

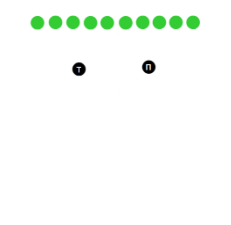
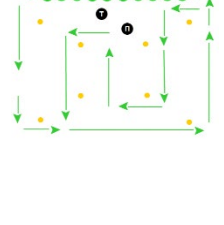

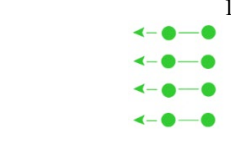
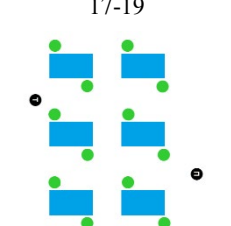
НП – 1 (Февраль – 4 занятие ОФП)

Время – 60 мин

Инвентарь: фишки, гимнастические скакалки (ГС)

Задачи:

1. Развитие скоростных способностей
2. Обучение упражнениям с ГС и технике самостраховки хоккеиста
3. Формирование положительных эмоций и способности к саморегуляции (расслабление)

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания		
Подготовительная – 17 мин	1. Построение в одну шеренгу 2. Сообщение задач урока 3. Строевые упражнения («равняйся», «смирно», «направо», «налево», «кругом», «на месте шагом марш», «левой-левой, раз-два-три», «на месте стой раз-два») 4. Ходьба («в обход налево марш», «дистанция два шага», «обходим фишки», «змейкой марш», «чаще шаг») 5. Бег («бегом марш», «темп: медленный, средний, медленный») 6. Ходьба («реже шаг», упражнения на восстановление дыхания в движении: «руки через стороны вверх вдох, через цент вниз выдох») 7. Перестроение («кругом», «взять ГС», «кругом», «на первый – четвёртый рассчитайся», «первые – 10, вторые – 8, третьи – 6, вторые – 4 шага, первые – 2 шага, шагом марш», «запомните свои номера и места») 8. Перестроение в пары и положить ГС рядом 9. Игра «Пятнашки» из исходного положения упор лежа стоя на коленях напротив друг друга. СУ располагаются напротив друг друга и так, чтобы можно было достать до кистей своего партнера. Сначала один СУ старается коснуться пальцами любой руки правой или левой кисти второго. После каждой попытки СУ возвращаются в исходное положение. По команде Т они меняются и теперь тот, кто защищался атакует, а тот, кто атаковал защищается. Побеждает СУ, выполнивший наибольшее количество касаний	2 1 2  2  3 1  2  4	1-3 	4-6 	
		10. ОРУ с ГС: стойка на носках, руки согнуты, хват ГС на ширине плеч, поочередное выпрямление рук вперед, вверх и вниз; стойка на пятках, руки вверх, широкий хват ГС, повороты влево и вправо; хват ГС тот же, мяч за спиной на уровне пояса, перекатом с пятки на носок, руки внизу; хват ГС на ширине плеч, руки согнуты перед грудью, наклоны головы вперед-назад и повороты влево-вправо; узкий хват ГС тот же, руки выпрямлены вверх, наклоны влево и вправо; хват ГС на ширине плеч, руки внизу, приседания до угла 45 и 90 градусов и задержкой 7 с и выпрямлением рук вперед; широкий хват ГС, руки удерживают ГС впереди, стойка на одной ноге, а вторая стопой у колена опорной ноги, поднимание на носке опорной ноги 11. Ходьба на месте с ГС: хват ГС на ширине плеч и перед грудью, сгибанием ног вперед; тоже сгибанием ног назад; тоже приставные шаги влево и вправо; стопы вместе, передвижения влево и вправо с пятки на носок и с носка на пятку; с поворотами на 360 градусов 12. Хват ГС на ширине плеч, ноги вместе, прыжки на месте; хват ГС двумя руками, ГС лежит на полу, перепрыгивания через скакалку вперед и назад; прыжок через ГС, вращение ГС через себя вперед и тоже 13. Самостраховка хоккеиста с ГС: хват ГС на ширине плеч, руки вперед-вниз: поочередное опускание на колени; опускание на колени двумя ногами одновременно; ходьба на коленях (2 шага вперед - 2 назад - 2 вправо - 2 влево) 14. Перестроение в 4 и более колонн в разных частях зала напротив друг друга для выполнения ходьбы и бега 15. Ходьба на координационной лесенке (можно нарисовать, наклеить ленту и т.п.), ГС в руках: поочередно одной ногой в каждую следующую ячейку, последовательно двумя ногами в каждую следующую ячейку (начиная с правой и приставляя левую или наоборот, как удобно), последовательно правой ногой в каждую следующую ячейку, последовательно правой ногой в каждую следующую ячейку 16. Игра «Дед мороз».	5    3  3 3  1  10  5	10-12 	14 
Основная – 30 мин					
Заключительная – 12 мин	17. Построение в одну шеренгу и тренер последовательно по 2 человека распределяет по гимнастическим матам, а игроки следуют к гимнастическому мату и становятся рядом с ним 18. Ноги на ширине плеч, на выдохе наклоны вперед, руки свободно вниз, пауза 20-30 с («ноги в коленях прямые», «расслабить мышцы спины и бедер сзади»), на вдохе подъем в стойку свести лопатки 19. По два человека ложатся на «свои» гимнастические маты, закрывают глаза, расслабляются и слушают формулы психорегулирующей тренировки 20. Построение в одну шеренгу 21. Подведение итогов занятия (спросить, что делали, похвалить за тренировку) и напоминание правил поведения в раздевалке. 22. Завершение тренировки («разойдись», «убрать гимнастические маты», «в раздевалку шагом марш»)	1 2  5 1 2  1	17-19 	20-22 