

Тема урока: «Гандбол»

Подготовительная часть (10 минут)

Комплекс упражнений (выполнить)

1. Поднимание на носках, руки вверх - в стороны (10-12 раз).
2. Наклоны в сторону, руки над головой (10-12 раз).
3. Наклоны вперед и назад (8-10 раз).
4. Круговые движения туловищем (10-12 раз).
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (8-10 раз).
6. Приседание (10-12 раз).
7. Выпады ногами в стороны (10-12 раз).
8. Прыжки на обеих ногах и одной ноге (10-12 раз).
9. Ходьба на месте

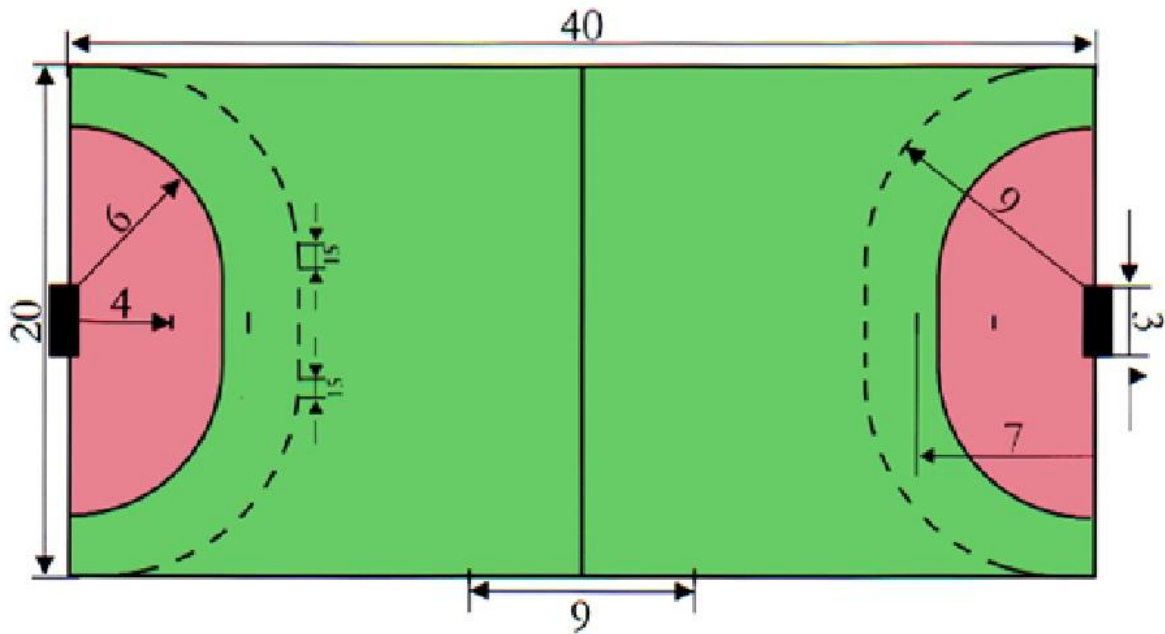
Основная часть (15 минут)

Гандбол

Гандбол — командная игра с мячом 7 на 7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде). Играют в закрытых помещениях на площадке размерами 40х20 м круглым надувным мячом размерами 58-60 см в окружности и весом 425—475 г у мужчин и 54-56 см в окружности и весом 325—375 г у женщин.



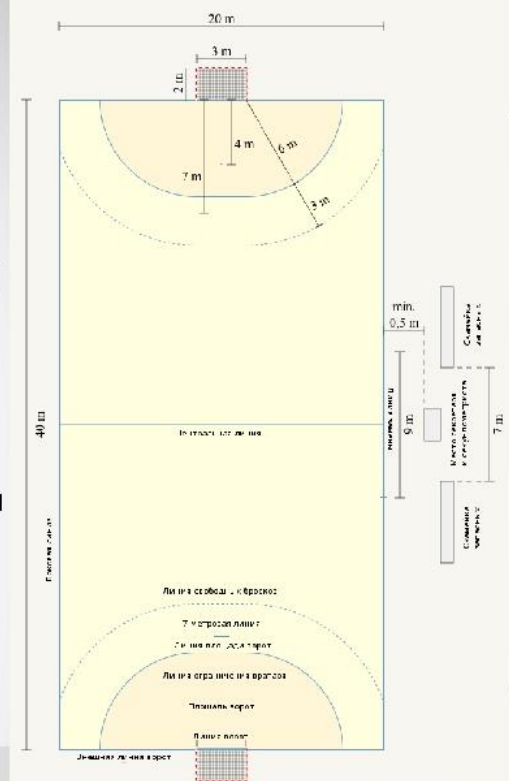
Размеры площадки



Правила.

Площадка для игры

Площадка для игры в гандбол
Игра происходит в закрытом помещении на прямоугольной площадке размером 40×20 м. Вокруг площадки должна находиться зона безопасности размером не менее 1 м вдоль боковых линий и не менее 2 м за линией ворот. Длинные границы площадки называются **боковыми линиями**, короткие — **линиями ворот** (между стойками ворот) или **внешними линиями ворот** (за пределами ворот).



Домашнее задание

Бег 60 метров на результат