Основные способы передвижения гандболиста:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег;</li> <li>- ходьба;</li> <li>- прыжки;</li> <li>- повороты;</li> </ul>	<p><i>Осваивать</i> технику и <i>уметь</i> 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</i> и <i>уметь</i> выполнять простейшие упражнения владения мячом.</p> <p><i>Уметь</i> <i>рассказать</i> о простых элементах техники защиты.</p> <p><i>Знать</i> основные элементы техники вратаря.</p> <p><i>Уметь</i> общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).</p>

- остановки	
<p>Виды бега и упражнения для коррекции техники его выполнения.</p> <p>Прыжки и способы их выполнения.</p> <p>Техника обучения остановкам во время игры.</p> <p>Основы техники держания мяча при игре в мини-гандбол (гандбол) и простейшие приёмы владения им.</p> <p>Упражнения, направленные на обучение технике владения мячом во время игры в мини-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. Понятия: «стойка» и «передвижение», «противодействие нападающему, 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. Характеристики этих элементов, простейшие упражнения на перемещения, ловлю и гашение.</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>Игровые упражнения с элементами гандбола.</p> <p>Подводящие игры с элементами гандбола (мини-гандбола).</p> <p>Основные правила игры в мини-гандбол.</p> <p>Игра в мини-гандбол малыми составами (игра 2х2, 3х3, 4х4 игрока на малых площадках (30х18м) с использованием ворот меньшего размера).</p> <p>Организация школьных соревнований по мини-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 мини-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 мини-гандбол.</p> <p><i>Знать</i> правила предупреждения травматизма в игровой деятельности.</p>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### Модуль 4. Гандбол

Тематическое планирование	Планируемые результаты
<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</b>	
<p>История Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>История олимпийского движения в России (СССР).</p> <p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p>	<p><i>Уметь</i> характеризовать олимпийские игры древности как явление культуры;</p> <p><i>Понимать</i> и <i>объяснять</i> смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в</p>

<p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе.</p> <p>История развития гандбола в мире и России. Успехи российских гандболистов на мировой арене.</p>	<p>становлении олимпийского движения.</p> <p><i>Знать</i> историю возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать роль А.Д. Бутовского в этом процессе.</p> <p><i>Понимать</i> чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p><i>Определять</i> основные направления развития физической культуры в обществе, <i>понимать</i> целевое предназначение каждого из них.</p> <p><i>Знать</i> историю развития гандбола в мире и в России.</p>
<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p> <p>Основные принципы культуры здорового образа жизни.</p> <p>Оптимальная двигательная активность, как профилактика заболеваний, укрепление здоровья и профилактика вредных привычек.</p> <p>Понятие о технико-тактических особенностях вида спорта «гандбол».</p>	<p><i>Рассказывать и 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>Иметь</i> представление об особенностях вида спорта «гандбол», его доступности и популярности среди различных категорий граждан.</p>
<b>Ф</b>	
<p>Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок</p> <p>Комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</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>Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом (в том числе, гандболом), гигиенические требования к организации этих занятий.</p> <p>Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми.</p> <p>Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.</p>	<p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация движений, сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, пр.).</p> <p><i>Знать и понимать</i> взаимные связи между развитием двигательных качеств и психических процессов.</p> <p><i>Знать и соблюдать</i> этические нормы как в спорте, так и при повседневном общении.</p> <p><i>Знать и развивать</i> в процессе повседневной жизни морально-волевые качества</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 спортом (гандболом в том числе).</p>
<p><b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p>	
<p>Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Самостоятельное составление индивидуальных</p>	<p><i>Уметь составлять</i> индивидуальный режим дня.</p> <p><i>Знать, отбирать и составлять</i></p>

<p>комплексов для проведения утренней гимнастики, Обучение умению вести наблюдения за своим здоровьем и индивидуальными показателями физической подготовленности.</p> <p>Правила самостоятельного подбора упражнений, определение последовательности их выполнения, дозировка.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием.</p> <p>Организация самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Самостоятельная организация досуга со сверстниками средствами физической культуры и спорта.</p>	<p>элементарные комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.</p> <p><i>Самостоятельно осваивать</i> упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p><i>Уметь</i> измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями и определять частоту сердечных сокращений (пальпаторно).</p> <p><i>Уметь</i> самостоятельно составить и выполнять упражнения по коррекции осанки и телосложения.</p> <p><i>Уметь</i> использовать различные действия двигательной активности в организации досуга спортивной направленности со сверстниками.</p>
--	---

<p>Навыки определения степени освоения знаний по технике владения двигательными умениями в области физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, физической подготовленностью обучающихся.</p>	<p><i>Понимать</i> сущность каждого движения, его назначение.</p> <p><i>Уметь контролировать</i> ход выполнения физкультурно-спортивной деятельности и оценивать итоги.</p> <p><i>Знать</i> основные виды тестов для определения уровня собственной двигательной подготовленности и уметь их анализировать.</p> <p><i>Уметь</i> выполнять учебные нормативы.</p>
--	--

### **Раздел «Общезначительная подготовка»**

<p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Гимнастические упражнения. Упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости, пр.).</p> <p>Организация подвижных спортивных игр с применением спортивного инвентаря и без него (напр.: «Борьба за мяч»; «Гонка мячей по кругу»; «Смена скорости и направления движения в беге»; «Финты корпусом»; «Чехарда»; «Пятнашки», пр.).</p> <p>Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом и в игровой деятельности.</p>	<p><i>Осваивать</i> и <i>уметь выполнять</i> двигательные действия из различных видов спорта.</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр и эстафет.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах в игровой деятельности.</p> <p><i>Уметь</i> общаться и взаимодействовать в организации и проведении подвижных игр с элементами соревновательного формата.</p> <p><i>Знать</i> правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом и в игровой деятельности.</p>
<p>Упражнения для повышения физической</p>	<p><i>Осваивать</i> умения <i>выполнять</i></p>

<p>подготовленности (силы мышц нижних и верхних конечностей; 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>универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества. <i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений. <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. Упражнения на расслабление мышц. Элементы гимнастики (в том числе упражнения на развитие гибкости, грации, легкости, равновесия). Отработка элементов повышенной сложности, - «мостик», «шпагат», «колесо», «стойка на руках», пр.. Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; пережат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперед (с места и разбега); стойка на руках, пр. <i>Акробатические комбинации</i> из нескольких элементов, включающих: кувырки вперед и назад, стойку на руках, длинный кувырок (мальчики), полу-шпагат, мостик и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), пр. 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. <i>Выполнять</i> упражнения для формирования правильной осанки её коррекции. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении упражнений. <i>Уметь</i> контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Знать и соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении всех упражнений.</p>
<p>Соревновательные игры для обучающихся 10-12 лет на основе упражнений (разнообразных двигательных задач) из основных видов детской легкой атлетики. <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 обучающихся); эстафетный бег, пр. <i>Прыжки:</i> в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». <i>Метания:</i> метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов).</p>	<p><i>Описывать и демонстрировать</i> технику выполнения беговых и прыжковых упражнений. <i>Выявлять и устранять</i> характерные ошибки в процессе выполнения учебных заданий. <i>Применять</i> беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств. <i>Описывать технику</i> метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. <i>Уметь</i> выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. <i>Осваивать</i> навыки соревновательной деятельности. <i>Знать и соблюдать</i> правила техники</p>

<p>Техника безопасности при выполнении различных учебных заданий по лёгкой атлетике.</p>	<p>безопасности и предупреждения травматизма.</p>
<p>Ведение мяча различными способами; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; повороты с мячом на месте; пр. упражнения (подбираются в соответствии с возрастом и физической подготовленностью обучающихся).</p> <p>Техника безопасности при выполнении различных учебных заданий по баскетболу.</p>	<p><i>Уметь организовывать занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</i></p> <p><i>Уметь описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</i></p> <p><i>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</i></p> <p><i>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</i></p> <p><i>Знать и соблюдать правила техники безопасности.</i></p>
<p>Нижняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; прямой нападающий удар; индиви-дуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения; пр. упражнения (подбираются в соответствии с возрастом и физической подготовленностью обучающихся).</p> <p>Техника безопасности при выполнении различных учебных заданий по волейболу.</p>	<p><i>Осваивать правила игры в волейбол.</i></p> <p><i>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</i></p> <p><i>Осваивать технику игровых действий и приемов в зависимости от ситуаций и условий.</i></p> <p><i>Уметь «работать в команде».</i></p> <p><i>Знать и соблюдать правила техники безопасности.</i></p>
<p><i>Техника передвижения</i> (бег, прыжки, остановки, повороты).</p> <p><i>Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.</i> Ведение мяча; удары по мячу; остановка мяча; отбор мяча; обманные движения; вбрасывание мяча из-за боковой линии; пр. упражнения.</p> <p>Техника безопасности при выполнении различных учебных заданий по футболу</p>	<p><i>Уметь организовывать совместные занятия футболом со сверстниками.</i></p> <p><i>Уметь описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</i></p> <p><i>Знать и выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</i></p> <p><i>Знать и соблюдать правила техники безопасности.</i></p>
<p>Тестирование уровня общей физической подготовленности (<i>проводится в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся</i>).</p> <p>Примерное тестирование уровня специальной подготовленности (<i>проводится в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся</i>):</p> <p>- ведение мяча 30 м (5,5-5,7 сек.);</p>	<p><i>Уметь выполнять тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке.</i></p>



- 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)

### **Раздел «Гандбол» (базовая подготовка)**

Основные словарные термины гандбола.

Приобретение двигательных навыков, элементов, технических и тактических приёмов гандбола.

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; наиболее типичные травмы гандболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности факультативных занятий по гандболу.

*Личная гигиена гандболиста:* 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.

*Осваивать и знать основную терминологию игры в гандбол.*

*Осваивать двигательные навыки, элементы, технико-тактические приёмы гандбола.*

*Осваивать и знать правила безопасности во время всех видов занятий гандболом.*

*Следовать правилам личной гигиены.*

Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в гандбол: для развития быстроты движений и прыгучести; для качества броска; гибкости; ловкости; выносливости; пр.

Специальная физическая подготовка

(5-6 кл.):

- подвижные игры и эстафеты;
- пятнашки с мячом;
- лабиринт (с мячом и без мяча);
- бег змейкой 30 м;
- челночный бег 100 м (с ведением мяча) в спортивном зале;
- эстафета с ведением двух мячей;
- эстафета с бросками мяча по воротам.

Специальная физическая подготовка

(7-9 кл.) на:

- точность передачи мяча;
- точность и сила броска по воротам;
- скорость ведения мяча.

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

*Знать технику и уметь выполнять специальные подготовительные упражнения.*

*Следить за правильностью выполнения всех упражнений.*

*Уметь выявлять ошибки при выполнении упражнений.*

*Уметь взаимодействовать в коллективе сверстников при выполнении эстафет, иных групповых специальных упражнений.*

*Знать основные правила предупреждения травматизма.*

<p>Правила безопасности во время занятий гандболом.</p>	
<p>Повторение и качественное выполнение элементов из базовой подготовки гандбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты;</li> <li>- основные приёмы владения мячом;</li> <li>- метание теннисного и гандбольного мяча на дальность и в цель;</li> <li>- преодоление препятствий (с мячом в руках в том числе)</li> <li>- пр. упражнения.</li> </ul>	<p><i>Знать и уметь</i> выполнять различные базовые элементы гандбола.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех элементов и уметь определять и самостоятельно исправлять ошибки.</p> <p><i>Знать</i> основные правила предупреждения травматизма при выполнении элементов.</p>
<p><b>Т</b> - <b>б</b> .</p> <p>Общие понятия технической подготовки игрока в гандбол.</p> <p>Основные виды бега и техника способы их выполнения.</p> <p>Прыжки, их назначение в игре и техника их выполнения.</p> <p>Базовая техника владения мячом.</p> <p>Остановки, - их назначение и техника выполнения.</p> <p>Виды поворотов, их назначение и техника выполнения.</p> <p>Особенности «стойки нападающего» и правильность её выполнения в различных игровых ситуациях.</p> <p>Техника владения мячом в движении во время игры и методическая последовательность их обучению.</p> <p>Игры, совершенствующие технику владения мячом.</p> <p>Техника выполнения основных обманных движений (финтов), в том числе с мячом.</p> <p>Техника игры в защите, - основное предназначение и действия .</p> <p>Техника вратаря, - основные элементы действия вратаря и техника их выполнения.</p> <p><b>5 класс</b></p> <p><b>1. Техническая подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча одной рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.</li> <li>• Ведение мяча попеременно правой и левой рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.</li> <li>• Передачи мяча правой и левой рукой.</li> <li>• Жонглирование мячами одной рукой, попеременно правой и левой рукой.</li> <li>• Жонглирование двумя руками двумя мячами.</li> <li>• Остановка катящегося мяча правой и левой рукой.</li> <li>• Ловля двумя руками летящего мяча.</li> <li>• Броски мяча по воротам правой (левой) рукой в прыжке и с опорой.</li> <li>• Ведения мяча левой рукой, правой рукой, попеременно левой, правой рукой.</li> </ul>	<p><i>Знать</i> основные способы передвижения игроков по игровому полю.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью техники выполнения всех базовых элементов и упражнений.</p> <p><i>Знать и уметь выполнять</i> упражнения с мячом.</p> <p><i>Осваивать</i> технику простых (базовых) элементов защиты.</p> <p><i>Знать</i> основные (базовые) элементы техники вратаря.</p> <p><i>Осваивать</i> технико-тактические приёмы гандбола и <i>уметь</i> их применять в игровой деятельности.</p> <p><i>Уметь</i> общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).</p> <p><i>Знать</i> основные правила предупреждения травматизма.</p>

- Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками, ногами стоя на месте и в движении, введение мяча в игру.
- Эстафеты с ведением и передачами мяча.
- Игровые задания: «Кто точнее» (броски по воротам); «Кто дальше» (броски по неподвижному мячу и после набрасывания).
- Введение мяча в игру передачей одной рукой из-за боковой линии.
- Игра в мини-гандбол по упрощенным правилам 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 игроков.

## **2. Техника нападения.**

### *Опорный бросок*

Держать мяч перед собой на уровне груди. Первый шаг делается левой ногой для правшей, правой ногой - для левшей.

Отведение правой руки назад, мяч находится на уровне плеча. Локоть левой руки выставлен вперед. Мяч свободно держать в руке.

Одновременно с отведением руки выполнить шаги вперед (левой-правой-левой ногой. Шаг правой скрестный). В конце замаха, впереди должна быть правая нога.

При хлестообразном движении предплечья в ходе броска локоть бросающей руки должен находиться выше уровня плеча (в предельном случае он может быть прямой). Левая нога в последнем шаге выставлена вперед в направлении броска.

## **3. Тактика защиты:**

- Персональная защита: игра «пятнашки»
- Защита 3x3(зональная защита), игра 1 x 1, 2 x 2.

## **6 класс**

### **1. Техническая подготовка:**

- Ведение мяча одной рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.
- Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.
- Передачи мяча правой и левой рукой на среднюю и дальнюю дистанции.
- Жонглирование двух мячей одной рукой, попеременно правой и левой рукой.
- Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей.
- Остановка рукой летящего мяча с последующим броском.
- Ловля мяча двумя руками.
- Броски на точность по неподвижному мячу правой рукой, левой рукой, с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.

- Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками, ногами стоя на месте и в движении, введение мяча в игру.
- Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.
- Игровые задания: с бросками по воротам «Кто точнее»; с бросками по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше».
- Игры в «Лабиринт».
- Введение мяча в игру передачей одной рукой из-за боковой линии.
- Игра в гандбол по упрощенным правилам 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 игроков.

## **2. Техника нападения.**

Опорный бросок:

- Держать мяч перед собой на уровне груди. Первый шаг делается левой ногой (для правшей).
- Отведение правой руки назад, мяч находится на уровне плеча. Локоть левой руки выставлен вперед. Мяч свободно держать в руке. Одновременно с отведением руки выполнить шаги вперед (левой-правой-левой ногой. Шаг правой – «скрестный»). В конце максимального замаха руки впереди должна быть правая нога.
- При хлестообразном движении предплечья в ходе броска локоть бросающей руки должен находиться выше уровня плеча (в предельном случае он может быть прямой). Левая нога в последнем шаге выставлена вперед в направлении броска.

## **3. Тактика защиты:**

- Персональная защита. Игра «Лабиринт»
- Защита 3x3 (зонная защита), игра 1 x 1, 2 x 2.

## **7 класс**

### **1. Техническая подготовка:**

- Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой.
- Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.
- Передачи мяча правой и левой рукой на среднюю и дальнюю дистанции.
- Передачи мяча в прыжке левой и правой рукой.
- Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей.
- Ловля мяча в движении с последующим броском по воротам.
- Ловля мяча одной рукой.
- Броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу. Броски по воротам со средней и дальней дистанции.

- Техничко-тактические связки: ведение-передача, ловля-передача, ловля-ведение-передача, ведение-бросок по воротам, ловля-бросок по воротам, ловля-передача.

- Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками, введение мяча в игру.

- Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.

- Взаимодействие в тройках, четверках.

- Игра в гандбол по упрощенным правилам 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 игроков.

## **2. Техника нападения.**

Бросок в прыжке:

- Поймать мяч и быстро выполнить шаг левой ногой.

- Отталкивание вверх-вперед. Колено маховой ноги помогает прыжку. Отведение бросковой руки с мячом назад на уровне плеча.

- Бросок по воротам производится напряженной, почти прямой рукой по дуге.

- Заключительный хлест рукой активно поддерживается резким наклоном туловища вперед. Приземление на толчковую ногу или на обе ноги вместе.

## **3. Тактика защиты**

- Персональная защита

- Защита 6x0 (зонная защита) игра на одни ворота

- Защита 5x1 (зонная защита) игра на одни ворота

## **8 класс**

### **1. Техническая подготовка (техника нападения):**

- Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой.

- Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

- Обманные действия (ускорения, развороты и т.п.) без мяча.

- Передачи мяча правой и левой рукой при параллельном и встречном движении.

- Передачи мяча левой и правой рукой с опоры.

- Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей.

- Ловля мяча одной рукой с последующим броском по воротам.

- Ловля мяча двумя руками в прыжке.

- Бросок правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу.

- Броски по воротам с левого угла, правого угла.

- Техничко-тактические связки в парах, тройках,

<p>четверках: ведение-передача, ловля-передача, ловля-ведение-передача, ведение-бросок по воротам, ловля-бросок по воротам, ловля-передача.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ногами стоя на месте и в движении.</li> <li>• Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.</li> <li>• Взаимодействие в четверках, пятерках.</li> <li>• Игра в гандбол.</li> </ul> <p><b>2. Тактика защиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Защита 5x1 (зонная защита), игра на одни ворота.</li> <li>• Защита 6x0 (зонная защита), игра на одни ворота.</li> </ul>	
<p>Биомеханика основных движений: приседаний, подскоков, выпадов, прыжков, пр.</p> <p>Круговая тренировка, - подбор и выполнение в соревновательной форме различных вариантов комплексов упражнений специальной подготовки для формирования технико-тактических навыков игры в гандбол в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.</p>	<p><i>Знать</i> технику выполнения основных упражнений круговой функциональной тренировки.</p> <p><i>Уметь</i> контролировать величину физической нагрузки по элементарным параметрам.</p> <p><i>Уметь</i> взаимодействовать в коллективе при выполнении круговой функциональной тренировки и в игровой деятельности.</p> <p><i>Знать</i> правила предупреждения травматизма.</p>
<p>Правила игры в гандбол.</p> <p>Правила судейства игры в гандбол.</p> <p>Игра в гандбол 3x3, 4x4 полевых игрока и полными составами (6x6).</p> <p>Навыки игры на стандартной площадке полными составами.</p> <p>Участие в матчевых встречах, первенствах школы и межшкольных соревнованиях по гандболу для определённого возрастного уровня.</p> <p>Правила безопасности в соревновательной деятельности по гандболу.</p>	<p><i>Уметь использовать приобретенные</i> навыки в соревновательной деятельности.</p> <p><i>Осваивать</i> правила игры в гандбол и правила судейства.</p> <p><i>Знать</i> правила предупреждения травматизма в соревновательной деятельности.</p>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### Модуль 4. Гандбол

Тематическое планирование	Планируемые результаты
<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</b>	

<p>Существующие спортивно-оздоровительные системы в России и мире, их формы, возможности, цели, задачи.</p> <p>Международная практика по предоставлению населению услуг физкультурно-спортивного и оздоровительного характера.</p> <p>Развитие игровых видов спорта (футбола, баскетбола, волейбола, регби, гандбола, пр.) в России.</p> <p>Характеристика вида спорта «гандбол».</p> <p>История российского гандбола, олимпийские и иные спортивные достижения гандболистов России (СССР).</p>	<p><i>Владеть</i> информацией о российской и международной практике по организации услуг для населения физкультурно-спортивного и оздоровительного характера.</p> <p><i>Знать</i> компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации.</p> <p><i>Знать</i> основы культуры здорового образа жизни.</p> <p><i>Знать</i> принципы и <i>осваивать</i> навыки здорового питания.</p> <p><i>Уметь</i> характеризовать <i>вид спорта «гандбол»</i> и <i>знать</i> историю развития гандбола в России (СССР), достижения российских и советских гандболистов.</p>
<p>Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни.</p> <p>Основные компоненты принципа культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания).</p> <p>Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений элементов гандбола. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p><i>Рассказывать</i> и <i>понимать</i> роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека.</p> <p><i>Знать</i> и <i>уметь</i> характеризовать компоненты основ культуры здорового образа жизни</p> <p><i>Знать</i> основные правила планирования режима дня.</p> <p><i>Знать</i> историю и современное развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</p>
<p><b>Ф</b></p> <p>Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье.</p> <p>Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры (в том числе гандбола).</p> <p>Положительное влияние занятий гандболом на разностороннее развитие, двигательную активность, психологическую устойчивость, физическую выносливость, а также коммуникативные качества характера человека.</p> <p>Двигательный режим. Формы индивидуальных занятий физическими упражнениями из арсенала элементов и техники гандбола.</p> <p>Возможности организации занятий гандболом во время досуга.</p> <p>Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом (в том числе, гандболом), гигиенические требования к организации этих занятий.</p>	<p><i>Знать</i> о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека, об основах профилактических мероприятий по их предупреждению.</p> <p><i>Иметь</i> представление об особенностях вида спорта «гандбол», его доступности и популярности среди различных категорий граждан.</p> <p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координации, прыгучести, силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, пр.).</p> <p><i>Знать</i> основные правила планирования режима дня.</p> <p><i>Иметь понимание</i> о назначении личного «Дневника развития и здоровья».</p> <p><i>Знать</i> параметры площадок и их оборудование для игры в гандбол.</p> <p><i>Знать</i> правила техники безопасности на</p>

	занятиях физической культурой и спортом (гандболом в том числе).
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
<p>Совершенствование физических способностей, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств средствами гандбола.</p> <p>Самостоятельный подбор упражнений, определение их назначения для развития определённых физических качеств и последовательность их выполнения, дозировка нагрузки.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием и состоянием здоровья.</p> <p>Организация самостоятельных занятий по коррекции осанки, веса и телосложения.</p> <p>Личный «Дневник развития и здоровья».</p>	<p><i>Уметь составлять</i> индивидуальный план самостоятельных занятий и комплексы упражнений.</p> <p><i>Уметь подбирать</i> дозировку интенсивности физических нагрузок в соответствии с индивидуальными особенностями развития, физической подготовленностью и состоянием здоровья на конкретный момент занятия.</p> <p><i>Уметь контролировать своё физическое состояние</i> в данный конкретный момент занятий, сравнивать показатели своего физического развития со стандартными значениями.</p> <p><i>Осваивать</i> навыки составления и ведения личного «Дневника развития и здоровья», уметь анализировать его показатели и разрабатывать план мероприятий по их улучшению.</p> <p><i>Уметь самостоятельно составлять и выполнять упражнения по коррекции осанки, веса и телосложения.</i></p>
<p>Навыки определения степени освоения знаний по технике владения двигательными умениями в области физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Анализ изменений показателей физического развития и состояния здоровья с использованием средств гандбола.</p> <p>Самоконтроль за функциональным состоянием организма в период занятий гандболом.</p> <p>Тестирование уровня двигательной и силовой подготовленности.</p> <p>Нормы комплекса ВФСК ГТО – как тест на физическую подготовленность обучающихся старшей школы.</p>	<p><i>Понимать</i> сущность каждого движения, его назначение.</p> <p><i>Уметь контролировать</i> ход выполнения физкультурно-спортивной деятельности и оценивать итоги.</p> <p><i>Знать и уметь демонстрировать</i> комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом возраста и индивидуальных физических способностей организма.</p> <p><i>Знать и уметь выполнять</i> основные виды тестов для определения уровня собственной двигательной подготовленности и уметь их анализировать.</p> <p><i>Осваивать</i> нормы комплекса ВФСК ГТО.</p>
-	
<b>Раздел «Общезначительная физическая подготовка»</b>	
<p>Гимнастические упражнения. Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, выносливости, гибкости, пр.</p> <p>Подвижные спортивные игры из различных базовых</p>	<p><i>Знать и применять</i> ресурсы из различных видов спорта для общего оздоровления организма.</p> <p><i>Уметь демонстрировать</i> универсальные</p>



<p>видов спорта, эстафеты, игры с элементами гандбола, пр.</p> <p>Упражнения и комплексы из различных видов спорта (фитнес-аэробики, гимнастики, плавания, зимних видов спорта, пр.) для занятий в целях общего оздоровления и реабилитации.</p> <p>Занятия гандболом, как средство активного отдыха и укрепления здоровья.</p> <p>Восстановительные мероприятия (массаж). Техника выполнения простейших приемов массажа и самомассажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание).</p> <p>Правила и гигиенические требования к проведению сеансов массажа.</p>	<p>умения, связанные с выполнением организующих и развивающих упражнений, игровых действий.</p> <p><i>Уметь</i> использовать двигательные навыки, направленные на развитие основных физических качеств организма.</p> <p><i>Владеть коммуникативными способностями</i> при выполнении технических действий в различных подвижных спортивных играх.</p> <p><i>Характеризовать</i> основные приемы массажа.</p> <p><i>Знать и соблюдать</i> правила гигиены при проведении сеансов массажа.</p>
<p>Упражнения для общей физической подготовки.</p> <p>Упражнения и комплексы для коррекции веса, фигуры и нарушений осанки.</p> <p>Упражнения на развитие силы мышц различных частей тела (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа.</p> <p>Упражнения на развитие основных качеств игрока в гандбол.</p> <p>Специальные упражнения на развитие силы мышц кистей рук и укрепление мышц стоп.</p> <p>Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него.</p> <p>Комплексы упражнений в парах без мяча и с мячом, направленные на развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• координационных способностей;</li> <li>• быстроты;</li> <li>• силы;</li> <li>• скоростно-силовых способностей;</li> <li>• гибкости;</li> <li>• выносливости.</li> </ul> <p>Использование ресурсов базовых видов спорта для развития основных физических качеств обучающихся.</p> <p>Различные упражнения и комплексы для формирования и поддержания правильной осанки.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц.</p> <p>Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом</p>	<p><i>Осваивать</i> умения и <i>выполнять</i> универсальные физические упражнения.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Уметь</i> самостоятельно составлять и реализовывать индивидуальный план занятий физическими упражнениями с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья.</p> <p><i>Знать и выполнять</i> упражнения для кистей рук и стоп ног.</p> <p><i>Владеть</i> ранее изученными и осваивать новые различные комплексы физических упражнений для развития общей физической подготовленности и отдельных частей тела.</p> <p><i>Знать основные положения</i> техники безопасности при выполнении различных физических упражнений.</p> <p><i>Владеть</i> техникой выполнения элементарной расслабляющей гимнастики.</p>

<p>Примерные тесты для оценки уровня общей физической подготовленности (<i>проводятся в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью и физической подготовленностью обучающихся</i>):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бег 30 м с высокого старта;</li> <li>• челночный бег 100 м (в спортивном зале);</li> <li>• бег 1500-3000 м;</li> <li>• тройной прыжок в длину с места;</li> <li>• прыжок вверх с места;</li> <li>• сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 20-50 раз;</li> <li>• наклон вперёд (из положения стоя).</li> </ul> <p>Примерные тесты для оценки уровня специальной физической подготовленности (<i>проводятся в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью и физической подготовленностью обучающихся</i>):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ведение мяча 30 м</li> <li>• ведение мяча 30 м с обводкой стоек;</li> <li>• челночный бег с мячом 100 м (ведения мяча) в спортивном зале;</li> <li>• бросок мяча по неподвижному мячу на дальность (мяч расположен на расстоянии 15-25 метров);</li> <li>• боковые перемещения 10 раз (расстояние от конусов 2-4 метра);</li> <li>• передача в парах (15-25 передач за 30 секунд).</li> </ul>	<p><i>Уметь</i> выполнять тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке.</p>
<b>Раздел «Гандбол» (совершенствование)</b>	
<p>Спортивные игры и эстафеты соревновательного характера с элементами гандбола и иными видами спорта.</p> <p>Соревнования в формате «Круговая функциональная тренировка (с разделением на команды), - подбор комплекса упражнений для «станций».</p> <p>Правила предупреждения травматизма в игровой деятельности и умения оказания первой доврачебной помощи.</p>	<p><i>Уметь</i> выполнять игровые упражнения с элементами гандбола и иных видов спорта.</p> <p><i>Уметь</i> применять в играх знания о правильности технического выполнения различных элементов и приёмов из гандбола и иных видов спорта.</p> <p><i>Уметь</i> взаимодействовать со сверстниками в командах.</p> <p><i>Уметь</i> самостоятельно организовывать игры со сверстниками с элементами гандбола в досуговой деятельности.</p> <p><i>Развивать</i> коммуникативные качества при игре в командах.</p> <p><i>Знать</i> основные правила предупреждения травматизма в игровой деятельности.</p> <p><i>Уметь</i> оказывать первую доврачебную помощь.</p>
<p><b>Т</b> - .</p> <p>Подбор и выполнение различных вариантов комплексов упражнений специальной подготовки для совершенствования технико-тактических действий игры в гандбол в соответствии с возрастными</p>	<p><i>Уметь</i> выполнять самостоятельно упражнения технико-тактических действий гандбола, характеризовать и демонстрировать свои умения аудитории.</p> <p><i>Знать</i> технику выполнения основных</p>

особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Совершенствование тактики игры в гандбол:

- тактика нападения;
- тактика защиты;
- тактика вратаря.

### **10 класс**

#### **1. Техническая подготовка (техника нападения):**

- Обманные действия (ускорения, развороты, обегание и т.п.) без мяча и с мячом.
- Жонглирование в парах и тройках мячами одной рукой, попеременно правой и левой рукой.
- Ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями.
- Передачи мяча правой и левой рукой, при параллельном и встречном движении.
- Ловля летящего мяча с последующим броском по воротам.
- Броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.
- 7-метровый штрафной бросок (пенальти).
- Техничко-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение – передача, ловля – ускорение – передача, ведение – ускорение – бросок по воротам, ловля – обманные действия – бросок по воротам, остановка – ускорение – передача.
- Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, введение мяча в игру броском одной рукой.
- Игра в гандбол 6х6, 7х7.

#### **2. Тактическая подготовка (тактика защиты):**

- Защита 4х2(зональная защита) игра два на три; три на два;
- Защита 1х5(зональная защита) игра три на три; четыре на четыре.

#### **3. Техничко-тактические действия вратаря с игроками в защите и в нападении.**

Передача мяча вратарём в отрыв. Отбивания мяча вратарем, подбор. Установка «стенки» при штрафном броске. Обводящий «стенку» бросок по воротам. Ловля и отбивание вратарем мяча. Страховка вратаря при отбивании им мяча (подбор). Передача вратарем мяча для быстрой контратаки. Передача мяча через нападающих игроков соперника для быстрой контратаки.

### **11 класс**

упражнений круговой тренировки на основе упражнений из гандбола.

*Уметь* контролировать величину физической нагрузки по элементарным параметрам.

*Знать и уметь использовать* тактические приёмы гандбола (нападения, защиты, вратаря) в игровой и соревновательной деятельности.

*Знать* правила предупреждения травматизма при занятиях гандболом.

### 1. Техническая подготовка (техника нападения):

- Обманные действия (ускорения, развороты, оббегание и т.п.) без мяча и с мячом.
- Жонглирование в парах и тройках мячами одной рукой, попеременно правой и левой рукой.
- Ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями.
- Передачи мяча правой и левой рукой, при параллельном и встречном движении.
- Ловля летящего мяча с последующим броском по воротам.
- Броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу, с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.
- Бросок по воротам в прыжке, с опоры.
- 7-метровый штрафной бросок (пенальти).
- Техничко-тактические действия в парах, тройках, четверках: ведение – передача, ловля – ускорение – передача, ведение – ускорение – бросок по воротам, ловля – обманные действия – бросок по воротам, остановка – ускорение – передача.
- Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении.
- Введение мяча в игру, передача одной рукой в отрыв.
- Игра в гандбол 4х4, 5х5 игроков и полными составами.

### 2. Tактическая подготовка (тактика защиты):

- Защита 4х2 (зонная защита), игра один на один, два на два;
- Защита 5х1(зонная защита), игра три против двух.

### 3. Техничко-тактические действия вратаря с игроками защиты и нападения.

Передача мяча вратарем «в отрыв». Постановка «стенки» при штрафном броске. Обводящий «стенку» бросок по воротам. Ловля и отбивание вратарем мяча. Страховка вратаря при отбивании им мяча. Передача вратарем мяча для быстрой контратаки. Передача мяча через нападающих игроков соперника для быстрой контратаки.

Правила игры в гандбол.

Практика судейства и правила судейства игры в гандбол.

Игра в гандбол 6х6, 7х7.

*Уметь использовать навыки*  
соревновательной деятельности.

*Совершенствовать знания* в области правил игры в гандбол и правил судейства.

*Уметь осуществлять* судейство

<p>Игра на стандартной площадке полными составами.</p> <p>Подготовка и участие в матчевых встречах между классами, первенствах школы, межшкольных, районных и региональных соревнованиях по гандболу.</p> <p>Правила безопасности в соревновательной деятельности по гандболу</p>	<p>соревнований по гандболу (мини-гандболу) на внутришкольном уровне.</p> <p><i>Знать</i> правила предупреждения травматизма в соревновательной деятельности.</p>
---	---

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Блоки	Модули	Разделы
Обязательная часть	Модуль 1. Спортивные игры	Футбол
		Баскетбол
	Модуль 2. Самбо	Гимнастика
		Самбо
	Модуль 3. Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика
	Модуль 4. Гандбол	Общефизическая подготовка
Гандбол		
Часть по выбору участников образовательных отношений	Модуль 5. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка
	Модуль 6. Плавание	Плавание
	Модуль 7. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности	пример: «Народные игры» Игра «Лапта» Игра «Городки»

### РЕКОМЕНДУЕМАЯ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов; Феникс - Москва, 2010.
2. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям; Феникс - Москва, 2009.

3. Архипова Л.А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе: учебное пособие. – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2013. – 264 с.
4. Баженова Н.А. Гимнастика, Строевые упражнения с методикой преподавания, 2012.
5. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / Пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с., ил. – С. 457–527.
6. Бегун И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. – М.: Центр. Школьная книга, 2007.
7. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник /А.А. Бишаева. – М.: Изд.центр «Академия», 2012. – 304 с.
8. Василевская Е. С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы; ИД "Белый Ветер" - Москва, 2011.
9. Верхлин Виктор, Воронцов Кирилл Физическая культура. 1-4 классы. Входные и итоговые проверочные работы; ВАКО - Москва, 2012.
10. Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М. Физкультура, 5-7 класс, 2013.
11. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики; Просвещение - Москва, 2012.
12. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 класс. Методическое пособие; Просвещение - Москва, 2012.
13. Грибачева М. А., Круглыхин В. А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола; Человек - Москва, 2010.
14. Евсеев С.П., Аксенова О.Э Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Примерная программа дисциплины для специальности 022500 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).. – М.: РИО РГУФК, 2004. – 34 с.
15. Егоров Б.Б. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для организаций, осуществл.образоват.деят. В 2 ч. Ч.1 (1-2 кл.) /Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына. – М.: Баласс, 2015. – 80 с.
16. Егоров Б.Б. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для организаций, осуществл.образоват.деят. В 2 ч. Ч.2 (3-4 кл.) /Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына. – М.: Баласс, 2015. – 80 с.

17. 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.
18. Зацюрский 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.).
19. Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта – М.: ФиС, 2001.
20. Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. Примерная программа для систем дополнительного образования детей – М.: Советский спорт, 2004.
21. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Светский спорт 2004. – 216с.
22. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя- М.: Просвещение, 1986.
23. Клусов Н.П. Тактика гандбола –М.: ФиС, 1986.
24. Кнышев А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу –М.: ФиС, 1986.
25. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Физическая культура. Планирование и организация занятий. 6 класс; Дрофа - Москва, 2010.
26. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011.
27. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол; Просвещение - Москва, 2011.
28. Кудрицкий В.Н. Гандбол. Техника, тактика игры и методика обучения. –Брест, Ю БГТУ 2002 – 142 с.
29. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Планирование и организация занятий. 8 класс; Дрофа - Москва, 2010.
30. Легкоатлетические прыжки в школе: учебное пособие: - 2-е изд. – Екатеринбург, Урал.Гос.Пед.ун-т, 2016. – 62 с.
31. Лях В.И, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов средней общеобразовательной школы. - М.: «Просвещение», 2010.
32. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 класс. - М.: «Просвещение», 2012.
33. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 класс. - М.: «Просвещение», 2012.
34. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 8-9 класс. - М.: «Просвещение», 2012.
35. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

- 36.Макеева Вера Степановна Методы Педагогического Контроля На Уроках Физической Культуры; Высшая школа - Москва, 2010.
- 37.Максимова С.С., Щенникова А.Г., Дружинина О.Ю. 160 игр для детей младшего школьного возраста на уроках гимнастики: учеб.метод.пособие. - ФГБОУ ВПО «УдГУ», Ижевск, 2012.- 208 с.
- 38.Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; Феникс - Москва, 2012.
- 39.Маханева М. Д. С физкультурой дружить - здоровым быть! Методическое пособие; Сфера - Москва, 2009.
- 40.Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва, 2008.
- 41.Назаркина Н.И., Николаичева И.М. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГОС второго поколения и 3 часа физической культуры. Методические рекомендации. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 240 с.
- 42.Пирсон Алан , Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет; АСТ, Астрель - Москва, 2011.
- 43.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
- 44.Погадаев Г. И. Техника безопасности на занятиях физкультурой и спортом (плакат); Дрофа - Москва, 2010.
- 45.Погадаев Г. И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы; Дрофа - Москва, 2009.
- 46.Правдов М. А. Уроки физической культуры. 1-4 классы; Илекса - Москва, 2009.
- 47.Правила по мини-гандболу, гандболу 7х7 и пляжному гандболу.
- 48.Ратианидзе А.Л., Марищук В.В. Игра гандбольного вратаря –М.: ФиС, 1981.
- 49.Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М. Программа курса по выбору. Оздоровительная аэробика и степ-аэробика. / Под общей ред. Г.М. Михалина. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.
- 50.Сборник нормативных документов. Физическая культура; Дрофа - Москва, 2008.
- 51.Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие- Краснодар, 1992.
- 52.Физическая культура, 1-2 класс, Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Бисеров В.В., 2013.
- 53.Физическая культура. 1-11 классы. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений; Дрофа - Москва, 2010.



54. Физическая культура: 3-4 кл.: учебник для общеобразоват. Учреждений /А.В. Шишкина, О.П. Алипмиева, В.В. Бисеров. – М.: Академкнига/Учебник, 2013. – 144 с.
55. Швайко Л. Г. Развернутые планы-конспекты уроков в 5 классе. Легкая атлетика, футбол, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика и акробатика; Адукацыя і выхаванне - Москва, 2010.
56. Шиловских К.В.: Гандбол. - Белгород: НИУ БелГУ, 2011.
57. 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.

### Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

<http://spo.1september.ru/urok/> сайт «Я иду на урок физкультуры»

<http://fizkultura-na5.ru/>

<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 для студентов и не только

[http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\\_phis3.pdf](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf) Физическое воспитание и физкультурно-оздоровительная работа в школе (из опыта работы учителя физической культуры): Методические указания

<http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm> Уроки здоровья

[http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school\\_phis1.pdf](http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf)

Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания

<http://eidos.ru/olymp/sports/> Физкультура и спорт: Всероссийские дистанционные эвристические олимпиады

<http://www.fismag.ru/> Журнал «Физкультура и спорт»

<http://www.olimpizm.ru/> Олимпийская энциклопедия

<http://slovari.yandex.ru/dict/olympic> Большая олимпийская энциклопедия.

## ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### **Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 4 «Гандбол»:**

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

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

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования координации движений и ловкости.

Качественно выполнять упражнения на укрепление вестибулярного аппарата.

Уметь самостоятельно распределять свою физическую нагрузку.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Гандбол»:

- приёмы перемещений, стоек игрока в нападении и в защите (правильность техники);

- верхняя передача мяча (техника, точность);

- передача мяча снизу (техника, точность);

- верхний опорный бросок мяча (техника, точность);

- нижний опорный бросок мяча (техника, точность);

- бросок мяча в прыжке (техника, точность).

## ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### **Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 4 «Гандбол»:**

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 модуля «Гандбол»:

- передвижение с мячом (мин., с.)

- выполнять скрытые верхние передачи мяча (техника, точность);

- выполнять скрытые нижние передачи мяча (техника, точность);

- демонстрировать технику блокировки в защите (правильность техники);

- демонстрировать простые навыки судейства (ответы на тестовые задания).

## ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 4 «Гандбол»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) 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 и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Гандбол»:

- передвижение с мячом по игровому полю (мин., с.);
- обманные «финты» с мячом в процессе передвижения (точность техники, скорость (мин., с));
- выполнять контр-атакующие 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%).

## Приложение 2

### СЛОВАРЬ ГАНДБОЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ

**Аут** — место за пределами площадки; игровой момент, когда мяч выходит (выкатывается) за пределы площадки.

**Блокирование броска** — технико-тактическое действие, когда один или несколько игроков руками преграждают путь мячу в ворота.

**Боковая линия** — линия, ограничивающая сбоку поверхность гандбольной площадки.

**Быстрая атака** — резкое стремление к воротам соперника с целью забить гол.

**Ведение мяча** — технический прием, когда игрок, двигаясь в определенном направлении, ведет одной (левой или правой) рукой мяч, ударяя его о поверхность площадки.

**Вратарь** — гандболист, защищающий ворота.

**Гол** — заброшенный в ворота соперников мяч.

**Дисквалификация** — запрет игроку или команде участвовать в игре за грубое нарушение правил или моральных норм спортивной этики.

**Желтая карточка** — карточка желтого цвета, которой судья предупреждает игрока о грубой игре.

**Жеребьевка** — способ, помогающий определить, какая из команд может первой начать игру или имеет право выбрать площадку.

**Жест судьи** — движения рук, которыми судья демонстрирует факт нарушения правил или дальнейшее продолжение игры.

**Замена игроков** — ситуация, когда тренер заменяет играющих на площадке одного или нескольких гандболистов запасными игроками.

**Запасной игрок** — спортсмен, официально внесенный в протокол матча и находящийся в момент игры на скамейке запасных. Он может в любой момент по решению тренера заменить кого-либо из играющих на площадке.

**Защита** — организованные технико-тактические действия игроков, с помощью которых преграждается путь соперникам для взятия ворот.

**Защитник** — игрок, основная функция которого — помешать нападающему команды соперника атаковать ворота и забить гол.

**Красная карточка** — показываемая судьей карточка красного цвета, которая означает, что спортсмен до конца игры удаляется с площадки за неспортивное поведение.

**Линия ворот** — линия шириной 8 см между стойками ворот.

**Линия площади ворот** — линия, ограничивающая вратарскую площадку. Ширина линии 5 см, расстояние от ворот 6 м

**Линия середины поля** — линия шириной 5 см, которая делит гандбольную площадку на две равные части.

**Линия свободных бросков** — пунктирная линия шириной 5 см, находящаяся в 8 м от ворот параллельно линии площади вратаря. Расстояние между пунктирами и длина пунктира 20 см.

**Линия штрафного броска** — отметка на поверхности площадки, с которой выполняются штрафные броски. Длина линии 100 см, ширина 5 см, расстояние от ворот в классическом гандболе 7 м, в мини-гандболе - 6 м.

**Ловля мяча** — технический прием, с помощью которого игрок ловит летящий мяч.

**Международная федерация гандбола (ИГФ)** — международная спортивная организация, которая организует и проводит крупнейшие соревнования по гандболу, реализует программы развития гандбола по всему миру.

**Мини-гандбол** — игра в гандбол по упрощенным правилам для детей 5-11 лет.

**Наколенник** — специальное защитное средство от травм колена.

**Налокотник** — специальное защитное средство от травм локтя.

**Нападение (атака)** — организованные технико-тактические действия игроков с целью забить гол.

**Опорная нога** — во время броска, выставленная вперед нога игрока.

**Ошибка** — неточно выполненное техническое или тактическое действие.

**Передача мяча** — технический прием, с помощью которого игроки осуществляют взаимодействие между собой для организации атаки ворот соперника.

**Площадь вратаря** — часть игрового поля, в которой может играть только вратарь.

Обозначена полукругом на расстоянии 6 м от лицевой линии.

**Правила игры** — установленный порядок ведения игры.

**Правило трех секунд** — это правило разрешает игроку держать мяч, стоя на месте, не более трех секунд.

**Пробежка** — нарушение правила, по которому игрок с мячом делает больше трех шагов с мячом в руках.

**Прорыв** — стремительное движение нападающего мимо защитника с целью занять удобное положение для взятия ворот.

**Расписание соревнований** — официальный документ, в котором указываются место и время соревнований. Его утверждает главный судья.

**Свисток судьи** — оповещает о начале или конце игры, об остановке игры при нарушении правил, о забитом голе.

**Система защиты** — расположение игроков защищающейся команды на площадке. Бывают системы защиты 4+2, 3+3, 6+0, 5+1.

**Система нападения** — расстановка игроков атакующей команды на площадке. Бывают системы нападения 2+4, 1+5, 3+3.

**Скамейка запасных** — скамейка, на которой во время игры находятся игроки команды, не находящиеся в данный момент на игровой площадке, удаленные игроки, готовые выйти на замену, а также официальные представители (тренеры, врач и массажист).

**Спорный мяч** — игровой момент, когда:

- 1) два игрока противоположных команд одновременно ловят мяч}
- 2) отскочивший от игроков или ворот мяч касается потолка;
- 3) судьи в поле по-разному оценивают нарушение правила.

**Стойка гандболиста** — положение игрока, постоянно готового выполнять различные действия на площадке.

**Судья** — лицо, следящее за соблюдением гандболистами правил игры во время соревнований и фиксирующее ее результаты.

**Судья-информатор** — судья, информирующий команды и зрителей о составах команд, забитых голах, удалении игроков с поля и т. д.

**Судья-секретарь** — судья, ведущий протокол игры.

**Судья-секундометрист** — судья, фиксирующий время игры и штрафное время.

**Судья у табло** — судья, фиксирующий забитые командами голы.

**Тактика игры** — оптимальный способ ведения игры с целью достижения победы. Сюда входят: выбор места, отвлекающие действия, опека противника и т. д.

**Техника игры** — совокупность специальных приемов и действий в зависимости от конкретных условий и индивидуальных способностей гандболистов.

**Угловой бросок** — бросок мяча после свистка судьи в любом направлении от угла гандбольной площадки с той стороны ворот, с которой мяч вышел за пределы поля.

**Штрафной бросок** — бросок в ворота противника, назначенный судьей за нарушение правил игры.