Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Калининская средняя общеобразовательная

школа № 7

Мастер-класс на тему:

« Гандбол»

учитель физического воспитания

Сазыкина Татьяна Алексеевна

2011-2012 г

Здравствуйте, дорогие коллеги и все присутствующие в зале.

Я рада приветствовать вас в своей мастерской. Я - мастер, Сазыкина Т.А. На этом занятии я попытаюсь показать вам элементы гандбола. Гандбол – привлекательный, захватывающий игровой вид спорта, целями и задачами, которого являются:

* Повышение общей физической подготовленности.
* Формирование полноценного понимания основ техники и тактике по гандболу
* Подготовка школьной команды по гандболу для участия в районных и областных соревнованиях.
* Обмен опытов тренеров – преподавателей.

Задачи сегодняшнего занятия следующие:

1. Образовательная: формировать практические знания, умения, навыки и рациональные приемы правильного выполнения упражнений.

1. Развивающая: развивать ловкость, скорость, силовые качества, быстроту.
2. Оздоровительная: улучшить технику ведения мяча, броски посредствам специальных упражнений.
3. **Вводная часть:**

Задачи: Организовать занимающихся подготовит организм к предстоящим упражнениям

1.Имитация стойки гандболиста (как вы видит все учащиеся справились с этим упражнением)

1. Прыжки на одной ноге
2. Многоскоки
3. Прыжки с места
4. прыжки с подниманием коленей к груди.
5. Бег спиной, обегая стойки.
6. Челночный бег

Теперь вы увидите упражнения по парам на месте для разминки.

1. и.п. стойка ноги врозь, лицом друг к другу. Наклоны вперед, до горизонтального положения, руки в стороны.

1. и.п. стойка ноги врозь, спиной друг к другу, переворот назад с перекатом на спине.

3. и.п. стойка ноги врозь, спиной друг к другу, захват в локтевом суставе. Присесть и встать.

4. Два игрока стоят лицом друг к другу, а третий по центру по команде третий начинает касаться одного игрока ладошкой, потом второго.

Два игрока стоят лицом друг к другу, третий делает падение.

**2. Основная часть**

Задачи: Добиться выполнения технических приемов, овладения техническими навыками и тактическими умениями.

**Упражнения для специальной подготовки полевого игрока, упражнения по парам:**

1. имитации броска мяча на месте
2. в прыжке игрок с мячом касается грудью второго игрока
3. Один игрок защищает, второй имитирует бросок.

**Упражнения соревнования ловли мяча на месте и в** **движении.**

1. Игроки располагаются напротив друг друга выполняют броски мяча на месте

2. Броски с 2-х шагов

**Тренировочные задания для совершенствования техники нападения.**

1. Упражнения в тройках.

Игроки перемещаются вперед и, двигаясь по «восьмерке», передают мяч друг другу

1. Игроки располагаются в колону по одному лицом к вратарской площадки. На полу лежит мяч, по сигналу один бежит, принимает мяч, делает два шага и бросок в ворота.
2. Игроки с мячами располагаются у площадки вратаря. У противоположной площадки устанавливается 5 стоек.

По сигналу каждый игрок выполняют ведение мяча, обегает стойки и передает мяч следующему игроку. Совершенствование перехода от нападения к защите: игровая комбинация 4 на 4 Нападающие атакуют ворота .

**Итог занятий:**

В ходе занятий были показаны:

- процесс обучения и совершенствование техники передачи, ведения мяча и бросков, а также игровые действия.

Я считаю, что поставленные задачи в начале тренировки, достигнуты. В основном все учащиеся правильно выполнили упражнения и улучшили технику ведения и броска мяча.

По сигналу каждый игрок выполняют ведение мяча, обегает стойки и передает мяч следующему игроку. Совершенствование перехода от нападения к защите: игровая комбинация 4 на 4 Нападающие атакуют ворота Итог занятий:

В ходе занятий были показаны:

- процесс обучения и совершенствование техники передачи, ведения мяча и бросков, а также игровые действия.

Я считаю, что поставленные задачи в начале тренировки, достигнуты. В основном все учащиеся правильно выполнили упражнения и улучшили технику ведения и броска мяча.