

НП – 1 (3 занятие – ОФП)

Время – 60 мин

Инвентарь: фишки, волейбольные мячи

Задачи:

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

№ 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 задачи урока 3. Строевые упражнения («равняйся», «смирно», «кругом», «кругом», «на месте шагом марш», «левой-левой, раз-два-три», «на месте стой раз-два») 4. Ходьба (команды: «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 «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	
		2	
		2	
3	10. Стойки (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: - имитация ходьбы – движения согнутыми руками вперёд-назад - с движением согнутыми руками - сгибанием ног вперёд (высоким подниманием бедра) 13. Приседания на месте, руки перед грудью, ноги на ширине плеч: - до угла 45 градусов с задержкой 3 с - до угла 90 градусов - «встряхнуть ноги» 14. Перестроение в пары 15. Игра «Пятнашки». Игроки располагаются напротив друг друга, руки перед собой, первый разворачивает ладони вниз и кладет на развёрнутые вверх ладони второго. Задача второго быстро перевернуть ладони и коснуться обратной стороны ладоней сверху, задача первого успеть убрать руки после начала движения второго. После 10 повторений игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто выполнил больше касаний 16. Игроки собираются вокруг тренера в центре площадки 17. Игра «Вышибалы». Тренер делит игроков по номерам (например: 1 и 3 команда «Вымпел», а 2 и 4 команда «Звезда», номера должны были запомнить при расчёте). 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	3	
5			
4			
3		18. Построение в одну колонну (тренер становится там, где должен стоять первый из колонны, поворачивается по 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) 19. Ходьба и упражнения на дыхание («темп медленный», упражнения на восстановление дыхания в движении: «руки через стороны вверх вдох, через цент вниз выдох») 20. Перестроение в одну шеренгу («направляющий на месте», «налево раз-два») 21. Подведение итогов занятия (спросить, что делали, похвалить за тренировку) и напоминание правил поведения в раздевалке. 22. Завершение тренировки («разойдись», «в раздевалку шагом марш»)	
2			
1			
2			
1			
1			