

Бурашникова Наталья Федоровна

преподаватель физической культуры

Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования

Республика Башкортостан г. Туймазы

КОНСПЕКТ УРОКА ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ ДЛЯ ВТОРОГО КУРСА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОТДЕЛЕНИЯ, РАЗДЕЛ (ГАНДБОЛ)

Задачи: Образовательные:

- научить приемам игры в защите;
- обучение перемещениям;
- учить противодействию владению мячом, учить блокированию мяча;
- совершенствование бросков в прыжке и обменных движений в учебной игре.

Развивающие:

- развивать навык самоконтроля;
- развитие чувства мяча, глазомера, ловкости, силы рук, ног в игре “Пятнашки”

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества, целеустремленность; дисциплинированность, настойчивость;
- организованность, воспитание интереса к игре.

Время: 90 минут

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: гандбольные мячи для половины учащихся.

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>I Подготовительная часть урока</p>	<p>1. Построение. Приветствие 2. Сообщение задач урока. 3. Строевые упражнения. Повороты на месте, “На -лево!”, “На -право!”, “Кру-гом!”. 4. Ходьба с различными и.п. рук и ног. - обычная - на носках - на пятках - носками внутрь - носками наружу - в полуприседе - обычная. 5. Бег. - обычный - приставными шагами: - правое плечо вперед - левое плечо вперед - спиной вперед - с изменением направления (противоходом, змейкой, по диагонали) - с заданием по свистку - бег в ровном спокойном темпе 6. Ходьба и упражнения в движении на восстановление дыхания. 1-2 подняться на носки 3-4 опуститься 7. Общеразвивающие упражнения для разогревания связочно - суставного аппарата, мышц Упражнения в движениях: 1. Сжимание и разжимание пальцев рук с разведением их в стороны (силой). 2. Круговые движения плечами рук вовнутрь, наружу, и предплечьями и руками вперед, назад. 3. Круговые движения руками лицом вперед, назад. Упражнения выполняются на месте в кругу. 4. И.п. - стойка ноги врозь, руки на коленях. Движения ног вправо, влево, круговые движения вовнутрь и наружу. 5. И.п. - ноги врозь, круговые движения</p>	<p>30 сек 30 сек 1 мин. 20 м. 20 м. 20 м. 20 м. 20 м. 20 м. 3 мин. 1 круг 20 м 20 м 20 м 20 м 1 раз 5-6 раз 1 круг 1 круг 5-7 минут 10-12 раз 10-12 раз 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз</p>	<p>В одну шеренгу Четко, ясно, громко. Команды называть четко, громко, ясно. Туловище держать прямо, голову не опускать. Руки на поясе, спина прямая Руки в стороны, дыхание ровное Руки за голову, локти в стороны Руки вперед, руки выше Руки на поясе, следить за осанкой. Следить за дистанцией Руки в локтях согнуты, туловище слегка наклонено вперед, дистанция 2-3 шага, следить за правильным выполнением. 1 свисток - остановка, принимают стойку гандболиста (имитируя стойки защитника). 2 свистка - остановка, принимают упор лежа. 3 свистка - имитируют бросок в прыжке. Следить за дыханием. Вдох руки вверх через стороны, встать на носки вытянуться. Смотреть на руки, выдох. Следить за правильной осанкой, дистанция два - три шага. Следить за правильным выполнением упражнения. Сохранять правильное положение тела. Дыхание ровное.</p>

	<p>стопой, поочередно правой, левой.</p> <p>6. В упоре лежа, сгибание и разгибание рук.</p> <p>7. Передвижения на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.</p> <p>8. Выпады вправо, влево.</p> <p>9. И.п. - широкая стойка, руки перед собой. 1-3 наклон вперед 4 -и.п.</p> <p>10. Приседание с отведением прямых рук вперед.</p> <p>11. Сед руки сзади, наклон туловище вперед, назад.</p> <p>12. Прыжки с высоким поднимание бедра.</p>	<p>8-10 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p>	<p>Стараться удерживать равновесие.</p> <p>Юноши 20 раз, девушки 10 раз Начинать по свистку, двигаться в одном направлении. Следить за правильной осанкой, больше выпад. Наклон ниже, на счет 3 коснуться пола.</p> <p>Присед больше, следить за правильным выполнением. Туловище отвести как можно дальше вперед. Прыжок выше, колени поднять на уровне груди.</p>
<p>II Основная часть урока</p>	<p>Перестроение для основной части урока.</p> <p>1. Обучение перемещениям. Создать представление о технике выполнения, опробование, выполнение.</p> <p>Упражнения:</p> <p>а) Ходьба и бег вправо - влево, вперед - назад в стойке.</p> <p>б) челночное и зигзагообразное передвижение лицом спиной вперед.</p> <p>в) Упражнение в парах.</p> <p>Игроки, резко меня направление, двигаются то влево, то вправо, то вперед, то назад.</p> <p>Партнер, располагаясь на расстоянии 2-4 м, старается соблюдать заданную дистанцию.</p> <p>2. Учить противодействию владению мячом, учить блокированию мяча.</p> <p>Упражнения:</p> <p>а) нападающий имитирует бросок в ворота различными способами, стоя лицом к защитнику, а тот реагирует выпрямлением руки в направлении броска.</p> <p>б) партнер бросает мяч в заранее обусловленную сторону от защитника, постепенно увеличивая силу броска.</p> <p>в) блокирование мяча, брошенного в ворота, одним из двух предполагаемых способов.</p>	<p>5-6 раз.</p> <p>2-3 раза.</p> <p>2-3мин.</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Произвольно по площадке</p> <p>Четкий показ, объяснение</p> <p>Следить за правильным выполнением.</p> <p>Выполнение в колоннах друг за другом (дистанция 2-3м.) Упражнение выполняется произвольно по площадке.</p> <p>Следить за правильным выполнением</p> <p>Начинается с разучивания подвижного блокирования, то есть быстрого выноса (выпрямление) рук. Рука должна быть до конца выпрямлена, пальцы согнуты, чтобы выпрямление шло без лишних движений.</p> <p>Следить за правильной техникой выполнения упражнения</p> <p>Защитник выставляет руку, преграждая путь мячу.</p>

	3 Игра «Пятнашки»	3-5 минут	По считалке играющие выбирают водящего - пятнашку. Все участники разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит. Тот, кого пятнашка коснётся рукой, становится водящим пятнашкой.
	4. Совершенствование бросков в прыжке и обманных движений в учебной игре.	2/10 минут.	Учебная игра
III Заключительная часть урока	1. Построение. 2. Подведение итогов урока. 3. Домашнее задание. 4. Организованный уход группы.	30 сек 2 минуты 2 минуты 30 сек	В одну шеренгу Выполнять упражнения для развития физических качеств. В одну колонну