МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | СОГЛАСОВАНО  Заместитель начальник училища  (по учебной работе)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Ведерников  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г. № \_\_\_\_ |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ

ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ГАНДБОЛ»

для 5-11 класса

на 2024/2025 учебный год

Срок реализации программы 7 лет

Составитель программы:

педагог дополнительного образования

Заикин М.В.

Оренбург,

2024

1. **Пояснительная записка**

|  |  |
| --- | --- |
| Направленность программы | Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности. Общеразвивающая программа |
| Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы | Программа обучения реализует основные принципы развития физической культуры и спорта, а также патриотического воспитания, заявленные в документах федерального и регионального уровня, в т.ч.:  - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”  - Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022)  - Приказ Министра обороны РФ от 21 июля 2014 г. N 515 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности в федеральных государственных общеобразовательных организациях со специальными наименованиями "президентское кадетское училище", "суворовское военное училище", "нахимовское военно-морское училище", "кадетский (морской кадетский) военный корпус" и в профессиональных образовательных организациях со специальным наименованием "военно-музыкальное училище", находящихся в ведении Министерства обороны Российской Федерации, и приема в указанные образовательные организации"  -СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.  **Гандбол** – этокомандная спортивная игра, цель которой забросить руками как можно больше мячей в ворота соперника. Данный вид спорта вызывает интерес у подростков. |
| Цель и задачи дополнительной образовательной программы | **У**довлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом; укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки.  **Цель программы:**  - реализация тренировочного процес­са на этапах многолетней спортивной подготовки, для включения выпускников в со­ставы команд мастеров первенств и чемпионатов России.  **Задачи программы:**  -Повысить общую физическую подготовленность (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).  -Совершенствовать специальную физическую подготовленность.  - Овладеть всеми приемами техники на уровне умений и навыков.  - Овладеть индивидуальными и групповыми тактическими дей­ствиями.  - Определить игровое амплуа.  -  Овладеть основами тактики командных действий.  -  Воспитать навыки соревновательной деятельности по гандболу.  -Выйти на уровень высшего спортивного мастерства. |
| Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих | В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основопо­лагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, ре­зультаты научных исследований и передовой спортивной практики.  Общеобразовательная программа разработана на основании существующих нормативных документов для учреждений дополнительного образования, нормативных документов для учреждений дополнительного образования по физической культуре. Представляет собой результат модификации программ: «Спортивная подготовка для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР)», г. Москва, «Издательство» "Советский спорт", 2007 г. Адаптирована для условий Оренбургского президентского кадетского училища. |
| Логические связи с остальными предметами учебного плана | Содержание программы связано с уроками физической культуры |
| Возраст детей | 10-18 лет |
| Сроки, продолжительность реализации программы | Срок реализации программы – 7 лет.  Программа построена по модулям: 1)5 класс, 2) 6,7 класс; 3) 8,9 класс; 4) 10,11 класс. Каждый модуль (за исключением 5 класса) реализуется 2 года с повторением тематики занятий на более сложном уровне. |
| Этапы реализации дополнительной образовательной программы | **Этап начальной подготовки (5 класс).** Задача этапа — привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта. На этот этап зачисляются кадеты, имеющие разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно- оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по виду спорта.  **Учебно-тренировочный этап №1 (6-7 класс).** В ходе учебно-тренировочного этапа происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств согласно вида спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.  Направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности; происходит отработка тактических комбинаций и связок, освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов.  **Учебно-тренировочный этап №2(8-9 класс) .** В ходе учебно-тренировочного этапа происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств согласно вида спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.  Направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности; происходит отработка тактических комбинаций и связок, освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов.  **Учебно-тренировочный этап №3 (10-11 класс).** В ходе учебно-тренировочных занятий происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств согласно вида спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности; происходит отработка тактических комбинаций и связок, освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов.  **Учебно-тренировочная группа№1 (5-7 класс сборники).** В ходе учебно-тренировочных занятий происходит совершенствование у кадет специальных физических качеств, тактической, психологической, технической подготовленности, а таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов. Участие в соревнованиях.  **Учебно-тренировочная группа№2 (8-11 класс сборники).** В ходе учебно-тренировочных занятий происходит совершенствование у кадет специальных физических качеств, тактической, психологической, технической подготовленности, а таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов. Участие в соревнованиях. |
| Форма занятия | Учебные тренировки. |
| Режим занятий | 4 часа в неделю (по 2 часа два раза в неделю) |
| Ожидаемые результаты и способы их проверки | В результате изучения темы обучающиеся должны  **знать**:  -технику игры;  -основные правила соревнования по гандболу;  -методику судейства.  **уметь:**  - выполнять технические приемы и тактические действия в ходе игры;  -осуществлять судейство.  Основными результатами выполнения программных требований являются:  -состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;  -повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;  -выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;  -освоение теоретического раздела программы.  -выполнение нормативов ОФП и СФП  Данная программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.  Личностные результаты, формируемые при изучении предмета:  овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; овладение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности;  умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;  овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных упражнений.  Метапредметные результаты, формируемые при изучении предмета  развитие понимания того, что физическая культура, является частью общей культуры, способствующая развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;  развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, понимания физической культуры, как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.  умение добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, а так же активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления. |
| Формы подведения итогов реализации программы | Соревнования  Сдача контрольных нормативов |

**2.Учебно-тематический план**

**Этап начальной подготовки (5 класс)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов (всего) | Из них | | Формы аттестации/ контроля |
| теор | практ |
| 1 | Техника безопасности на занятиях гандболом | 2 | 2 |  | опрос |
| 2 | Основы тактики игры | 2 | 2 |  | Экспертная оценка |
| 3 | Ловля мяча | 10 | - | 10 |
| 4 | Передача мяча | 10 | - | 10 |
| 5 | Выбивание мяча | 8 | - | 8 |
| 6 | Блокирование мяча | 8 | - | 8 |
| 7 | Блокирование игрока | 10 |  | 10 |
| 8 | Ведение мяча | 8 | - | 8 |
| 9 | Бросок мяча | 8 |  | 8 |
| 10 | Бросок в прыжке | 8 | - | 8 |
| 11 | Бросок в падении | 8 | - | 8 |
| 12 | Штрафной бросок | 4 | - | 4 |
| 13 | Техника вратаря | 10 | - | 10 |
| 14 | Тактика вратаря | 10 |  | 10 |
| 15 | Тактика нападения | 10 |  | 10 |
| 16 | Тактика защиты | 10 |  | 10 |
| 17 | Соревнования | 4 | - | 4 | соревнования |
| 18 | Сдача контрольных нормативов. | 6 | - | 6 | Спорт.тест |
|  | итого | 136 | 4 | 132 |  |

**Учебно-тренировочный этап №1 (6-7 класс)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов (всего) | Из них | | Формы аттестации/ контроля |
| теор | практ |
| 1 | Техника безопасности на занятиях гандболом | 2 | 2 |  | опрос |
| 2 | Основы тактики игры | 2 | 2 |  | Экспертная оценка |
| 3 | Ловля мяча | 10 | - | 10 |
| 4 | Передача мяча | 10 | - | 10 |
| 5 | Выбивание мяча | 8 | - | 8 |
| 6 | Блокирование мяча | 8 | - | 8 |
| 7 | Блокирование игрока | 10 |  | 10 |
| 8 | Ведение мяча | 8 | - | 8 |
| 9 | Бросок мяча | 8 |  | 8 |
| 10 | Бросок в прыжке | 8 | - | 8 |
| 11 | Бросок в падении | 8 | - | 8 |
| 12 | Штрафной бросок | 4 | - | 4 |
| 13 | Техника вратаря | 10 | - | 10 |
| 14 | Тактика вратаря | 10 |  | 10 |
| 15 | Тактика нападения | 10 |  | 10 |
| 16 | Тактика защиты | 10 |  | 10 |
| 17 | Соревнования | 4 | - | 4 | соревнование |
| 18 | Сдача контрольных нормативов | 6 | - | 6 | Спорт.тест |
|  | итого | 136 | 4 | 132 |  |

**Учебно-тренировочный этап №2 (8-9 класс).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов всего | Из них | | Формы аттестации/ контроля |
| теор | практ |
| 1 | Техника безопасности на занятиях гандболом | 2 | 2 |  | опрос |
| 2 | Основы тактики игры | 2 | 2 |  | Экспертная оценка |
| 3 | Ловля мяча | 10 | - | 10 |
| 4 | Передача мяча | 10 | - | 10 |
| 5 | Выбивание мяча | 8 | - | 8 |
| 6 | Блокирование мяча | 8 | - | 8 |
| 7 | Блокирование игрока | 10 |  | 10 |
| 8 | Ведение мяча | 8 | - | 8 |
| 9 | Бросок мяча | 8 |  | 8 |
| 10 | Бросок в прыжке | 8 | - | 8 |
| 11 | Бросок в падении | 8 | - | 8 |
| 12 | Штрафной бросок | 4 | - | 4 |
| 13 | Техника вратаря | 10 | - | 10 |
| 14 | Тактика вратаря | 10 |  | 10 |
| 15 | Тактика нападения | 10 |  | 10 |
| 16 | Тактика защиты | 10 |  | 10 |
| 17 | Соревнования. | 4 | - | 4 | соревнование |
| 18 | Сдача контрольных нормативов. | 6 | - | 6 | Спорт.тест |
|  | итого | 136 | 4 | 132 |  |

**Учебно-тренировочный этап №3 (10-11 класс)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов | Из них | | Форма аттестации/ контроля |
| теор | практ |
| 1 | Техника безопасности на занятиях гандболом | 2 | 2 |  | опрос |
| 2 | Основы тактики игры | 2 | 2 |  | Экспертная оценка |
| 3 | Ловля мяча | 10 | - | 10 |
| 4 | Передача мяча | 10 | - | 10 |
| 5 | Выбивание мяча | 8 | - | 8 |
| 6 | Блокирование мяча | 8 | - | 8 |
| 7 | Блокирование игрока | 10 |  | 10 |
| 8 | Ведение мяча | 8 | - | 8 |
| 9 | Бросок мяча | 8 |  | 8 |
| 10 | Бросок в прыжке | 8 | - | 8 |
| 11 | Бросок в падении | 8 | - | 8 |
| 12 | Штрафной бросок | 4 | - | 4 |
| 13 | Техника вратаря | 10 | - | 10 |
| 14 | Тактика вратаря | 10 |  | 10 |
| 15 | Тактика нападения | 10 |  | 10 |
| 16 | Тактика защиты | 10 |  | 10 |
| 17 | Соревнования. | 4 | - | 4 | соревнование |
| 18 | Сдача контрольных нормативов. | 6 | - | 6 | Спорт.тест |
|  | итого | 136 | 4 | 132 |  |

**Учебно-тренировочная группа №1(5-7 класс сборники)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов | Из них | |
| теор | практ |
| 1 | Техника безопасности на занятиях гандболом | 2 | 2 |  |
| 2 | Основы тактики игры | 2 | 2 |  |
| 3 | Ловля мяча | 10 | - | 10 |
| 4 | Передача мяча | 10 | - | 10 |
| 5 | Выбивание мяча | 8 | - | 8 |
| 6 | Блокирование мяча | 8 | - | 8 |
| 7 | Блокирование игрока | 10 |  | 10 |
| 8 | Ведение мяча | 8 | - | 8 |
| 9 | Бросок мяча | 8 |  | 8 |
| 10 | Бросок в прыжке | 8 | - | 8 |
| 11 | Бросок в падении | 8 | - | 8 |
| 12 | Штрафной бросок | 4 | - | 4 |
| 13 | Техника вратаря | 10 | - | 10 |
| 14 | Тактика вратаря | 10 |  | 10 |
| 15 | Тактика нападения | 10 |  | 10 |
| 16 | Тактика защиты | 10 |  | 10 |
| 17 | Соревнования. | 4 | - | 4 |
| 18 | Сдача контрольных нормативов. | 6 | - | 6 |
|  | итого | 136 | 4 | 132 |

**Учебно-тренировочная группа №2 (10-11 класс сборники)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов | Из них | |
| теор | практ |
| 1 | Техника безопасности на занятиях гандболом | 2 | 2 |  |
| 2 | Основы тактики игры | 2 | 2 |  |
| 3 | Ловля мяча | 10 | - | 10 |
| 4 | Передача мяча | 10 | - | 10 |
| 5 | Выбивание мяча | 8 | - | 8 |
| 6 | Блокирование мяча | 8 | - | 8 |
| 7 | Блокирование игрока | 10 |  | 10 |
| 8 | Ведение мяча | 8 | - | 8 |
| 9 | Бросок мяча | 8 |  | 8 |
| 10 | Бросок в прыжке | 8 | - | 8 |
| 11 | Бросок в падении | 8 | - | 8 |
| 12 | Штрафной бросок | 4 | - | 4 |
| 13 | Техника вратаря | 10 | - | 10 |
| 14 | Тактика вратаря | 10 |  | 10 |
| 15 | Тактика нападения | 10 |  | 10 |
| 16 | Тактика защиты | 10 |  | 10 |
| 17 | Соревнования. | 4 | - | 4 |
| 18 | Сдача контрольных нормативов. | 6 | - | 6 |
|  | итого | 136 | 4 | 132 |

**3. Содержание дополнительной образовательной программы**

**Этап начальной подготовки (5 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях гандболом | Правила техники безопасности на занятиях.  Правила обращения с оборудованием.  Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий. |
| 2 | Основы тактики игры | Общая характеристика тактической подготовки спортсмена. Индивидуальные , групповые и командные тактические действия , анализ изучаемых тактических взаимодействий . |
| 3 | Ловля мяча | Ловля мяча летящего с большой скоростью Ловля мяча одной рукой без захвата Ловля мяча одной рукой с захватом пальцами Ловля мяча двумя руками с полуотскока на месте и в движении |
| 4 | Передача мяча | Передача мяча после ловли с полуотскока Передача кистевая за спиной  Передача держа мяч с хватом сверху Передача мяча с преодолением помех |
| 5 | Выбивание мяча | Выбивание при многоударном ведении шагом Выбивание при многоударном ведении бегом Выбивание при ведении в параллельном движении Выбивание при ведении на большой скорости передвижения |
| 6 | Блокирование мяча | Блокирование мяча двумя руками сверху Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу Блокирование при параллельном перемещении с нападающим |
| 7 | Блокирование игрока | Блокирование игрока с мячом Блокирование игрока туловищем Блокирование игрока без мяча |
| 8 | Ведение мяча | Ведение мяча многоударное с изменением скорости. Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной. Ведение с обводкой нескольких активных защитников. Ведение подбрасыванием |
| 9 | Бросок мяча | Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траектории полета мяча. |
| 10 | Бросок в прыжке | Бросок в прыжке отталкиваясь одноименной ногой Бросок в прыжке отталкиваясь разноименными ногами Бросок в прыжке отталкиваясь влево, вправо |
| 11 | Бросок в падении | Бросок в падении с приземлением на ногу и руки Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги Бросок в падении отталкиваясь вправо, влево |
| 12 | Штрафной бросок | Штрафной бросок в двухопорном положении Штрафной бросок в одноопорном положении Штрафной бросок в падении |
| 13 | Техника вратаря | Задержание одной рукой сбоку с замаха , задержание ногой в выпаде, задержание двумя ногами , задержание одной ногой махом, задержание мяча в шпагате, отбивание мяча за ворота. |
| 14 | Тактика вратаря | Выбор позиции в воротах. Выбор позиции в поле. Выбор позиции в площади вратаря. |
| 15 | Тактика нападения | Открытый уход для увода за собой защитника, применение броска с закрытой позиции, финт перемещения с мячом при встречном движении , финт броском. |
| 16 | Тактика защиты | Опека игрока с мячом выход и отход , опека в зоне ближних бросков ,уход от внутреннего и внешнего заслона, подстраховка при зонной защите , личная защита. |
| 17 | Спортивные соревнования | Проведение спортивных соревнований. |
| 18 | Сдача контрольных нормативов | Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП |

**Учебно-тренировочный этап №1 (6-7 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Тема занятия | Содержание |
| 1 | Техника безопасности на занятиях гандболом | Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с оборудованием. Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий. |
| 2 | Основы тактики игры | Общая характеристика тактической подготовки спортсмена. Индивидуальные , групповые и командные тактические действия , анализ изучаемых тактических взаимодействий . |
| 3 | Ловля мяча | Ловля мяча летящего с большой скоростью Ловля мяча одной рукой без захвата Ловля мяча одной рукой с захватом пальцами  Ловля мяча двумя руками с полуотскока на месте и в движении |
| 4 | Передача мяча | Передача мяча после ловли с полуотскока Передача кистевая за спиной. Передача держа мяч с хватом сверху. Передача мяча с преодолением помех |
| 5 | Выбивание мяча | Выбивание при многоударном ведении шагом. Выбивание при многоударном ведении бегом. Выбивание при ведении в параллельном движении. Выбивание при ведении на большой скорости передвижения |
| 6 | Блокирование мяча | Блокирование мяча двумя руками сверху. Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке. Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу. Блокирование при параллельном перемещении с нападающим |
| 7 | Блокирование игрока | Блокирование игрока с мячом. Блокирование игрока туловищем Блокирование игрока без мяча |
| 8 | Ведение мяча | Ведение мяча многоударное с изменением скорости. Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной Ведение с обводкой нескольких активных защитников Ведение подбрасыванием |
| 9 | Бросок мяча | Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траектории полета мяча. |
| 10 | Бросок в прыжке | Бросок в прыжке отталкиваясь одноименной ногой Бросок в прыжке отталкиваясь разноименными ногами Бросок в прыжке отталкиваясь влево, вправо |
| 11 | Бросок в падении | Бросок в падении с приземлением на ногу и руки. Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги Бросок в падении отталкиваясь вправо, влево |
| 12 | Штрафной бросок | Штрафной бросок в двухопорном положении. Штрафной бросок в одноопорном положении Штрафной бросок в падении |
| 13 | Техника вратаря | Задержание одной рукой сбоку с замаха, задержание ногой в выпаде, задержание двумя ногами , задержание одной ногой махом, задержание мяча в шпагате, отбивание мяча за ворота. |
| 14 | Тактика вратаря | Выбор позиции в воротах. Выбор позиции в поле. Выбор позиции в площади вратаря. |
| 15 | Тактика нападения | Открытый уход для увода за собой защитника, применение броска с закрытой позиции, финт перемещения с мячом при встречном движении , финт броском. |
| 16 | Тактика защиты | Опека игрока с мячом выход и отход , опека в зоне ближних бросков , уход от внутреннего и внешнего заслона, подстраховка при зонной защите, личная защита. |
| 17 | Спортивные соревнования | Проведение спортивных соревнований. |
| 18 | Сдача контрольных нормативов | Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП |

**Учебно-тренировочный этап №2 (8-9 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях гандболом | Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с оборудованием. Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий. |
| 2 | Основы тактики игры | Общая характеристика тактической подготовки спортсмена. Индивидуальные , групповые и командные тактические действия , анализ изучаемых тактических взаимодействий . |
| 3 | Ловля мяча | Ловля мяча летящего с большой скоростью Ловля мяча одной рукой без захвата Ловля мяча одной рукой с захватом пальцами Ловля мяча двумя руками с полуотскока на месте и в движении |
| 4 | Передача мяча | Передача мяча после ловли с полуотскока Передача кистевая за спиной Передача держа мяч с хватом сверху  Передача мяча с преодолением помех |
| 5 | Выбивание мяча | Выбивание при многоударном ведении шагом Выбивание при многоударном ведении бегом Выбивание при ведении в параллельном движении Выбивание при ведении на большой скорости передвижения |
| 6 | Блокирование мяча | Блокирование мяча двумя руками сверху Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу Блокирование при параллельном перемещении с нападающим |
| 7 | Блокирование игрока | Блокирование игрока с мячом Блокирование игрока туловищем Блокирование игрока без мяча |
| 8 | Ведение мяча | Ведение мяча многоударное с изменением скорости Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной Ведение с обводкой нескольких активных защитников Ведение подбрасыванием |
| 9 | Бросок мяча | Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траектории полета мяча. |
| 10 | Бросок в прыжке | Бросок в прыжке отталкиваясь одноименной ногой Бросок в прыжке отталкиваясь разноименными ногами Бросок в прыжке отталкиваясь влево, вправо |
| 11 | Бросок в падении | Бросок в падении с приземлением на ногу и руки Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги Бросок в падении отталкиваясь вправо, влево |
| 12 | Штрафной бросок | Штрафной бросок в двухопорном положении Штрафной бросок в одноопорном положении Штрафной бросок в падении |
| 13 | Техника вратаря | Задержание одной рукой сбоку с замаха , задержание ногой в выпаде, задержание двумя ногами , задержание одной ногой махом, задержание мяча в шпагате, отбивание мяча за ворота. |
| 14 | Тактика вратаря | Выбор позиции в воротах. Выбор позиции в поле. Выбор позиции в площади вратаря. |
| 15 | Тактика нападения | Открытый уход для увода за собой защитника, применение броска с закрытой позиции, финт перемещения с мячом при встречном движении , финт броском. |
| 16 | Тактика защиты | Опека игрока с мячом выход и отход , опека в зоне ближних бросков ,уход от внутреннего и внешнего заслона, подстраховка при зонной защите , личная защита. |
| 17 | Спортивные соревнования | Проведение спортивных соревнований. |
| 18 | Сдача контрольных нормативов | Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП |

**Учебно-тренировочный этап №3 (10-11 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях гандболом | Правила техники безопасности на занятиях.  Правила обращения с оборудованием.  Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий. |
| 2 | Основы тактики игры | Общая характеристика тактической подготовки спортсмена. Индивидуальные , групповые и командные тактические действия , анализ изучаемых тактических взаимодействий . |
| 3 | Ловля мяча | Ловля мяча летящего с большой скоростью Ловля мяча одной рукой без захвата Ловля мяча одной рукой с захватом пальцами  Ловля мяча двумя руками с полуотскока на месте и в движении |
| 4 | Передача мяча | Передача мяча после ловли с полуотскока Передача кистевая за спиной Передача держа мяч с хватом сверху  Передача мяча с преодолением помех |
| 5 | Выбивание мяча | Выбивание при многоударном ведении шагом Выбивание при многоударном ведении бегом Выбивание при ведении в параллельном движении Выбивание при ведении на большой скорости передвижения |
| 6 | Блокирование мяча | Блокирование мяча двумя руками сверху Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу Блокирование при параллельном перемещении с нападающим |
| 7 | Блокирование игрока | Блокирование игрока с мячом Блокирование игрока туловищем Блокирование игрока без мяча |
| 8 | Ведение мяча | Ведение мяча многоударное с изменением скорости Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной Ведение с обводкой нескольких активных защитников Ведение подбрасыванием |
| 9 | Бросок мяча | Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траектории полета мяча. |
| 10 | Бросок в прыжке | Бросок в прыжке отталкиваясь одноименной ногой Бросок в прыжке отталкиваясь разноименными ногами Бросок в прыжке отталкиваясь влево, вправо |
| 11 | Бросок в падении | Бросок в падении с приземлением на ногу и руки Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги Бросок в падении отталкиваясь вправо, влево |
| 12 | Штрафной бросок | Штрафной бросок в двухопорном положении Штрафной бросок в одноопорном положении Штрафной бросок в падении |
| 13 | Техника вратаря | Задержание одной рукой сбоку с замаха , задержание ногой в выпаде, задержание двумя ногами , задержание одной ногой махом, задержание мяча в шпагате, отбивание мяча за ворота. |
| 14 | Тактика вратаря | Выбор позиции в воротах. Выбор позиции в поле. Выбор позиции в площади вратаря. |
| 15 | Тактика нападения | Открытый уход для увода за собой защитника, применение броска с закрытой позиции, финт перемещения с мячом при встречном движении , финт броском. |
| 16 | Тактика защиты | Опека игрока с мячом выход и отход , опека в зоне ближних бросков ,уход от внутреннего и внешнего заслона, подстраховка при зонной защите , личная защита. |
| 17 | Спортивные соревнования | Проведение спортивных соревнований. |
| 18 | Сдача контрольных нормативов | Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП |

**Учебно-тренировочная группа №1 (5-7 класс сборники)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях гандболом | Правила техники безопасности на занятиях.  Правила обращения с оборудованием.  Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий. |
| 2 | Основы тактики игры | Общая характеристика тактической подготовки спортсмена. Индивидуальные , групповые и командные тактические действия , анализ изучаемых тактических взаимодействий . |
| 3 | Ловля мяча | Ловля мяча летящего с большой скоростью Ловля мяча одной рукой без захвата Ловля мяча одной рукой с захватом пальцами  Ловля мяча двумя руками с полуотскока на месте и в движении |
| 4 | Передача мяча | Передача мяча после ловли с полуотскока Передача кистевая за спиной Передача держа мяч с хватом сверху Передача мяча с преодолением помех |
| 5 | Выбивание мяча | Выбивание при многоударном ведении шагом Выбивание при многоударном ведении бегом Выбивание при ведении в параллельном движении Выбивание при ведении на большой скорости передвижения |
| 6 | Блокирование мяча | Блокирование мяча двумя руками сверху Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу Блокирование при параллельном перемещении с нападающим |
| 7 | Блокирование игрока | Блокирование игрока с мячом Блокирование игрока туловищем Блокирование игрока без мяча |
| 8 | Ведение мяча | Ведение мяча многоударное с изменением скорости Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной Ведение с обводкой нескольких активных защитников Ведение подбрасыванием |
| 9 | Бросок мяча | Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траектории полета мяча. |
| 10 | Бросок в прыжке | Бросок в прыжке отталкиваясь одноименной ногой Бросок в прыжке отталкиваясь разноименными ногами Бросок в прыжке отталкиваясь влево, вправо |
| 11 | Бросок в падении | Бросок в падении с приземлением на ногу и руки Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги Бросок в падении отталкиваясь вправо, влево |
| 12 | Штрафной бросок | Штрафной бросок в двухопорном положении Штрафной бросок в одноопорном положении Штрафной бросок в падении |
| 13 | Техника вратаря | Задержание одной рукой сбоку с замаха , задержание ногой в выпаде, задержание двумя ногами , задержание одной ногой махом, задержание мяча в шпагате, отбивание мяча за ворота. |
| 14 | Тактика вратаря | Выбор позиции в воротах. Выбор позиции в поле. Выбор позиции в площади вратаря. |
| 15 | Тактика нападения | Открытый уход для увода за собой защитника, применение броска с закрытой позиции, финт перемещения с мячом при встречном движении , финт броском. |
| 16 | Тактика защиты | Опека игрока с мячом выход и отход , опека в зоне ближних бросков ,уход от внутреннего и внешнего заслона, подстраховка при зонной защите , личная защита. |
| 17 | Спортивные соревнования | Проведение спортивных соревнований. |
| 18 | Сдача контрольных нормативов | Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП |

**Учебно-тренировочная группа №2(8-11 класс сборники).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях гандболом | Правила техники безопасности на занятиях.  Правила обращения с оборудованием.  Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий. |
| 2 | Основы тактики игры | Общая характеристика тактической подготовки спортсмена. Индивидуальные , групповые и командные тактические действия , анализ изучаемых тактических взаимодействий . |
| 3 | Ловля мяча | Ловля мяча летящего с большой скоростью Ловля мяча одной рукой без захвата Ловля мяча одной рукой с захватом пальцами  Ловля мяча двумя руками с полуотскока на месте и в движении |
| 4 | Передача мяча | Передача мяча после ловли с полуотскока Передача кистевая за спиной Передача держа мяч с хватом сверху  Передача мяча с преодолением помех |
| 5 | Выбивание мяча | Выбивание при многоударном ведении шагом Выбивание при многоударном ведении бегом Выбивание при ведении в параллельном движении Выбивание при ведении на большой скорости передвижения |
| 6 | Блокирование мяча | Блокирование мяча двумя руками сверху Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу Блокирование при параллельном перемещении с нападающим |
| 7 | Блокирование игрока | Блокирование игрока с мячом Блокирование игрока туловищем Блокирование игрока без мяча |
| 8 | Ведение мяча | Ведение мяча многоударное с изменением скорости Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной Ведение с обводкой нескольких активных защитников Ведение подбрасыванием |
| 9 | Бросок мяча | Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траектории полета мяча. |
| 10 | Бросок в прыжке | Бросок в прыжке отталкиваясь одноименной ногой Бросок в прыжке отталкиваясь разноименными ногами Бросок в прыжке отталкиваясь влево, вправо |
| 11 | Бросок в падении | Бросок в падении с приземлением на ногу и руки Бросок в падении с приземлением на бедро одноименной ноги Бросок в падении отталкиваясь вправо, влево |
| 12 | Штрафной бросок | Штрафной бросок в двухопорном положении Штрафной бросок в одноопорном положении Штрафной бросок в падении |
| 13 | Техника вратаря | Задержание одной рукой сбоку с замаха , задержание ногой в выпаде, задержание двумя ногами , задержание одной ногой махом, задержание мяча в шпагате, отбивание мяча за ворота. |
| 14 | Тактика вратаря | Выбор позиции в воротах. Выбор позиции в поле. Выбор позиции в площади вратаря. |
| 15 | Тактика нападения | Открытый уход для увода за собой защитника, применение броска с закрытой позиции, финт перемещения с мячом при встречном движении , финт броском. |
| 16 | Тактика защиты | Опека игрока с мячом выход и отход, опека в зоне ближних бросков ,уход от внутреннего и внешнего заслона, подстраховка при зонной защите , личная защита. |
| 17 | Спортивные соревнования | Проведение спортивных соревнований. |
| 18 | Сдача контрольных нормативов | Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП |

4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Концептуальные позиции преподавания. | Основополагающие принципы реализации программы:  - Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сто­рон учебно-тренировочного процесса (физической, технико- тактичес­кой, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и ме­дицинского контроля).  - Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревно­вательных нагрузок, рост показателей уровня физической и техни­ко-тактической подготовленности.  - Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа мно­голетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спорт­смена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.  Для эффективной подготовки юных гандболистов, необ­ходимо учебно-тренировоч­ный процесс строить по следующим направлениям:  - повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к гандболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;  - усиление работы по овладению индивидуальной техникой и со­вершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;  - повышение роли и объема тактической подготовки как важней­шего условия реализации индивидуального технического потенциа­ла отдельных гандболистов и команды в целом в рамках избран­ных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;  - осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;  - повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся.  Подготовка гандболистов проводится в несколько этапов, ко­торые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляе­мых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети прохо­дят тестирование по показателям физического развития и общей фи­зической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.  Многолетняя подготовка гандболиста строится на основе мето­дических положений, которые и составляют комплекс задач, решае­мых в учебно-тренировочном процессе. Прежде всего это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охва­те детей занятиями гандболом главным остается воспитание спорт­сменов высокого класса.  Гандбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным гандболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непос­редственно связано с индивидуализацией подготовки юных игро­ков. В гандболе индивидуализация осуществляется по несколь­ким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропомет­рическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной дея­тельности, которая строится на основе технического и тактичес­кого мастерства.  Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных гандболистов является использование спортив­ного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физи­ческому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревно­вательному.  Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом нерав­номерного нарастания в процессе развития их физических способ­ностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом -выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совер­шенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер дол­жен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности. В таблице представлены сензитивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | |  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | Длина тела |  |  |  | + | + | + | + |  | | Мышечная масса |  |  |  | + | + | + | + |  | | Быстрота | + | + | + |  |  |  |  |  | | Скоростно-силовые качества |  | + | + | + | + | + |  |  | | Сила |  |  |  | + | + | + |  |  | | Выносливость | + | + |  |  |  |  | + | + | | Анаэробные возможности | + | + | + |  |  |  | + | + | | Гибкость | + | + |  |  |  |  |  | + | | Координационные способности | + | + | + | + |  |  | + |  | | Равновесие |  | + | + | + | + | + |  |  |   Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является од­ним из основных условий роста тренированности. Но при этом уро­вень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуаль­но и дифференцировать в группе гандболистов с учетом их состо­яния, уровня работоспособности на данном этапе.  Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем 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 спортсмена, нужно чаще изменять исход­ное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).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 программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, раз­вивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. 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 этапе начальной специализации юные спортсмены должны на­учиться выполнять любые функции в команде.  Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точ­но передавать мяч, вести его, бросать в ворота с места и в движе­нии, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защи­щаться. Только после того как юный гандболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа. |
| Основные методы работы | **Словесный метод. Наглядный метод . Метод физического упражнения. Метод непосредственной помощи. Игровой -**активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. **Соревновательный Видеометод**- просмотр учебных фильмов, видеоза­писей, кинограмм, соревнований по виду спорта. |
| Контроль  и оценка знаний, умений и навыков обучающихся | Для установления должных норм на этапах (года обучения) подготовки был использован метод эталонного расчета, разработанный в отделе теории и методики детского и юношеского спорта ВНИИФК и основанный на определении планируемых модельных характеристик, обеспечивающих их достижение.  **Предварительный контроль** проводится по тестам  для получения исходной информации об уровне физической подготовленности учащихся. Тесты по ОФП проводятся в начале подготовительного периода, когда учащиеся начинает приобретать устойчивое спортивное состояние.  **Промежуточное тестирование** проходит в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащимися.  **Итоговая аттестация** направлена на выявление соответствия фактически полученного обучающимися объема (полноты) и уровня (качества) знаний, умений и навыков физической подготовки с требованиями программы.  Контрольные тесты   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Виды  упражнений | Год обучения | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | Бег 30 м, с |  |  |  |  |  |  |  | | Прыжок в длинну с места, м |  |  |  |  |  |  |  | | Метание теннисного мяча, м |  |  |  |  |  |  |  | | Ведение г/мяча 30 м, с |  |  |  |  |  |  |  | |
| Дидактический материал | Таблицы с позициями игрока-гандболиста |
| Техническое оснащение занятий | спортивный зал, спортивная площадка с гандбольным оборудованием: - гандбольные ворота; гандбольные мячи; медицин-болл  1 кг.- скакалки ; жгуты, экспандеры . |

# **5.Список литературы**

**(основная)**

Игнатьева В Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в

ДЮСШ, - М.: Советский спорт, 2003.

Игнатьева В Я., Портнов Ю.М. Гандбол: учебник для физкультурных вузов. -

М.: ФОН,1996. Игнатьева В.Я. Азбука спорта. Гандбол. - М.: ФиС, 2001.

Игнатьева В.Я., Гусев А.В., Петрачева И.В. Подготовленность гандбольных

Евтушенко А.Н. С мячом в руке. - М.: Молодая гвардия, 1986. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура:

воспитание, образование, тренировка». - М., ФОН.

**(дополнительная)**

Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Травматизм гандболисток высокой

квалификации в годичном цикле подготовки. - М.: Союз гандболистов России, 2001.

Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические

основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.

Клусов НИ. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение,

1986. Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Просвещение, 1986. Кнышев А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу. - М.:

ФиС, 1986. Кожухов А.Б., Плотников JI.A. Организация и проведение массовых

соревнований по ручному мячу в коллективах физической культуры районных и городских

спортивных организаций. - М.: Госкомспорт СССР, 1988.

Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. -М.: Терра-спорт, 2000.

Материалы Союза гандболистов России (Положение о соревнованиях

чемпионата России).

Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.:

Спортакадемпресс, 2000.

Ратианидзе А.Л., Марищук В.В. Игра гандбольного вратаря. - М.:ФиС, 1981.

Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности

квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие. - Краснодар, 1992.