

НП – 1 (4 занятие – ОФП)

Время – 60 мин

Инвентарь: фишки, координационная лесенка, волейбольные мячи

Задачи:

1. Развитие скоростных способностей
2. Обучение строевым упражнениям, технике ходьбы, бега и приседаний
3. Формирование положительных эмоций и быстроты реакции

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	
Подготовительная – 17 мин	1. Построение в одну шеренгу (тренер становится первым и выпрямляет правую руку в сторону, показывая направление построения от начала к концу шеренги: «равняйся», «смирно», «вольно». Второй тренер тоже показывает, корректирует неправильное выполнение и следит за дисциплиной) 2. Сообщение задач урока 3. Строевые упражнения («равняйся», «смирно», «кругом», «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 («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 (например: руки к плечам, руки на пояс) 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	1-4 	5-6 
		1 2 2 3 2 2 3	7 	8 
Основная – 35 мин	10. Стойки с задержкой 3 с. (на носках, на пятках, на внешней и на внутренней стороне стопы, на одной ноге, а вторая стопой у колена опорной ноги, перекатом с пятки на носок) 11. ОРУ (руки на пояс наклоны в стороны, руки перед грудью и повороты в стороны, рывки руками в стороны, одна рука вверх, другая вниз и поочередные рывки руками назад, наклоны головы вперёд-назад и повороты влево-вправо) 12. Ходьба на месте: - с движением согнутыми руками - сгибанием ног вперёд (высоким подниманием бедра) - приставные шаги влево и вправо 13. Приседания на месте, руки перед грудью, ноги на ширине плеч: - до угла 45 градусов с задержкой 3 с - до угла 90 градусов с задержкой 3 с - «встряхнуть ноги» 14. 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») 15. Ходьба на координационной лесенке (можно нарисовать, наклеить ленту и т.п.): поочередно одной ногой в каждую следующую ячейку, последовательно двумя ногами в каждую следующую ячейку (чередую один раз начиная с правой и приставляя левую, а второй наоборот), последовательно правой ногой в каждую следующую ячейку, последовательно правой ногой в каждую следующую ячейку	3	10-13 	
		5 4	14 	
		3 2	15 	
Заключительная – 8 мин	16. Игроки собираются вокруг тренера в центре площадки 17. Игра «Вышибалы». Тренер делит игроков по номерам (например: 1 и 3 команда «Метеор», а 2 и 4 команда «Комета», номера должны были запомнить при расчете). Одна команда идет на одну половину поля, другая на другую. Тренер дает каждой команде по мячу. Задача выбить игрока команды соперника, не заходя на его половину. После попадания в игрока мяча он переходит в другую команду. Через 6 минут игроки меняются сторонами площадки	1 12	16-17 	
		2 2 1 2 1	18-19 	20-22 