Конспект контрольного учебно-тренировочного занятия

по гандболу для девочек 2010 г.р.

Составил тренер Осипова А.М.

Общие задачи занятия (УТЗ)

1. Совершенствовать технику ловли и приема мяча с помощью подвижных игр;

2. Развивать выносливость, скоростно-силовые качества, быстроту реакции, точность и ловкость;

3. Воспитывать трудолюбие, стремление к лучшему, дисциплинированность.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: гандбольные мячи, длинная веревка, набивные мячи

Продолжительность УТЗ: 90 минут

Дата проведения: 11.02.22

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Частные задачи** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Методические указания** |
| Подготовительная часть (30 мин) | Построение и сообщение задач. | Все занимающие построены на боковой линии в шеренгу. | 2 мин | Расчёт по порядку. |
| Развитие правильной осанки, подвижности голеностопного и коленного суставов. | Ходьба различными способами (на передней части стопы, на носочках, на пяточках, на внутренней и внешней части стопы) и с заданиями на осанку. | 5 мин | Спину держать прямо, в ходьбе на пятках носок на себя. |
| Развитие ловкости и координации движений. | Бег в среднем темпе с изменением направления движения (змейкой, в обратном направлении, противоходом и по диагонали). | 3 мин | Бежать строго встрою, в затылок впереди бегущему. |
| Развитие прыгучести, гибкости мышц ног. | Бег с использованием специальных игровых упражнений и использованием различных видов передвижений по сигналу (приставными шагами, выпад вперед, выпад назад. Бег спиной вперед, выпад в сторону, прыжки вверх, вперед с поднятыми руками, бег с ускорениями). | 10 мин | Выполнять все строго по сигналу, с максимальной быстротой. Прыгать как можно выше. |
| Восстановление дыхательной системы и ССС. | Бег в медленном темпе. Ходьба в медленном темпе с упражнениями на восстановление дыхания. | 5 мин | Бежать медленно, без ускорений. Вдох и выдох глубокие и равномерные. |
| Перестроение для проведения специальной гандбольной разминки. | Построение группы в две шеренги лицом друг к другу образуя пары. На расстоянии 3-4 метров | 30 сек | Стоять лицом друг другу в парах. |
| Развитие подвижности локтевых суставов, кисти и пальцев рук. | Броски двумя руками от груди. | 1мин | Локти разведены в стороны. В момент передачи делать шаг ногой вперед. |
| Развитие прыгучести, подвижности и силы в локтевых и лучезапястных суставах. | Броски двумя руками из-за головы. | 1 мин | Мяч не отводить сильно за голову. При передаче делаем шаг одной ногой вперед. |
| Развитие подвижности плечевого пояса. Развитие гибкости мышц спины и живота. Развитие подвижности позвоночного столба. | Прямые броски ведущей рукой. Тоже самое другой рукой. | 1 мин | Рука прямая, локоть не висит. При передаче шаг противоположной руке ногой, то плечо с которой стороны мяч отводим назад. Во время передачи разворачиваем плечо по ходу движения мяча. |
| Развитие прыгучести. Развитие гибкости мышц спины и живота. Развитие силы мышц ног. | Броски мяча в прыжке с ударом об пол. | 2 мин | Увеличить расстояние между партнерами. Каждый отходит на боковую линию. Не делать пробежку. Рука наверху, локоть не должен висеть. Стараться выпрыгивать как можно выше и не много задержаться в воздухе. |
| Основная часть (60 мин) | Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие командного духа. Развитие выносливости. | Подвижная игра «катящий мяч» | 15 мин | На игровой площадке 15x20 м устанавливают ворота из набивных мячей шириной 3-4 м, с линией вратарской площадки примерно в 2 м от ворот. По сигналу игроки передают друг другу мяч катанием по площадке. Мяч можно катить рукой на любое расстояние и держать его над поверхностью площадки не больше 3 секунд. Отнимать мяч разрешается только тогда, когда игрок, владеющий мячом, держит его только одной рукой. Задержка или толкание соперника не разрешается. Вратарскую площадку может защищать только один игрок. После каждого нарушения правил одной командой, соперники получают право свободного броска, после выхода мяча из игры - право на вбрасывание. При первой передаче, свободном броске или вбрасывании сопернику не разрешается подходить к игроку, выполняющему эти действия, ближе, чем на З м. |
| Совершенствование техники броска в прыжке. Развитие точностии ловкости. Развитие координационных и скоростных способностей. | Подвижная игра «броски мяча под веревкой» | 4 раза по 5 мин | На площадке, через середину поля на высоте 0,5 - 1м натягивается веревка. На расстоянии 1-2 м от середины с обеих сторон отмечаются линии для броска. На каждой половине поля располагается команда по 5-6 человек. Игроки каждой команды, поочередно, выполняют серию бросков под веревкой и стараются попасть в игрока противоположной команды. Выигрывает та команда, которая за установленное время больше выполнила попаданий |
| Совершенствование техники ловли и приема мяча. Развитие быстроты реакции. Развитие точности и ловкости. Развитие умения "видеть площадку". | Игра «Гонка мячей в квадрате» | 10 мин | По сигналу ведущего учащиеся с мячами передают их соседу справа (слева) и меняются местами. Игроки, стоящие на углах, смену мест производят по диагонали. Через каждые 2-3 мин участники меняются местами по часовой стрелке. За потерю мяча назначается штрафное очко. Победителем считается команда, которая набрала наименьшее количество очков. |
| Закрепление навыков. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости и чувства соперничества. | Двухсторонняя игра в гандбол. | 10 мин | Следить за травматизмом и указывать ошибки. |
| Заключительная часть (5 мин) | Восстановление дыхательной системы и ССС. | Ходьба по кругу с выполнением дыхательных упражнений. | 1 мин | На вдохе руки поднимаем вверх, при выдохе стряхиваем руки вниз. |
| Воспитание дисциплинированности. | Построение и подведение итогов тренировки. Сбор инвентаря и организованный уход из зала. | 4 мин | Проследить за сбором инвентаря и что бы никого не было в зале. |