

**Разработка  
учебно-тренировочного занятия  
«Что такое  
гандбол?»**

Автор: **Назаренко Ирина Сергеевна**  
должность: **тренер-преподаватель**  
преподаваемый предмет: **по гандболу**

**ст. Егорлыкская  
Ростовской обл.  
2016г.**

Тип занятия. Учебно-игровой.

Цель занятия. Познакомить учащихся с олимпийским видом спорта, с историческими традициями олимпийской культуры.

Задачи занятия.

1. Ознакомить с игрой в ручной мяч.
2. Научить выполнять специальные упражнения с мячом.
3. Формировать игровое мышление в процессе участия школьников в практических упражнениях игрового характера, подвижных и спортивных играх.

Оборудование и инвентарь: цветные карточки, гандбольные мячи.

Части занятия, время	Основные методы и приемы, ключевые слова, формы организации	Содержание и дозировка упражнений
Вводная часть (15мин)	<p>«Сегодня мы познакомимся с очень интересной игрой, которая называется «гандбол» или «ручной мяч». Эта увлекательная игра появилась неожиданно. Ее придумал учитель Холтер Нильсон из маленького датского городка. В доме, в котором жила семья Нильсона, было много детей. Они любили всякие игры и, конечно, часто играли в футбол. Однако, госпожа Нильсон была этим очень недовольна. Однажды у нее иссякло терпение, и она заявила мужу: «Слушай Холтер, мне надоело платить стекольщику деньги. Неужели ты не можешь придумать такую игру, чтобы наши стекла оставались целыми?». Нильсон пообещал что-нибудь придумать. Прошла неделя. Во дворе появилась пара ворот размером меньше футбольных, перед ними был начерчен полукруг. Каждая команда должна стремиться забить как можно больше голов в ворота противника. Так появилась новая игра, слегка похожая на футбол.</p> <p>- Ребята, а чем эти игры отличаются друг от друга?</p>	
	<p>- Быстрее берите мячи.</p>	<p><b>Упражнения с мячом:</b></p> <p>1. Вести мяч с изменением направления. По сигналу ведение на месте 3-4 раза (1-1,5 мин)</p>
	<p>Обходя стойку справа, вести мяч левой рукой, а слева - правой. Это важно, так как в данном случае стойка является</p>	<p>2. Ведение между стойками (2-3 мин)</p>

	условным противников, а дети прикрывают от него мяч.	
	Развитие ловкости, внимания, быстроты реакции.	<b>«Светофор»</b> Играющие разбегаются с мячами по площадке. Учитель держит цветные карточки. Когда будет показан зеленый цвет, все выполняют ведение мяча; желтый — подбрасывают мяч вверх и ловят; красный — стоят неподвижно (4 мин).
	- А теперь выполним несколько упражнений на ловлю и передачу мяча.	
	Совершенствовать умение передавать и ловить мяч. Форма организации - фронтальная.	<b>Упражнения с мячом:</b> 1. Броски мяча в стенку и ловля его (2мин). 2. Передача мяча с приседаниями: присесть с мячом, затем выпрямиться и бросить мяч в стену (10 раз)
	- Молодцы! Вы хорошо усвоили специальные упражнения. Но чтобы научиться играть в ручной мяч, важны не только специальные упражнения, но и активное участие в подвижных играх.	
Основная часть (20 мин)	Игра «Не урони мяч» дается на развитие быстроты движений. Каждый ребенок должен дойти до финиша. Расстояние от линии до финиша 8-10м.	<b>«Не урони мяч»</b> дети встают у боковой линии площадки. Задание: бросить мяч вверх, поймать его, ударить о землю и поймать мяч, подбросить вверх, сделать хлопок и поймать. Каждое упражнение выполняется с продвижением на один шаг вперед (если мяч не упал), если мяч падает, игрок возвращается назад к боковой линии и снова начинает выполнять упражнения (4 мин).

	<p>А вот еще одна игра - «Мячом в цель».</p> <p>- Ребята, каждый из вас, игра в ручной мяч, должен уметь действовать не только в нападении, но и в защите, сейчас мы определим лучшего защитника.</p>	<p><b>«Мячом в цель»</b> Посередине площадки кладут волейбольный мяч, а играющие с резиновыми мячами в руках стоят в 10 шагах от него за чертой. По сигналу каждый по очереди мечет свой мяч в волейбольный. Выигрывает тот, кто не промахнется и у кого после удара волейбольный мяч откатится дальше (5мин).</p>
	<p>Играют заданное время. В заключении отмечаются лучшие защитники, которые дольше остальных защищали укрепление, а также самые меткие ребята, броски которых поражали цель.</p> <p>Варианты:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Увеличивают или уменьшают число нападающих или защитников.</li> <li>2. Устанавливают время на атаку, на количество бросков.</li> <li>3. Увеличивают или уменьшают количество мячей у нападающих.</li> <li>4. Лимитируют дистанцию броска.</li> </ol>	<p><b>«Защита укрепления»</b> Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. В середине круга ставится укрепление из трех палок, связанных сверху. Выбирают двух защитников, которые становятся в центре круга для защиты укрепления. В распоряжении игроков 2-3 мяча. Задача нападающих — сбить треножник. Защитник закрывает цель, отбивая мяч руками и ногами. Тот, кому удастся сбить «укрепление» меняется местом с защитником (5мин).</p>
	<p>Игра способствует развитию подвижности, ловкости и умения передавать мяч в движении.</p> <p>Варианты: 1. Увеличивают или уменьшают количество защитников.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Расширяют или сокращают нейтральную зону.</li> <li>3. Ограничивают время владения мячом.</li> <li>4. «Разведчика», получившего «пакет», заменяют другим игроком своей команды. И так до тех пор, пока все</li> </ol>	<p><b>«Бой с разведкой»</b> Игровую площадку делят мелом на три равные части. Каждая команда занимает свою крайнюю зону и высылают 2-3 «разведчика» в лагерь соперника. (Трогать их нельзя, они играют на линии зоны). В средней, нейтральной зоне перед «разведкой» действуют 2-3 защитника. У каждой команды по 2-3 мяча -</p>

	«разведчики» не получают «пакеты».	«пакеты». Нужно быстро передать «пакеты» своим разведчикам. Защитники мешают этому, играя лицом к мячу (разведчики находятся за их спиной). Передавать мяч можно только с отскоком от пола. После броска мяч (в любом случае) переходит к команде соперников. Игру ведут на время. Побеждает команда, доставившая больше «пакетов» своим «разведчикам» (5мин).
Заклучите льная часть (5мин)	<p>- В конце урока я предлагаю игру на внимание - «Три стихии».</p> <p><u>Правила.</u> Игрок, который нарушил условия игры (не поймал мяч, не правильно ответил, сказал слово, которое уже было, задержал мяч больше трех секунд), получает штрафное очко. После второго штрафного очка он выбывает из игры.</p> <p><b><u>Домашнее задание:</u></b></p> <p>1. Для развития мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, стуле (15с)</p> <p>2. Для развития мышц живота: лежа на спине, руки опустить вдоль туловища, поднимать прямые ноги до касания пола за головой (30с). Для развития гибкости: наклон вперед, ладонями коснуться пола - 5 баллов; кулаками - 4 балла; кончиками пальцев - дополнительное задание.</p>	<p><b>«Три стихии»</b> игроки строятся в шеренгу перед учителем, в руках у которого мяч. Стоя в 5-6 шагах от шеренги, учитель бросает мяч любому игроку, называя одно из трех слов: «земля», «вода», «воздух». Поймавший мяч возвращает его обратно, называя птицу, рыбу или животное в соответствии с заданным словом.</p>