**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. |
| IIIIII | **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 стороныкруговые вращение кистями рук; - и.п.тожевращение 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 раз6 раз.6-8 раз6 раз8-10 раз8-10 раз 8 раз  8 раз20 пр.10 раз.**25 мин**4-5 мин4-5 мин.4-5 минПо 4мин.**4-5мин.** | -Дежурный ученик сдает рапорт учителю о готовности класса к уроку.-Соблюдать дистанцию1-2 мОбегать фишки по углам зала-Перестроение в две шеренгисоблюдать 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 линиюМаксимальная 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 |