**Конспект учебно-тренировочного занятия**

**по гандболу**

для девушек 2010 г.р.

 Составил тренер Осипова А.М.

 **Общие задачи урока (УТЗ)**

1. Совершенствовать технику броска по воротам в прыжке.

2. Развивать силу мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног.

3. Способствовать развитию координационных способностей.

4. Воспитывать трудолюбие и стремление выполнять в полном объеме нагрузку.

 **Место проведения:** спортивный зал

 **Инвентарь:** гандбольные мячи, барьеры, манишки, гимнастические маты, гимнастический мостик, волейбольный маты, судейский свисток

 **Продолжительность УТЗ:** 2 часа

**Дата проведения:** 07.02.22

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Частные задачи | Средства | Дозировка | Методические указания |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Подготовительнаячасть(50 минут) | 1. Подготовка и разогрев перед дальнейшими нагрузками
2. Содействовать укреплению мышц ног/рук
3. Содействовать увеличению подвижности суставов и растяжке мышц
4. Подготовка к работе в командах
5. Развитие координации и подготовка к передача в движении
6. Подготовка вратарей к движения на воротах и к ощущением отбивания мяча.
 | 1. Бег
2. Бег с ОРУ
3. Растяжка
4. Эстафета
5. Разминка в движении с мяча и в парах:
* Бег приставным шагом передача от груди
* Бег скрестным шагом передача из-за головы
* Бег лицом вперёд передача одной рукой
* Бег лицом вперёд передача одной рукой
* Бег лицом вперёд передача одной рукой
* Бег лицом вперёд передача одной рукой
1. Разминка вратарей:
* Броски в руки
* Броски в ноги
* Броски в верхние углы
* Броски в нижние углы
 | 1. 10 кругов
2. 10 минут
3. 5 – 7 минут
4. 5 минут
5. 10 минут
6. 10 минут
 | Полностью самостоятельная разминка.Наблюдать.Сообщать об ошибках при выполнении задания.Наблюдать за точностью передач,их правильность и выполнение движений. Передача прямая. Расстояние друг от друга 3 м.Расстояние друг от друга 6 м. Прямая передача правой рукой.Расстояние друг от друга 6 м. Прямая передача левой рукой.Прямая передача правой рукой на расстоянии от боковой до боковой.Передача правой рукой с отскоком мяча от пола на расстоянии от боковой до боковой.Броски должны быть точными. И вратарь должен следить за мячом. |
| Основнаячасть(40 минут) | 1. Подготовить все для проведения игры.
* По углам положить маты и поставить барьеры
* На левом полусреднем один барьер
* На левом полусреднем два волейбольных мата
* На центре гимнастический мостик
 | 1. Игра «точки» с препядствиями. (6 точек)
2. Броски по воротам с отрыва.
 | До 3-х победителей.20 минут. | Все броски по воротам осуществляются в прыжке и одной ведущей рукой. Переход с точки на точку осуществляется после двух забитых мяча в ворота.Перепрыгивать барьер нужно с двух ног и приземлиться тоже.Бросок должен быть в прыжке через барьер.Первый шаг должен быть перед первым матом. Второй между матами и третий после второго мата.Третий шаг должен быть на мостик и отталкивание от него с двух ног.Забить 4 мяча с каждой стороны.Передачи от вратарей.Передачи прямые без удара о пол. |
| Заключительнаячасть(30 минут) | 1. Подготовить к игре. Разбить на команды.
2. Обеспечить восстановление.
 | 1. Двухсторонняя игра в гандбол.
2. Подведение итогов. И выполнение задания.

Задание:* Пресс (20 раз)
* Запрыгивание на скамейку (20 раз)
* Закачка спины (20 раз)
1. Сообщение даты следующего занятия. Сбор инвентаря и организованный уход.
 | Два тайма по 10 минут.5 минут5 минут. | Разделить на равносильные команды.Внимательно следить за игрой, что бы не было травм.Задание даётся команде проигравших. |