План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: гандбол Группа: ЭСО (16-17 лет)

Тренер-преподаватель: Черный Александр Александрович

Обратная связь с тренером-преподавателем:

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
21.04.2020	***1Теоретические сведения****: правила гандбола.* *2.* ***разминка*** *И.п. ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной (растяжка)* *Спина прямая* *И.п. ноги на ширине плеч, руки за головой, наклоны вперед.* *И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения тазом.* *1-4 вправо* *1-4 влево* *И.п. ноги вместе, руки на коленях, круговые движения коленным суставом.* *1-4 вправо* *1-4 влево* ***3. Основная часть*** *- специальная разминка гандболиста;* *- перемещение с совмещение технических элементов:* *- приставным шагом с имитацией передач* *-Упражнение комплекса ГТО.* *- упражнение – имитация ведение мяча на месте.* *4****.Заключительна часть.*** *Домашнее задание.*	*Руки держать прямо* *Спина прямая , локти отвели в стороны, смотрим вперед.* *Смотреть вперед, большая амплитуда* *Обратить внимание на правильной стойке и положением рук для передачи.* *20 раз. Обратить внимание на правильность работы ног. Спина прямая.* *Правила гандбола*
26.04.2020	***1Теоретические сведения: правила гандбола.*** *2.* ***разминка*** *И.п. ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной (растяжка)* *Спина прямая* *И.п. ноги на ширине плеч, руки за головой, наклоны вперед.* *И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения тазом.* *1-4 вправо*	*Руки держать прямо* *Спина прямая, локти отвели в стороны, смотрим вперед.*

	1-4 влево *И.п. ноги вместе, руки на коленях, круговые движения коленным суставом.* *1-4 вправо* *1-4 влево* ***3. Основная часть:*** *- специальная разминка гандболиста;* *-передвижения гандболиста;* *- имитация передачи мяча одной рукой;* *-перемещение с совмещением технических элементов:* *- приставным шагом с имитацией передач* *- упражнения комплекса ОФП.* ***4.Заключительна часть.*** *Домашнее задание.*	*Смотреть вперед, большая амплитуда* Задание недельного двигательного режима.