**Конспект учебно-тренировочного занятия по гандболу**

**Для девочек 2010г.р.**

 Составил тренер: Осипова Анастасия Михайловна

 **Общие задачи урока (УТЗ)**

1. Продолжать обучение основам гандбола. Совершенствование отдельных приемов.

2. Продолжать развивать и тренировать двигательные способности, координацию движений, быстроту, выносливость и силу.

3. Воспитывать чувство последовательности, взаимопонимание занимающихся, смелость, решительность, внимание, командный дух, умение быстро оценить ситуацию.

 **Место проведения:** спортивный зал

 **Инвентарь:** гандбольные мячи, стойки, скакалки, набивные мячи.

 **Продолжительность урока:** 60 минут

**Дата проведения:** 08.02.22

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия |  Частные задачи | Средства | Дози-ровка | Методические указания |
| **Подготовительная** | Подготовить занимающихся к занятию. | 1. Построение, объявление темы и задач занятия. Инструктаж по технике безопасности.2. Разминка:Ходьба:- на носках, на пятках;-на внешней, внутренней стороне ступни, спиной вперед, по гимнастической скамейке лицом вперед;-в полуприсяде и в приседе;-с постепенным переходом в присед и обратно;Бег:-без задания по кругу;- приставными шагами правым и левым боком в позе защитника;- с высоким подниманием бедра;- с захлестыванием голени;-скрестным шагом правым и левым боком;- по диагонали с ускорением;Выполнение упражнения на внимание и координацию движения «по свистку»:-по свистку коснуться правой рукой пол и продолжить бег;- по свистку коснуться левой рукой пола и продолжить бег;-по свистку коснуться двумя руками пол и продолжить бег. | 25 мин1-2 мин30 сек1 мин1 мин1 мин6 мин3 мин 30 сек5 мин5 мин | Соблюдать тишину, внимательно слушать цели и задачи занятия.Выполнять в колонну по одному.Соблюдать дистанцию.Выполнять без ускорений, следить за дыханием.Быть внимательными, выполнять все команды по свистку. |
| **Основная** | Продолжать развивать координацию, скорость, выносливость и др. качества | (ОФП)- прыжки на одной ноге с максимальной амплитудой;- прыжки «лягушкой»;- ходьба «гусиным» шагом;- передача в парах набивными мячами;- прыжки на скакалке (2 подхода по 100 раз);- перемещение прыжками толчком двух ног, держа мяч в руках;- прыжки через скамейку с набивным мячом (3 подхода по 8-12 раз);- челночный бег с ведением мяча;- мяч зажат между спинами двух игроков. Ходьба вперед, назад, в стороны, стараясь не уронить мяч;- упражнение в парах - «Тачка». Один игрок перемещается в упоре на руках, второй удерживает ноги первого на весу (под колени или за стопы);- беговые эстафеты с мячом;- ускорения во время бега на расстояние от 6 до 15 м.;- игра «передать мяч и бежать»;- преодоление препятствий (перелезть через предметы или подлезть под них);- ведение мяча с разной высотой (по сигналу тренера);- броски на скорость в парах;- ведение мяча ногами вокруг конусов;- вращение набивного мяча вокруг ног «восьмеркой» на месте и в движении;- передача набивного мяча в парах из положения стоя спиной друг к другу (по 10 раз в каждую сторону);-Поднимание мяча, лежа на спине и держа его между стопами, чтобы коснуться пола за головой. Тоже – в обратном направлении;- слаломный бег с ведением мяча, огибая стойки;- отжимания от пола, от стены (на пальцах);- упражнения для мышц брюшного пресса и спины с подниманием туловища;- выполнение максимального количества передач мяча в стену за определенное время.- Двухсторонняя игра в гандбол. | 30 мин7-8раз 5-6раз 1круг. 15 раз2 круга10-15раз10 раз20 раз30 раз2х15 | Следим за правильностью работы рук и ног. Следим за правильной работой ног.Выполнять медленно, не спеша.Старт из различных положенийСледить за правильностью выполнения.Следить за соблюдением правил игры.Игрок передает мяч партнеру, двигается вперед, получает мяч и передает следующему игроку.Считать количество передач.Не касаться конусов мячом.Следить за правильностью выполнения.Ноги не сгибать.Ведение дальней от стойки рукой.Сделать несколько подходов. |
| **Заключительная** | Восстановление дыхания, растяжка, расслабление мышц | - упражнения на обучение дыханию. Удерживание мяча между ступней в положении стоя, руки опущены вниз, вдох на счет «раз» с одновременным поднятием рук через стороны вверх; выдох на счет «два» с одновременным сгибанием ног в коленях и обхватыванием их руками;- упражнения на растягивание;- подведение итогов- организованный уход.. | 5 мин | Туловище держать прямо.Следим за правильной организациейВыполнять медленно. |