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
17.04.2020	***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*** *1.Перемещение с совмещение технических элементов:* *- приставным шагом с имитацией передач* *-Упражнение упор присев, упор лежа.* *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*
19.04.2020	***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*	*Руки держать прямо* *Спина прямая, локти отвели в стороны, смотрим вперед.* *Смотреть вперед, большая амплитуда*

	И.п. ноги вместе, руки на коленях, круговые движения коленным суставом. *1-4 вправо* *1-4 влево* ***3. Основная часть*** *-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.*	Задание недельного двигательного режима.