

Подготовил учитель физической культуры МОУ СОШ №12
Ушаков Данила Александрович.

Система по изучению нового вида спорта «Гандбол».

На уроках по гандболу в процессе обучения с IV по XI класс обучающиеся могут подготовить и выполнить разнообразные нормативы. В итоге учебной работы по гандболу школьники, окончившие XI классов должны знать правила соревнований, расстановку игроков в защите и нападении, права и обязанности игроков, индивидуальные технико-тактические действия в защите, нападении, вратаря, систему ведения игры в нападении и защите, правила предупреждения травматизма; влияние занятий спортивными играми на организм правила проведения разминки с группой на занятиях по спортивным играм.

Иметь навыки и выполнять: индивидуальные технические действия - придвижение в основной стойке (нападающего, защитника, вратаря), ловлю и передачу мяча различными способами, броски в ворота с места и ходу, в прыжке и в падении с различных позиций, отвлекающие действия (финты), взаимодействия с партнёрами, отражение мячей различными способами при игре в воротах, групповые и командные действия в нападении и защите, действия нападающего, защитника и вратаря в учебной, контрольной, календарной игре, правила судейства.

Хотя, уроки по гандболу, как и другие уроки по физической культуре, должны являться основной формой занятий. Вводить элементы новой игры я решил при обучении уже привычным играм в баскетбол и волейбол, так как многие навыки пересекаются в этих видах спорта. Применяв такой метод внедрения гандбола в школе, я смог заинтересовать обучающихся.

Общие учебно-воспитательные цели уроков по гандболу, определяются программой, конкретизируются в системе частных задач при планировании работы на определенный период (триместр, год). Урок должен обязательно содержать образовательные задачи, что достигается постоянным разъяснением материала по овладению знаниями, умениями и навыками, использованием комплексов разнообразных упражнений, правильной дозировкой физических и психических нагрузок.

Воспитательные и оздоровительные задачи уроков по гандболу определяются общим планом учебно-воспитательной работы. Это воспитание основных черт личности, физических способностей, укрепления здоровья. Следует помнить, что формальное обучение (бездумное упражнение) не приносит необходимых результатов. Построить урок педагогически грамотно и правильно — значит, прежде всего, наиболее рационально использовать время урока. Важное условие успешного проведения урока - изменение работоспособности учеников в

подготовительной, основной и заключительной частях урока, а для этого преподаватель должен правильно разработать структуру урока, которая зависит от его содержания. В уроке может быть несколько самостоятельных подразделов. Например: урок может быть проведён как одно слитное игровое занятие (игра) или в нём решается ряд задач: разучивание ловли и передачи мяча одной рукой, ознакомления с техникой бросков в нападении, проведение упражнений на развитие качества быстроты и др.

Организация урока по гандболу должна начинаться ещё до занятий: это соблюдение порядка в местах переодевания, подготовка инвентаря, выполнения учащимися своих обязанностей, своевременное построение класса перед выходом в зал, площадку, напоминанием учителя о домашнем задании и о предстоящих в уроке состязаниях (подвижных играх, эстафетах и т.д.). Хорошая подготовка урока создаёт положительный эмоциональный фон, способствующий более интенсивной и плодотворной работе.

В подготовительной части урока первые движения должны быть лёгкими по нагрузке, без предварительной подготовки к ним. Это разновидности ходьбы, бега, подскоки, ОРУ, освоенные в предыдущей работе, заканчивается подготовительная часть упражнениями сходными по координации, динамике и нагрузке с предстоящими действиями в основной части урока.

В основной части урока решаются наиболее сложные задачи - ознакомление, изучение, совершенствование игровых приёмов. Упражнения, направленные на развитие определённых физических

Заключительная часть - обеспечивает постепенное снижение рабочей активности организма. Сюда включается уборка снарядов и инвентаря, ходьба, лёгкий бег, упражнения для отдельных групп мышц, имитационные и другие упражнения. Подводятся итоги урока, объясняется домашнее задание.

Основой полноценного использования всего времени урока, обеспечения его плотности является тщательная подготовка учителя. Учитель должен контролировать выполнения учащимися упражнений. По ходу исправлять ошибки, показывать, помогать в выполнении каких-либо действий. Так же следить за дисциплиной на уроке, особенно, если это игры, где дети бурно выражают свои эмоции, и в результате чего можно получить травму. Предупреждение травматизма - одна из основных задач организации урока.

Урок должен иметь стопроцентную общую плотность, моторная должна быть оптимальной для физического развития именно данной группы занимающихся.