

27.02.2023 г.
Очная форма обучения
Группа ХКМ 4/1
ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Вид занятия:	Практическое занятие
Тема занятия:	Технические приемы в гандболе
Цели занятия:	
- дидактическая	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и умение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями размытой направленности; знать состояние своего здоровья
- воспитательная	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;

1. Передача мяча

Передача мяча – основной способ, обеспечивающий взаимодействие партнеров. Без точной и быстрой передачи невозможно создать условия для успешной атаки ворот. В игре передачи выполняются в основном одной рукой с места или с разбега.

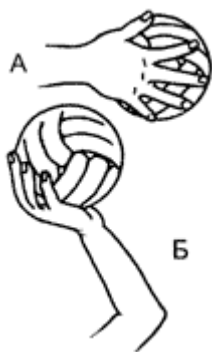
При передаче мяча с места вперед ставится разноименная нога.

При передаче с разбега можно сделать 3 шага, причем один из них может быть скрестным.

При передаче с разбега может быть двухопорное или одноопорное положение.

При разбеге обычным шагом игрок выполняет передачу с опорой на одноименную ногу.

Иногда мяч передают в безопорном положении – в прыжке.



Держание мяча

Мяч удерживается кистью двумя способами:

А – с захватом мяча пальцами;

Б – без захвата мяча пальцами. Если мяч удерживается пальцами, то в конце замаха мяч остается на ладони.

При держании мяча захватом игрок имеет возможность выбора направления и длительного замаха.

Замах

Замах – отведение руки с мячом для последующего разгона мяча.

Замах бывает вверх-назад, вниз-назад, в сторону-назад.

Разбег и замах составляют подготовительную часть передачи.

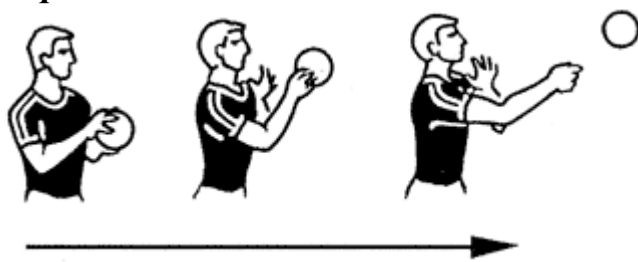
В основной фазе игрок сообщает скорость и направление полету мяча (разгоняет мяч) тремя способами:

- хлестом;
- толчком;
- кистью.

Передача мяча хлестом

При передаче мяча хлестом степень поворота туловища при замахе зависит от того, с каким усилием необходимо послать мяч. При дальних передачах туловище сильно разворачивается, а при средних и близких передачах обходятся без поворота туловища.

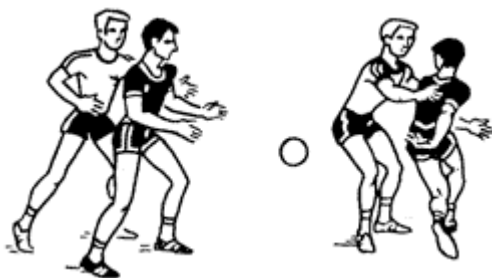
Передача мяча толчком



При передаче мяча толчком не требуется подготовительных движений. Игрок выпрямляет согнутую руку, отталкивая мяч в нужном направлении. Этот способ передачи позволяет послать мяч на близкое или среднее расстояние.

Кистевая передача

При передаче кистью в разгоне мяча принимают участие предплечье и кисть. Мяч, как правило, удерживается захватом пальцами. Передачу таким способом можно выполнить из-за головы, из-за спины, сбоку, сверху.



По траектории полета передачи могут быть прямыми, навесными, с отскоком.

Методика обучения технике передач

Прежде чем приступить к обучению передаче, необходимо научить игрока правильно держать мяч. Для этого надо подобрать мяч в соответствии с возрастом и полом занимающихся.

При держании мяча:

- кисть не должна быть напряжена;
- мяч удерживают пальцами;
- кисть в лучезапястном суставе должна быть очень подвижна.

Достигается такая подвижность следующими подводящими упражнениями:

- перекидывание мяча пальцами из одной руки в другую;
- перекладывание мяча из руки в руку, перемещая его вокруг головы туловища, стоя на месте, при ходьбе, на бегу;
- выполнение замаха вверх, вниз, в сторону с широкой амплитудой, держа мяч захватом;
- имитация передачи в различных направлениях на месте, во время ходьбы и бега.

Начинать обучение надо с передачи мяча хлестом сверху.

Для организации упражнений используются различные построения: во встречные колонны, в шеренги, в круг, в треугольник, в квадрат и др. Вначале выполняют упражнения в передачах с места, затем — в движении в различных направлениях.

Примерные упражнения:

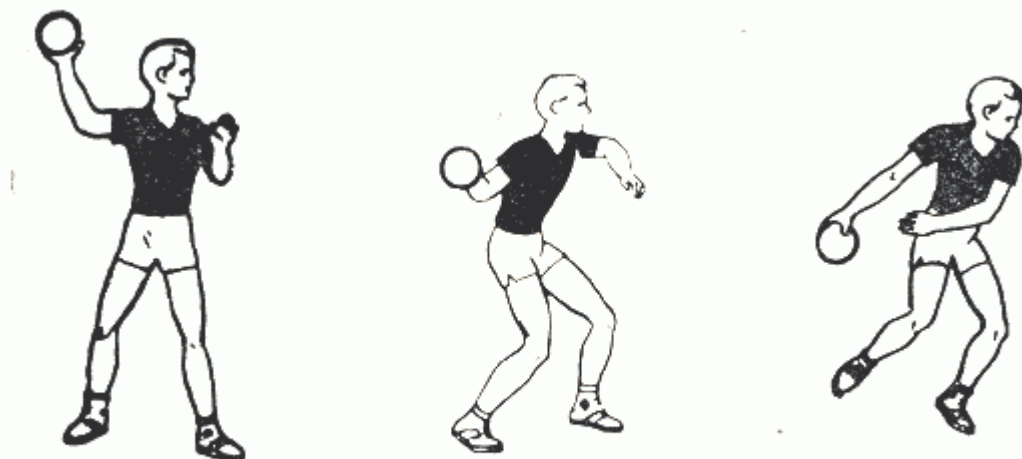
— передача мяча с места; — передача мяча с места с последующим перемещением; — передача мяча в движении в одном направлении; — передача мяча в движении в различных направлениях; — передача мяча в движении со сменой мест и без смены; — передача мяча с преодолением помех.

Передачи одной рукой сверху, одной сбоку и одной снизу на месте и в движении после трех шагов в большинстве случаев в ручном мяче аналогичны баскетбольным. Малые размеры мяча затрудняют ловлю, однако облегчают передачу. Передачу и ловлю мяча изучают одновременно.

Передача одной рукой сверху. До передачи мяч находится на уровне головы или плеча на руке, согнутой в локтевом суставе с широко расставленными пальцами. Плечо руки, держащей мяч, и одноименная нога отведены назад (стойка—ноги врозь). Левая рука на уровне груди согнута в локтевом суставе, голова повернута в направлении передачи.

При передаче туловище и руку устремляют вперед, сопровождая мяч. Одновременно с этим происходит поворот плеча, вес тела переносят напереди

стоящую ногу, бросающая рука сопровождает мяч. При выпуске мяча кисть сгибается и поворачивается вперед — вниз, что придает точность броску



Передача одной рукой сбоку. Эту передачу выполняют из исходного положения, когда согнутая рука находится на уровне пояса. В остальном же она аналогична передаче одной рукой сверху

Передача одной рукой снизу. Передачу выполняют снизу прямой рукой, отведенной назад, мяч прижимают к предплечью и держат широко расставленными пальцами. Ноги — в положении шага, туловище наклонено вперед и повернуто в сторону руки, держащей мяч. Выполняя передачу, посылают прямую руку вперед с одновременным ее опусканием, поворотом туловища в сторону передачи и переносом веса тела на впереди стоящую ногу

Обучение. Сначала учитель объясняет и одновременно демонстрирует способы передачи мяча. Каждый способ учащиеся разучивают на месте. Исполнение приемов требует правильного исходного положения, определенной согласованности движений.

После усвоения учащимися способов передачи на месте упражнение усложняют, соединяя передачу с ловлей и с шагом вперед, при этом учащиеся выполняют шаг толчковой ногой и передают мяч дальше. Затем производят передачу после двух, трех шагов, а закрепление — в различных сочетаниях, т. е. после трех, двух, одного шага.

Дальнейшее совершенствование способов передачи мяча нужно проводить после подбрасывания и ловли с последующей передачей (с выходом на мяч, делая три шага до ловли мяча и после нее) в ходьбе, в беге, с прыжком вперед, в специальных упражнениях, построениях, эстафетах и играх.

Останавливаться продолжительное время на обучении отдельным видам ловли или передачи не следует. В игровых условиях, эстафетах, специальных упражнениях эти действия гораздо лучше усваиваются.

Основные ошибки и методы их устранения. В процессе обучения правильным передачам мяча наиболее распространенной ошибкой является сопровождение мяча левой рукой до положения замаха, т. е. игрок переводит мяч на замах двумя руками и не отводит плечо назад.

Для устранения этой ошибки следует добиваться держания мяча пальцами и поворота носков ног вправо — наружу.

2. Броски мяча по воротам выполняются одной рукой с места и в движении, из опорного положения, в прыжке, с падением в сторону броска.

Самыми распространенными бросками мяча в гандболе являются:

- бросок согнутой рукой сверху выполняется из основной стойки, при которой левая нога впереди, мяч обхватывается пальцами руки и удерживается на уровне головы, локоть поднят до высоты плеча, рука с мячом слегка отводится в сторону. Выполняя бросок, игрок одновременно движением таза и плеча разгибает руку в локтевом суставе и за счет

Активной работы кисти выполняет бросок. Центр тяжести переносит на левую ногу, а правой делает шаг вперед;

- бросок в прыжке выполняется в тот момент, когда игрок после прыжка вверх достигает наивысшей точки взлета. Правая рука с мячом, согнутая в локтевом суставе, отводится назад, левая выносится вперед. Выполняя бросок, игрок разворачивается грудью вперед, резко отводит правую ногу назад и бросок заканчивается захлестывающим движением кисти;

- бросок мяча в падении выполняется при исходном положении игрока боком, грудью или спиной к воротам. После ловли мяча игрок выпрямляет толчковую ногу, руку с мячом разгибает в локтевом суставе и за счет резкого движения кисти производит бросок сверху.

Методика обучения броскам мяча по воротам

Для того, чтобы научиться метко и сильно бросать мяч по воротам, необходимо быть сильным, ловким спортсменом. Обучение броскам рекомендуется начинать с броска мяча от плеча сверху. Для этого необходимо создать представление о данном броске при помощи рассказа и показа и начать отрабатывать бросок на месте, а затем в движении после одного, двух и трех шагов. Закрепив умение выполнять упражнение при помощи различных специальных упражнений, занимающиеся переходят к обучению броскам в падении из опорного положения. После овладения техникой бросков мяча в опорном положении можно переходить к изучению более сложных бросков, бросков с разбега в прыжке после ведения мяча и после получения его от партнера, а затем переходить к обучению броскам в падении в безопорном положении и броскам с закрытых позиций.

Специальные упражнения для обучения бросков мяча по воротам.

1. Занимающиеся выстраиваются в одну шеренгу в зале и бросают мяч с места способом от плеча сверху. После отскока мяча от стенки ловят его и вновь повторяют бросок.

2. Игроки выстраиваются вдоль девятиметровой линии. Поймав мяч, игроки под шаг с левой, выполняют броски по воротам.

3. То же, что упр. 2, только игроки выполняют бросок после трех шагов.

4. Занимающиеся выстраиваются на средней линии, выполняют ведение мяча в сторону ворот, затем ловят мяч, делают три шага и производят бросок по воротам.

5. Занимающиеся выстраиваются в одну колонну по центру площадки. Перед воротами на линии свободных бросков, стоит игрок. Игроки, стоящие в колонне передают мяч игроку, стоящему перед воротами, получают от него обратную передачу и после трех шагов выполняют бросок по воротам.

6. То же, что упр. 5, только игроки выполняют броски в прыжке.

7. Игроки выстраиваются вдоль линии свободных бросков левым боком к воротам. По сигналу выпрямляют толчковую ногу, руку с мячом разгибают в локте и производят бросок по воротам. Приземление выполняют вначале на левую, а после выпуска мяча и правую ногу.

8. Занимающиеся парами выстраиваются на средней линии площадки перед воротами. В медленном беге передают мяч друг другу, добежав до линии вратарской площадки, игрок с мячом выполняет бросок по воротам.

9. То же, что упр.8, только бросок игрок выполняет в прыжке.

10. Игроки выстраиваются на средней линии площадки справа от ворот.

11. Один игрок с мячом занимает место в зоне вратаря. По сигналу игрок выполняет бег от средне

Готовые материалы присылать преподавателю на почту

ant.iri1983@gmail.com или личным сообщением в социальной сети в ВК
<https://vk.com/id114718886> , телеграмм канал по номеру +7-949-327-86-49

Преподаватель

Антонова И.А.