**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**Тренировка по хоккею с шайбой у детей группы Б-5 17чел.**

**Задачи занятия: поддержание формы**

**Общая продолжительность занятия: 90 мин**

**Инвентарь:клюшка,шайба,скакалка,коврик, гантели, турник, фитнес резинки.**

**Понедельник**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** |
| **Вводная** | Теория | 5мин. |
| **Подготовительная** | Разминка. (махи руками, ногами, наклоны, растяжка). | 15мин. |
| **Основная** | Силовые упражнения | 60мин. |
| **Заключительная** | Бег | 10мин. |

**Вторник**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** |
| **Вводная** | Теория | 5мин. |
| **Подготовительная** | Разминка. (махи руками, ногами, наклоны, растяжка). | 15мин. |
| **Основная** | Работа с шайбой | 60мин. |
| **Заключительная** | Бег | 10мин. |

**Среда**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** |
| **Вводная** | Теория | 5мин. |
| **Подготовительная** | Разминка. (махи руками, ногами, наклоны, растяжка). | 15мин. |
| **Основная** | Упражнения на скорость | 60мин. |
| **Заключительная** | Бег | 10мин. |

**Четверг**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** |
| **Вводная** | Теория | 5мин. |
| **Подготовительная** | Разминка. (махи руками, ногами, наклоны, растяжка). | 15мин. |
| **Основная** | Силовые упражнения | 60мин. |
| **Заключительная** | Бег | 10мин. |

**Пятница**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** |
| **Вводная** | Теория | 5мин. |
| **Подготовительная** | Разминка. (махи руками, ногами, наклоны, растяжка). | 15мин. |
| **Основная** | Упражнения на координацию и ловкость | 60мин. |
| **Заключительная** | Бег | 10мин. |

**Суббота**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** |
| **Вводная** | Теория | 5мин. |
| **Подготовительная** | Разминка. (махи руками, ногами, наклоны, растяжка). | 15мин. |
| **Основная** | Работа с шайбой | 60мин. |
| **Заключительная** | Бег | 10мин. |

Тренер-преподователь: Стюфеев А.С.