**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 подниманием  бедра;  в) с захлестыванием голени;  г) приставными шагами  правым и левым боком;  д) скрестным шагом левым  и правым боком;  е) ускорение.  4. ОРУ:  а) и.п. ноги на ширине плеч,  руки на поясе, наклоны  головы:  на раз – вперед,  на два – назад,  на три – влево,  на четыре – вправо;  б) и.п. ноги на ширине плеч,  руки на плечи, вращения  в 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, наклоны  туловищем:  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, вращения  в коленном суставе:  на 1-4 – влево,  на 5-8 – вправо;  ж) ноги на ширине плеч,  вращения в голеностопном  суставе поочередно левой  и 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 выполнять  чаще.  Стараемся ногами  достать руки.  Колени согнуты.  Работать руками.  Касаться подбородком  плеч.  Амплитуда больше.  Руки не сгибать.  Амплитуда больше.  Наклоны как можно  ниже, колени прямые.  Касаться руками пола.  Амплитуда больше.  Колени к телу. |
| Основная.  65 мин. | 1. Расставить конусы, от девятиметровой линии до  шестиметровой линии, на  расстоянии метра друг от  друга. Группа по одному  делает обманные шаги у  каждой стойки.  2. То же с мячом.  3. Группа, по одному,  Выполняет финт перемещения  у каждого конуса.  4. Группа разбивается по  парам. Один игрок – пассивный  защитник, его партнер с мячом  выполняет финт перемещения  с продвижением.  5. То же, но с активным  защитником.  6. Группа разбивается по  тройкам. Одна тройка становится в защиту. Другая тройка должна забить мяч, применив  финт 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 совершать  пробежку.  Игра без ведения.  Игра с ведением мяча. |
| Заключительная.  5 мин. | Построение, подведение  итогов занятия,  организованный уход. |  |  |