$\mathbf{B}\mathbf{pem}\mathbf{s}-60$ мин

Инвентарь: фишки, координационная лесенка

Задачи:

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

№	Содержание	Дози-	Организационно-методические	
п/п	1 H	ровка	указания	
Подготовительная – 17 мин	1.Построение в одну шеренгу (тренер становится первым и выпрямляет	2	1-4	5-6
	правую руку в сторону, показывая направление построения от начала к концу		•••••	· • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
	шеренги: «равняйсь», «смирно», «вольно». Второй тренер тоже показывает,			•
	корректирует неправильное выполнение и следит за дисциплиной)	1	0	
	2.Сообщение задач урока	1		
	3.Строевые упражнения («равняйсь», «смирно», «кругом», «кругом», «на	2		
	месте шагом марш», «левой-левой, раз-два-три», «на месте стой раз-два»)			
	4. Ходьба («в обход налево марш», «дистанция два шага», «обходим фишки»,	2		
	«чаще шаг»)	2		
	5.Бег («бегом марш», «темп: медленный, средний, медленный»)	3	7	8
	6. Ходьба («реже шаг», упражнения на восстановление дыхания в движении:	2		• • • •
	«руки через стороны вверх вдох, через цент вниз выдох»)	2		
	7. Перестроение («на первый – четвёртый рассчитайсь», «первые – 10, вторые	2		0
	- 8, третьи - 6, вторые - 4 шага, первые - 2 шага, шагом марш»)	2		
	8. Игра «Быстро и правильно». Тренер показывает 2 движения с ГП (например:	3	• • •	
	ГП перед собой, ГП над головой) и называет сигнал, по которому хоккеисты		↓	• • • •
	должны повторить эти движения (например: руки к плечам – один хлопок,		• 0	G
	руки на пояс – два хлопка). Через каждые 4-6 повторений, меняется сигнал			
	или движения. Необходимо повторить быстро и правильно	_	10	12
	9. ОРУ с ГП: стойка на носках, руки вперед, узкий хват ГП, вращения ГП влево	5	10	-13
	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;			
	повороты влево и вправо, хват тот же, ттт на плечах, наклоны влево и вправо, ГП хватом под локти за спиной, приседания до угла 90 градусов и задержкой			
	11 хватом под локти за спинои, приседания до угла 90 градусов и задержкои 10 с; ГП внизу, широкий хват, стойка на одной ноге, а вторая стопой у колена			
	опорной ноги, поднимание на носке опорной ноги		•	0
	10.ГП широким хватом внизу, ноги шире плеч, перекаты с одной ноги на	2	1	4
	вторую, тоже с задержкой 10 с, «встряхнуть ноги», «убрать ГП»		≺ -●─●	●>
	11. Самостраховка хоккеиста: поочередное опускание на колени; опускание на	5	≺- ● - ●	● —●→
	колени двумя ногами одновременно; ходьба на коленях (2 шага вперед - 2			
H	назад - 2 вправо – 2 влево); плавное опускание на руки из положения стоя на			
Основная – 30 мин	коленях		∢ -●	● - - >
	12.Вставание из положения лежа на груди (имитация вставания со льда):	5		-
	- выпрямить руки и выйти в стойку на коленях и в исходное положение			5
	- тоже, но встать в стойку и вернуться в исходное положение			
	13.Перестроение в 4 и более колонн в разных частях зала напротив друг друга	1	→ 00 →	
	для выполнения ходьбы и бега («запомните свои места, вы на них вернетесь»,		11111	111111
	«направо, налево», «шагом марш», «направляющий на месте», «кругом»,		• •	9 9
	«положить ГП»)		, →●0. - > _↓	ੂ⊱ ••• ← ਨ੍ਰ
	14. Ходьба через ГП: правой и левой ногой поочередно через каждую	8	├ →●•़ - }	; - ,•• < <u>,</u>
	следующую ГП сгибанием ног вперед; тоже, сгибанием ног назад; правой и		<u>~</u>	×
	левой ногой в каждую следующую ГП сгибанием ног вперед, тоже, сгибанием		16	-17
	ног назад			→
	15. Игроки убирают ГП и собираются вокруг тренера в центре площадки	1	•	
	16.Игра «Фигура замри». Игроки бегают по площадке вокруг фишек по	3		• • • •
	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 подходя			ω 🗡
	к каждому игроку должны угадать и назвать какое это животное.			
Заключительная – 13 мин	18.Построение в одну шеренгу и тренер последовательно по 2 человека	1	18-19	20-22
	распределяет по гимнастическим матам, а игроки следуют к гимнастическому		_	••••••
	мату и становятся рядом с ним			
	19. Ноги на ширине плеч, на выдохе наклоны вперед, руки свободно вниз,	2		0
	пауза 20-30 с («ноги в коленях прямые», «расслабить мышцы спины и бедер		• •	
	сзади»), на вдохе подъем в стойку свести лопатки			
	20.По два человека ложатся на «свои» гимнастические маты, закрывают глаза,	6	• •	
	расслабляются и слушают формулы психорегулирующей тренировки	1		
	21.Построение в одну шеренгу	2	•	
	22.Подведение итогов занятия (спросить, что делали, похвалить за	1		
	тренировку) и напоминание правил поведения в раздевалке.	1		
2-7	23.Завершение тренировки («разойдись», «убрать гимнастические маты», «в			
	раздевалку шагом марш»)	l		