

Индивидуальный план работы

Группы Б-5 по гандболу для учащихся 2004/2005 г.р. (юноши)

Тренер-преподаватель Фоменко Ю.А.

Дата проведения 01.04 – 30.04.2020

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Техническая подготовка

Теоретические основы физической культуры и спорта

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: частный двор

Оборудование и инвентарь: Гантели, скакалка, эластичный жгут.

Части УТЗ и их продол житель ность	Содержание УТЗ	Дозиров ание нагрузк и	Организационно-методические Указания
1	2	3	4
02.04.2020			
Подгот овител ьная часть	Ходьба на месте Упражнения на растяжку - для рук -наклоны -повороты -выпады	5 мин. 5 мин.	Спина прямая, руки на поясе Ноги в коленях не сгибать
Основ ная часть	Координационная тренировка -отжимания - пресс (складка) - приседания - парашютист (лежа на животе поднимание рук и ног одновременно) - разножка (выпады в прыжке, руки у подбородка) - упор сидя – упор лежа (в упоре лежа прогибаем поясницу вниз) - планка в движении (в планке	20 мин.	Каждое упражнение выполняется по 10 секунд, 10секунд на отдых и смену ИП. Продолжительность 4 минуты (один круг)

	выпрямите руки с локтей, потом опускаемся на локти обратно и подтягиваем колено к локтю) - бег на месте с подниманием колен Имитация броска мяча перед зеркалам -бросок сверху, - бросок сбоку		Выполняем в максимальном темпе Следить за правильной постановкой ног, локоть выше плеча, можно выполнять с г/б мячом либо с теннисным
Заклю- читель- ная часть	Заминка -сидя на полу наклоны вперед, -ноги врозь - наклоны в стороны, - стоя на одной ноге тянем согнутую в колене другую ногу	10 мин.	Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений
03.04.2020			
Подгот- овител- ьная часть	Ходьба на месте Упражнения на растяжку - для рук -наклоны -повороты -выпады	5 мин. 5 мин	Спина прямая, руки на поясе Ноги в коленях не сгибать
Основ- ная часть	Силовая подготовка -Лежа на полу сведение- разведение прямых рук перед собой -лежа на полу гантели в прямых руках над головой - поднимание-опускание вверх- вниз -лежа на спине поднимание прямых рук вперед перед собой -стоя гантели в прямых руках внизу – сгибание-разгибание рук в локтях - в наклоне вперед сгибание- разгибание в локте - лежа на спине поднимание прямых ног до прямого угла - лежа на спине, оторвать ноги от пола и выполнять скрестные движения влево-вправо -лежа на спине – велосипед, -лежа на спине – рисование цифр от 1го до 9ти, поочередно каждой ногой - приседания с прямыми руками	25 мин	С гантелями, можно заменить бутылками с водой. Выполняем по 13-15 раз, 3 серии, отдых между сериями 30-45 секунды

	вперед - выпады вперед поочередно, руки перед грудью -выпады в сторону, руки перед грудью		
Заключительная часть	Заминка, упражнения на растяжку	5 мин.	Плавные движения, без рывков

07.04.2020

Подготовительная часть	Ходьба на месте Разминка с гимнастической палкой, при отсутствии заменить на полотенце -наклоны -повороты	5 мин. 5 мин.	Темп средний, без ускорений
Основная часть	Кроссфит -бёрпи (упор присед –упор лежа- упор присед – выпрыгивание вверх на блок) - присед с выпрыгиванием (ноги на ширине плеч, руки перед собой) -выпад-реверанс (выпад в сторону с заведением ноги за ногу поочередно) -поднимание таза вверх из положения лежа, ноги в упоре - пресс –склепка - планка с подтягиванием колен к груди скрестно.	25 мин.	Все упражнения выполняются По 45 секунд, 15 секунд на смену ИП и отдых. Выполняем минимум 4 серии, после полного круга отдых 1минута
Заключительная часть	Стретчинг	5 мин.	Движения плавные, без рывков

09.04.2020

Подготовительная часть	Ходьба на месте Упражнения на растяжку - для рук -наклоны -повороты -выпады	5 мин. 5 мин.	Спина прямая, руки на поясе Ноги в коленях не сгибать
Основная часть	Бег на месте Прыжки на скакалке	10 мин. 10 мин.	Выполняется в среднем темпе, без остановок. В беге можно чередовать виды бега, в прыжках на скакалке чередовать на различные виды прыжков

Заключительная часть	Имитация броска перед зеркалом (сверху- сбоку)	10 мин.	Следить за правильной техникой выполнения
10.04.2020			
Подготовительная часть	Ходьба на месте Упражнения на растяжку - для рук -наклоны -повороты -выпады	5 мин. 5 мин.	Спина прямая, руки на поясе Ноги в коленях не сгибать
Основная часть	Силовая подготовка -спина (поднимание рук и ног лежа на животе) -поднимание таза из положения лежа на спине - пресс склепка -пресс поднимание ног до прямого угла - пресс –ножницы (сведение-разведение прямых ног) - пресс –велосипед - сведение-разведение прямых рук над головой с эласт.лентой - сведение-разведение прямых рук перед собой со лентой -сгибание-разгибание рук в локтях (на бицепс) со лентой - сведение-разведение прямых рук перед собой со лентой	25мин	Следить за дыханием, выполнять по 12-15 раз в серии, минимум 3 серии, отдых между сериями 30 секунд, отдых между упражнениями
Заключительная часть	Растяжка	10мин	Движения плавные, без резких движений.
11-13.04.2020 - выходные			
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	40 мин.	Поиск материала в интернете
14.04.2020			
Подготовительная часть	Ходьба на месте Упражнения на растяжку - для рук -наклоны -повороты -выпады	5 мин. 5 мин.	Спина прямая, руки на поясе Ноги в коленях не сгибать
Основ	Координационная тренировка	20 мин.	Каждое упражнение

ная часть	<ul style="list-style-type: none"> -отжимания - пресс (складка) - приседания - парашютист (лежа на животе поднимание рук и ног одновременно) - разножка (выпады в прыжке, руки у подбородка) - упор сидя – упор лежа (в упоре лежа прогибаем поясницу вниз) - планка в движении (в планке выпрямите руки с локтей, потом опускаемся на локти обратно и подтягиваем колено к локтю) - бег на месте с подниманием колен <p>Имитация броска мяча перед зеркалом</p> <ul style="list-style-type: none"> -бросок сверху, - бросок сбоку 		<p>выполняется по 10 секунд, 10секунд на отдых и смену ИП. Продолжительность 4 минуты (один круг)</p> <p>Выполняем в максимальном темпе</p> <p>Следить за правильной постановкой ног, локоть выше плеча, можно выполнять с г/б мячом либо с теннисным</p>
Заключительная часть	<p>Заминка</p> <ul style="list-style-type: none"> -сидя на полу наклоны вперед, -ноги врозь - наклоны в стороны, - стоя на одной ноге тянем согнутую в колене другую ногу 	10 мин.	Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений
16.04.2020			
Подготовительная часть	<p>Ходьба на месте</p> <p>Упражнения на растяжку</p> <ul style="list-style-type: none"> - для рук -наклоны -повороты -выпады 	<p>5 мин.</p> <p>5 мин</p>	<p>Спина прямая, руки на поясе</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p>
Основная часть	<p>Силовая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> -Лежа на полу сведение-разведение прямых рук перед собой -лежа на полу гантели в прямых руках над головой - поднимание-опускание вверх-вниз -лежа на спине поднимание прямых рук вперед перед собой -стоя гантели в прямых руках внизу – сгибание-разгибание рук в локтях 	25 мин	<p>С гантелями, можно заменить бутылками с водой. Выполняем по 13-15 раз, 3 серии, отдых между сериями 30-45 сек</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - в наклоне вперед сгибание-разгибание в локте - лежа на спине поднимание прямых ног до прямого угла - лежа на спине, оторвать ноги от пола и выполнять скрестные движения влево-вправо -лежа на спине – велосипед, -лежа на спине – рисование цифр от 1го до 9ти, поочередно каждой ногой - приседания с прямыми руками вперед - выпады вперед поочередно, руки перед грудью -выпады в сторону, руки перед грудью 		
Заключительная часть	Заминка, упражнения на растяжку	5 мин.	Плавные движения, без рывков
17.04.2020			
Подготовительная часть	<p>Ходьба на месте</p> <p>Разминка с гимнастической палкой, при отсутствии заменить на полотенце</p> <ul style="list-style-type: none"> -наклоны -повороты 	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>	Темп средний, без ускорений
Основная часть	<p>Кроссфит</p> <ul style="list-style-type: none"> -бёрпи (упор присед –упор лежа- упор присед – выпрыгивание вверх на блок) - присед с выпрыгиванием (ноги на ширине плеч, руки перед собой) -выпад-реверанс (выпад в сторону с заведением ноги за ногу поочередно) -поднимание таза вверх из положения лежа, ноги в упоре - пресс –склепка - планка с подтягиванием колен к груди скрестно. 	25 мин.	<p>Все упражнения выполняются По 45 секунд, 15 секунд на смену ИП и отдых. Выполняем минимум 4 серии, после полного круга отдых 1минута</p>
Заключительная часть	Стретчинг	5 мин.	Движения плавные, без рывков
18-20.04.2020 выходные			

	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	40 мин.	Поиск материала в интернете
21.04.2020			
Подготовительная часть	Ходьба на месте Упражнения на растяжку - для рук -наклоны -повороты -выпады	5 мин. 5 мин.	Спина прямая, руки на поясе Ноги в коленях не сгибать
Основная часть	Бег на месте Прыжки на скакалке	10 мин. 10 мин.	Выполняется в среднем темпе, без остановок. В беге можно чередовать виды бега, в прыжках на скакалке чередовать на различные виды прыжков
Заключительная часть	Имитация броска перед зеркалом (сверху- сбоку)	10 мин.	Следить за правильной техникой выполнения
23.04.2020			
Подготовительная часть	Ходьба на месте Упражнения на растяжку - для рук -наклоны -повороты -выпады	5 мин. 5 мин.	Спина прямая, руки на поясе Ноги в коленях не сгибать
Основная часть	Силовая подготовка -спина (поднимание рук и ног лежа на животе) -поднимание таза из положения лежа на спине - пресс склепка -пресс поднимание ног до прямого угла - пресс –ножницы (сведение-разведение прямых ног) - пресс –велосипед - сведение-разведение прямых рук над головой с эласт.лентой - сведение-разведение прямых рук перед собой со лентой -сгибание-разгибание рук в локтях (на бицепс) со лентой - сведение-разведение прямых рук перед собой со лентой	25мин	Следить за дыханием, выполнять по 12-15 раз в серии, минимум 3 серии, отдых между сериями 30 секунд, отдых между упражнениями

Заключительная часть	Растяжка	10мин	Движения плавные, без резких движений.
24.04.2020			
Подготовительная часть	Ходьба на месте Упражнения на растяжку - для рук -наклоны -повороты -выпады	5 мин. 5 мин.	Спина прямая, руки на поясе Ноги в коленях не сгибать
Основная часть	Координационная тренировка -отжимания - пресс (складка) - приседания - парашютист (лежа на животе поднимание рук и ног одновременно) - разножка (выпады в прыжке, руки у подбородка) - упор сидя – упор лежа (в упоре лежа прогибаем поясницу вниз) - планка в движении (в планке выпрямите руки с локтей, потом опускаемся на локти обратно и подтягиваем колено к локтю) - бег на месте с подниманием колен Имитация броска мяча перед зеркалом -бросок сверху, - бросок сбоку	20 мин.	Каждое упражнение выполняется по 10 секунд, 10секунд на отдых и смену ИП. Продолжительность 4 минуты (один круг) Выполняем в максимальном темпе Следить за правильной постановкой ног, локоть выше плеча, можно выполнять с г/б мячом либо с теннисным
Заключительная часть	Заминка -сидя на полу наклоны вперед, -ноги врозь - наклоны в стороны, - стоя на одной ноге тянем согнутую в колене другую ногу	10 мин.	Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений
27.04.2020			
Подготовительная часть	Ходьба на месте Упражнения на растяжку - для рук -наклоны -повороты -выпады	5 мин. 5 мин	Спина прямая, руки на поясе Ноги в коленях не сгибать
Основ	Силовая подготовка	25 мин	С гантелями, можно заменить

ная часть	-Лежа на полу сведение-разведение прямых рук перед собой -лежа на полу гантели в прямых руках над головой - поднимание-опускание вверх-вниз -лежа на спине поднимание прямых рук вперёд перед собой -стоя гантели в прямых руках внизу – сгибание-разгибание рук в локтях - в наклоне вперед сгибание-разгибание в локте - лежа на спине поднимание прямых ног до прямого угла - лежа на спине, оторвать ноги от пола и выполнять скрестные движения влево-вправо -лежа на спине – велосипед, -лежа на спине – рисование цифр от 1го до 9ти, поочередно каждой ногой - приседания с прямыми руками вперед - выпады вперед поочередно, руки перед грудью -выпады в сторону, руки перед грудью		бутылками с водой. Выполняем по 13-15 раз, 3 серии, отдых между сериями 30-45 сек
Заключительная часть	Заминка, упражнения на растяжку	5 мин.	Плавные движения, без рывков
29.04.2020			
Подготовительная часть	Ходьба на месте Разминка с гимнастической палкой, при отсутствии заменить на полотенце -наклоны -повороты	5 мин. 5 мин.	Темп средний, без ускорений
Основная часть	Кроссфит -бёрпи (упор присед –упор лежа- упор присед – выпрыгивание вверх на блок) - присед с выпрыгиванием (ноги на ширине плеч, руки перед собой) -выпад-реверанс (выпад в	25 мин.	Все упражнения выполняются По 45 секунд, 15 секунд на смену ИП и отдых. Выполняем минимум 4 серии, после полного круга отдых 1минута

	<p>сторону с заведением ноги за ногу поочередно)</p> <p>-поднимание таза вверх из положения лежа, ноги в упоре</p> <p>- пресс –склепка</p> <p>- планка с подтягиванием колен к груди скрестно.</p>		
Заключительная часть	Стретчинг	5 мин.	Движения плавные, без рывков