**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 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Подготовительная  часть  (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. |
| Основная  часть  (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. |
| Заключительная  часть  (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 минут  5 минут. | Разделить на равносильные команды.  Внимательно следить за игрой, что бы не было травм.  Задание даётся команде проигравших. |