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
22.05.2020	***1Теоретические 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 совмещение технических элементов:* *- приставным шагом с имитацией передач* *-Упражнение комплекса ГТО.* *- упражнение – имитация ведение мяча на месте.* ***4.Заключительна часть.*** *Домашнее задание.*	*Обратить внимание на правильной стойке и положением рук для передачи.* *Обратить внимание на правильность работы ног. Спина прямая.* *Правила гандбола*
24.05.2020	***1Теоретические 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.Заключительна часть.*** *Домашнее задание.*	Задание недельного двигательного режима.

29.05.2020	***1Теоретические 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	***1Теоретические 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.