

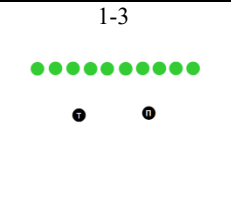
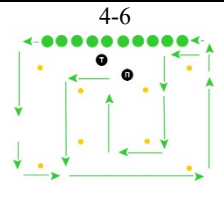
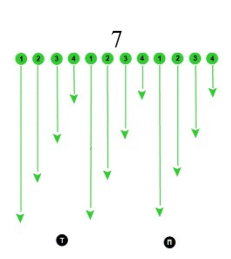
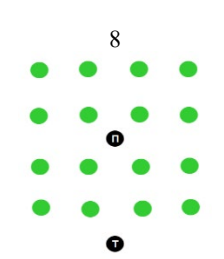
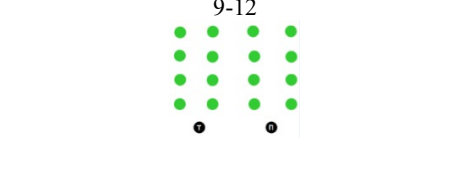
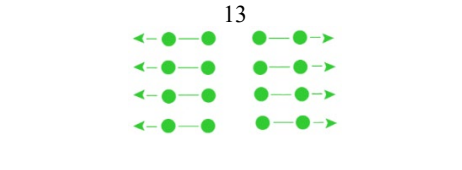
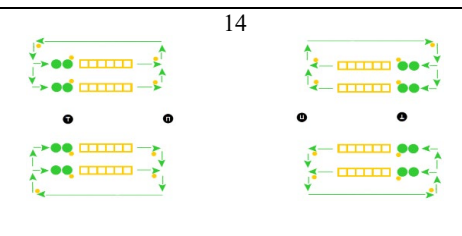
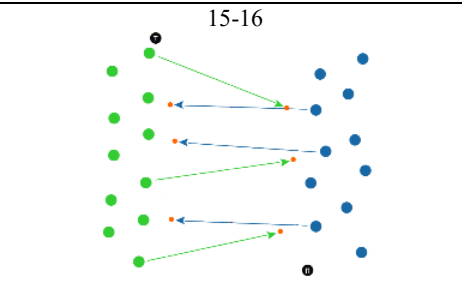
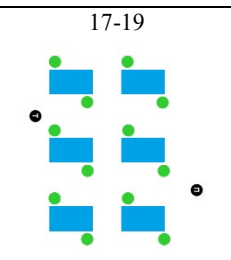
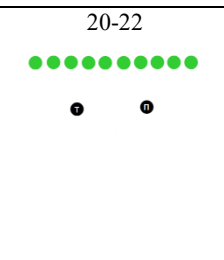
НП – 1 (Февраль – 2 занятие ОФП)

Время – 60 мин

Инвентарь: фишки, волейбольные мячи (ВМ)

Задачи:

1. Развитие скоростных способностей
2. Обучение упражнениям с ВМ и технике самостраховки хоккеиста
3. Формирование положительных эмоций и способности к саморегуляции (расслабление)

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	
Подготовительная – 17 мин	1. Построение в одну шеренгу	2	1-3 	4-6 
	2. Сообщение задач урока	1		
	3. Строевые упражнения («равняйся», «смирно», «направо», «налево», «кругом», «на месте шагом марш», «левой-левой, раз-два-три», «на месте стой раз-два»)	2		
	4. Ходьба («в обход налево марш», «дистанция два шага», «обходим фишки», «змейкой марш», «чаще шаг»)	2		
	5. Бег («бегом марш», «темп: медленный, средний, медленный»)	3		
	6. Ходьба («реже шаг», упражнения на восстановление дыхания в движении: «руки через стороны вверх вдох, через цент вниз выдох»)	1		
	7. Перестроение («кругом», «взять ВМ», «кругом», «на первый – четвёртый рассчитайся», «первые – 10, вторые – 8, третьи – 6, вторые – 4 шага, первые – 2 шага, шагом марш», «запомните свои номера и места»)	2	7 	8 
	8. Игра «Быстро и правильно» с ВМ. Тренер показывает 2 движения с ВМ и называет сигнал, по которому хоккеисты должны повторить эти движения (например: ВМ перед собой – один хлопок, ВМ над головой – два хлопка). Через каждые 4-6 повторений, меняется сигнал или движения	4		
Основная – 30 мин	9. ОРУ с ВМ: стойка на носках, руки согнуты, хват ВМ двумя руками перед грудью, поочередное выпрямление рук вперед, вверх и вниз; стойка на пятках, руки вверх, хват ВМ двумя руками, повороты влево и вправо; хват ВМ тот же, мяч за спиной на уровне пояса, перекатом с пятки на носок, руки внизу; хват ВМ тот же, руки согнуты перед грудью, наклоны головы вперед-назад и повороты влево-вправо; хват ВМ тот же, руки выпрямлены вверх, наклоны влево и вправо; хват ВМ тот же, руки внизу, приседания до угла 45 и 90 градусов и задержкой 7 с и выпрямлением рук вперед; хват ВМ тот же, руки удерживают ВМ перед животом, стойка на одной ноге, а вторая стопой у колена опорной ноги, поднимание на носке опорной ноги; хват ВМ тот же, подбрасывание чуть выше головы и ловля двумя руками; хват ВМ тот же, бросок в пол и ловля двумя руками	5	9-12 	
	10. Ходьба на месте с ВМ: хват ВМ двумя руками перед грудью, 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	5	13 	
	11. Хват ВМ двумя руками перед животом, ноги шире плеч, перекаты в стороны с одной ноги на вторую, тоже с задержкой 7 с, тоже с выпрямлением рук вперед в момент задержки, «встряхнуть ноги»	3	14 	
	12. Самостраховка хоккеиста с ВМ: хват ВМ двумя руками, руки вперед-вниз: поочередное опускание на колени; опускание на колени двумя ногами одновременно; ходьба на коленях (2 шага вперед - 2 назад - 2 вправо - 2 влево)	3		
	13. Перестроение в 4 и более колонн в разных частях зала напротив друг друга для выполнения ходьбы и бега	1	15-16 	
	14. Ходьба на координационной лесенке (можно нарисовать, наклеить ленту и т.п.), ВМ в руках: поочередно одной ногой в каждую следующую ячейку, последовательно двумя ногами в каждую следующую ячейку (начиная с правой и приставляя левую или наоборот, как удобно), последовательно правой ногой в каждую следующую ячейку, последовательно правой ногой в каждую следующую ячейку	6		
	15. Игроки собираются вокруг Т в центре площадки и оставляют только два ВМ	2		
	16. Игра «Вышибалы» с выбиванием после отскока ВМ от пола	5		
Заключительная – 12 мин	17. Построение в одну шеренгу и тренер последовательно по 2 человека распределяет по гимнастическим матам, а игроки следуют к гимнастическому мату и становятся рядом с ним	1	17-19 	20-22 
	18. Ноги на ширине плеч, на выдохе наклоны вперед, руки свободно вниз, пауза 20-30 с («ноги в коленях прямые», «расслабить мышцы спины и бедер сзади»), на вдохе подъем в стойку свести лопатки	2		
	19. По два человека ложатся на «свои» гимнастические маты, закрывают глаза, расслабляются и слушают формулы психорегулирующей тренировки	5		
	20. Построение в одну шеренгу	1		
	21. Подведение итогов занятия (спросить, что делали, похвалить за тренировку) и напоминание правил поведения в раздевалке.	2		
	22. Завершение тренировки («разойдись», «убрать гимнастические маты», «в раздевалку шагом марш»)	1		