ОДО «Гандбол»



 Гандбол – универсальная спортивная игра, которая имеет общие корни с футболом и баскетболом, а по атлетизму мало в чем уступает регби. Гандболист должен быстро ориентироваться во внезапно возникающих игровых ситуациях, принимать решение и находить пути его реализации. Игра требует большой маневренности и выносливости, взаимодействия всех игроков на площадке, умения правильно оценивать игровую ситуацию. Сочетание индивидуальных и коллективных действий в игре, значительные эмоциональные нагрузки создают возможности для формирования нравственного поведения и воспитания дисциплинированности, воли, умения управлять своими чувствами, подчинять личные интересы интересам команды, уважения к сопернику, чувства ответственности и патриотизма.
Так же занятия ручным мячом обладают большим оздоровительным эффектом, так как в упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает гармоничное физическое развитие обучающихся.
Динамика движений положительно влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Регулярные занятия гандболом укрепляют и сердечно-сосудистую систему. Данная программа рассчитана на работу групп учащихся 9-х классов,  на 1 обучения. Занятия проводятся в каникулярное время.

**Цель программы:** Освоение знаний о ценностях физической культуры и гандбола как вида спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности

**Ожидаемые результаты**: Программа ориентирована на формирование личностных характеристик учащихся:

·         готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

·         высокой мотивации к обучению, спортивному совершенствованию и целенаправленной познавательной деятельности;

·         владение системой значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознании;

·         способности ставить цели и строить жизненные планы;

·         осознания российской идентичности в поликультурном социуме;

·         умения использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

·         владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

·         владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

·         владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

·         владение техническими приёмами и двигательными действиями гандбола; активное применение их в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.