

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
24.04.2020	1 Теоретические 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 совмещением технических элементов: - приставным шагом с имитацией передач - Упражнение комплекса ГТО. - упражнение – имитация ведения мяча на месте. 4. Заключительная часть. Домашнее задание.	Руки держать прямо Спина прямая, локти отвести в стороны, смотрим вперед. Смотреть вперед, большая амплитуда Обратить внимание на правильную стойку и положением рук для передачи. 20 раз. Обратить внимание на правильность работы ног. Спина прямая. Правила гандбола
26.04.2020	1 Теоретические 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 отвести в стороны, смотрим вперед.

	1-4 влево <i>И.п. ноги вместе, руки на коленях, круговые движения коленным суставом.</i> 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. Заключительная часть. Домашнее задание.	<i>Смотреть вперед, большая амплитуда</i> Задание недельного двигательного режима.
--	---	--