

**План - конспект
тренировочного занятия по гандболу группы СО1**
Недельный цикл с 01-07.11.2021 подготовительного периода

Задачи:

1. Закрепление навыков технических приемов.
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.	2 раза	Обязательно проверить, нет ли лишних предметов в районе 5-6 метрах. Упражнения делать по сигналу
5	Старты из различных положений	3x15м	Упражнения делать по сигналу
6	Многократные прыжки с ноги на ногу ,на одной ноге, на двух ногах.	3x15м	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 упраж нение	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	20 раз	При выполнении упражнений необходимо следить за техникой.
9	Упражнения на гибкость	10 мин	Обязательно после занятия делать растяжку
10	Закрепление материала. https://youtu.be/R34ioijbeXU , https://youtu.be/Mbz8p_rPN2U		

Обратить внимание на соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений!