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, вращения в 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, наклоны туловищем: 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, вращения в коленном суставе: на 1-4 – влево, на 5-8 – вправо; ж) ноги на ширине плеч, вращения в голеностопном суставе поочередно левой и правой ногой:  на 1-4 – наружу,  на 5-8 внутрь. | 7-10 мин  3-4 р  4-5 р  4-5 р  3-4 р  3-4 р  4-5 р  3-4 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, применив финт 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. |