

БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Гандбол. Техника владения мячом.

ЖАРИЯЛАНДЫ
16.11.2021

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/110330/>

Талгарский колледж агробизнеса и менеджмента
 План учебного занятия

Раздел 2
Подраздел 2 Спортивные игры

ФИО преподавателя: Бекова А.Ж.

День: «___» _____ год

Курс: ___ Группа: ___

Модуль/наименование предмета:

БМ1 Развитие и совершенствование физических качеств

Тема урока:

Гандбол. Техника владения мячом.

Тип урока:

Урок формирования умений, навыков

Цель урока:

Владеть технической и тактической подготовкой к игре в гандбол.

Ожидаемые результаты, осваиваемые обучающимися в учебном процессе

Различает технические действия в гандболе (перемещение, владение мячом, броски по воротам, действия в защите и в нападении)
 Объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в гандболе;
 Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в гандболе;

Необходимые ресурсы:

Гандбольные мячи, свисток, спортивный зал

Ход урока

Планируемые этапы урока

<p>Начало урока</p>	<p>1. Построение. Приветствие. Соблюдение правил техники безопасности на занятии.</p> <p>2. Сообщение темы, целей урока и критерии оценивания.</p> <p>3. Коллаборативный настрой: «Комплимент» Данный (метод) позволяет не только выяснить настроение, психологическое состояние учащихся, но и улучшить его, создать ситуацию успеха. Спросить у учащихся, как они себя чувствуют, Если настроение в группе различное, то предложить улучшить его, сделав соседу слева комплимент.</p> <p>4. Бег в медленном темпе.</p> <p>5. СБУ(специальные беговые упражнения): — Бег с захлестыванием голени. — Бег с высоким подниманием бедра. — Бег спиной вперед. — Скрестный бег правым, (левым) боком. — Бег приставными шагами правым, (левым) боком. — Бег спиной вперед.</p> <p>Постепенный переход на шаг. Восстановление дыхания.</p> <p>ОРУ с гандбольным мячом.</p> <p>1. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в руках внизу. 1- наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой ноги: 2- вернуться в и. п.: 3- то же вокруг правой ноги: 4- вернуться в и. п. Выполнить 6-8 раз</p> <p>2. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в руках внизу. 1-2- поднимая руки с мячом вперед и поворачивая туловище направо, ударить мячом о пол за правой пяткой и, поймав его, вернуться в и. п.: 3-4- то же в другую сторону. Выполнить 7-8 раз.</p> <p>3. И.п. – лежа на груди, мяч в руках сверху. 1-2- сгибая руки, мяч за голову, прогнуться и вернуться в и. п. Выполнить 6-8 раз.</p> <p>4. И.п. – сед с прямыми ногами, мяч на земле у коленей слева.1-2- поднимая согнутые ноги , толкнуть мяч рукой, прокатить его под ногами и остановить другой рукой, опустить ноги на пол: 3-4- то же в другую сторону. Выполнить 5 раз в каждую сторону.</p> <p>5. И.п. – стойка ноги вместе, мяч впереди.1- развести руки, выпустить мяч, присесть не давая мячу упасть на пол.</p> <p>6. И.п. то же. Стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1- дугами влево руки с мячом вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок: 2- выпрямиться, приставить правую ногу, дугами влево руки с мячом вниз: 3-4- то же в другую сторону. Выполнить 8-10 раз.</p>
----------------------------	---

<p>Середина урока</p>	<p>Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски по воротам(Г.П.Ф.): Задание 1. Ловля и передача мяча: на месте, в движении, в прыжке. 1. Показ и объяснение техники выполнения передач мяча разными способами. 2. Многократное выполнение этих сочетаний в шеренге под контролем преподавателя. 3. То же под собственный счет учащихся. 4. ученики строятся в две шеренги, затем по указанию учителя производится передача мяча с места и ловля его двумя руками на месте. Задание 2. Ведение мяча: игрок, ведущий мяч, делает мягкие толчкообразные движения кистью руки и ударяет мяч с таким расчетом, чтобы он отскакивал не выше пояса. 1) Ученики строятся с интервалом 3-4 м в две шеренги: стоящие в первой шеренги имеют мяч: по сигналу они ведут его одной рукой на месте, потом по прямой линии и обратно, а затем передают мяч во вторую шеренгу. 2) Две колонны учеников стоят друг против друга, по сигналу направляющий одной колонны ведет мяч в сторону другой и отдает его направляющему этой колонны, а сам становится в ее конец: то же проделывает ученик, получивший мяч. Дескрипторы: — демонстрация техники безопасности при выполнении ловли и передачи мяча: — правильная работа рук и ног; — демонстрируют контроль мяча: ФО: Словесная похвала, метод «Аплодисменты»</p> <p>Задание 3. Броски по воротам: (Г.Ф.) 1) Учащиеся располагаются перед линией площадки ворот и по сигналу учителя поочередно выполняют броски с места и с шага: 2) Броски по центру: 3) Броски под острым углом: по сигналу учащиеся, подающие, передают мяч направляющим и те бросают по воротам. Дескрипторы: — соблюдают технику безопасности; — контролирует дыхание и физическую нагрузку. — демонстрирует правильную технику броска. ФО: Методом смайликов.</p> <p>Задание 4. Тактические действия игроков (Г.П.Ф.) 1) Учащиеся строятся в полукруг недалеко от линии ворот и быстро выполняют передачу от игрока к игроку. Последний производит бросок в ворота с места, после чего происходит смена мест на одно. 2) Упражнения в парах. Защитники расположены у линии площадки ворот, нападающие ведут мяч, защитники выходят к линии свободных бросков и блокируют броски. После этого учащиеся меняются местами. Дескрипторы: — соблюдают технику безопасности — демонстрируют тактическое взаимодействие между собой — демонстрируют контроль мяча ФО: «Лестница успеха»</p> <p>Учебная игра в гандбол. (Г.Ф) — Учащиеся делятся на две команды. — Судить по правилам игры. — Перед игрой распределяют роли игроков, тактику и стратегию игры в защите и нападении. — Анализ игры. Дескрипторы: — соблюдает технику безопасности. — демонстрирует правильную технику игры. — взаимодействует в команде. — демонстрирует лидерские качества и креативность. — анализирует и дает оценку своей игре и других. ФО: «Фейерверк»</p>
<p>Конец урока</p>	<p>Упражнение для восстановления дыхания.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стать прямо, держа руки по сторонам тела. • Сделать полный глубокий вдох через нос. • Медленно поднимать руки, держа их напряженными до тех пор, пока кисти рук не будут над головой. • Задержать дыхание на 2-3 секунды, держа руки над головой. • Медленно опустить руки к сторонам тела, так же медленно выдыхая воздух через рот. <p>Подведение итогов урока. Построение в шеренгу в спортивном зале; определение учащимися физического состояния (по ЧСС). Домашнее задание: утренняя гигиеническая гимнастика.</p>

Рефлексия	Рефлексия: Что вы узнали нового на уроке? Что хорошо получилось? Какие трудности испытали на уроке?

Заместитель директора УМР:

Преподаватель:

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі
© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.