

# 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	Дозировка	Методические указания
1.	Бег по кругу	2 мин	Медленный бег
2.	Разминка на месте	10 мин	Упражнения делать медленно без резких движений
3.	Специальные беговые упражнения	10 мин	Сначала посмотреть нет ли на месте тренировки предметов или ям ,Если место маленькое упражнения повторять по 2 раза
4.	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
5.	Низкие старты.	3 раз	Упражнения делать по сигналу
6.	Многочисленные прыжки с ноги на ногу ,на одной ноге, на двух ногах.	3раза	По 5 прыжков.
7.	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.
8.	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.
9.	Растяжка	10 мин	Обязательно после занятия делать растяжку
10.	Закрепление материала. <a href="https://youtu.be/R34ioijbeXU">https://youtu.be/R34ioijbeXU</a> , <a href="https://youtu.be/Mbz8p_rPN2U">https://youtu.be/Mbz8p_rPN2U</a>		

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

