**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УЗУНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**СЕРЕБРЯНО-ПРУДСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

####

#### Конспект тренировочного занятия по гандболу

«Обучение навыкам владения элементами техники гандбола»

 Педагог-организатор

 по спортивно-массовой работе

 Хасанова Лилия Ильдусовна

**Конспект тренировочного занятия**

**Цель:** Обучение навыкам владения элементами техники гандбола.

**Задача:** обучение индивидуальным действиям в нападении (финт перемещением).

**Тип занятия:** Обучающий.

**Метод проведения:** фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, игровой.

**Место проведения УТЗ:** спортивный зал.

**Время занятия:** 90 минут.

**Оборудование:** гандбольные ворота.

**Инвентарь:** гандбольные мячи, конусы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная.20 мин. | 1. Построение.2. Объяснение задачи урока.3. Бег:а) в медленном темпе;б) с высоким подниманиембедра;в) с захлестыванием голени;г) приставными шагамиправым и левым боком;д) скрестным шагом левыми правым боком;е) ускорение.4. ОРУ:а) и.п. ноги на ширине плеч,руки на поясе, наклоныголовы:на раз – вперед,на два – назад,на три – влево,на четыре – вправо;б) и.п. ноги на ширине плеч,руки на плечи, вращенияв плечевом суставе:на 1-4 – вперед,на 5-8 – назад;в) и.п. ноги на ширине плеч,вращение руками:на 1-4 – вперед,на 5-8 – назад;г) и.п. ноги на ширине плеч,руки на поясе, наклонытуловищем:на 1 – вперед,на 2 – назад,на 3 – влево,на 4 – вправо;д) ноги шире плеч, наклоны:на 1 – к левой ноге,на 2 – к центру,на 3 – к правой ноге,на 4 – прогнуться назад;е) ноги на ширине плеч,руки на колени, вращенияв коленном суставе:на 1-4 – влево,на 5-8 – вправо;ж) ноги на ширине плеч,вращения в голеностопномсуставе поочередно левойи правой ногой;з) прыжки «кенгуру». | 1 мин.1 мин.5 мин.10-12 мин.10 раз | Руки по швам.Ноги по линии.Бедро выше,упражнение выполнятьчаще.Стараемся ногамидостать руки.Колени согнуты.Работать руками.Касаться подбородкомплеч.Амплитуда больше.Руки не сгибать.Амплитуда больше.Наклоны как можнониже, колени прямые.Касаться руками пола.Амплитуда больше.Колени к телу. |
| Основная.65 мин. | 1. Расставить конусы, от девятиметровой линии дошестиметровой линии, на расстоянии метра друг отдруга. Группа по одномуделает обманные шаги у каждой стойки.2. То же с мячом.3. Группа, по одному, Выполняет финт перемещенияу каждого конуса.4. Группа разбивается по парам. Один игрок – пассивныйзащитник, его партнер с мячомвыполняет финт перемещенияс продвижением.5. То же, но с активнымзащитником.6. Группа разбивается по тройкам. Одна тройка становится в защиту. Другая тройка должна забить мяч, применивфинт перемещения.Двухсторонняя игра.Двухсторонняя игра. | 3-5 мин.3-5 мин.3-5 мин.5-10 мин.5 мин.5 мин.10 мин.20 мин. | Вправо и влево.2 – шаг большой, а 3 –короткий.Нападающий не должен совершатьпробежку.Игра без ведения.Игра с ведением мяча. |
| Заключительная.5 мин. | Построение, подведениеитогов занятия, организованный уход. |  |  |