**План конспект тренировочного занятия по гандболу группы СО**

Недельный цикл с 20-26.04.2020 подготовительного периода занятие №87-89

**Цель занятий:** Подготовка сдачи нормативов.

**Задачи:**

1.Закрепления навыков спортивной техники

2.Развитие двигательных качеств: прыгучести, ловкости, скорости.

3.Соблюдение правил техники безопасности при выполнении упражнений, самоконтроль.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Методические указание** |
|  | Бег по кругу | 2 мин | Медленный бег |
|  | Разминка на месте | 10 мин  | Упражнения делать медленно без резких движений |
|  | Специальные беговые упражнения | 10 мин | Сначала посмотреть нет ли на месте тренировки предметов или ям ,Если место маленькое упражнения повторять по 2 раза |
|  | Бег со старта ,с ходу до 5 м. Бег с ходу выполнять с ведением мяча. |  По 2 раза | Обязательно проверить нет ли лишних предметов в районе 5-6 метрах. Упражнения делать по сигналу |
|  | Низкие старты. | 3 раз | Упражнения делать по сигналу |
|  | Многократные прыжки с ноги на ногу ,на одной ноге, на двух ногах. | 3раза | По 5 прыжков.  |
|  | Броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной. Толкание мяча одной рукой и двумя | 20 раз каждое упражнение | Если есть возможность найти набивной мяч 1кг. |
|  | Сидя- наклоны, вращения ,подбрасывания и броски мяча, толкание одной рукой и двумя от плеча, груди вверх ,вперед, метание мяча сбоку двумя руками и одной  | По 20 раз | При выполнении упражнений необходимо следить за техникой. |
|  | Растяжка | 10 мин | Обязательно после занятия делать растяжку |
|  | Закрепление материала. https://youtu.be/R34ioijbeXU, https://youtu.be/Mbz8p\_rPN2U |  |  |

**ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИМСЯ! Обратить внимание на соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений!**