|  |  |
| --- | --- |
|  | 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

**Общая характеристика Модуля 4 «Гандбол»3**

**Планируемые результаты5**

**Содержание Модуля 4 «Гандбол»7**

**Литература30**

**Приложения…………………………………………………34**

**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 упрощенным 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 упрощенным 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** | |
| **Раздел 1. Физическая культура как область знаний** | | |
| ***История и современное развитие физической культуры*** | | |
| 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 | *Определять* и кратко *характеризовать* физическую культуру (как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми).  *Выявлять* различия в основных способах передвижения человека.  *Знать* ключевыемоменты истории гандбола в мире. | |
| ***Современное представление о физической культуре (основные понятия)*** | | |
| 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 | *Понимать*роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.  *Знать* основные правила планирования режима дня.  *Различать* упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация движений, ловкость, быстрота, гибкость, пр.).  *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  *Определять* состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. | |
| ***Физическая культура человека*** | | |
| 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. | | Знать и понимать значение гандбола, как элемента развития здорового образа жизни и укрепления безопасной жизнедеятельности человека. |
| **Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | | |
| ***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*** | | |
| Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.  Обучение умению вести наблюдения за своим здоровьем.  Формирование правильной осанки и ее коррекция, - комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.  Организация досуга со сверстниками средствами физической культуры и спорта (в том числе – гандбола). | *Уметь составлять* индивидуальный  режим дня.  *Знать, отбирать и составлять* элементарные комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.  *Знать* комплексы упражнений для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки.  *Уметь* измерятьиндивидуальные показатели длины и массы тела, определять частоту сердечных сокращений (пальпаторно).  *Уметь* использовать различные действия двигательной активности в игровой деятельности со сверстниками. | |
| ***Оценка эффективности занятий физической культурой*** | | |
| Навыки определения степени освоения знаний по технике владения двигательными умениями в области физкультурно-оздоровительной деятельности.  Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств. | *Понимать* сущность каждого движения, его назначение.  *Уметь* выполнять учебный норматив и контролировать ход выполнения различных заданий и упражнений.  Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья. | |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** | | |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** | | |
| Организующие команды и приемы, строевые упражнения*.*  Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.  Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО». | Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».  *Освоить и уметь* выполнять универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  *Осваивать* двигательные действия из различных видов спорта.  *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. | |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** | | |
| **Раздел «Общефизическая подготовка** | | |
| *Организующие команды и приемы, строевые упражнения:* 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 гандбола (упражнения с мячом).  Физические упражнения и двигательные действия общеразвивающего характера, в том числе из базовых видов спорта. | *Освоить и уметь* выполнять универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  *Осваивать* двигательные действия из различных видов спорта.  *Осваивать* упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять различные упражнения. | |
| 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»](http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/25), [«Охотники и утки»](http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/26), [«Эстафета с лазаньем и перелезанием»](http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/27), [«Эстафета с элементами равновесия»](http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/28), [«Эстафета на полосе препятствий»](http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/29), [«Тяни в круг»](http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/30), [«Перетягивание через черту»](http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/31), [«Сильные и ловкие»](http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/32), [«Вызов»](http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/34), [«Наступление»](http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/35), [«Бег за флажками»](http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/36), [«Перебежка с выручкой»](http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/37), [«Погоня»](http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/38), [«Охрана перебежек»](http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/40), [«День и ночь»](http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/42), [«Эстафета по кругу»](http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/43), [«Удочка» (простая и командная)](http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/44), [«Верёвочка под ногами»](http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/45), [«Пятнашки»](http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/46), [«Снайперы»](http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/47), [«Ящерица»](http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/49), [«Ловкие и меткие»](http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/50), [«Перестрелка»](http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/51), «Метко в цель», Попади в мяч» и др. игры. | *Осваивать* двигательные действия из различных видов спорта.  *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр.  *Уметь взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий.  *Уметь* общаться и взаимодействоватьв игровой деятельности, участвовать в организации и проведенииподвижных игр с элементами соревновательного формата. | |
| Упражнения для повышения общего уровня физической подготовленности (примерные предложения):  - 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;  - 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);  - одновременная работа руками и ногами: выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.;  - 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);  - опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен;  - приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). | *Осваивать* умения выполнять универсальные физические упражнения.  *Развивать* физические качества.  *Описывать* технику разучиваемых упражнений.  *Следить* за правильностью выполнения всех упражнений.  *Осваивать* умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  *Помнить* о технике безопасности при выполнении различных физических упражнений. | |
| *Упражнения на координацию движений*: - движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук);  - 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. | *Осваивать* умения выполнять универсальные физические упражнения.  *Развивать* физические качества.  *Описывать* технику разучиваемых упражнений.  *Следить* за правильностью выполнения всех упражнений.  *Осваивать* умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  *Помнить* о технике безопасности при выполнении различных физических упражнений. | |
| *Упражнения на расслабление мышц:*  *-* 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. |
| 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. | *Выполнять* упражнения и *понимать* их назначение в соответствии с развитием тех или иных физических качеств.  *Выполнять* упражнения для подвижности суставов и позвоночника, для формирования правильной осанки.  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении упражнений.  *Осваивать* умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  *Следить* за правильностью осанки во время присутствия на уроках, при ходьбе.  *Самостоятельно делать* упражнения на сохранение осанки в комплексе упражнений утренней зарядки.  *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении различных упражнений. | |
| Подводящие упражнения и элементарные акробатические упражнения:  - группировка в положении сидя, приседе;  - перекаты вперёд, назад в группировке;  - корзинка, рыбка, змейка;  - угол – ноги врозь;  - упражнения на равновесие, пр. | *Осваивать* технику простых акробатических упражнений.  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении упражнений.  *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | |
| Различные упражнения из лёгкой атлетики, развивающие выносливость, ловкость, координацию движений, укрепляющие общее физическое состояние и здоровье обучающихся.  Соревновательные игры с использованием упражнений из основных видов детской лёгкой атлетики | *Знать* роль лёгкой атлетики в развитии основных физических качеств человека.  *Уметь* выполнять упражнения из основных видов детской лёгкой атлетики.  *Осваивать* навыки соревновательной деятельности.  *Соблюдать* правила техники безопасности. | |
| Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся. | *Уметь* выполнять не менее 50% тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке. | |
| **Раздел «Гандбол» (простейшие элементы)** | | |
| 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.  *Личная гигиена*: 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* правилабезопасности во время занятий гандболом (мини-гандболом).  *Знать* элементарные требования к профилактике безопасности вовремя занятий физической культурой и спортом.  *Следовать* правилам личной гигиены. | |
| Первое знакомство с базовыми двигательными навыками, элементами и техническими приёмами гандбола.  Специально-подготовительные упражнения на начальном этапе обучения.  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.  Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления. | *Осваивать* простейшие базовые двигательные навыки и элементы гандбола.  *Описывать* технику разучиваемых упражнений.  *Следить* за правильностью выполнения всех упражнений.  *Уметь* взаимодействовать с партнером, в команде. | |
| ***Элементы гандбола.***  Техника выполнения элементов из базовой подготовки гандбола (мини-гандбола):  - бег с различной частотой шагов;  - подбрасывание и ловля мяча в ходьбе;  - броски мяча в стену (наклонный батут) с последующей ловлей;  - прыжки вперед и вверх с мячом в руках;  - метание теннисного и гандбольного мяча в статичную цель.  Основные способы передвижения гандболиста:  - бег;  - ходьба;  - прыжки;  - повороты;  - остановки | *Осваивать* технику и *уметь* выполнять различные основные виды бега, ловли мяча, прыжков, иных элементов мини-гандбола.  *Осваивать* знания об основных способах передвижения игроков в гандбол по игровому полю.  *Знать* и *уметь выполнять* простейшие упражнения владения мячом.  *Уметь рассказать* о простых элементах техники защиты.  *Знать* основные элементы техники вратаря.  *Уметь* общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).  *Следить* за правильностью выполнения всех упражнений.  *Демонстрировать* приобретённые знания и умения.  *Знать* основные правила предупреждения травматизма при выполнении простейших элементов базовой подготовки. | |
| Виды бега и упражнения для коррекции техники его выполнения.  Прыжки и способы их выполнения.  Техника обучения остановкам во время игры.  Основы техники держания мяча при игре в мини-гандбол (гандбол) и простейшие приёмы владения им.  Упражнения, направленные на обучение технике владения мячом во время игры в мини-гандбол, - передача, ловля, броски мяча, пр.  Разучивание простейших технических приёмов с мячом из гандбола в условиях игровой деятельности.  Основы техники игры в защите, - подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите. Понятия: «стойка» и «передвижение», «противодействие нападающему, владеющему мячом», пр.  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. |
| Игровые упражнения с элементами гандбола.  Подводящие игры с элементами гандбола (мини-гандбола).  Основные правила игры в мини-гандбол.  Игра в мини-гандбол малыми составами (игра 2х2, 3х3, 4х4 игрока на малых площадках (30х18м) с использованием ворот меньшего размера).  Организация школьных соревнований по мини-гандболу.  Правила безопасности в игровой деятельности и при занятиях гандболом. | *Осваивать*  игровые упражнения и простые подводящие игры с элементами мини-гандбола и знать их правила.  *Уметь* применять в играх освоенные простые технические элементы.  *Уметь* взаимодействовать в командах.  *Уметь* самостоятельно организовывать игры со сверстниками с элементами гандбола в досуговой деятельности.  *Осваивать* навыки соревновательной деятельности.  *Знать* правила игры в мини-гандбол.  *Знать* правила предупреждения травматизма в игровой деятельности. | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Модуль 4. Гандбол**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Планируемые результаты** |
| **Раздел 1. Физическая культура как область знаний** | |
| ***История и современное развитие физической культуры*** | |
| История Олимпийских игр и олимпийского движения.История олимпийского движения в России (СССР). Краткая характеристика видов спорта, входящих в про­грамму Олимпийских игр.  Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе.  История развития гандбола в мире и России. Успехи российских гандболистов на мировой арене. | *Уметь* характеризоватьолимпийские игры древности как явление культуры*;*  *Понимать* и *объяснять* смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.  *Знать* историю возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать роль А.Д. Бутовского в этом процессе.  *Понимать* чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.  *Определять*основные направления развития физической культуры в обществе, *понимать* целевое предназначение каждого из них.  *Знать* историю развития гандбола в мире и в России. |
| ***Современное представление о физической культуре (основные понятия****)* | |
| Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  Основные принципы культуры здорового образа жизни.  Оптимальная двигательная активность, как профилактика заболеваний, укрепление здоровья и профилактика вредных превычек.  Понятие о технико-тактических особенностях вида спорта «гандбол». | *Рассказывать* и *понимать*роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.  *Знать* основные правила планирования режима дня.  *Иметь* представление об особенностях вида спорта «гандбол», его доступности и популярности среди различных категорий граждан. |
| ***Физическая культура человека*** | |
| Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок  Комплексы упражнений для развития различных физических качеств.  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).  Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом (в том числе, гандболом), гигиенические требования к организации этих занятий.  Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми.  Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. | *Различать* упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация движений, сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, пр.).  *Знать и понимать* взаимные связи между развитием двигательных качеств и психических процессов.  *Знать и соблюдать* этические нормы как в спорте, так и при повседневном общении.  Знать и развивать в процессе повседневной жизни морально-волевые качества  *Знать* параметры площадок и их оборудование для игры в гандбол.  *Знать* правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом (гандболом в том числе). |
| **Раздел 2. Способыдвигательной (физкультурной) деятельности** | |
| ***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*** | |
| Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.  Самостоятельное составление индивидуальных комплексов для проведения утренней гимнастики,  Обучение умению вести наблюдения за своим здоровьем и индивидуальными показателями физической подготовленности.  Правила самостоятельного подбора упражнений, определение последовательности их выполнения, дозировка.  Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием.  Организация самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  Самостоятельная организация досуга со сверстниками средствами физической культуры и спорта. | *Уметь составлять* индивидуальный  режим дня.  *Знать, отбирать и составлять* элементарные комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.  *Самостоятельно осваивать*уп­ражнения с различной оздорови­тельной направленностью и состав­лять из них соответствующие ком­плексы, подбирать дозировку уп­ражнений в соответствии с индиви­дуальными особенностями развития и функционального состояния.  *Уметь* измерятьиндивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями и определять частоту сердечных сокращений (пальпаторно).  *Уметь* самостоятельно составить и выполнять упражнения по коррекции осанки и телосложения.  *Уметь* использовать различные действия двигательной активности в организации досуга спортивной направленности со сверстниками. |
| ***Оценка эффективности занятий физической культурой*** | |
| Навыки определения степени освоения знаний по технике владения двигательными умениями в области физкультурно-оздоровительной деятельности.  Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, физической подготовленностью обучающихся**.** | *Понимать* сущность каждого движения, его назначение.  *Уметь* *контролировать* ход выполнения физкультурно-спортивной деятельности и оценивать итоги.  *Знать* основные виды тестов для определения уровня собственной двигательной подготовленности и уметь их анализировать.  *Уметь* выполнять учебные нормативы. |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность*** | |
| **Раздел «Общефизическая подготовка** | |
| Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Гимнастические упражнения. Упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости, пр.).  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.).  Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом и в игровой деятельности. | *Осваивать* и *уметь выполнять* двигательные действия из различных видов спорта.  *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр и эстафет.  *Взаимодействовать* в парах и группах в игровой деятельности.  *Уметь* общаться и взаимодействоватьв организации и проведенииподвижных игр с элементами соревновательного формата.  *Знать* правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом и в игровой деятельности. |
| Упражнения для повышения физической 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).  *Подвижные игры:* 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. | *Осваивать* умения выполнять универсальные физические упражнения.  *Развивать* физические качества.  *Следить* за правильностью выполнения всех упражнений.  *Знать основные положения* техники безопасности при выполнении различных физических упражнений, проведении спортивных игр и эстафет. |
| 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; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперёд (с места и разбега); стойка на руках, пр.  *Акробатические комбинации* 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.  Правила техники безопасности и предупреждения травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. | *Выполнять* упражнения и *понимать* их назначение для развития тех или иных физических качеств.  *Выполнять* упражнения для формирования правильной осанки её коррекции.  *Осваивать* технику акробатических упражнений.  *Выявлять* характерные ошибки при выполнении упражнений.  *Уметь* контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие  физических качеств.  *Знать и соблюдать* правила техники безопасности при выполнении всех  упражнений. |
| Соревновательные игры для обучающихся 10-12 лет на основе упражнений (разнообразных двигательных задач) из основных видов детской лёгкой атлетики.  *Бег:* 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.  *Прыжки:* в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».  *Метания:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов).  Техника безопасности при выполнении различных учебных заданий по лёгкой атлетике. | *Описывать и демонстрировать* техникувыполне­ния беговых и прыжковых упражнений.  *Выявлять и устранять* характерные ошибки в процессе выполнения учебных заданий.  *Применять*беговые и прыжковые упражне­ния для развития физических ка­честв.  *Описывать технику*метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.  *Уметь* выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сер­дечных сокращений.  *Осваивать* навыки соревновательной деятельности.  *Знать и соблюдать* правила техники безопасности и предупреждения травматизма. |
| 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).  Техника безопасности при выполнении различных учебных заданий по баскетболу. | *Уметь организовывать* занятия баскетболом со сверстника­ми, осуществлять судейство игры.  *Уметь описывать технику*игровых действий и приемов, осваивать их самостоя-тельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки.  *Моделировать*технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и ус­ловий, возникающих в процессе игровой деятельности.  *Выполнять* правила игры, ува­жительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  *Знать и соблюдать* правила техники безопасности. |
| 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).  Техника безопасности при выполнении различных учебных заданий по волейболу. | *Осваивать* правила игры в волейбол.  *Описывать технику* игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки.  *Осваивать* технику игровых действий и приемов в зависимости от ситуаций и ус­ловий.  *Уметь «*работать в команде».  *Знать и соблюдать* правила техники безопасности. |
| *Техника передвижения* (бег, прыжки, остановки, повороты).  *Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.* Ведение мяча;удары по мячу; остановка мяча;отбор мяча; обманные движения; вбрасывание мяча из-за боковой линии; пр. упражнения.  Техника безопасности при выполнении различных учебных заданий по футболу | *Уметь организовывать*совместные занятия футболом со сверстниками.  *Уметь описывать технику*игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки.  *Знать и выполнять*правила игры, ува­жительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  *Знать и соблюдать* правила техники безопасности. |
| Тестирование уровня общей физической подготовленности *(проводится в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся).*  Примерное тестирование уровня специальной подготовленности *(проводится в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся)*:  - ведение мяча 30 м (5,5-5,7 сек.);  - обводка на дистанции 30 м правой рукой (9-11 сек.);  - обводка на дистанции 30 м левой рукой (9-12 сек.);  - передача игрового мяча в цель (стену) и ловля, - кол-во за 30 сек. (10-15);  - броски игрового мяча в мишени в воротах, - кол-во попаданий (7-8) | *Уметь* выполнять тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке. |
| **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* правилабезопасности 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.  Правила безопасности во время занятий гандболом. | *Знать* техникуи *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. |
| Повторение и качественное выполнение элементов из базовой подготовки гандбола:  - ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты;  - основные приёмы владения мячом;  - метание теннисного и гандбольного мяча на дальность и в цель;  - преодоление препятствий (с мячом в руках в том числе)  - пр. упражнения. | *Знать и уметь* выполнять различные базовые элементы гандбола.  *Следить* за правильностью выполнения всех элементов и уметь определять и самостоятельно исправлять ошибки.  *Знать* основные правила предупреждения травматизма при выполнении элементов. |
| ***Техническо-тактическая базовая подготовка*.**  Общие понятия технической подготовки игрока в гандбол.  Основные виды бега и техника способы их выполнения.  Прыжки, их назначение в игре и техника их выполнения.  Базовая техника владения мячом.  Остановки, - их назначение и техника выполнения.  Виды поворотов, их назначение и техника выполнени.  Особенности «стойки нападающего» и правильность её выполнения в различных игровых ситуациях.  Техника владения мячом в движении во время игры и методическая последовательность их обучению.  Игры, совершенствующие технику владения мячом.  Техника выполнения основных обманных движений (финтов), в том числе с мячом.  Техника игры в защите, - основное предназначение и действия .  Техника вратаря, - основные элементы действия вратаря и техника их выполнения.  **5 класс**  **1. Техническая подготовка:**   * Ведение мяча одной рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. * Ведение мяча попеременно правой и левой рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. * Передачи мяча правой и левой рукой. * Жонглирование мячами одной рукой, попеременно правой и левой рукой. * Жонглирование двумя руками двумя мячами. * Остановка катящегося мяча правой и левой рукой. * Ловля двумя руками летящего мяча. * Броски мяча по воротам правой (левой) рукой в прыжке и с опорой. * Ведения мяча левой рукой, правой рукой, попеременно левой, правой рукой. * 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 х 3, 4 х 4, 5 х 5 игроков.   **2.Техника нападения.**  *Опорный бросок*  Держать мяч перед собой на уровне груди. Первый шаг делается левой ногой для правшей, правой нагой - для левшей.  Отведение правой руки назад, мяч находится на уровне плеча. Локоть левой руки выставлен вперёд. Мяч свободно держать в руке.  Одновременно с отведением руки выполнить шаги вперёд (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 вперёд в направлении броска.  **3. Тактика защиты:**   * Персональная защита: игра «пятнашки» * Защита 3х3(зонная защита), игра 1 х 1, 2 х 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 х 3, 4 х 4, 5 х 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 3х3 (зонная защита), игра 1 х 1, 2 х 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. * Технико-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 х 3, 4 х 4, 5 х 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 6х0 (зонная защита) игра на одни ворота * Защита 5х1 (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. * Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках: 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, ногами стоя на месте и в движении. * Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе. * Взаимодействие в четверках, пятерках. * Игра в гандбол.   **2. Тактика защиты:**   * Защита 5х1 (зонная защита), игра на одни ворота. * Защита 6х0 (зонная защита), игра на одни ворота. | *Знать* основные способы передвижения игроков по игровому полю.  *Следить* за правильностью техники выполнения всех базовых элементов и упражнений.  *Знать* и *уметь выполнять* упражнения с мячом.  *Осваивать* технику простых (базовых) элементов защиты.  *Знать* основные (базовые) элементы техники вратаря.  *Осваивать* технико-тактические приёмы гандбола и *уметь* их применять в игровой деятельности.  *Уметь* общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).  *Знать* основные правила предупреждения травматизма. |
| Биомеханика основных движений: приседаний, подскоков, выпадов, прыжков, пр.  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. | *Знать* технику выполнения основных упражнений круговой функциональной тренировки.  *Уметь* контролировать величину физической нагрузки по элементарным параметрам.  *Уметь* взаимодействовать в коллективе при выполнении круговой функциональной тренировки и в игровой деятельности.  *Знать* правила предупреждения травматизма. |
| Правила игры в гандбол.  Правила судейства игры в гандбол.  Игра в гандбол 3х3, 4х4 полевых игрока и полными составами (6х6).  Навыки игры на стандартной площадке полными составами.  Участие в матчевых встречах, первенствах школы и межшкольных соревнованиях по гандболу для определённого возрастного уровня.  Правила безопасности в соревновательной деятельности по гандболу. | *Уметь использовать приобретенные* навыки в соревновательной деятельности.  *Осваивать* правила игры в гандбол и правила судейства.  *Знать* правила предупреждения травматизма в соревновательной деятельности. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Модуль 4. Гандбол**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Планируемые результаты** |
| **Раздел 1. Физическая культура как область знаний** | |
| ***История и современное развитие физической культуры*** | |
| Существующие спортивно-оздоровительные системы в России и мире, их формы, возможности, цели, задачи.  Международная практика по предоставлению населению услуг физкультурно-спортивного и оздоровительного характера.  Развитие игровых видов спорта (футбола, баскетбола, волейбола, регби, гандбола, пр.) в России.  Характеристика вида спорта «гандбол»**.**  История российского гандбола, олимпийские и иные спортивные достижения гандболистов России (СССР). | *Владеть* информацией ороссийской и международной практике по организации услуг для населения физкультурно-спортивного и оздоровительного характера.  *Знать* компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации.  *Знать* основы культуры здорового образа жизни.  *Знать* принципы и *осваивать* навыки здорового питания.  *Уметь* характеризовать *вид спорта «гандбол» и знать* историю развития гандбола в России (СССР), достижения российских и советских гандболистов. |
| ***Современное представление о физической культуре (основные понятия****)* | |
| Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни.  Основные компоненты принципа культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания).  Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений элементов гандбола. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). | *Рассказывать* и *понимать*роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека.  *Знать и уметь* характеризовать компоненты основ культуры здорового образа жизни  *Знать* основные правила планирования режима дня.  *Знать* историю и современное развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» |
| ***Физическая культура человека*** | |
| Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры (в том числе гандбола).  Положительное влияние занятий гандболом на разностороннее развитие, двигательную активность, психологическую устойчивость, физическую выносливость, а также коммуникативные качества характера человека.  Двигательный режим. Формы индивидуальных занятий физическими упражнениями из арсенала элементов и техники гандбола.  Возможности организации занятий гандболом во время досуга.  Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом (в том числе, гандболом), гигиенические требования к организации этих занятий. | *Знать* о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека, об основах профилактических мероприятий по их предупреждлению.  *Иметь* представление об особенностях вида спорта «гандбол», его доступности и популярности среди различных категорий граждан.  *Различать* упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координации, прыгучести, силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, пр.).  *Знать* основные правила планирования режима дня.  *Иметь понимание о* назначении личного «Дневника развития и здоровья».  *Знать* параметры площадок и их оборудование для игры в гандбол.  *Знать* правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом (гандболом в том числе). |
| **Раздел 2. Способыдвигательной (физкультурной) деятельности** | |
| ***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*** | |
| Совершенствование физических способностей, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств средствами гандбола.  Самостоятельный подбор упражнений, определение их назначения для развития определённых физических качеств и последовательность их выполнения, дозировка нагрузки.  Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием и состоянием здоровья.  Организация самостоятельных занятий по коррекции осанки, веса и телосложения.  Личный «Дневник развития и здоровья». | *Уметь составлять* индивидуальный план самостоятельных занятий и комплексы упражнений.  *Уметь  подбирать* дозировку интенсивности физических нагрузок в соответствии с индиви­дуальными особенностями развития, физической подготовленностью и состоянием здоровья на конкретный момент занятия.  *Уметь* контролировать своё физическое состояние в данный конкретный момент занятий,сравнивать показатели своего физического развития со стандартными значениями.  *Осваивать* навыки составления и ведения личного «Дневника развития и здоровья», уметь анализировать его показатели и разрабатывать план мероприятий по их улучшению.  *Уметь* самостоятельно составлять и выполнять упражнения по коррекции осанки, веса и телосложения. |
| ***Оценка эффективности занятий физической культурой*** | |
| Навыки определения степени освоения знаний по технике владения двигательными умениями в области физкультурно-оздоровительной деятельности.  Анализ изменений показателей физического развития и состояния здоровья с использованием средств гандбола.  Самоконтроль за функциональным состоянием организма в период занятий гандболом.  Тестирование уровня двигательной и силовой подготовленности.  Нормы комплекса ВФСК ГТО – как тест на физическую подготовленность обучающихся старшей школы. | *Понимать* сущность каждого движения, его назначение.  *Уметь* *контролировать* ход выполнения физкультурно-спортивной деятельности и оценивать итоги.  *Знать* и *уметь* демонстрироват*ь* комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом возраста и индивидуальных физических способностей организма.  *Знать и уметь выполнять* основные виды тестов для определения уровня собственной двигательной подготовленности и уметь их анализировать.  *Осваивать* нормы комплекса ВФСК ГТО. |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность*** | |
| **Раздел «Общефизическая подготовка** | |
| Гимнастические упражнения. Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, выносливости, гибкости, пр.  Подвижные спортивные игры из различных базовых видов спорта, эстафеты, игры с элементами гандбола, пр.  Упражнения и комплексы из различных видов спорта (фитнес-аэробики, гимнастики, плавания, зимних видов спорта, пр.) для занятий в целях общего оздоровления и реабилитации.  Занятия гандболом, как средство активного отдыха и укрепления здоровья.  Восстановительные мероприятия (массаж). Техника выполнения  простейших приемов массажа и самомассажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание).  Правила и гигиенические требования к проведению сеансов массажа. | *Знать* и *применять* ресурсы из различных видов спорта для общего оздоровления организма.  *Уметь* демонстрировать универсальные  умения, связанные с выполнением организующих и развивающих упражнений, игровых действий.  *Уметь* использоватьдвигательные навыки, направленные на развитие основных физических качеств организма.  *Владеть коммуникативными способностями* при выполнении технических действий в различных подвижных спортивных играх.  *Характеризовать* основные приемы массажа.  *Знать* и *соблюдать* правила  гигиены при проведении сеансов массажа. |
| Упражнения для общей физической подготовки.  Упражнения и комплексы для коррекции веса, фигуры и нарушений осанки.  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. Упражнения на развитие основных качеств игрока в гандбол.  Специальные упражнения на развитие силы мышц кистей рук и укрепление мышц стоп.  Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него.  Комплексы упражнений в парах без мяча и с мячом, направленные на развитие:   * координационных способностей; * быстроты; * силы; * скоростно-силовых способностей; * гибкости; * выносливости.   Использование ресурсов базовых видов спорта для развития основных физических качеств обучающихся.    Различные упражнения и комплексы для формирования и поддержания правильной осанки.  Упражнения на расслабление мышц.  Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом | *Осваивать* умения и *выполнять* универсальные физические упражнения.  *Развивать* физические качества.  *Следить* за правильностью выполнения всех упражнений.  *Уметь* самостоятельно составлять и реализовывать индивидуальный план занятий физическими упражнениями с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья.  *Знать и выполнять* упражнения для кистей рук и стоп ног.  *Владеть* ранее изученными и осваивать новые различные комплексы физических упражнений для развития общей физической подготовленности и отдельных частей тела.  *Знать основные положения* техники безопасности при выполнении различных физических упражнений.  *Владеть* техникой выполнения элементарной расслабляющей гимнастики. |
| Примерные тесты для оценки уровня общей физической подготовленности *(проводятся в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью и физической подготовленностью обучающихся)*:   * бег 30 м с высокого старта; * челночный бег 100 м (в спортивном зале); * бег 1500-3000 м; * тройной прыжок в длину с места; * прыжок вверх с места; * сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 20-50 раз; * наклон вперёд (из положения стоя).   Примерные тесты для оценки уровня специальной физической подготовленности *(проводятся в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью и физической подготовленностью обучающихся)*:   * ведение мяча 30 м * ведение мяча 30 м с обводкой стоек; * челночный бег с мячом 100 м (ведения мяча) в спортивном зале; * бросок мяча по неподвижному мячу на дальность (мяч расположен на расстоянии 15-25 метров); * боковые перемещения 10 раз (расстояние от конусов 2-4 метра); * передача в парах (15-25 передач за 30 секунд). | *Уметь* выполнять тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке. |
| **Раздел «Гандбол» (совершенствование)** | |
| Спортивные игры и эстафеты соревновательного характера с элементами гандбола и иными видами спорта.  Соревнования в формате «Круговая функциональная тренировка (с разделением на команды), - подбор комплекса упражнений для «станций».  Правила предупреждения травматизма в игровой деятельности и умения оказания первой доврачебной помощи. | *Уметь выполнять*  игровые упражнения с элементами гандбола и иных видов спорта.  *Уметь* применять в играх знания о правильности технического выполнения различных элементов и приёмов из гандбола и иных видов спорта.  *Уметь* взаимодействовать со сверстниками в командах.  *Уметь* самостоятельно организовывать игры со сверстниками с элементами гандбола в досуговой деятельности.  *Развивать* коммуникативные качества при игре в командах.  *Знать* основные правила предупреждения травматизма в игровой деятельности.  *Уметь* оказывать первую доврачебную помощь. |
| ***Технико-тактическая подготовка.***  Подбор и выполнение различных вариантов комплексов упражнений специальной подготовки для совершенствования технико-тактических действий игры в гандбол в соответствии с возрастными 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, 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. * 7-метровый штрафной бросок (пенальти). * Технико-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(зонная защита) игра два на три; три на два; * Защита 1х5(зонная защита) игра три на три; четыре на четыре.   **3.Технико-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**  **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). * Технико-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. Тактическая подготовка (тактика защиты):**   * Защита 4х2 (зонная защита), игра один на один, два на два; * Защита 5х1(зонная защита), игра три против двух.  3. Технико-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. | *Уметь* выполнять самостоятельно упражнения технико-тактических действий гандбола, характеризовать и демонстрировать свои умения аудитории.  *Знать* технику выполнения основных 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. |
| ***Соревновательная деятельность.***  Правила игры в гандбол.  Практика судейства и правила судейства игры в гандбол.  Игра в гандбол 6x6, 7x7.  Игра на стандартной площадке полными составами.  Подготовка и участие в матчевых встречах между классами, первенствах школы, межшкольных, районных и региональных соревнованиях по гандболу.  Правила безопасности в соревновательной деятельности по гандболу | *Уметь использовать* навыки соревновательной деятельности.  *Совершенствовать знания* в области правил игры в гандбол и правил судейства.  *Уметь* осуществлять судейство соревнований по гандболу (мини-гандболу) на внутришкольном уровне.  *Знать* правила предупреждения травматизма в соревновательной деятельности. |

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. Пересадина. – 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. Пересадина. – 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. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст]. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с., ил. (Серия.Спорт без границ.).
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 i 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/phisiol/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>

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.

**Приложение 1**

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.