

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
19.05.2020	1. Теоретические сведения: правила гандбола. 2. разминка Строевые команды на месте(4-6 команд). ОРУ на месте. ОРУ в движении на месте. 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.	Обратить внимание на правильную стойку и положением рук для передачи. Обратить внимание на правильность работы ног. Спина прямая. Правила гандбола
24.05.2020	1. Теоретические сведения: правила гандбола. 2. разминка Строевые команды на месте(4-6 команд). ОРУ на месте. ОРУ в движении на месте. 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.	Задание недельного двигательного режима.

26.05.2020	1 Теоретические сведения: правила гандбола. 2. разминка Строевые команды на месте(4-6 команд). ОРУ на месте. ОРУ в движении на месте. 3. Основная часть: - специальная разминка гандболиста; - передвижения гандболиста; - имитация передачи мяча одной рукой; - упражнение- имитация «ведение мяча»: - приставным шагом с имитацией передач - упражнения комплекса ОФП. 4. Заключительная часть. Домашнее задание.	Задание недельного двигательного режима.
31.05.2020	1 Теоретические сведения: правила гандбола. 2. разминка Строевые команды на месте(4-6 команд). ОРУ на месте. ОРУ в движении на месте. 3. Основная часть: - специальная разминка гандболиста; - передвижения гандболиста; - имитация передачи мяча одной рукой; - упражнение- имитация «ведение мяча»: - приставным шагом с имитацией передач - упражнения комплекса ГТО(прыжок в длину с места). 4. Заключительна часть. Домашнее задание.	Задание недельного двигательного режима.