**Конспект учебно-тренировочного занятия по гандболу**

для девочек 2010 г.р.

Составил тренер Осипова А.М.

**Общие задачи урока (УТЗ)**

1. Обучение игровым амплуа

2. Развитие выносливости, скорости и ловкости

3. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия и командного духа.

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** гандбольные мячи, конусы

**Продолжительность урока:** 2 часа

**Дата проведения:** 10.02.22

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Частные задачи | Средства | Дозировка | Методические указания | |
| **Подготовительная** | Подготовить к активной физической нагрузке. | 1. Построение, сообщение задач занятия 2. Бег 3. ОРУ 4. Специальные упражнения | 30 мин | Без разговоров в строю и стучания мячами об пол.  Без ускорений.  Следить за выполнением упражнений. | |
| **Основная** | Дать упражнения и игры на выносливость и обучить игровым амплуа в процессе игры а гандбол. | 1. Ускорения от лицевой линии до 6м., 9 м., до центра, до 9м., 6 м.  2. Ускорение до конуса, выходы от 6 до 9 м., ускорение до конуса, перемещение приставными шагами  3. Броски по воротам после встречной передачи, после скрестной передачи, после встречной передачи с обратным пасом  4. Броски по воротам с 9-ти м. в прыжке, опорные, в прыжке с отскоком от пола с позиций полусредних и разыгрывающего  5. Игра «Ведущий по кругу»  6. Игра в гандбол | 85 мин  7 мин  7 мин  15 мин  15 мин  15-20 мин  20-26  мин | 5. Игроки разбиваются на команды по 5–6 человек и становятся с внешней стороны круга диаметром 5 м, в круге – ведущий. По общему сигналу все бегут по кругу, одновременно передавая друг другу мяч. Ведущий пытается выбить или перехватить мяч. Когда ему это удается, ведущим становится игрок, который выполнил последнюю передачу, а предыдущий ведущий занимает его место. Изменение темпа и направления движения выполняется по сигналу тренера-преподавателя. Соревнования между отдельными командами проводятся на количество выполненных передач или на количество перемещений за установленный заранее отрезок времени. При этом варианте игры ведущий одной команды становится в круг команды противника, а смена ведущих при касании к мячу не проводится.  6. Определить зоны каждой позиции и разделить их конусами. Игра проходит по всем правилам, но при этом игроки должны действовать лишь в своей зоне. |
| **Заключительная** | Восстановление дыхания, разминка мышц после нагрузки и расслабление организма. | Планка.  Подведение итогов занятия. Организованный уход. | 5 мин  1 мин  4 мин | Тело должно быть параллельно полу. Голову вниз не опускать | |