

**Конспект «открытого» урока для учащихся 5 класса  
«Гандбол. Игра по упрощённым правилам»**

*Ломовцев Константин Алексеевич,  
учитель физической культуры МБУ «Школа № 93»*

**Тип урока:** повторение

**Метод проведения:** индивидуальный, игровой, фронтальный.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Задачи урока:**

1) **Образовательные:**  
освоение игры в гандбол по упрощённым правилам. Изучение комбинаций перемещений. Совершенствование в технике выполнения передачи партнёру.

2) **Оздоровительные:**  
способствовать укреплению здоровья учащихся, повышению уровня физической подготовленности, развитию таких физических качеств, как: ловкость, быстрота, сила, выносливость, умение детей ориентироваться в пространстве

3) **Воспитательные:**  
формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям гандболом, навыков коллективных действий в игре гандбол

**Инвентарь:** Гандбольные мячи

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>I.</b>	<b>Подготовительная часть</b>	10 мин	
1. 2. 3.	Организованный вход в спортзал Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.	1 мин	Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку. Обратить внимание: на осанку
4.	Строевые упражнения на месте	1 мин	Активизация внимания учащихся
5.	Ходьба и её разновидности в колонне по одному а) на носках, руки в сторону; б) на пятках, руки на поясе;	1 мин	Обратить внимание: на осанку. Не сгибаться в тазобедренном суставе.

	в) в полуприседе, руки на поясе; г) в приседе, руки на коленях;		Выдерживать дистанцию
6.	Равномерный бег: а) в колонне по одному; б) за хлёт голени в) высокое поднимание бедра г) приставные шаги правым и левым боком д) спиной вперед	2 мин	Самоконтроль учащихся за дыханием  Выдерживать дистанцию
7.	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания	1 мин	1-2 – Руки вверх - вдох 3-4- Наклон вперед, руки вниз – выдох (озвучить)
8.	ОРУ в движении без предметов: 1) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак: а) - вращения кистями вперед; б) - вращения кистями назад; 2) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак: а) - вращения в локтевом суставе вперед; б) - вращения в локтевом суставе назад; 3) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак: а) - вращения в плечевом суставе вперед; б) - вращения в плечевом суставе назад; 4) Ходьба выпадами, вперед - в сторону, с опорой руками о колено выставленной ноги. 5) Ходьба, с наклонами туловища вперед; б) Ходьба, со взмахами прямыми ногами: И.п.- руки вперед в стороны 1- шаг с левой, мах правой, касание левой кисти руки; 2.- И.п 3. шаг с левой, мах правой, касание левой кисти руки; 4.- И.п	4 мин	Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений  Имитация вращения скакалки Амплитуда движений широкая  Плечи вперед не наклонять. Туловище держим прямо.  Ноги в коленном суставе - не сгибать, руками касаться пола. Удерживаем руки вперед в стороны  Опорную и маховую ноги не сгибать.
<b>II.</b>	<b>Основная часть</b>	18 мин	
<b>1.</b>	<b>Совершенствование в</b>	4 мин	Рука прямая, после броска

	<p><b>технике выполнения передачи партнеру.</b></p> <p>1. В парах:</p> <p>а) - Передача мяча одной рукой от плеча на месте</p> <p>б) – Передача мяча отскоком от пола левой и правой рукой из-за головы.</p> <p>в) - Передача мяча на разной высоте и с разной силой</p>		<p>свободно движется вдоль туловища</p> <p>Быть внимательными, контролировать движение мяча</p>
	<p>2) Упражнение в парах: Расстояние между игроками 3—4 м. Игрок выполняет передачу своему партнеру, который, овладев мячом, подбрасывает его вверх (не выше головы). Когда мяч коснется пола, первый игрок начинает движение к мячу и, не давая ему вторично коснуться площадки, ловит его.</p>	4 мин	<p>Желательно выполнять упражнение непрерывно, быть внимательным и сконцентрированным.</p>
	<p>3) В тройках: У двух игроков по мячу. Игроки, владеющие мячом, поочередно передают его своему партнеру, не имеющему мяча, постепенно увеличивая темп передачи. Передача выполняется прямо на партнера, влево и вправо от него, ближе и дальше (вперед и назад).</p>	5 мин	<p>Следить за действиями партнёра. Правильно принимать мяч.</p>
	<p>4) В тройках: Три игрока располагаются в одну линию, расстояние между ними 3—4 м. Крайние игроки с мячами. Передают мяч поочередно среднему партнеру, который возвращает мяч передавшему, поворачивается и вновь выполняет ловлю и передачу.</p>	5 мин	<p>Быть внимательным. Следить на правильным движением ног и рук.</p>
<b>2.</b>	<b>Комбинации перемещений</b>	15 мин	
	<p>Два защитника занимают позицию на линии площадки</p>	7 мин	<p>Следить за перемещением партнёров.</p>

	<p>вратаря в центре, третий — на расстоянии 10 м от ворот. Нападающий с мячом обыгрывает первого защитника, а затем, преодолевая сопротивление двух центральных защитников, выполняет бросок мяча в ворота.</p> <p>Два защитника располагаются один за другим на 6 и 10 м в центре. Нападающий с мячом обыгрывает первого защитника и выполняет бросок мяча в ворота, преодолевая блок второго защитника.</p>		
	Двухсторонняя учебно-тренировочная игра	8 мин	Совершенствование в технике игры в различных игровых ситуациях.
<b>III.</b>	<b>Заключительная часть</b>	2 мин	
	<p>1. Построение</p> <p>2. Подведение итогов урока</p> <p>3. Домашнее задание.</p> <p>4. Организованный уход из зала</p>	2 мин	<p>Активизировать внимание учащихся</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (М) 2х20 раз, (Д) 2х10 раз</p> <p>Обратить внимание: на дисциплину</p> <p>Организованный выход из зала</p>