Недельный план - конспект №123,124,125,126.

Дата проведения: 13.04.-19.04.2020г., **переходный** **период**.

Учебно- тренировочное занятие по гандболу группы Б 6.

Тренер-преподаватель: Матусевич Д.М.

Цель занятий: поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи: 1.Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств, прыгучести, силы, выносливости. 2.Воспитание дисциплинированности и трудолюбия, навыков самоконтроля.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть****УТЗ** | **Содержание УТЗ** | Дозировканагрузки | **ОМУ** |
| Подготовительная | 1. Ходьба на месте.
2. Упражнения на растяжку:

- рук,- ног,- наклоны, - повороты,- выпады. | 5мин.5 мин | Спина прямая, руки работают.Ноги в коленях не сгибать. |
| Основная | 1. «Стульчик»-опираясь на стену.
2. Прыжки влево, вправо с ноги на ногу.
3. Упор лёжа, толчком двумя упор присев, прыжок блок.
4. Приседания.
5. Прыжки на скакалке.
6. Жонглирование:

 - одной рукой, - двумя руками. | 30мин. | 20 секунд работаем, 20 сек. отдых. Таких 3 подхода. Таких 2 серии.Спина прямая, руки вперёд.Максимальный темп.**Соблюдаем технику безопасности** (**отсутствие** **рядом** **острых** **углов**, **люстр**, **зеркал**). |
| Заключительная | 1. Упражнения на растяжку.
 | 5 мин. | Движения без рывков, плавные. После занятия водные процедуры. |

Недельный план- конспект № 92,93,94.

Дата проведения: 13.04.-19.04.2020г., **переходный** **период**.

Учебно- тренировочное занятие по гандболу группы Б 1.

Тренер-преподаватель: Матусевич Д.М.

Цель занятий: поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи: 1.Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств, прыгучести. 2.Воспитание дисциплинированности и трудолюбия, навыков самоконтроля.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть****УТЗ** | **Содержание УТЗ** | Дозировканагрузки | **ОМУ** |
| Подготовительная | 1. Ходьба на месте.

2. Упражнения на растяжку:- рук,- ног,- наклоны, - повороты,- выпады. | 5мин.5 мин | Спина прямая, руки работают.Ноги в коленях не сгибать. |
| Основная | 1. Упражнения иммитационного характера:

 - вынос руки на передачу или бросок мяча(у стены,зеркала), - стоя на одной ноге в стойке бросающего, рука по малому кругу вынесена вверх, колено согнето, поднято ислегка отведено в сторону. Выполняем наклон вперёд с касаением пола и в И.П. - постановка стопы при отталкивании от пола с перекатыванием с пятки на носок и лёгкое выпрыгивание вверх, сохраняя позу бросающего, - вращение вокруг своей оси(в обе стороны) на носке толчковой ноги в позе бросающего.1. Бег на месте с высоким подниманием бедра.
 | 30мин. | **Соблюдаем технику безопасности** (**отсутствие** **рядом** **острых** **углов**, **люстр**, **зеркал**). Локоть выше плеча. Правильное положение ног. Все упражнения выполняем 15 раз, 3 подхода. Между подходами 1 мин. отдыха.После вращения иммитация передачи мяча в сторону вымышленного партнёра. .Чаще шаг. Бедро как можно выше. 3 раза по 1 мин., между подходами 1 мин отдых. |
| Заключительная | 5.Упражнения на растяжку. | 5 мин. | Движения без рывков, плавные. После занятия водные процедуры. |

Недельный план - конспект № 91,92,93.

Дата проведения: 13.04.-19.04.2020г., **переходный** **период**.

Учебно- тренировочное занятие по гандболу группы Б 3.

Тренер-преподаватель: Матусевич Д.М.

Цель занятий: поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи: 1.Развитие координации, внимания, силы. 2.Воспитание дисциплинированности и трудолюбия, навыков самоконтроля.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть****УТЗ** | **Содержание УТЗ** | Дозировканагрузки | **ОМУ** |
| Подготовительная | 1. Ходьба на месте.

2. Упражнения на растяжку:- рук,- наклоны, - повороты,- выпады. | 5мин.5 мин | Спина прямая, руки работают.Ноги в коленях не сгибать. |
| Основная | 3. Силовая подготовка : –лёжа на спине руки в стороны, сведение/разведение прямых рук перед собой, - лёжа на спине руки вверх, поднимание прямых рук вперёд, - лёжа на спине руки в перёд, сгибание/разгибание рук в локтевых суставах, - стойка ноги врозь руки вниз, сгибание/разгибание рук в локтевых суставах, - лёжа на спине, поднимание ног до прямого угла, -лёжа на спине, оторвать ноги от пола и выполнить скрестное движение влево/вправо, - лёжа на спине руки вниз , велосипед ногами,  - лёжа на спине, рисование цифр от 1 до 9 поочерёдно каждой ногой, - приседания, -выпад правой вперёд руки перед грудью, прыжком смена ног - выпад правой в сторону руки перед грудью, перекаты с ноги на ногу. | 30мин. | **Соблюдаем технику безопасности** (**отсутствие** **рядом** **острых** **углов**, **люстр**, **зеркал**). Упражнения выполняем с гантелями ( можно заменить на бутылки с водой, песком). Выполняем по 10раз, 3 подхода. Между подходами 30 секунд отдых. Спина прямая.Руки вперёд.Спина прямая. |
| Заключительная | 4 .Упражнения на растяжку. | 5 мин. | Движения без рывков, плавные. После занятия водные процедуры. |

Недельный план - конспект № 62,62.

Дата проведения: 13.04.-19.04.2020г., **переходный** **период**.

Учебно- тренировочное занятие по гандболу группы СО.

Тренер-преподаватель: Матусевич Д.М.

Цель занятий: поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи: 1.Развитие координации, внимания, силы. 2.Воспитание дисциплинированности и трудолюбия, навыков самоконтроля.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть****УТЗ** | **Содержание УТЗ** | Дозировканагрузки | **ОМУ** |
| Подготовительная | 1. Ходьба на месте.

2. Упражнения на растяжку:- рук,- наклоны, - повороты,- выпады. | 5мин.5 мин | Спина прямая, руки работают.Ноги в коленях не сгибать. |
| Основная | 3.«Бёрпи».1. «Стульчик».
2. Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа.
3. Прыжки на скакалке.
4. « Парашютист».
5. Выпад правой вперёд, выпрыгивания со сменой ног.
6. « Планка» в движении.
 | 30мин. | **Соблюдаем технику безопасности** (**отсутствие** **рядом** **острых** **углов**, **люстр**, **зеркал**). Упор лежа, упор присев, прыжок блок. Всё по 10. С опорой на стену. 30 секунд.Спина прямая, руки сгибаем до прямого угла. 10 раз. Мах. темп 1 мин. 15раз Мах. прогнуться назад.10 раз каждой ногой.30секунд. Сгибаем/разгибаем руки в локтевых суставах. Каждое упражнение выполняем по 2 подхода, между подходами 30 секунд отдых. Это один круг. Таких выполняем 2 круга. |
| Заключительная | 10 .Упражнения на растяжку. | 5 мин. | Движения без рывков, плавные. После занятия водные процедуры. |

Недельный план - конспект №127,128,129,130.

Дата проведения: 20.04.-26.04.2020г., **переходный** **период**.

Учебно- тренировочное занятие по гандболу группы Б 6.

Тренер-преподаватель: Матусевич Д.М.

Цель занятий: поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи: 1.Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости. 2.Воспитание дисциплинированности и трудолюбия, навыков самоконтроля.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть****УТЗ** | **Содержание УТЗ** | Дозировканагрузки | **ОМУ** |
| Подготовительная | 1. Ходьба на месте.
2. Упражнения на растяжку:

- рук,- ног,- наклоны, - повороты,- выпады. | 5мин.5 мин | Спина прямая, руки работают.Ноги в коленях не сгибать. |
| Основная | 1. Бег на месте:

 - с высоким подниманием бедра, – с захлёстом голени.1. « Бёрпи».
2. Сгибания/разгибания рук в упоре лёжа:

 – руки на ширине плеч, - руки в узкой стойке, – руки в широкой стойке.1. « Стульчик».
2. «Планка».
3. Боковая «планка».
 | 30мин. | **Соблюдаем технику безопасности** (**отсутствие** **рядом** **острых** **углов**, **люстр**, **зеркал**). Чаще шаг. Руки в локтях согнуты. 30 секунд работа/30 отдых. 3 серии.  По 10 раз.2 серии. 1мин. отдых. Спина прямая. В каждом положении по 10 раз.С опорой на стену.минуту работа/30 с. отдых. 3 подхода. 1мин./ 30с. отдых. 2 раза По 1 мин. на каждой руке.  |
| Заключительная | 1. Упражнения на растяжку.
 | 5 мин. | Движения без рывков, плавные. После занятия водные процедуры. |

Недельный план- конспект № 95,96,97.

Дата проведения: 20.04.-26.04.2020г., **переходный** **период**.

Учебно- тренировочное занятие по гандболу группы Б 1.

Тренер-преподаватель: Матусевич Д.М.

Цель занятий: поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи: 1.Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств, прыгучести. 2.Воспитание дисциплинированности и трудолюбия, навыков самоконтроля.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть****УТЗ** | **Содержание УТЗ** | Дозировканагрузки | **ОМУ** |
| Подготовительная | 1. Ходьба на месте.

2. Упражнения на растяжку:- рук,- ног,- наклоны, - повороты,- выпады. | 5мин.5 мин | Спина прямая, руки работают.Ноги в коленях не сгибать. |
| Основная | 3.Пресс.4 .Приседания.1. Сгибания/разгибания рук в упоре лёжа.
2. Разножка.

 1. « Парашютист».
2. «Планка» в движении.
3. Бег на месте с высоким подниманием бедра.
 | 30мин. | **Соблюдаем технику безопасности** (**отсутствие** **рядом** **острых** **углов**, **люстр**, **зеркал**). Лёжа на спине одновременно поднимаем руки и ноги.Руки вперёд, спина прямая.Руки сгибаем до прямого угла. Спина пямая. Выпад одной вперёд, руки за голову. Прыжком смена ног.Лёжа на животе, руки вверх. Одновременно оторвать руки и ноги от пола. Планка на локтях/на прямых руках.15с. работа/15с. отдых. 2 подхода . 20с.работа 20с. отдых. Таких 2 подхода. 2 серии.  |
| Заключительная | 10.Упражнения на растяжку. | 5 мин. | Движения без рывков, плавные. После занятия водные процедуры. |

 Недельный план - конспект № 94,95,96.

Дата проведения: 20.04.-26.04.2020г., **переходный** **период**.

Учебно- тренировочное занятие по гандболу группы Б 3.

Тренер-преподаватель: Матусевич Д.М.

Цель занятий: поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи: 1.Развитие координации, внимания, силы. 2.Воспитание дисциплинированности и трудолюбия, навыков самоконтроля.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть****УТЗ** | **Содержание УТЗ** | Дозировканагрузки | **ОМУ** |
| Подготовительная | 1. Ходьба на месте.

2. Упражнения на растяжку:- рук,- наклоны, - повороты,- выпады. | 5мин.5 мин | Спина прямая, руки работают.Ноги в коленях не сгибать. |
| Основная | 1. Пресс.
2. Приседания.
3. Сгибания/разгибания рук в упоре лёжа.
4. Разножка.

 7« Парашютист».1. «Планка» в движении.
2. Бег на месте с высоким подниманием бедра.
3. Иммитация броска сверху.
 | 30мин. | **Соблюдаем технику безопасности** (**отсутствие** **рядом** **острых** **углов**, **люстр**, **зеркал**). Лёжа на спине одновременно поднимаем руки и ноги.Руки вперёд, спина прямая.Руки сгибаем до прямого угла. Спина пямая. Выпад одной вперёд, руки за голову. Прыжком смена ног.Лёжа на животе, руки вверх. Одновременно оторвать руки и ноги от пола. Планка на локтях/на прямых руках.20с. работа/20с. отдых. 20с.работа 20с. отдых. **Таких 3 подхода. 2 серии.** Следить за положением ног. Локоть выше плеча. 100 раз. (перед зеркалом или возле стены). |
| Заключительная | 11 .Упражнения на растяжку. | 5 мин. | Движения без рывков, плавные. После занятия водные процедуры. |

 Недельный план - конспект № 64,65.

Дата проведения: 20.04.-26.04.2020г., **переходный** **период**.

Учебно- тренировочное занятие по гандболу группы СО.

Тренер-преподаватель: Матусевич Д.М.

Цель занятий: поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи: 1.Развитие координации, внимания, силы. 2.Воспитание дисциплинированности и трудолюбия, навыков самоконтроля.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть****УТЗ** | **Содержание УТЗ** | Дозировканагрузки | **ОМУ** |
| Подготовительная | 1. Ходьба на месте.

2. Упражнения на растяжку:- рук,- наклоны, - повороты,- выпады. | 5мин.5 мин | Спина прямая, руки работают.Ноги в коленях не сгибать. |
| Основная | 3. Комплекс:- отжимания-пресс-«парашютист». 4. «Планка» на локтях: -влево/вправо касаемся бёдрами пола, - одновременно отрываем от пола правая рр./левая нн., потом наоборот, - поочерёдно в сторону подтягиваем ногу к руке, потом другую,  - правую ногу к левому локтю и наоборот 5. «Стульчик» с опорой на стену.1. Приседания на одной ноге.
2. Прыжки на скакалке.
3. Жонглирование.
 | 30мин. | Соблюдаем технику безопасности (отсутствие рядом острых углов, люстр, зеркал). 7раз каждое упр., 1 мин. работаем 30 сек. отдых.По 15 сек. на каждое упражнение, 1 мин. работы 30 сек отдых. Спина прямая. 30сек.работы,30 сек. отдых.Приседания с опорой по 5 раз на каждой ноге. Таких выполняем 3 серии.3 раза по минуте, 30 сек. отдых.Одной и двумя руками, двумя, тремя мячами. |
| Заключительная | 10 .Упражнения на растяжку. | 5 мин. | Движения без рывков, плавные. После занятия водные процедуры. |