

Календарно-тематическое планирование отделения гандбола тренер Мамулян Н.Г
с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на период с 07.05 по 21.05.2020

Период работы (дата)	Тема	Содержание занятий
07.06	<p>НП-3 Комплекс упражнений для всего тела. Упражнения для ног развивающие силу и скорость.</p> <p>СО(девочки) Упражнение для ног развивающие силу и скорость.</p>	<p>Не забываем перед упражнениями делать разминку. Приседания на одну ногу. Встань прямо и согни одну ногу. Руки должны быть опущены вдоль корпуса. Медленно начинай опускаться и одновременно отводи согнутую ногу и таз назад, а руки вперед. Опустись так низко, как сможешь. Колено должно двигаться по направлению к носку. На каждую ногу необходимо сделать минимум 3 подхода по 10 повторений. Становись прямо и расставь широко ноги. В руки возьми любой удобный для тебя по форме и по весу утяжелитель. Начни медленно сгибать левое колено и опускаться вниз. Левое колено должно двигаться в сторону носка. Правая нога должна быть прямой в нижней точке. Вернись в исходное положение и сделай то же самое с правой ногой (то есть начни с правого колена). Трёх подходов по 10–12 повторений на каждую ногу будет достаточно.</p> <p>Встань прямо, стопы поставь рядом друг с другом. Руки держат талию. Начиная медленно опускаться, сгибая колени и отрывая пятки от пола. Постарайся опуститься максимально низко. Упражнение стоит выполнять в три подхода по 10 повторений и только при абсолютной уверенности в своих физических возможностях.</p> <p>Встань прямо, ноги на ширине плеч. Тебе понадобится утяжеление, так что приготовь гантели, мяч или что-то еще. Начиная опускаться, отводя таз назад. Присядь так глубоко, как только сможешь. Колени двигаются в сторону носков, носки развернуты. Прогибаться в пояснице нельзя — держи спину ровно. Трёх подходов по 10–15 повторений будет достаточно.</p>
08.06	<p>НП-1 Упражнения для ног развивающие силу и скорость.</p> <p>НП-3 Укрепления мышц спины.</p> <p>СО(мальчики) Упражнения для ног развивающие</p>	<p>Если хочешь развить взрывную силу ног — найди тренировочную лестницу. Лестницу нужно расположить на ровной поверхности. Смысл упражнения проще, чем его выполнение: нужно очень быстро вскакивать в каждую ячейку лестницы разными способами (сбоку, спереди). При большом желании такую лестницу можно сделать самому. Про бег по лестницам вверх тоже не забывай.</p> <p>Поставь две фишки на прямой линии. Расстояние между ними должно быть 5–10 метров. Позови друга, который намного маневреннее и быстрее тебя. Встаньте друг перед другом по разные стороны линии на расстоянии полуметра. Друг должен пытаться прорваться сквозь тебя, но при этом не коснуться. Твоя задача — преграждать ему путь, повторяя его движения (или отражая — зеркало же).</p> <p>Упражнение "лодочка". Для выполнения лягте на пол лицом вниз, руки вытянуть вперед перед собой, ноги чуть раздвинуты. Теперь поднимите голову, плечи и руки как можно выше, тоже касается ног. Упражнение "скручивание" на пресс. Лягте спиной на пол, ноги согните в коленях, руки скрестите на груди. Затем поднимите плечи и голову так, чтобы они оторвались от пола. Задержитесь на 5 секунд, затем расслабьтесь. Упражнение "мост". Лягте спиной на пол, руки вдоль туловища, ноги согните в коленях. Теперь нужно поднять таз максимально высоко и задержаться в этом положении на минуту.</p> <p>Подъем на носочки. Сделай 20 повторений и начни растягиваться. Выпады Сделай три подхода по 20 повторений.</p>

	силу и скорость.	
09.06	СО(девочки) Укрепление мышц спины	Растяжка "подтягивание колен к груди". Лягте на пол, руки вдоль тела, ноги прямые. Теперь согните ноги в коленях и подтяните их медленно к груди, голову оторвите от пола и тоже тяните навстречу коленям. Выполнять нужно медленно без резких движений. Когда почувствуете растяжение в области позвоночника - вернитесь в исходное положение. "Прогиб в спине" стоя. Встаньте прямо, руки расположите на бедрах. На выдохе прогните спину назад на сколько можете. Задержитесь на 5 секунд и вернитесь в исходное положение. Лодочка. Лечь на пол, слегка поднять вытянутые руки и ноги.
10.06	НП-1 Развитие скорости. НП-3 Развитие скорости. СО(мальчики) Развитие скорости.	Прыжки из полуприседа. Нужно стараться выпрыгнуть максимально высоко. Сделать 10 повторений. Прыжки из выпада со сменой ног в воздухе. Повторить 10 раз. Прыжки через препятствие. Необходимо расставить 10 предметов одной высоты вдоль беговой дорожки так, чтобы они располагались в шахматном порядке на расстоянии 60 см друг от друга. Важно именно перескакивать через препятствия, а не перебегать. Прыжки на одной ноге. Нужно стараться выпрыгнуть как можно выше и немного зависнуть в воздухе. Сделать 10 повторений для каждой ноги. Бег с подскоками. Нужно растягивать шаги в длину и высоту. Прыжки на скакалке. Работа на сопротивление в паре. Один спортсмен должен обернуть вокруг талии другого эластичную ленту и держать ее за оба конца. Затем бегуны начинают двигаться в противоположную друг от друга сторону. Таким способом нужно преодолеть 10 м и сделать 10 повторений. Бег с высоким подниманием бедер. 2-3 подхода со снижением скорости. Бег с высоким подниманием бедер с опорой руками на барьер. 2-3 раза со значительным снижением скорости. Лежа на спине, ноги вверх, движения ногами как при беге. 2-3 раза со снижением скорости движений. Имитация бега одной ногой на месте. Проноса маховую ногу назад, ступней быстро и энергично касаться земли. 10-15 раз каждой ногой, 2-3 подхода.
11.06	СО(девочки) Развитие скорости.	Бег трусцой — маленькими, но очень быстрыми свободными шагами, 3-5 раз по 50-100 м. Следует обратить внимание на то, чтобы голень по инерции двигалась вперед и активно вместе с бедром вниз-назад; Бег с высоким подниманием бедра с последующей «загребающей» постановкой ноги близко к проекции общего центра тяжести тела на дорожку. 3-5 раз по 50-100 метров; Бег малыми скачками с полным отталкиванием ступни. Приземляться на выпрямленную ногу. 3-5 раз по 50 м.
12.06	НП-1 Развитие скорости бега. НП-3 Развитие скорости бега.	С ходу максимально быстрый бег на 50-100 м с как можно большим количеством шагов. 3-5 подхода. С ходу максимально быстрый бег на 50-100 м с наименьшим количеством шагов. 3-5 подхода. Бег с ускорением до максимальной скорости с последующим переходом на свободный бег, не снижая достигнутой скорости, но с максимально возможными для этого усилиями. 3-5 раз по 100-150 м. Бег точно по линии с разной скоростью — по прямой и по дугам разного радиуса. Бег по наклонной дорожке (5-10 °) вниз с выходом на горизонтальную ее часть. 3-5 подходов. Старт из различных положений (стоя, сидя, лежа и т.д.) 10-20 раз по 40-60 м. Интервальный бег 10×100 м чередуя с пробеганиями отрезка трусцой.

	СО(мальчики) Развитие скорости бега	<p>Бег с высоким подниманием бедра при незначительном передвижении вперед. Упражнение выполняют в среднем и быстром темпе 3-5 раз, каждый раз «до отказа», на участках около 50-70 м.</p> <p>Прыжковые шаги, в которых акцентировано выпрямляется толчковая нога и максимально разгибается стопа. Выполнять упражнение необходимо больше вверх, чем вперед. Длина шага 150-180 см. Выполнять упражнение 3-5 раз, каждый раз «до отказа», 50-70 м.</p> <p>Бег прыжками вперед, пытаясь добиться максимальной длины шага при минимальном угле отталкивания 3-5 раз по 50-70 м.</p> <p>Передвигаться вперед, энергично отталкиваясь стопой. Нога в коленном суставе лишь слегка сгибается и разгибается. Длина шага 50-80 см. Выполнять следует 3-5 раз по 40-60 м.</p> <p>Бег широким размашистым шагом для укрепления мышц задней стороны стопы, 3-5 подхода по 40-60 м.</p> <p>Стоя на одной ноге, отводя выпрямленную другую ногу назад, разрывать песок шипами кроссовок. Это упражнение использовать для укрепления мышц задней стороны бедра. С этой же целью можно выпрямлять тело в положении лежа, опираясь пяткой на вертикальную опору попеременно правой и левой ногой.</p> <p>Бег в спокойном темпе по кругу диаметром 10-15 м в разные стороны для укрепления голеностопных суставов. Бег в разных направлениях по песку на 60-100 м с разной скоростью.</p> <p>Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема, выполнять 3-5 раз «до отказа».</p> <p>Упражнения со штангой: приседания и подскоки с грифом на плечах (8-10 подскоков, 2-3 подхода).</p>
14.06	<p>НП-3 Совершенствование развития скорости</p> <p>СО(девочки) Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте. Повторить 4 раза по 15-20 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе (4 раза по 15-20 сек).</p> <p>Имитация бега одной ногой на месте. Прнося маховую ногу назад, ступней быстро и энергично касаться земли. (10-15 раз каждой ногой, 2-3 подхода).</p> <p>Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках. Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с. Повторить 4—6 раза.</p> <p>Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 4—6 раза. Бег вперед-назад через воображаемую линию. 6 повторений по 30 сек.</p> <p>Прыжки на месте со сменой положения ног (узкая стойка) через воображаемую линию. 4-6 повторений по 30 сек. Из положения выпада занимающиеся выполняют прыжки вверх с быстрой сменой исходного положения. (10 повторений)</p> <p>Правая нога на опоре высотой 20-30 см, левая - на полу. Подъем на переднюю часть стопы, при опускании касаться пяткой пола. Темп средний и быстрый - по 15 раз.</p> <p>Отжимание с хлопком: встать в упор лёжа. При подъёме тела оттолкнуться, оторвать руки от пола, хлопнуть в ладоши.</p> <p>Приседание на одной ноге pistolетик.(6-12 раз на каждой ноге).</p> <p>Ноги на ширине плеч. Прыжки через препятствие вдоль неё, отталкиваясь двумя ногами. Над скамейкой соединить ступни ног (темп средний и быстрый - 3 раза).</p> <p>Прыжки из полуприседа на максимально возможную высоту (10 повторений).</p> <p>Выпрыгивания вверх со сгибанием ног в коленях и захватом кистями голеностопных суставов (8—12 повторений).</p>

		Спрыгивание с подставки высотой 30-60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх или вперед. Дозировка: (5-8 прыжков) 1-3 серии.
15.06	<p>НП-1 Развитие силы</p> <p>НП-3 Развитие силы</p> <p>СО (мальчики) Развитие силы ног.</p>	<p>И.п. упор лёжа, сгибание и разгибание рук. 3x20р менять расстояние между руками, менять положение ног. И.п. упор на кистях между двух опор, ноги вперёд (2 стула). Сгибание, разгибание рук 3x20р менять расстояние между руками, менять положение ног</p> <p>Приседания: на носках спина прямая, на всей стопе, на левой и правой ноге («пистолетик»). 3x20 р. Спина прямая.</p> <p>Выпрыгивания вверх из упора присев («бурпи») 3x10р</p> <p style="text-align: center;">Присесть глубже, выпрыгивать выше</p>
16.06	СО(девочки)Развитие силы ног.	https://youtu.be/neNrihdgSzc
17.06	<p>НП-1 Развитие выносливости продолжаем.</p> <p>НП-3 Совершенствование Координации.</p> <p>СО(мальчики)Развитие координации.</p>	<p>Пробежать 2 км, после бега обязательно делать растяжку https://youtu.be/Gz-VXxbdwhk</p> <p>https://youtu.be/goaWp_aJKco</p> <p>https://youtu.be/D0peokzs64c</p>
18.06	СО(девочки) Развитие выносливости.	https://youtu.be/-fySWBtX_4Y ,
19.06	<p>НП-1 Упражнения из комплекса ГТО</p> <p>НП-3 Развитие силы. Упражнения ГТО</p> <p>СО(мальчики) Упражнения из комплекса ГТО</p>	<p>https://youtu.be/Gz-VXxbdwhk</p> <p>https://youtu.be/1tI7Ab2edNc</p> <p>https://youtu.be/06UNOa7uWRI ,</p>
21.06	<p>НП-3</p> <p>СО(девочки)</p>	