**Конспект урока**

**по гандболу**

**для учащихся 6-х классов**

**Задачи урока:**

* **образовательная:** совершенствовать технику передачи мяча в гандболе
* **оздоровительная:** развивать скоростные, качества умение владеть мячом, координацию движений.
* **воспитывающая:** воспитывать коллективные действия во время игры, «боевой дух»,уважение к сопернику.

**Место проведения:** спортивный зал

**Время проведения:** **21.12.2012**

**Инвентарь:**  **20 гандбольных мячей, секундомер, свисток, 20 накидок.**

**Конспект составил:** **Лопаткин В.А..**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Организационные и методические указания. |
| I  II  III | **Вводная часть.**   * 1. Построение, сообщение задач урока.   2. Равномерный бег в сочетании с ходьбой.   3.Комплекс ОРУ на месте :  - и.п.о.с руки в стороны  круговые вращение кистями рук;  - и.п.тоже  вращение прямыми руками  - и.п.о.с руки на поясе:  наклоны в сторону;  - и.п.о.с руки на поясе:  наклон вперед, наклон назад, наклон в право, наклон в лево   * и.п. о.с. руки за головой:   на три счета наклон вперед, на четыре -о.с.;   * и. п.о.с. руки на поясе:   наклон вперед, присед руки вперед, наклон вперед-встать;   * и.п. наклон вперед руки в стороны;   повороты туловища в стороны  -и.п. о.с. руки вперед:  махи прямыми ногами до касания кистей рук;  -и.п. упор присев на правой ноге, левая в сторону:  перенос веса тела с правой на левую ногу  -и.п. упор присев правая нога сзади:  прыжком смена ног  - и.п.о.с. руки на поясе:  прыжки на месте со крестным движением ног  - и.п. упор лежа:  отжимание от пола  **Основная часть.**  1. Упражнения для ведения мяча на месте   * ведение мяча на месте с одинаковой высотой отскока от пола;   - ведение мяча на месте с разной высотой отскока от пола;   * ведение на месте с поворотами кругом; * ведение на месте с последующей передачей мяча партнеру;   2. Упражнения для передачи мяча в движении на встречу партнера:   * ведение мяча на три шага с последующей передачей партнеру; * выполнив три шага вперед, сделать передачу мяча, отходя на три шага назад получить мяч от партнера; * ведение мяча вперед до партнера, обвести его, вернуться на свое место, сделать три шага и выполнить передачу мяча партнеру;   3. Упражнения для ловли мяча с последующей передачей партнеру:   * **ловля мяча в прыжке во время бега вперед, выполнить три шага без ведения и передать мяч партнеру;** * передача мяча в движении в парах без ведения на три шага; * передача мяча в парах с ведением; * ведение с передачей и броском по воротам.   - ведение мяча с передачей до середины зала, с последующим переходом одного игрока в роль нападающего, а другого в роль защитника.  4. Двустороння игра в гандбол    **Заключительная часть.**  1.Построение, упражнения на внимание.  2. Подведение итогов урока. | **1 мин**  **9 мин**  8-12 раз  6-8 раз  10-12 раз  6 раз.  6-8 раз  6 раз  8-10 раз  8-10 раз    8 раз    8 раз  20 пр.  10 раз.  **25 мин**  4-5 мин  4-5 мин.  4-5 мин  По 4мин.  **4-5мин.** | -Дежурный ученик сдает рапорт учителю о готовности класса к уроку.  -Соблюдать дистанцию1-2 м  Обегать фишки по углам зала  -Перестроение в две шеренги  соблюдать интервал 3м. и дистанцию 3м  -Широкая амплитуда движения  -При наклоне ногу ставить на носок  -Колени не сгибать, спина прямая, не сутулится  -Ноги в коленях держать прямыми.  -Пятки от пола не отрывать  -Руки составляют прямую линию  Максимальная амплитуда движений.  -Следить за прямыми ногами, руки на уровне плечевого пояса.  -ноги от пола не отрывать  - небольшие покачивания ногами  Подготовка к основной части урока: первая шеренга учащихся одевает желтые накидки, вторая шеренга получает мячики.  Построение класса в две шеренги с дистанцией 12 м  - Кисть руки сдерживает отскок мяча от пола  -Передачи выполнять по сигналу  -Движение вперед лицом и назад спиной. Соблюдать дистанцию 2м.  -Мяч при передачи находится на уровне головы.  -Задание выполнять бегом.  -Следить за замахом руки с мячом перед передачей.  -Параллельное движение пар.  -Обходить партнера с правой стороны. Мяч в две руки не брать  -Встречное движение пар.  -Бросать мяч бегущему навстречу партнеру по сигналу.  **Контрольное испытание данного упражнения**  -Задание выполнять по свистку.  -Первыми выполняют задание ребята в синих накидках.  -Перестроение в две колонны  - При броске следить за замахом руки; мяч должен находиться выше головы, не заступать за шестиметровую линии вратарской площадки.  -Сформировать 2 команды мальчиков и две команды девочек по равным способностям.  -Соблюдать правила ведения мяча.  - Построение класса в одну шеренгу. Отметить лучших учащихся.  Выполнить строевые упражнения на месте с закрытыми глазами |