

Гандбол

Приём/упражнение	Описание приёма/упражнения
Упражнения на разминку	При поддержке учителя буду выполнять общеразвивающие упражнения на месте и в движении, специальные упражнения с мячом и без него.
Владение мячом	Упражнения: • перекачивание мяча между ног, образуя восьмёрку; • быстрое ведение мяча через расставленные ноги, захватывая мяч соответствующей рукой; • в положении сидя – бросок мяча в воздух ногами и ловля мяча поднявшись; • бросок мяча между ног назад через себя, поворот и ловля мяча. Описанные упражнения используются и в разминке, для тренировки координации «мяч-глаз-рука» и усовершенствования основных умений.
Индивидуальная защита	Движения (действия) защитника Упражнения: • по сигналу встать в защитную стойку; • семенящий бег через линию, бег зигзагом, и после сигнала встать в защитную стойку; • перемещение приставными шагами в защитной стойке по линиям гандбольной площадки (6 м, 9 м); • перемещение зигзагом вперёд и назад (от линии 6 м до 9 м). В группах по трое: два участника, стоя напротив друг друга, передают мяч. Третий должен успеть дотронуться до игрока, у которого мяч. Игра «собачки» в группах по трое. У каждой группы один мяч. Два участника группы стоят друг напротив друга на расстоянии 4 м и передают мяч друг другу. Третий участник стоит посередине между первым и вторым участником, и его задача – перехватить мяч – действовать, как защитник.

Приём/упражнение	Описание приёма/упражнения
Основные приёмы нападения	Дриблинг и отбивание мяча от пола Упражнения: • дриблинг вокруг себя; • дриблинг в прыжке; • бег за партнёром, выполняя дриблинг и имитируя его движения; • дриблинг в ограниченной зоне без столкновений; • прорыв с дриблингом по сигналу (свисток, поднятая вверх рука), из различных исходных положений (сидя, лёжа, упор лёжа); • дриблинг в зигзагообразном беге вокруг конусов; • выполняя дриблинг в паре, стараются отобрать (выбить) мяч друг у друга; • догоняющий без мяча пытается перехватить мяч у игрока, который выполняет дриблинг.
	Обманное движение • обманное движение через площадку, обыгрывая конусы (А – шагая; В – на бегу). Упражнение выполняют с мячом, после обманного движения выполняя дриблинг до следующего конуса. Упражнение можно выполнить с помощью партнёра, который бежит рядом и передаёт мяч перед обманным движением. • Обманное движение после передачи партнёра (защитника). Защитник стоит на 8 м лицом к нападающему. До начала игры нападающий передаёт мяч защитнику. После передачи защитника нападающий обыгрывает защитника, используя освоенные обманные движения. После обманного движения нападающий встаёт в защиту. • В группах по трое выполнять обманные движения, обыгрывая игрока, стоящего посередине.

Приём/упражнение	Описание приёма/упражнения
	Передачи Короткие передачи (по воздуху, с отскоком): • передачи одной рукой в парах (по воздуху, с отскоком, правой и левой рукой); • передачи в парах, после каждой передачи выполняют разного вида упражнения (повернуться на 360 градусов, присесть и встать, принять упор лёжа и встать и др.); • парный бег с передачами через площадку на противоположную сторону. Длинные передачи (по воздуху, с отскоком): • передачи одной рукой в парах (по воздуху, с отскоком, правой и левой рукой). Расстояние между партнёрами 8–18 м; • передачи в парах, после каждой передачи выполняют разного вида упражнения (повернуться на 360 градусов, присесть и встать, принять упор лёжа и встать и др.); • длинные передачи в беге через площадку на противоположную сторону площадки. Финты на передачу – в парах, в движении через площадку, выполнить обманные движения: • финт на передачу в противоположную от партнёра сторону с последующей передачей партнёру; • после отбивания мяча от пола выполнить финт на передачу в противоположную от партнёра сторону с последующей передачей партнёру; • после финта на передачу в противоположную от партнёра сторону выполнить отбивание мяча от пола и отдать передачу партнёру; • получить передачу от партнёра, показать финт на передачу в противоположную сторону и выполнить бросок; • получить передачу от партнёра, показать финт на передачу в противоположную сторону/ в сторону партнёра, выполнить дриблинг вокруг конуса и отдать передачу обратно; • перемещаясь через площадку, выполнять финты на передачи. В группах по шесть – четыре человека участники встают в квадрат, два участника посередине стараются перехватить передачи, если перехватывают, меняются местами.

Приём/упражнение	Описание приёма/упражнения
	Броски Опорный бросок (через 1, 2, 3 шага, с наклоном вправо, с наклоном влево): • опорный бросок через шаг, через два и через три шага; • опорный бросок после отбивания мяча от пола, после дриблинга; • опорный бросок после передачи по воздуху или после отскока. Бросок в прыжке (через 1, 2, 3 шага): • бросок в прыжке через шаг, через два и через три шага; • бросок в прыжке после отбивания мяча от пола, после дриблинга; • бросок в прыжке после передачи по воздуху или после отскока. Обманный бросок: • участники парами стоят боком друг к другу и лицом к воротам, показывают обманный бросок и отдают передачу партнёру. • Две колонны лицом к воротам. Первый участник стоит на расстоянии 12 м от ворот: • получает передачу в движении от партнёра, демонстрирует обманный бросок и передаёт мяч игроку из второй колонны; Участники парами стоят боком друг к другу лицом к воротам, показывают обманный бросок, выполняют постукивание и отдают передачу партнёру.

Приём/упражнение	Описание приёма/упражнения
Основные приёмы защиты	Основная стойка защитника: • обе ноги на полу; • стопы немного расставлены; • ноги слегка согнуты, с поднятыми руками, выполняя маховые движения; • ДОЛЖНО БЫТЬ хорошее равновесие. Блокирование Блокирование руками: • при встрече противника быть в равновесии и принять основную стойку защитника; • стараться быть вблизи руки, выполняющей бросок; • при блокировании использовать обе руки; • руки должны быть плотно соединены, чтобы мяч не мог пройти сквозь них; • слегка согнуть локти и напрячь руки; • держать руки и пальцы вытянутыми и слегка согнутыми назад; • стараться блокировать мяч ладонью или предплечьем; • концентрироваться на мяче.
Упражнения на стратегические и тактические приёмы игры в гандбол.	Маленькие игры и простые взаимодействия • Учащиеся формируют команды по 4 игрока. В каждой команде по одному мячу, участники рассчитались на первый-четвёртый. Мяч всегда передаётся таким образом: первый игрок передаёт второму, второй – третьему, третий – четвёртому и четвёртый снова первому. Важно, чтобы учащиеся как можно больше перемещались по залу. • Передача мяча «в звёздочке». Учащиеся (6–8) встают так, чтобы формировалась фигура звезды. Во время выполнения упражнения используют два мяча. Учащийся, который находится посередине, получает первую передачу от какого-нибудь с края стоящего игрока и передаёт его следующему с края стоящему игроку, затем получает передачу вторым мячом и поворачивается назад, чтобы снова принять передачу первым мячом.

Приём/упражнение	Описание приёма/упражнения
	Личная защита (один на один) - В группах по три (один подающий, один нападающий, один защитник). Нападающий без мяча старается миновать защитника, обегая его, чтобы принять передачу от параллельно сопровождающего подающего игрока. Обежав защитника, нападающий останавливается, чтобы защитник принял исходное положение. - Игра «передачи» – 4 на 4. Игровое задание команды А – перемещаясь по ограниченной площадке, выполнить 20 передач между собой, не потеряв мяч. В свою очередь команда В, опекая каждый своего нападающего, старается перехватить мяч. Быстрый прорыв Бег с боковой стороны площадки, поймав передачу от вратаря с противоположной стороны площадки. Нападающий передаёт мяч вратарю, затем выполняет прорыв за центральную линию, ловит передачу от вратаря, после передачи нападающий выполняет бросок по воротам. Упражнение могут начинать два игрока одновременно с обеих сторон. Отрыв Упражнения 2 на 1 и 3 на 2. - Игра 2 на 1. Двое нападающих в движении к воротам передают мяч друг другу, обыгрывают стоящего на 8 м защитника и выполняют бросок по воротам. - Игра 3 на 2 – играют так же, только три нападающих и два защитника. Малые командные игры Играют: 3 на 3 с одним «нейтральным» игроком. Играют 2 команды, 3 на 3, но в каждой команде по 4 (3) игрока. На площадке размещено 5 или 6 ковровых панелей. Игроки с мячом могут делать передачи «нейтральным» игрокам за пределами площадки. Цель: сделать передачу товарищу по команде, который находится на ковровой панели. Если команда, которая находится в обороне, перехватит мяч, то она и продолжает игру.

Приём/упражнение	Описание приёма/упражнения
Укрепляющая здоровье физическая подготовка	С помощью гандбольных упражнений, в соответствии со своим здоровьем и способностями, буду развивать физические свойства, необходимые для игры в гандбол – координацию, силу, гибкость и скорость.
Развитие умений безопасного поведения	1. Упражнения на скорость, который улучшают способность быстро и оперативно принимать решения в неожиданных ситуациях, например, во время упражнений на передачи реагировать на различные сигналы (зрительные и слуховые) и выполнять дополнительные действия. 2. Упражнения на координацию движений, которые развивают способность ориентироваться в пространстве.