

НП – 1 (9 занятие - ОФП)

Время – 60 мин

Инвентарь: фишки, гимнастические палочки (ГП)

Задачи:

1. Развитие скоростных способностей
2. Обучение ОРУ с ГП и технике самостраховки хоккеиста
3. Формирование положительных эмоций и быстроты реакции

№ 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» с ГП. 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	<p>1-3</p>	<p>4-6</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 90 градусов и задержкой 7 с; ГП вниз, 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; с поворотами на 360 градусов 11. ГП широким хватом внизу, ноги шире плеч, перекаты с одной ноги на вторую, тоже с задержкой 3 с, «встряхнуть ноги», «убрать ГП» 12. 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 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») 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 15. Игроки убирают ГП и собираются вокруг тренера в центре площадки 16. Игра «Вышибалы»	5 5 3 5 1 6 2 8	<p>9-12</p>	<p>13</p>
Основная – 35 мин	17. Возвращение на свои места («внимание», «вернуться на свои места») 18. 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») 19. 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») 20. Подведение итогов занятия (спросить, что делали, похвалить за тренировку) и напоминание правил поведения в раздевалке. 21. Завершение тренировки («разойдись», «в раздевалку шагом марш»)	1 3 1 2 1	<p>18-19</p>	<p>20-22</p>
	Заключительная – 8 мин			

Самоанализ проведения УТЗ