

НП – 1 (март – 1 занятие вне льда)

Время – 60 мин

Инвентарь: фишки, гимнастические маты (ГМ)

Задачи:

1. Развитие ловкости и координации
2. Обучение кувырку вперед
3. Формирование положительных эмоций в играх

№ 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», «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») 8. Игра «Повтори за Т». Тренер выполняет движения одной и двумя руками: вверх, вниз, в стороны, на плечи, на бедра, на грудь и т.п. Необходимо повторить быстро и правильно	2  1 2 2  3 2 2 3	1-4 	5-6 
Основная – 30 мин	9. 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) 10. Ходьба на месте: сгибанием ног вперёд (высоким подниманием бедра); сгибанием ног назад (захлестыванием голени); приставные шаги влево и вправо 11. Приседания на месте, руки перед грудью, ноги на ширине плеч: до угла 45 градусов с задержкой 10 с.; до угла 90 градусов с задержкой 10 с.; «встряхнуть ноги» 14. По команде Т взять по два СУ берут ГМ, раскладывают их равноудаленно и также по два СУ становятся рядом со своим матом. 15. Перекаты на спине в группировке. СУ становятся с торцевой части ГМ, садится на его край, наклоняет голову вперед до касания подбородком груди и обхватывает голени руками. Далее начинает выполнять перекаты назад на спине до линии плеч. Второй СУ садится рядом и помогает, подсказывая и выполняя страховку. После этого они меняются. 16. Стойка на лопатках. СУ ложится на спину и поднимает ноги вверх, руками выполняя поддержку под поясницу с упором локтями на ГМ. Второй СУ стоит рядом и помогает, подсказывая и выполняя страховку. После этого они меняются. 17. Перекат из стойки на лопатках. СУ становится в стойку на лопатках и убирая опору руками выполняет перекат в положение седа со сгибанием ног и обхватом руками голени. Второй СУ Второй СУ стоит рядом и помогает, подсказывая и выполняя страховку. После этого они меняются. 18. Игроки собираются вокруг тренера в центре площадки 19. Игра «Фигура замри». Игроки бегают по площадке вокруг фишек по 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 подходят к каждому игроку должны угадать и назвать какое это животное.	5  4  3 2 4  4 3 2 3	10-13 	15-17 
Заключительная – 13 мин	20. Построение в одну колонну (тренер становится там, где должен стоять первый из колонны, поворачивается поборота 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) 21. Ходьба и упражнения на дыхание («темп медленный», упражнения на восстановление дыхания в движении: «руки через стороны вверх вдох, через цент вниз выдох») 22. Перестроение в одну шеренгу («направляющий на месте», «налево раз-два») 23. Подведение итогов занятия (спросить, что делали, похвалить за тренировку) и напоминание правил поведения в раздевалке. 24. Завершение тренировки («разойдись», «в раздевалку шагом марш»)	1  2  6 1 2  1	20-21 	22-24 