Конспект учебно-тренировочного занятия по гандболу

для девочек 2010 г.р.

Составил тренер: Осипова А.М.

**Общие задачи урока (УТЗ):**

1. Обучение ловли мяча разными способами;2.Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств;3.Воспитание любви к спорту, спортивной дисциплины.

**Место проведениния:** спортивный зал

**Инвентарь:** гандбольные мячи, фишки.

**Продолжительность урока:** 1,5 часа

**Дата проведения:** 04.02.22

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Частные задачи** | **Средства** | **Дозиров-ка** | **Методические указания** |
| ***Подготовительная (20 мин)*** | Подготовить в предстоящей нагрузке. | *1.Построение. Сообщение задач тренировки.* | 2 мин |   |
| *2.Разминка:* | 6 мин |   |
| Бег; | 3 круга | Соблюдать дистанцию. Бежать в легком темпе. |
| Беговые упражнения; | 2 мин | Соблюдать дистанцию. Следить за правильностью выполнения упражнений. |
| Растяжка. | 2 мин | Следить за выполнением упражнений. |
| *3.Развинка с мячом в парах:* | 6 мин |   |
| От груди; | 20 перед. | Расстояние между игроками в паре 3 м. Мяч должен лететь точно в руки. |
| Из-за головы; | 20 перед. | Расстояние 3 м. Не уводить мяч сильно за голову. Точная передача в руки. |
| Правой/левой рукой прямая передача; | 20 перед. | Расстояние 6 м. Локоть должен быть чуть выше уха. Мяч не должен коснуться пола. Точная передача в руки. |
| Правой/левой рукой передача с отскоком; | 20 перед. | Расстояние 8 м. При передаче корпус разворачиваем, рука вверху. Мяч направляем кистью. Один отскок.  |
| *Разминка вратарей.* | 6 мин | Не подбирать мячи пока все не бросят по воротам. Броски точные. При непопадании ускорение до центральной линии. |
| ***Основная (65 мин)*** | Обучить ловле мяча разными способами. | 1.Ловля мяча одной рукой от плеча сверху. | 10 мин | В парах на месте. Ловим только одной рукой. |
| 2.Ловля мяча одной рукой в движении. | 10 мин | В беге. От 6-метровой линии до противоположной 6-метровой линии. Дистанция между парами 3 м.  |
| 3.Ловля мяча одной рукой с броском по воротам. | 25 мин | Бросок в прыжке, с трех шагов и 6-метровой линии. С поднятой рукой. Между парами дистанция 3 м. |
| 4.Ловля одной рукой на скорости. | 20 мин | В двойках и тройках. Дистанция 3 м. Выполнять упражнения на максимальной скорости. |
| ***Заключительная*** ***(5 мин)*** | Восстановление дыхания, разминка мышц после нагрузки и расслабление организма. | *1.Восстановите-льные упражнения:* | 3 мин |   |
| Произвольная ходьба; | 1 мин | Спокойная ходьба без ускорений. |
| Упражнения в движении на дыхание и расслабление. | 2 мин | Не разговаривать. Восстанавливаемся. |
| 2.Подведение итогов, организованный уход. | 2 мин |   |