

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №25
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА МИХАИЛА ФЕДОРОВИЧА
ТИХОНОВА С.НЕБУГ МО ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от 28 августа 2025г.
Протокол №1



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №25

Ю.В. Янченкова

Приказ № от «28» августа 2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Ручной мяч» (гандбол)

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (72 часа)

Возрастная категория: 11-16 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе 60271

Автор-составитель:

Боганец А.А.

Педагог дополнительного образования

с. Небуг, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.	3
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цель и задачи программы.	6
1.3.	Содержание программы.	6
1.3.3.	Планируемые результаты.	9
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.	10
2.1.	Календарный учебный график.	10
2.2.	Условия реализации программы.	21
2.3.	Формы аттестации.	22
2.4.	Оценочные материалы.	23
2.5.	Методические материалы.	24
3.	Воспитательная деятельность	25
	Список литературы.	26

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по гандболу «Ручной мяч» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на формирование устойчивой внутренней мотивации учащихся к занятиям гандболом, ориентации на здоровый образ жизни.

Актуальность.

Занятия по программе «Ручной мяч» способствуют удовлетворению дефицита двигательной активности учащихся, формируют у них внутреннюю мотивацию для занятия данным видом спорта или другими командными спортивными играми. Занятия гандболом обладают большим оздоровительным эффектом, так как в упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает гармоничное физическое развитие учащихся. Динамика движений положительно влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

Новизна программы.

Новизной программы «Ручной мяч» для МБОУ СОШ №25 с. Небуг является то, что данная программа, содержит раздел «Подвижные игры», которые позволяют в течение всего занятия сохранять положительный эмоциональный фон учащихся и поддерживать интерес к игре.

Педагогическая целесообразность.

Гандбол – это яркая и динамичная командная игра, которая гармонично развивает физические данные учащегося. Это одна из самых молодых спортивных игр. Участвующие в игре команды стремятся овладеть мячом и забросить его в ворота противника. Занятия по программе развивают у учащихся чувство команды, ловкость и быстроту реакции. Во время игры формируются не только необходимые двигательные навыки, но и умение взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, формирует у учащихся умение мобилизовать свои возможности и действовать с максимальным напряжением сил.

Отличительные особенности.

Целью программы «Гандбол» педагога дополнительного образования ГБПОУ «Московский государственный образовательный комплекс» г. Москвы Коробовой А.В. является подготовка к спортивным состязаниям,

направленная на достижение максимального для данного спортсмена уровня подготовленности, гарантирующего достижения запланированных спортивных результатов. Целью программы «Ручной мяч» Боганца А.А. МБОУ СОШ №25 с. Небуг является формирование устойчивой внутренней мотивации учащихся к занятиям гандболом, ориентация на здоровый образ жизни.

Результатом обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Гандбол» МУДО «Константиновская ДЮСШ» педагога Алексеевой С.Н. является постепенное повышение спортивных результатов и выполнение спортивных разрядов. Тогда как, программа «Ручной мяч» Боганца А.А. МБОУ СОШ №25 с. Небуг не предполагает достижения учащимися спортивных разрядов, а лишь ориентирует их на систематические занятия гандболом или другими командными видами спорта в будущем.

Адресат программы.

Программа «Ручной мяч» разработана для учащихся в возрасте от 11 до 16 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом с предоставлением медицинской справки вне зависимости от их способностей и уровня подготовки. Набор в объединение производится по желанию учащихся и их родителей. При наборе учитывается степень сформированности интересов к занятиям.

Возраст от 11 до 16 лет характеризуется развитием ловкости движений. Упражнения с ловлей различных предметов совершенствуют ловкость учащихся. Применение скоростно-силовых и спринтерских упражнений способствует увеличению скорости в период ее интенсивного прироста в данном возрасте.

Способность к ориентированию в пространстве к 11 годам достигает показателей взрослых. Интенсивное развитие мышц-разгибателей конечностей, особенно центральных механизмов регуляции, создают предпосылки для высоких темпов развития быстроты и силы. Возрастной период от 11 до 13 лет отмечается выходом учащегося на качественно новую социальную позицию, в которой формируется его сознательное отношение к себе как члену общества. Особое значение в этом возрасте приобретает общение со сверстниками. Подростку важно занять определенное место в коллективе. В этом возрасте начинается формирование абстрактно-логического мышления, появляется желание иметь свою точку зрения, потребность в размышлениях о себе и окружающем мире, поэтому в данном возрасте учащимся необходимо учиться сотрудничать и работать в команде.

Подростковый период 11-15 лет характеризуется максимальным темпом роста, усилением окислительных процессов, нарастанием функциональных резервов организма.

Высокая пластичность, возбудимость и реактивность создают предпосылки к быстрому и точному усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных рефлексов.

У подростков отмечается более выраженная реакция пульса на нагрузки. Скорость восстановления организма после нагрузки имеет возрастные колебания. В 13-16 лет чрезмерные физические нагрузки могут замедлить рост развития подростка (К.М. Смирнов, А.Б. Гандельсан, 1982).

Систематические занятия способствуют росту максимальной лёгочной вентиляции

Уровень, объем и сроки реализации программы.

Программа «Ручной мяч» реализуется на базовом уровне, разработана на один год обучения, объем программы составляет 144 учебных часов.

Формы обучения.

Форма обучения по программе «Ручной мяч» - очная. Основной формой организации деятельности являются групповые занятия с организацией индивидуальных форм, работа в парах, в подгруппах.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. В период каникул и участия в соревнованиях занятия могут проводиться интенсивами до 8 часов.

Особенности организации образовательного процесса.

В объединение принимаются учащиеся с 11 до 16 лет первой и второй группы здоровья с предъявлением медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям, вне зависимости от их способностей и степени подготовки. Состав групп – постоянный. Группы формируются с учётом возрастных особенностей, допускается разновозрастной состав.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы.

Создать условия для формирования устойчивой внутренней мотивации учащихся к занятиям спортом, ориентации на здоровый образ жизни.

Метапредметные задачи:

- ~ развивать основные физические качества;
- ~ способствовать повышению специальной выносливости;
- ~ развивать специальные двигательные способности.

Личностные задачи:

- ~ воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- ~ воспитывать дисциплинированность;
- ~ воспитывать умение принимать решения в условиях дефицита времени;
- ~ воспитать любовь к Родине.

Предметные задачи:

- ~ дать представление о возникновении гандбола;
- ~ обучить правилам игры в гандбол;
- ~ обучить понятиям терминологии и жестикуляции в игре;
- ~ обучить технике игры.

1.3. Содержание программы Учебный план.

Таблица №1

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	0	Опрос Стартовая диагностика, педагогический анализ
2	Подвижные игры.	9	2	7	Педагогическое наблюдение
3	Общая физическая подготовка.	14	1	13	Педагогическое наблюдение
4	Специальная физическая подготовка.	13	1	12	Промежуточная аттестация, педагогический анализ
5	Технико-тактическая подготовка.	31	7	24	Наблюдение, педагогический анализ
6	Воспитательная деятельность	3	0	3	Педагогическое наблюдение
7	Итоговое занятие.	1	0	1	Итоговое занятие, итоговая аттестация
Итого:		72	12	60	

Содержание учебного плана.

1. Вводное занятие.

Теория: Введение в образовательную программу. Инструктаж по Т/Б. Правила проведения тестирования. Опрос.

Практика: Стартовая диагностика. Сдача нормативов.

2. Подвижные игры.

Теория: История возникновения гандбола. Развитие гандбола в России. Нравственные и волевые качества спортсмена. Правила игры в гандбол. Терминология в гандболе. Жестикуляция в гандболе. Судейство соревнований по гандболу.

Практика: Эстафета с гандбольными мячами. Подвижная игра «чей мяч быстрее». Подвижная игра «перехвати мяч». Подвижная игра «сбей мяч». Подвижная игра «охотники и зайцы». Подвижная игра «один против одного». Подвижная игра «без промаха».

3. Общая физическая подготовка.

Теория: Положение корпуса во время бега. Безопасное приземление при выполнении прыжка. Правильное дыхание во время выполнения силовых упражнений.

Практика: Бег с изменением направления. Упражнения в прыжках. Упражнения в ходьбе, беге, прыжках. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для больших мышечных групп. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения на развитие координации. Упражнения для развития мышц корпуса. Упражнения для развития равновесия. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на спортивных снарядах. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Комбинированные упражнения. Работа в парах.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Самоконтроль физического состояния при предельных нагрузках. Быстрота реакции во время соревнований.

Практика: Упражнения для развития специальной выносливости. Бег с изменением скорости. Упражнения на развитие быстроты реакции. Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот. Челночный бег. Бег зигзагом (с выпадом в стороны). Бег с подскоками. Прыжки вверх, в стороны, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами. Ловля с недолётом и с перелётом мяча. Ловля мячей высоких, низких. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча с отскока от площадки. Ловля мяча в движении шагом. Ловля мяча в движении бегом. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении. Ловля мяча справа и слева. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча в движении.

5. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Стойка игрока. Уход, скрытый для защитника. Передача мяча. Выполнение бросков. Траектория полета мяча. Виды и правила ведения мяча в гандболе. Скрытый уход. Финты в гандболе. Правила проведения соревнований.

Практика: Стойки и перемещения. Упражнения для совершенствования тактики игры. Упражнения для совершенствования тактики передачи мяча. Разыгрывание мяча в комбинации. Штрафной бросок в двух опорном положении. Передача мяча с разбега обычными шагами. Передача толчком с места. Передача в прыжке с поворотом. Передача мяча с преодолением помех. Передача толчком двумя руками с места. Передача с отскоком от площадки. Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением. Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места. Передача мяча скрещенным шагом в разбеге. Передача по прямой траектории. Передача по навесной траектории. Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки). Передача мяча при движении партнёров в одном направлении. Передача мяча при движении партнёров в разных направлениях. Применение передачи при встречном движении партнёров. Применение передачи при движении в одном направлении. Применение

сопровождающей передачи. Бросок хлестом сверху с места. Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полёта мяча. Бросок с разбега скрещенным шагом (вперёд). Бросок хлестом сбоку с места. Бросок сбоку с разбега с скрещенным шагом. Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой. Бросок в падении с приземлением на ногу и руки. Применение броска с открытой позиции. Многоударное ведение мяча в движении по прямой. Многоударное ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низкими отскоками. Ведение мяча подбрасыванием. Ведение мяча многоударное на месте. Ведение мяча многоударное с изменением направления. Открытый уход для стягивания защитников. Скрытый уход для создания численного преимущества. Финт перемещением без мяча при встречном движении. Финт перемещением без мяча при параллельном движении. Система движений (подготовительная, основная, заключительная). Выбивание при одноударном ведении на месте. Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом. Выбивание при ведении в параллельном движении. Блокирование мяча двумя руками сверху на месте. Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке. Тактические действия подающего. Контрольные игры.

6. Воспитательная деятельность.

Практика: Мероприятие ко Дню учителя «Дорогому учителю посвящается». Веселые старты «Выше, быстрее, сильнее». Познавательная викторина «Рождественские колокола». Армейский магазин «Песни военных лет». Мероприятие к международному женскому дню 8 марта «Ах, эти мамыны глаза». Урок мужества «Наследники Победы. Страницы истории».

7. Итоговое занятие.

Практика: Показательная игра. Итоговая аттестация.

1.4. Планируемые результаты.

Метапредметные результаты:

- ~ развиты основные физические качества;
- ~ развита выносливость;
- ~ развиты специальные двигательные способности.

Личностные результаты:

- ~ воспитано чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- ~ воспитана дисциплинированность;
- ~ воспитано умение принимать решения в условиях дефицита времени;
- ~ воспитана любовь к Родине.

Предметные результаты:

- ~ имеют представление о возникновении гандбола;
- ~ обучены правилам игры в гандбол;
- ~ обучены понятиям терминологии и жестикуляции в игре;
- ~ обучены техникой игры.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.

2.1. Календарный учебный график.

Таблица №2

№ п/п	Тема занятия	кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата план	Дата факт
1.	Вводное занятие.	1	Беседа, Опрос Стартовая диагностика	Педагогическое наблюдение, педагогический анализ		
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.						
2.	Правила игры в гандбол. Подвижная игра «сбей мяч».	1	Беседа, практические упражнения	Педагогическое наблюдение		
3.	Терминология в гандболе. Подвижная игра «охотники и зайцы».	1	Беседа, практические упражнения	Педагогическое наблюдение		
4.	Жестикуляция в гандболе. Подвижная игра «один против одного»	1	Беседа, практические упражнения	Педагогическое наблюдение		
5.	Судейство соревнований по гандболу. Подвижная игра «без промаха».	1	Беседа, практические упражнения	Педагогическое наблюдение		
6.	Мероприятие ко Дню учителя «Дорогому учителю посвящается».	1	Флешмоб	Педагогическое наблюдение		
7.	Бег с изменением направления.	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
8.	Упражнения в прыжках.	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.						
9.	Упражнения в ходьбе, беге, прыжках.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		

10.	Общеразвивающие упражнения.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
11.	Упражнения для больших мышечных групп.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
12.	Упражнения для развития силы.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
13.	Упражнения для развития быстроты.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
14.	Упражнения для развития гибкости.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
15.	Упражнения для развития ловкости.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
16.	Упражнения для развития общей выносливости.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
17.	Веселые старты «Выше, быстрее, сильнее».	1	Соревнование	Педагогическое наблюдение, педагогический анализ		
18.	Упражнения для укрепления мышечного корсета.	1	Практическое занятие			
19.	Упражнения на развитие координации.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
20.	Упражнения для развития мышц корпуса.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
21.	Упражнения для развития равновесия.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
22.	Упражнения для развития специальной выносливости.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

23.	Бег с изменением скорости.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
24.	Упражнения на развитие быстроты реакции.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
25.	Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
26.	Челночный бег.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
27.	Познавательная викторина «Рождественские колокола»	1	Викторина	Педагогическое наблюдение		
28.	Бег зигзагом (с выпадом в стороны).	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
29.	Бег с подскоками.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
30.	Прыжки вверх, в стороны, вперёд, отталкиваясь одной и двумя ногами.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
31.	Ловля с недолётом и с перелётом мяча.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		

32.	Ловля мячей высоких, низких.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
33.	Ловля катящегося мяча.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
34.	Ловля мяча с отскока от площадки.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
35.	Ловля мяча в движении шагом.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.						
36.	«Песни военных лет».	1	Армейский магазин	Педагогическое наблюдение		
37.	Стойки и перемещения. Стойка игрока.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
38.	Упражнения для совершенствования тактики игры.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
39.	Упражнения для совершенствования тактики передачи мяча.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
40.	Уход, скрытый для защитника. Разыгрывание мяча в комбинации.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
41.	Мероприятие к международному женскому	1	Флешмоб	Педагогическое		

	дню 8 марта «Ах, эти мамыны глаза».			наблюдение		
42.	Штрафной бросок в двух опорном положении.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
43.	Передача мяча с разбега обычными шагами.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
44.	Передача толчком с места.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
45.	Передача в прыжке с поворотом.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
46.	Передача мяча с преодолением помех.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
47.	Передача толчком двумя руками с места.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
48.	Передача с отскоком от площадки.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
49.	Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
50.	Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		

51.	Передача мяча скрещенным шагом в разбеге.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
52.	Передача по прямой траектории.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
53.	Передача по навесной траектории.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
54.	Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки).	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
55.	Передача мяча при движении партнёров в одном направлении.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
56.	Передача мяча при движении партнёров в разных направлениях.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
57.	Применение передачи при встречном движении партнёров.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
58.	Применение передачи при движении в одном направлении.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
59.	Применение сопровождающей передачи.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
60.	Бросок хлестом сверху с места.	1	Практическое занятие	Наблюдение,		

				педагогический анализ		
61.	Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
62.	Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полёта мяча.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
63.	Бросок с разбега скрещенным шагом (вперёд). Бросок хлестом сбоку с места.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
64.	Урок мужества «Наследники Победы. Страницы истории».	1	Беседа, презентация	Педагогическое наблюдение		
65.	Бросок сбоку с разбега с скрещенным шагом.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
66.	Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой.	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
Воспитательная деятельность						
67.	Вооружение специальными знаниями в области физической культуры	2	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
68.	Развитие и воспитание физических, моральных и волевых качеств обеспечивающих полноценный характер двигательной деятельности	1	Практическое занятие	Наблюдение, педагогический анализ		
69.	Итоговое занятие.	1	Итоговая аттестация	Педагогический		

				анализ		
Итого:		72				

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы объединения «Ручной мяч», соответствует СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Перечень оборудования, инструментов, материалов из расчета на группу в количестве 15 человек.

мячи гандбольные	15 шт.
ворота	2 шт.
скамейки	4 шт.
скакалки	15 шт.
стойки	2 шт.
мячи набивные	6 шт.
свисток	1 шт.
секундомер	1 шт.
мел	2 шт.
сантиметр	1 шт.
конусы	5 шт.

Информационное обеспечение: видео, фото, интернет источники.

Кадровое обеспечение.

Для реализации программы «Ручной мяч» педагог дополнительного образования должен иметь высшее образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Физическая культура и спорт» или высшее образование или среднее профессиональное образование и ДПО по направлению деятельности в образовательном учреждении, а так же педагогом может быть студент высшего учебного заведения по направлению подготовки соответствующей преподаваемому предмету. Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Педагог дополнительного образования, реализующий дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Ручной Мяч» Боганец Александр Александрович имеет среднее профессиональное образование по специальности «Преподавание в начальных классах с дополнительной подготовкой «Физическая культура» Педагогического колледжа г. Железноводск (Ставропольский край, 2001 г.), и высшее педагогическое образование по специальности «Психология» АНО ВПО Московский гуманитарно-экономический институт (г. Москва, 2015 г.). В 2016 году педагог прошел курсы повышения квалификации по программе «Обучение физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС НОО и ООО»

ГБОУ ДПО ИРО КК. Общий педагогический стаж - 21 год, стаж в должности ПДО - 4 года.

Основными направлениями деятельности педагога, работающего по программе, является:

- ~ организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- ~ организация досуговой деятельности учащихся;
- ~ обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- ~ педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- ~ разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

- ~ профессиональная компетентность;
- ~ информационная компетентность;
- ~ коммуникативная компетентность;
- ~ правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- технологиями работы с одаренными учащимися;
- технологиями работы в условиях реализации программ инклюзивного образования;
- ~ умением работать с учащимися, имеющими проблемы в развитии;
- ~ умением работать с детьми девиантного поведения, социально запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.

2.3. Формы аттестации.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Предусмотренная по программе диагностика позволяет учитывать сформированные осознанные теоретические и практические знания, умения и навыки учащихся, осуществляется в ходе следующих форм работы: тестовых заданий, демонстрация практических знаний и умений на соревнованиях.

Входной контроль: медицинская справка, опрос, тестирование - контрольные нормативы по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

Текущий контроль (в течение всего учебного года): регулярное наблюдение в процессе тренировочных занятий за состоянием самочувствия спортсмена, контроль посещаемости, контроль за изучением текущего материала.

Промежуточный контроль (январь): медицинское обследование (медосмотр), контроль эффективности технической подготовки, самоконтроль (пульс, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие).

Итоговая аттестация определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовки, т.е. соответствие уровню теоретических и практических знаний программным требованиям. Проводится тестирование на основе контрольных нормативов.

Для отслеживания результативности обучения по программе «Ручной мяч» используются следующие методы:

- ~ педагогическое наблюдение;
- ~ педагогический анализ результатов тестирования, бесед, участия в мероприятиях, активности учащихся на занятиях и т.п.;
- ~ педагогический мониторинг журналов учета посещаемости.
- ~ мониторинг социально-коммуникативного развития;

2.4. Оценочные материалы.

Диагностическая карта оценки ЗУН и социально-коммуникативного развития учащихся по программе «Ручной мяч»

Таблица №3

№ п/п	Фамилия, имя	знание правил игры в гандбол, понимание терминологии	владение техникой игры	знание истории и значения комплекса ГТО	умение быстро принимать решения во время игры	общая физическая подготовка	соблюдение нравственных норм и правил поведения	дисциплинированность	добродетельное взаимодействие в коллективе
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									

14									
15									

0 баллов – критерий не проявляется; **1 балл** – критерий проявляется редко, в минимальном объеме; **2 балла** – критерий проявляется часто, в достаточном объеме; **3 балла** – критерий проявляется постоянно, в полном объеме.

Контрольные нормативы по физической подготовке учащихся 11-13 лет

Таблица №4

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,4	5,2
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Челночный бег 3*10 м (с)	7,8	7,3
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	180
5.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
6.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками сидя (м)	5,0	6,0
7.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	7,5	9,5
8.	Тройной прыжок с места (м)	5,0	5,5
9.	Прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз)	115	115
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	30

Контрольные нормативы по физической подготовке учащихся 14-16 лет

Таблица №5

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,25	5,0
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,7	11,0
3.	Челночный бег 3*10 м (с)	7,6	7,0
4.	Прыжок в длину с места (см)	180	190
5.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	38	48
6.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками сидя (м)	5,5	6,5
7.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	8	10
8.	Тройной прыжок с места (м)	5,30	5,80

9.	Прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз)	125	125
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	21	32

2.5. Методические материалы.

Таблица №6

№	Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие.	беседа, игра	вербальный, игровой	плакаты, схемы	скамейки, мячи	Опрос
2	Диагностика	Практическое занятие	наглядный, вербальный, соревновательный, игровой	таблицы, карточки	набивной мяч, скакалка, сантиметр, секундомер	Сдача нормативов
3	Подвижные игры.	беседа, игра	вербальный, соревновательный, игровой	рисунки, таблицы,	мячи, свисток, ворота, мел.	Опрос, наблюдение
4	ОФП.	Практическое занятие	наглядный, вербальный, репродуктивный	-	маты, скамейки, мячи. скакалки.	Сдача нормативов
5	СФП.	Практическое занятие	наглядный, вербальный, репродуктивный	-	гандбольные мячи, ворота, конусы, секундомер	Наблюдение
6	Технико-тактическая подготовка.	Практическое занятие, соревнование	наглядный, вербальный, соревновательный	схемы	гандбольные мячи, ворота	Наблюдение
7	Итоговое занятие.	беседа, игра	вербальный, игровой	плакаты, схемы	скамейки, мячи	Опрос

Подвижные игры.

1. Эстафета с гандбольными мячами.

Учащиеся делятся на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному у средней линии, каждая - лицом к противоположным воротам. В руках у первых номеров команды - по гандбольному мячу. По сигналу педагога первые номера начинают ведение мяча к воротам, затем производят бросок по воротам в прыжке между 6-метровой и 9-метровой линиями, подбирают мяч и ведут его в сторону своих партнеров. Добежав до своей колонны, передают мяч из рук в руки своим вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Побеждает команда, первой закончившая эстафету. При непопадании мяча в ворота надо подобрать его и произвести бросок снова из-за 6-метровой линии.

2. Подвижная игра «чей мяч быстрее».

В игре участвуют одновременно две команды по 4-5 человек. Игроки обеих команд выстраиваются за линией общего круга с чередованием через одного. Каждая команда имеет по одному мячу, который необходимо перебрасывать от игрока к игроку в одном направлении до тех пор, пока один мяч не перегонит другой. Мяч можно передавать из любого исходного положения, менять задание и увеличивать или уменьшать круг.

3. Подвижная игра «перехвати мяч».

Учащиеся образуют круг диаметром 6-8 м. Два игрока становятся в круг, игроки, стоящие за кругом, разыгрывают мяч между собой, игроки, стоящие в кругу, в это время стараются коснуться мяча или поймать его. Если один из игроков, стоящих в кругу, коснется мяча, он сменяет игрока, бросившего мяч последним.

4. Подвижная игра «сбей мяч».

На игровой площадке в центре на средней линии устанавливается набивной мяч. На расстоянии 1-2 м за лицевыми линиями проводятся финишные линии, до которых нужно докатить набивной мяч. По сигналу обе команды бросают гандбольные мячи в набивной мяч до тех пор, пока одной из команд не удастся выкатить набивной мяч за линию финиша соперника. Бросившие гандбольные мячи в мишень необходимо тут же подбирать и продолжать сбивать набивной мяч.

5. Подвижная игра «охотники и зайцы».

Обе команды «Охотники» и «Зайцы» располагаются на одном поле. Игроки «Охотников», разыгрывая мяч, стараются попасть им по убегающим «Зайцам». Если мяч попадает в игрока, он должен покинуть игровую площадку, если другой игрок «Заяц» поймал мяч, игрок, выбывший из игры, до этого вновь возвращается на площадку. После определенного времени игроки меняются ролями.

6. Подвижная игра «один против одного».

На площадке располагается 6-8 игроков. По сигналу в игровую площадку вбрасывается мяч. Игрок, поймавший мяч, старается попасть в любого из участвующих игроков. Тот игрок, который поймает мяч, должен

остановиться, затем броском о поверхность площадки попасть в любого игрока. Если игрок, в которого бросали, мяч поймает его, попадание в него не засчитывается, а он получает очко.

7. Подвижная игра «без промаха».

На площадке за лицевыми линиями располагаются по 2-3 человека, часть игроков находится на площадке. Игроки, стоящие за линией площадки, получают мяч и после быстрых передач друг другу стараются попасть в убегающих игроков на площадке. Убегающие игроки не должны покидать игровое поле и касаться мяча.

3. Воспитательная деятельность.

Цель: нравственное воспитание учащихся на основе российских традиционных ценностей:

1. Гражданское воспитание и нравственное воспитание учащихся на основе российских традиционных ценностей: представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнение экспериментов, создание учебных проектов, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества, для увеличения знаний и повышения способности.

1. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности: ценностного отношения к отечественному культурному наследию, понимания значения музыкальной культуры в жизни современного общества; целостного мировоззрения, российской идентичности, уважения к традициям, принятым в семье и обществе духовно-нравственным и социокультурным ценностям, к национальному культурному наследию и стремления к его сохранению и развитию.

2. Духовное и нравственное воспитание учащихся на основе российских традиционных ценностей: чувства достоинства, чести и честности, совестливости, уважения к отцу, матери, учителям, старшему поколению, сверстникам, другим людям; ответственности и выбора, принципов коллективизма и солидарности, духа милосердия и сострадания.

3. Приобщение учащихся к культурному наследию (эстетическое воспитание): в равных для всех учащихся возможностей доступа к культурным ценностям; доступности музыкальных произведений для семей, приобщение учащихся к классическим и современным отечественным и мировым произведениям искусства и отношения к произведениям искусства и культуры, ценностного отношения на проводимые

мероприятия, направленные на популяризацию традиционных российских культурных, нравственных и семейных ценностей.

4. Популяризация знаний среди учащихся (Ценности познания): получение новых знаний по предмету, информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности. К осознанному выбору направленности и уровню обучения в дальнейшем.

5. Физическое развитие и культура здоровья: осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни.

6. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение: интереса к изучению, умения работать совместно с другими.

Действующие нормативно-правовые документы в области дополнительного образования детей:

Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;

Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);

Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 1 декабря 2016 г. № 642; Концепция развития творческих (креативных) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки в крупных и крупнейших городских агломерациях до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2021 г. № 2613-р;

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства экономического развития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной

ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации проф. ориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации проф. ориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённый 30.11.2016 протоколом заседания президиума при Президенте РФ;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм Сан.Пин. 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности отдыха и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, утвержденные протоколом заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 г.;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных обще развивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных обще развивающих программ, ГБОУ ДПО КК «Институт развития образования», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, доцент, зав. Кафедрой дополнительного образования ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края, 2016 г.;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных обще развивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского

края», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;

Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима «повышенная готовность», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;

Устав учреждения.

Литература для педагогов:

1. Гивер Н.Е. Организация и судейство соревнований по гандболу: методические рекомендации / Н.Е. Гивер, М.Ф.Бура. – Гродно: ГрГУ, 2008. – 43 с. ISBN 978-985-515-019-1 <http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru>
2. Игнатъева В. Я. Гандбол: учебник для вузов. Издательство: Физкультура, образование и наука, 1996 г. ISBN 5-89022-037-3. <http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru>
3. Лавров А.К. Учебная программа Гандбол: для ДЮСШ и ДЮСШОР, 2004.
4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2010 г.
5. Рабочая программа по физической культуре. Лях В.И. - М.: Просвещение, 2014 г.
6. Соколов В.Н. Методика начального обучения в гандболе. Издательство: РГПУ им. А.И. Герцена, 1999 г.
7. Тюленьков С.Ю., Гомельский А.Я. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. - М.: Академия, 2008. <http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru>
8. Федоров А.В. Спортивные игры (гандбол). - Белгород: БелГУ, 2007. <http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru>
9. Физическая культура. Учебное пособие. Виленский М.Я. - М.: Просвещение, 2013 г.
10. Формирование культуры здоровья. Учебное пособие. Макеева А.Г. - М.: Просвещение, 2013 г.
11. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка. - М.: Издательство: Спорт Академ.Пресс, 2001 г.
12. <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/podvizhnyieighryseliemientamighandbola>
13. https://knowledge.allbest.ru/sport/2c0b65635a3ac79a4c53a89421316c37_0.html

Литература для родителей (законных представителей):

1. Байард Р.Т., Байард Д. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. Пер. с англ. С.Б. Орлова. (Школа для родителей) – М., «Семья и школа», 1995.
2. Дерябко Сергей, Ясвин Витольд. Гроссмейстер общения. Иллюстрированный самоучитель психологического мастерства. – М.: Изд-во «Смысл», 1996.
3. Некрасова З., Некрасова Н. Ври, да не завирайся! Зачем дети лгут и что с этим делать? – М.: Астрель: АСТ; Владимир: ВКТ, 2010.
4. Некрасова З., Некрасова Н. Дорастем до подростка. Что происходит с детьми от 9 до 16 лет. – М.: АСТ: Астрель, 2011.
5. Некрасова З., Некрасова Н. Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти. – М.: ООО Издательство «София», 2007.
6. Смирнова Е.О. Конфликтные дети./ Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова, - М.: Эксмо, 2010 г.
7. Шпаков А.О. Иллюзия рая. Семейный словарь-справочник. СПб.: «Татьяна», «Зенит», 1999. 368 с.; ил.
8. Юрченко О. Не хочу и не буду! Как бороться с детской ленью? – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011.

Литература для детей:

1. Бэйли Д. Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида. Издательство: Клевер Медиа Групп, 2013.
2. Качур Е. Если хочешь быть здоров. Манн, Иванов и Фербер, 2014.
<https://online-knigi.com/page/230412>
3. Лоу Ф. Все о моем здоровье: как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым. Клевер Медиа Групп, 2013.
4. Тюленьков С.Ю., Гомельский А.Я.: Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. - М.: Академия, 2008.
5. Федоров А.В. Спортивные игры (гандбол). Белгород: БелГУ, 2007.
6. Чуб Н. Азбука здоровья. Фактор, 2010 г.
7. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка. Издательство: М., Спорт Академ. пресс, 2001 г.