

Департамент образования городского округа Самара  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования «Экология детства»  
городского округа Самара

**Методическая разработка учебного занятия  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Гандбол»  
Тема «Техника нападения. Ведение мяча»**

Автор-составитель:  
Буйницкий Виталий Рычардович,  
педагог дополнительного образования

Самара, 2019

Методическая разработка учебного занятия предназначена для педагогов дополнительного образования, тренеров-преподавателей, тренирующих школьные гандбольные команды или учителей физкультуры, занимающихся гандболом с ребятами на уроках физкультуры.

Данная разработка состоит из трех частей:

- 1 часть – план-конспект учебного занятия;
- 2 часть – описание техники ведения мяча при нападении в гандболе;
- 3 часть – методика обучения технике ведения мяча.

### **Введение**

Гандбол относится к видам спорта с так называемой конфликтной деятельностью. Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Поэтому рассматривать спортивную борьбу команд необходимо с позиций противоборства сторон. Процесс игры определяется многими факторами наличием техники, тактики и стратегии. Без этих составляющих спортивное единоборство команд невозможно.

*Техника нападения* – это комплекс приемов игры, представляющий собой систему рациональных движений для достижения победы над соперником.

Гандбол – игра коллективная. В основном составе команды на площадку выходят 7 человек. Все они объединены общей целью забросить в ворота противника как можно больше мячей и не пропустить в свои. Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команды, подчинение своих действий выполнению общей задачи. Деятельность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, соответственно которой гандболистов различают по амплуа: вратарь и полевые игроки в нападении (центральный разыгрывающий, полусредний,

крайний, линейный) и обороне (центральный, полусредний, крайний, передний защитники).

Двигательная деятельность гандболистов в игре не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему. Успех двигательной деятельности зависит от устойчивости и вариативности навыков, уровня развития физических качеств и интеллекта игроков.

## **I. План-конспект занятия**

Данный план-конспект занятия разработан к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Гандбол».

### **1 год обучения**

**Тема 3** «Техника нападения. Ведение мяча».

**Количество часов по теме** 8 часов, 4 занятия по 2 академических часа:

теория (объяснение техники нападения) – 1 час, «Техника передвижения. Держание мяча. Ловля мяча. Передача мяча. Ведение мяча. Броски в ворота. Обманные действия»;

практика (отработка техники нападения) – 7 часов, отработка упражнений в спортивном зале.

**Занятие 2** «Ведение мяча»

**Хронометраж занятия:** 1 час 30 мин.

**Возраст учащихся:** 9-11 лет

**Объединение:** «Гандбол»

**Тип занятия:** комбинированный.

**Вид занятия:** индивидуальный, групповой, поточный, соревновательный.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** мячи гандбольные, свисток, фишки.

**Цель:** Контролировать физическую нагрузку и развивать основные физические качества посредством игры гандбола.

### **Задачи:**

1. Совершенствование техники ведения мяча со сменой рук.
2. Развитие ловкости, внимания, координации движения.
3. Воспитание дисциплинированности, взаимовыручки, уважения к товарищам.

### **Ход занятия**

<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дозирование нагрузки</b>	<b>Организационно-методические указания</b>
<b>I. Подготовительная часть (15 мин)</b>			
1 Организовать детей к занятию.	1. Построение, приветствие. 2. Определение темы занятия. 3. Сообщение целей и задач занятия.	2 минуты	Обратить внимание на спортивную форму! Т.Б. на занятии.
2 Подготовить запястные, коленные и голеностопные суставы к работе в основной части занятия	Ходьба 1) на носках, руки вверх; 2) на пятках, руки за голову; 3) на внешней стороне стопы, руки на пояс; 4) на внутренней стороне стопы, руки к плечам;	6 минут	Во время движения учащихся по кругу, педагог находится в кругу или движется чуть впереди колонны, объясняя положение рук и показывая упражнения. Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении.
3 Подготовить	1) Бег в равномерном	6 минут	Во время бега следить

<p>организм детей к работе в основной части занятия.</p>	<p>темпе и с заданием - приставным шагом левым, правым боком, руки на пояс. 2) Специально-беговые упражнения: – с высоким подниманием бедра; – с захлестом голени; - с выносом прямых ног вперед; - многоскоки со сменой ног; - прыжкообразный бег в широком шаге.</p>		<p>за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении. Упражнения выполнять медленно, но часто.</p>
	<p>Ходьба с выполнением дыхательных упражнений</p>	<p>1 минута</p>	<p>Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом, опуская руки вниз, выполнить выдох, выдох должен быть длиннее вдоха.</p>
<p>Перестроения в 2 шеренги. Общеразвивающие упражнения с мячами: 20 мин.</p>			
<p>Способствовать укреплению мышц шеи</p> <p>Способствовать</p>	<p>1. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – мяч вверх, левая назад на носок; 2 – и.п.; 3–4 то же с правой.</p> <p>2. И.п.: о.с., мяч вперед; 1 – наклон головы вперед, 2 – наклон головы назад; 3 – наклон головы влево; 4 – наклон головы вправо.</p> <p>3. И.п.: о.с., мяч вверх; 1 –2 наклона</p>	<p>8-10 повторений</p> <p>8-10 повторений</p>	<p>Прогнуться, голова вверх. Спину держим прямо.</p> <p>Выполнять плавно, без резких движений</p> <p>Наклон глубже</p>

укреплению мышц спины	влево; 3–4 вправо.		
Способствовать укреплению мышц поясничного отдела	4. И.п.: стойка ноги врозь, мяч вперед; 1–4 – круговое движение туловищем влево; 5–8 – то же вправо.	8-10 повторени й	Амплитуда больше, смотреть на мяч.
Способствовать укреплению мышц спины	5. И.п.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – 3 наклон вперед – коснуться мячом пола.	8-10 повторени й	При наклонах колени не сгибать.
Способствовать укреплению мышц ног	6. И.п.: о. с., мяч вниз; 1 – выпад левой в сторону, мяч вперед; 2 – и.п.; 3–4 – то же с правой ноги, вправо.	8-10 повторени й	Туловище прямо, выпад глубже.
Способствовать укреплению мышц ног	7. И.п.: узкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – мяч вперед и махом левой коснуться носком мяча; 2 – и.п.; 3–4 – то же с другой ноги.	8-10 повторени й	Мах прямой ногой. Ногу опускать на пол спокойно.
Развивать прыгучесть	8. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – прыжок ноги врозь, мяч вверх; 2 – прыжок ноги вместе, мяч перед грудью; 3–4 – то же.	8-10 повторени й	Прыжки на носках, чуть сгибая колени.

		8-10 повторени й	
II. Основная часть (50 мин)			
Содействовать формированию навыка ведения мяча без зрительного контроля.	Ведение мяча со сменой рук.	7 минут	Каждый игрок команды должен обвести мяч между стойками вперед правой рукой, назад левой.
Содействовать формированию навыка выполнения ловли и передач	Ведение с передачей мяча в движении.	7 минут	При этом можно менять расстояние между игроками, способ передачи мяча (одной рукой сверху, снизу, из-за головы, из-за спины и т. д.), скорость передвижения или последовательно то приближаться к партнеру, то удаляться от него. Главное внимание обращать на точность передач, ведь от нее во многом зависит возможность забить в игре мяч в ворота соперника.

Содействовать формированию навыка ведения мяча с броском по воротам.	Ведение с бросок по воротам.	7 минут	Бросать мяч после 3 шагов. Стараться попадать в нижние или верхние углы ворот - тоже упражнение, но с вратарём.
Развивать быстроту ответной реакции	Подвижная игра «Займи свободное место».	9 минут	Играющие располагаются по кругу, у каждого из них мяч. На площадке лежат фишки, их на одну меньше, чем игроков.
Развивать чувство коллективизма	Игра «Гандбол».	20 минут	Действует правило в три шага и секунды. Повторное ведение мяча без перепасовки сулит нарушением, и мяч переходит во владение соперников.
III. Заключительная часть (5 мин)			
1 Восстановление дыхания, снижение ЧСС	1. Построение в шеренгу. Обсуждение достигнутых целей и задач, поставленных в начале занятия.	3 минуты	Указать на ошибки в технике выполнения упражнений.
Подведение итогов урока	Подведение итогов занятия.	2 минуты	Оценить работу обучающихся на занятии, их активность, самостоятельность



## II. Описание техники ведения мяча при нападении в гандболе

Ведение мяча – прием, позволяющий игроку передвигаться с мячом по площадке в любом направлении и на любое расстояние, владеть мячом, обыгрывать защитника.



Ведение может выполняться двумя способами:

- одноударным,
- многоударным.

Одноударное ведение выполняется следующим образом:

- поймав мяч, сделать три шага;
- ударить мяч об пол;
- и т.д.

Послать мяч в пол можно двумя способами:

- толчком;
- подбрасыванием.

Многоударное ведение производится следующим образом:

- последовательными толчками мяча пальцами одной руки;
- для изменения направления меняется и место касания мяча;
- чтобы послать мяч вперед, надо коснуться мяча сзади.

При многоударном ведении необходимо соблюдать следующие правила:

- передвигаться на полной стопе на слегка согнутых ногах;
- толчок мяча выполнять пальцами;
- не закрепощать кисть при соприкосновении с мячом;
- выполнять толчок мяча так, чтобы он отскакивал не выше пояса;

- выполнять толчок мяча вперед в соответствии со скоростью передвижения;
- контролировать мяч периферическим (боковым) зрением.

### **III. Методика обучения технике ведения мяча**

Для обучения одноударному ведению достаточно объяснения и хорошего показа. Сначала ведение выполняется на месте, затем при передвижении шагом и бегом.

Обучение многоударному ведению начинается с упражнений на месте.

В этих упражнениях осваивается:

- правильное положение руки;
- навык мягких толчков мяча;
- оптимальная, удобная стойка.

Далее изучается ведение мяча с различными перемещениями по площадке.

Примерные упражнения ведения мяча:

- перемещаясь шагом лицом и спиной вперед, боком;
- перемещаясь бегом лицом и спиной вперед, боком;
- зигзагом и вокруг препятствий (стойки, набивные мячи и т.д.);
- перепрыгивая или перешагивая через препятствия;
- перемещаясь со сменой темпа (ускорения – остановка);
- со сменой направления на 90°, 180°, 360°;
- по разметке на точность попадания (по 6- и 9-метровым линиям);
- поочередно правой и левой рукой;
- двух мячей одновременно;
- эстафеты с ведением мяча.

Игровые упражнения:

- «Баскетбольный футбол» (ведение рукой и ногами одновременно);

- «Выбей мяч» (все занимающиеся выполняют ведение и стараются выбить мяч друг у друга);
- «Зеркало» (занимающиеся выполняют ведение, смотря на учителя, повторяя за ним все движения).