

НП – 1 (март – 3 занятие вне льда)

Время – 60 мин

Инвентарь: фишки, гимнастические палочки (ГП), гимнастические маты (ГМ)

Задачи:

1. Развитие скоростных способностей
2. Обучение кувырку вперед
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», «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	1-3 	4-6
		7 	8 	
Основная – 35 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 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, перебаты с одной ноги на вторую, тоже с задержкой 10 с, «встряхнуть ноги», «убрать ГП» 12. По команде Т взять убрать ГП и по два СУ берут ГМ, раскладывают их равноудаленно и также по два СУ становятся рядом со своим матом 13. Перебаты на спине в группировке 14. Стойка на лопатках 15. Перекат из стойки на лопатках 16. Кувырок вперед из положения присед 17. Игроки убирают ГМ и собираются вокруг тренера в центре площадки 18. Игра «Вышибалы»	5 5 3 2 1 4 4 4 2 5	9-12 	12-16
		17-18 		
		19-20 	21-23 	
Заключительная – 8 мин	19. Построение в одну колонну (тренер становится там, где должен стоять первый из колонны, поворачивается пол оборота влево и выпрямляет назад левую руку, даёт команду «за мной в одну колонну становись», как только становятся первые три он сходит с места и контролирует построение) 20. Ходьба и упражнения на дыхание («темп медленный», упражнения на восстановление дыхания в движении: «руки через стороны вверх вдох, через цент вниз выдох») 21. Перестроение в одну шеренгу («направляющий на месте», «налево раз-два») 22. Подведение итогов занятия (спросить, что делали, похвалить за тренировку) и напоминание правил поведения в раздевалке. 23. Завершение тренировки («разойдись», «в раздевалку шагом марш»)	1 3 1 2 1	19-20 	21-23

Самоанализ проведения УТЗ