**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 мин  1-2 мин  30 сек  1 мин  1 мин  1 мин  6 мин  3 мин 30 сек  5 мин  5 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 мин  7-8раз    5-6раз   1круг.   15 раз  2 круга  10-15раз  10 раз  20 раз  30 раз  2х15 | Следим за правильностью работы рук и ног.    Следим за правильной работой ног.  Выполнять медленно, не спеша.    Старт из различных положений  Следить 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 организацией  Выполнять медленно. |