

НП – 1 (7 занятие - ОФП)

Время – 60 мин

Инвентарь: фишки, гимнастические палочки (ГП)

Задачи:

1. Развитие собственно-силовых способностей
2. Обучение ОРУ с ГП, технике ходьбы и бега
3. Формирование положительных эмоций и памяти

№ 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 в правую руку гимнастические палочки», «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. 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	2 1 2 2 1 2 1	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>1-3</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>4-6</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>7</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>8</p> </div> </div>
	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 45 градусов и задержкой 3 с; ГП внизу, широкий хват, стойка на одной ноге, а вторая стопой у колена опорной ноги, поднимание на носке опорной ноги 10. Ходьба на месте с ГП: ГП хватом под локти за спиной, 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 11. ГП широким хватом внизу, ноги шире плеч, перекаты с одной ноги на вторую, тоже с задержкой 3 с, «встряхнуть ноги» 12. 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») 13. 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 14. Игроки берут ГП и выстраиваются по парам на свои места 15. Игра «Помоги удержать ГП». СУ становятся друг напротив друга и удерживают одной рукой ГП за один конец, а другой стоит на полу. Вторая рука свободна и находится напротив с удерживаемой партнером ГП. По сигналу тренера СУ одновременно отпускают свои ГП и подхватывают ГП партнера. Следует стараться удержать ГП в вертикальном положении 16. Игроки убирают ГП и собираются вокруг тренера в центре площадки 17. Игра «Вышибаль»	5 5 3 2 8 1 4 2 5	<div style="text-align: center;"> <p>9-11</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>12</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>13</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>14-15</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>16-17</p> </div>
Заключительная – 8 мин	18. Возвращение на свои места («внимание», «вернуться на свои места») 19. Ходьба на месте и упражнения на дыхание («шагом марш», упражнения на восстановление дыхания в движении: «руки через стороны вверх вдох, через цент вниз выдох», «на месте стой раз-два», «с выдохом сбросили с рук усталость и разбили ее о пол») 20. Перестроение в одну шеренгу (тренер становится первым и выпрямляет правую руку в сторону, показывая направление построения от начала к концу шеренги: «в одну шеренгу становись») 21. Подведение итогов занятия (спросить, что делали, похвалить за тренировку) и напоминание правил поведения в раздевалке. 22. Завершение тренировки («разойдись», «в раздевалку шагом марш»)	1 3 1 2 1	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>18-19</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>20-22</p> </div> </div>