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 № 62,63.

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. |

Недельный план - конспект № 131,132,133.

Дата проведения: 27.04.-03.05.2020г., **подготовительный** **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, быстроты, ловкости. 2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия, навыков самоконтроля. 3. Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 |  **Соблюдаем технику безопасности** **углов,**   3. Бег на месте: - с высоким подниманием бедра, – с захлёстом голени,- с ускорением.1. Бег с ускорением.
2. Жонглирование

 – одной рр, – двумя рр.  | **( отсут****люстр**по 15 сек. , 10 раз каждое упражнение.**30****мин.** |  **ствие рядом острых**  **зеркал).** Чаще шаг. Руки в локтях согнуты.  2 шага высокое поднимание, 2 шага с захлёстом3 шага вперёд, 3 назад Упражнения выполняем по 15 секунд, с с восстановлением пульса до 120-130 уд. мин.  |
| Заключительная | 1. Упражнения на растяжку.
 | 5 мин. | Движения без рывков, плавные. После занятия водные процедуры. |

Недельный план- конспект № 98,99.

Дата проведения: 27.04.- 03.05.2020г., **подготовительный** **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. 3. Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 | **Соблюдаем технику безопасности** **углов,** 1. И.П. стойка на одной, руки вверх. Вторая согнута в колене.
2. И.П. тоже. Отведение прямой ноги в сторону.
3. Прыжки на скакалке.

 6. Зашагивания на возвышеннось.7. « Пистолет» | **(отсут**3 по 15 сек.3 по 15 сек.3 х 1003 х 5 на каждой ноге30мин. |  **ствие** **рядом** **острых** **углов**, **люстр**, **зеркал**). Спина прямая. Стараемся удержать равновесие. На каждой ноге.Баланс на одной. Мах. темп. Прыжки на носках. Между подходами 1 мин отдых.Возвышенность- ступень лестницы, не большой стул. Руки в локтях согнуты. Макс. темп.Приседания на одной ноге, с опорой. Колено сгибаем до угла 90 градусов. |
| Заключительная | 1. Упражнения на растяжку.
 | 5 мин. | Движения без рывков, плавные. После занятия водные процедуры. |

 Недельный план - конспект № 97,98,99.

Дата проведения: 27.04.-03.05.2020г., **подготовительный**  **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, прыгучести. 2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия, навыков самоконтроля. 3. Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

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

2. Упражнения на растяжку:- рук, - наклоны, - повороты,- выпады. 3. Бег на месте. | 5мин.5 мин5 мин | Спина прямая, руки работают.Ноги в коленях не сгибать. |
| Основная | **Соблюдаем технику безопасности** (**отсутствие** **рядом** **острых** **углов**, **люстр**, **зеркал**).4. Прыжки на месте.1. Перемещения влево/вправо приставными шагами( на 2 метра).
2. « Бёрпи».
3. Прыжки влево/вправо, на двух ногах .
4. Отрабатываем постановку стопы при отталкивании ( прыжок).
 | 25мин.3 х 15раз3 х 5раз3 х 8 раз*3х 10 раз**Между подходами 30 сек. отдых*.5 мин. | В воздухе руки вверх , ноги в стороны. Ноги в коленях согнуты. На пятки не опускаться. Руки в стороны, вверх. Упор лёжа, упор присев, прыжок вверх. Приземление на носки. Прыжки через возвышенность( бутылка).Стопа под углом 45 градусов( не прямо), выпрыгивание вверх( колено отведено в сторону, рука вверх). |
| Заключительная | 9. Упражнения на растяжку. | 5 мин. | Движения без рывков, плавные. После занятия водные процедуры. |

 Недельный план - конспект № 66,67.

Дата проведения: 27.04.-03.05.2020г., **подготовительный** **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. 3. Соблюдение техники безопасности при выполнении заданий.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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».

5.Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа.1. Прыжки на скакалке.
2. « Парашютист».

8.Выпад правой вперёд, выпрыгивания со сменой ног.1. « 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. |