Конспект учебно-тренировочного занятия

По гандболу для девочек 2010 г.р.

Составил тренер Осипова А.М.

Общие задачи занятия (УТЗ)

1. Обучение индивидуальным действиям в нападении;
2. Развитие быстроты реакции, взрывной силы мышц ног и координации движений;
3. Воспитывать трудолюбие, выносливость и любовь к спорту – гандболу.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: гандбольные мячи, манишки, барьеры

Продолжительность УТЗ: 90 минут

Дата проведения: 06.02.22

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Частные задачи** | **Средства** | **Дози-ровка** | **Методические указания** |
| Подготовительная часть (25 мин) | Построение и организация тренировки. | Сообщить цель и задачи тренировки. | 5 мин | Построение на боковой линии в шеренге. Руки вдоль туловища, носки врозь. |
| Профилактика травматизма. Формирование правильной осанки. | Ходьба: - на носках; - на пятках; - перекатами с пятки на носок. | 2 мин | Руки вверх в замок и тянемся вверх. Руки за спиной, спина прямая. Руки на пояс. |
| Подготовка организма к тренировочной нагрузке. Развитие силы мышц задней поверхности бедра. Развитие силы мышц передней поверхности бедра. Развитие силы мышц ног. Развитие силы мышц ног. | Бег: - в легком темпе; - с высоким подниманием бедра; - с захлестом голени; - приставным (правым/левым боком); - скретным (правым/левым боком); - ускорения |  10 мин | Бег без ускорений с дистанцией 2 шага. Движение ногами выполняем чаще и колени выше поднимаем, руками работаем. Руки за спину, движение ногами выполняем чаще и касаемся носками рук. Чуть присесть на ноги и движения выполнять без прыжка, а как можно быстрей переставлять ноги. Руки перед собой. Руки в стороны. Повороты выполняем только тазом, туловище должно смотреть прямо. Дистанция 4 шага. Ускорение выполняется по сигналу. |
| Перестроение в круг для проведения ОРУ. | Перестроение в круг. |  30 сек | По команде: "По кругу, марш!" направляющий заводит остальных в круг. "Стой, раз, два! Кругом!" |
|  Развитие гибкости мышц шеи.Развитие гибкости плечевого пояса.Развитие гибкости и подвижности локтевого сустава.Развитие гибкости мышц спины, боковых мышц и мышц живота.Развитие гибкости позвоночного столба и мышц спины.Развитие подвижности коленных суставов.Развитие подвижности голеностопных суставов. | ОРУ: а) и.п. ноги на ширине плеч,руки на поясе, наклоны головы:на 1 – вперед,на 2 – назад,на 3 – влево,на 4 – вправо;б) и.п. ноги на ширине плеч,руки на плечи, вращенияв плечевом суставе:на 1-4 – вперед,на 5-8 – назад;в) и.п. ноги на ширине плеч,вращение в локтевом суставе:на 1-4 – вперед,на 5-8 – назад;г) и.п. ноги на ширине плеч,руки на поясе, наклонытуловищем:на 1 – вперед,на 2 – назад,на 3 – влево,на 4 – вправо;д) ноги шире плеч, наклоны:на 1 – к левой ноге,на 2 – к центру,на 3 – к правой ноге,на 4 – прогнуться назад;е) ноги на ширине плеч,руки на колени, вращенияв коленном суставе:на 1-4 – влево,на 5-8 – вправо;ж) ноги на ширине плеч,вращения в голеностопномсуставе поочередно левойи правой ногой:на 1-4 – наружу,на 5-8 внутрь. |  7-10 мин3-4 р4-5 р4-5 р3-4 р3-4 р4-5 р3-4 р |  Касаться подбородком груди. Ушами касаемся плеч.Больше амплитуда. Спина прямая.Руки перед собой. Больше амплитуда.Руками касаемся пола или стопы. Колени прямые.При наклоне касаться стопы или пола. Колени прямые. Прогнуться как можно сильней и руки поднять вверх.Чуть присесть на ноги.Больше амплитуда. |
| Основная часть (60 мин) | Обучение индивидуальным действиям в нападении. Развитие быстроты принятия решений, координационных способностей и силы мышц ног. | 1. Расставить конусы, от девятиметровой линии до шестиметровой линии, на расстоянии метра друг от друга. Группа по одному делает обманные шаги у каждой стойки. | 3-5 мин | Задание выполняется без мячей. Задача, выполнить 3 обманных шага и уйти от фишки либо влево, либо вправо. |
| Обучение индивидуальным действиям в нападении. Развитие быстроты принятия решений, координационных способностей и силы мышц ног. Развитие умения удержание мяча в одной руке в движении. | 2. Тоже самое задание с мячом. | 3-5 мин | Руку держать наверху. Локоть не опускать. Движение ногами выполнять четко и быстро. Мяч об пол не бить. |
| Развитие координационных способностей. Развитие силы мышц ног и рук. | 3. Группа, в колонне по одному, выполняет обыгрыш с мячом у каждого конуса. | 3-5 мин | Первый обыгрыш: под себя, т.е. 1 шаг - напрыжка на 2 ноги перед конусом; 2 шаг - правой ногой шаг влево рядом с конусом, руку с мячом обводим будто за защитника; 3 шаг - левой ногой за конус. Второй обыгрыш: 1 шаг - напрыжка на 2 ноги перед конусом; 2 шаг - правой ногой шаг вправо рядом с конусом; 3 шаг - левой ногой шаг влево за конус. После выполнения обманных движений делается удар мячом об пол. При обыгрыше рука всегда наверху, локоть не опускаем. |
| Перестроение на лицевую линию в пары. Обучение индивидуальным движениям в нападении в движении с пассивным защитником. Развитие силы мышц ног и координационных способностей. | 4. Группа разбивается по парам. Один игрок – пассивный защитник, его партнер с мячом выполняет финт перемещения с продвижением. | 5-10 мин | Защитник должен просто двигаться спиной вперед по направлению движения. Нападающий должен выполнять обыгрыши и нельзя делать пробежку. |
| Обучение индивидуальным движениям в движении с активным защитником. Развитие силы мышц ног, координационных способностей и быстроты принятия решений. | 5. Тоже упражнение, но с активной защитой. | 5 мин | Задача защитника не дать себя обыграть нападающему. Нападающие не должен делать пробежку. |
| Обучение индивидуальных движений в тройках. Развитие силы мышц ног, координационных способностей. Развитие умения владения мячом и работы группе. | 6. Группа разбивается по тройкам. Одна тройка становится в защиту. Другая тройка должна забить мяч в ворота, применивфинт перемещения. | 5 мин | Задача нападения забить мяч, используя обыгрыши и другие обманные движения. Защитники должны помешать забить гол.  |
| Закрепление обучения игрой в гандбол. Развитие выносливости, силы мышц ног, координационных способностей и умения работы в команде для достижения лучшего результата. | Двухсторонняя игра в гандбол. | 10 мин | Без ведения мяча. |
| Двухсторонняя игра в гандбол. | 20 мин | С ведением мяча. |
| Заключительная часть (5 мин) | Восстановление функциональных возможностей организма. | Медленная, равномерная ходьба с упражнениями на восстановление дыхания. | 2 мин | Вдох и выдох глубокие и равномерные. |
| Воспитать дисциплинированность. | Подведение итогов тренировки, сбор инвентаря и организованный уход. | 3 мин | Проследить за сбором инвентаря и что бы никого не было в зале. |