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** | Дози  ровка  нагруз  ки | **ОМУ** |
| Под  гото  ви  тель  ная | 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. |
| Основ  ная | 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. | 30  мин. | 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**). |
| Заклю  читель  ная | 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** | Дози  ровка  нагруз  ки | **ОМУ** |
| Под  гото  ви  тель  ная | 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. |
| Основ  ная | 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. | 30  мин. | **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. |
| Заклю  читель  ная | 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** | Дози  ровка  нагруз  ки | **ОМУ** |
| Под  гото  ви  тель  ная | 1. Ходьба на месте.   2. Упражнения на растяжку:  - рук,  - наклоны,  - повороты,  - выпады. | 5мин.  5 мин | Спина прямая, руки работают.  Ноги в коленях не сгибать. |
| Основ  ная | 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. | 30  мин. | **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. |
| Заклю  читель  ная | 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** | Дози  ровка  нагруз  ки | **ОМУ** |
| Под  гото  ви  тель  ная | 1. Ходьба на месте.   2. Упражнения на растяжку:  - рук,  - наклоны,  - повороты,  - выпады. | 5мин.  5 мин | Спина прямая, руки работают.  Ноги в коленях не сгибать. |
| Основ  ная | 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. |
| Заклю  читель  ная | 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** | Дози  ровка  нагруз  ки | **ОМУ** |
| Под  гото  ви  тель  ная | 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. |
| Основ  ная | 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». | 30  мин. | **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. |
| Заклю  читель  ная | 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** | Дози  ровка  нагруз  ки | **ОМУ** |
| Под  гото  ви  тель  ная | 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. |
| Основ  ная | 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. | 30  мин. | **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. |
| Заклю  читель  ная | 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** | Дози  ровка  нагруз  ки | **ОМУ** |
| Под  гото  ви  тель  ная | 1. Ходьба на месте.   2. Упражнения на растяжку:  - рук,  - наклоны,  - повороты,  - выпады. | 5мин.  5 мин | Спина прямая, руки работают.  Ноги в коленях не сгибать. |
| Основ  ная | 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. | 30  мин. | **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). |
| Заклю  читель  ная | 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** | Дози  ровка  нагруз  ки | **ОМУ** |
| Под  гото  ви  тель  ная | 1. Ходьба на месте.   2. Упражнения на растяжку:  - рук,  - наклоны,  - повороты,  - выпады. | 5мин.  5 мин | Спина прямая, руки работают.  Ноги в коленях не сгибать. |
| Основ  ная | 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. |
| Заклю  читель  ная | 10 .Упражнения на растяжку. | 5 мин. | Движения без рывков, плавные. После занятия водные процедуры. |