

НП – 1 (7 занятие - ОФП)

Время – 60 мин

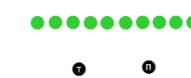
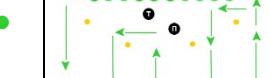
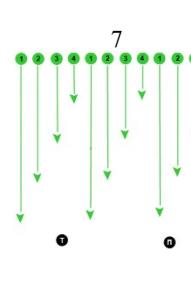
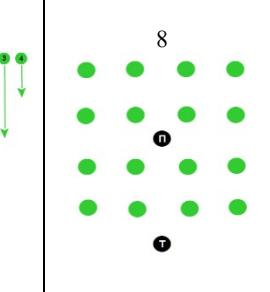
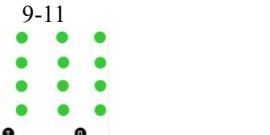
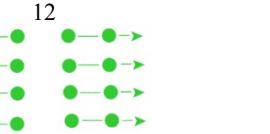
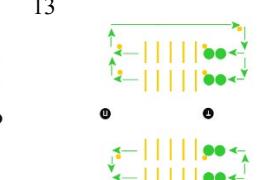
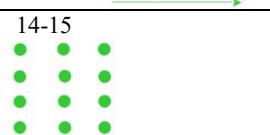
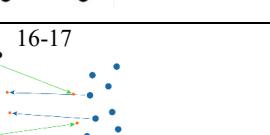
Инвентарь: фишки, гимнастические палочки (ГП)

Задачи:

1.Развитие собственно-силовых способностей

2.Обучение ОРУ с ГП, технике ходьбы и бега

3.Формирование положительных эмоций и памяти

№ п/п	Содержание	Дози- ровка	Организационно-методические указания
Подготовительная – 17 мин	<p>1.Построение в одну шеренгу</p> <p>2.Сообщение задач урока</p> <p>3.Строевые упражнения («равняйся», «смирно», «направо», «налево», «кругом», «на месте шагом марш», «левой-левой, раз-два-три», «на месте стой раз-два»)</p> <p>4.Ходьба («в обход налево марш», «дистанция два шага», «обходим фишки», «змейкой марш», «чаще шаг»)</p> <p>5.Бег («бегом марш», «темп: медленный, средний, медленный»)</p> <p>6.Ходьба («реже шаг», упражнения на восстановление дыхания в движении: «руки через стороны вверх вдох, через центр вниз выдох»)</p> <p>7.Перестроение («кругом», «взять в правую руку гимнастические палочки», «кругом», «на первый – четвёртый рассчитайся», «первые – 10, вторые – 8, третья – 6, вторые – 4 шага, первые – 2 шага, шагом марш», «запомните свои номера и места»)</p> <p>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</p>	<p>2 1 2 2 2 1 2 1</p>	   
Основная – 35 мин	<p>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</p> <p>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</p> <p>11.ГП широким хватом внизу, ноги шире плеч, перекаты с одной ноги на вторую, тоже с задержкой 3 с, «встряхнуть ноги»</p> <p>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»)</p> <p>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</p> <p>14.Игроки берут ГП и выстраиваются по парам на свои места</p> <p>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</p> <p>16.Игроки убирают ГП и собираются вокруг тренера в центре площадки</p> <p>17.Игра «Вышибалы»</p>	<p>5 5 3 2 8 1 4</p>	    
Заключительная – 8 мин	<p>18.Возвращение на свои места («внимание», «вернуться на свои места»)</p> <p>19.Ходьба на месте и упражнения на дыхание («шагом марш», упражнения на восстановление дыхания в движении: «руки через стороны вверх вдох, через центр вниз выдох», «на месте стой раз-два», «с выдохом сбросили с рук усталость и разбили ее о пол»)</p> <p>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»)</p> <p>21.Подведение итогов занятия (спросить, что делали, похвалить за тренировку) и напоминание правил поведения в раздевалке.</p> <p>22.Завершение тренировки («разойдись», «в раздевалку шагом марш»)</p>	<p>1 3 1 2 1</p>	