

НП – 1 (10 занятие – ОФП)

Время – 60 мин

Инвентарь: фишки, координационная лесенка

Задачи:

1. Развитие координационных способностей
2. Обучение технике самостраховки хоккеиста и вставанию
3. Формирование положительных эмоций и навыков саморегуляции

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная – 17 мин	1. Построение в одну шеренгу (тренер становится первым и выпрямляет правую руку в сторону, показывая направление построения от начала к концу шеренги: «равняйся», «смирно», «вольно»). Второй тренер тоже показывает, корректирует неправильное выполнение и следит за дисциплиной)	2	1-4
	2. Сообщение задач урока	1	5-6
	3. Строевые упражнения («равняйся», «смирно», «кругом», «кругом», «на месте шагом марш», «левой-левой, раз-два-три», «на месте стой раз-два»)	2	
	4. Ходьба («в обход налево марш», «дистанция два шага», «обходим фишки», «чаще шаг»)	2	
	5. Бег («бегом марш», «темп: медленный, средний, медленный»)	3	
	6. Ходьба («реже шаг», упражнения на восстановление дыхания в движении: «руки через стороны вверх вдох, через цент вниз выдох»)	2	7
	7. Перестроение («на первый – четвертый рассчитайся», «первые – 10, вторые – 8, третьи – 6, вторые – 4 шага, первые – 2 шага, шагом марш»)	2	8
	8. Игра «Быстро и правильно». Тренер показывает 2 движения с ГП (например: ГП перед собой, ГП над головой) и называет сигнал, по которому хоккеисты должны повторить эти движения (например: руки к плечам – один хлопок, руки на пояс – два хлопка). Через каждые 4-6 повторений, меняется сигнал или движения. Необходимо повторить быстро и правильно	3	
Основная – 30 мин	9. ОРУ с ГП: стойка на носках, руки вперед, узкий хват ГП, вращения ГП влево и вправо; стойка на пятках, ГП стоит на полу одним концом, а другой удерживается двумя выпрямленными руками, повороты головы влево-вправо и наклоны вперед-назад; широкий хват ГП, руки согнуты перед грудью, повороты влево и вправо; хват тот же, ГП на плечах, наклоны влево и вправо; ГП хватом под локти за спиной, приседания до угла 90 градусов и задержкой 7 с; ГП внизу, широкий хват, стойка на одной ноге, а вторая стопой у колена опорной ноги, поднимание на носке опорной ноги	5	10-13
	10. ГП широким хватом внизу, ноги шире плеч, перекаты с одной ноги на вторую, тоже с задержкой 3 с, «встряхнуть ноги», «убрать ГП»	2	14
	11. Самостраховка хоккеиста: поочередное опускание на колени; опускание на колени двумя ногами одновременно; ходьба на коленях (2 шага вперед - 2 назад - 2 вправо - 2 влево); плавное опускание на руки из положения стоя на коленях	5	
	12. Вставание из положения лежа на груди (имитация вставания со льда): - выпрямить руки и выйти в стойку на коленях и в исходное положение - тоже, но встать в стойку и вернуться в исходное положение	5	
	13. Перестроение в 4 и более колонн в разных частях зала напротив друг друга для выполнения ходьбы и бега («запомните свои места, вы на них вернетесь», «направо, налево», «шагом марш», «направляющий на месте», «кругом», «положить ГП»)	1	15
	14. Ходьба через ГП: правой и левой ногой поочередно через каждую следующую ГП сгибанием ног вперед; тоже, сгибанием ног назад; правой и левой ногой в каждую следующую ГП сгибанием ног вперед, тоже, сгибанием ног назад	8	
15. Игроки убирают ГП и собираются вокруг тренера в центре площадки	1	16-17	
16. Игра «Фигура замри». Игроки бегают по площадке вокруг фишек по часовой стрелке. Тренер дает сигнал (хлопок, свисток, команда «замри»). Игроки после сигнала останавливаются и принимают любое положение, характерное для одного из животных. Тренер и помощник по очереди подходят к каждому игроку должны угадать и назвать какое это животное.	3		
Заключительная – 13 мин	18. 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	1	18-19
	19. 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	2	20-22
	20. По два человека ложатся на «свои» гимнастические маты, закрывают глаза, расслабляются и слушают формулы психорегулирующей тренировки	6	
	21. Построение в одну шеренгу	1	
	22. Подведение итогов занятия (спросить, что делали, похвалить за тренировку) и напоминание правил поведения в раздевалке.	2	
23. Завершение тренировки («разойдись», «убрать гимнастические маты», «в раздевалку шагом марш»)	1		