**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**Тренировка по хоккею с шайбой у детей группа Б3**

**Задачи занятия: Развитие силы.**

**Общая продолжительность занятия: 90 мин.**

**Инвентарь: Коврик ,гантели, набивной мяч.**

Понедельник.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** |
| **Вводная** | Сила.  1 быстрая сила.  2 взрывная сила.  3 абсолютная сила.  Силовая выносливость. |  |
| **Подготовительная** | 1 Бег на месте.  2 О,Р,У, (разминка )  3 Выпады вперед поочередно (правой ,левой)  3 Назад поочередно (правой ,левой)  4 Бег с высоким подниманием бедра .  5 Голени .  6 Приседание. | 2 мин.  10 мин.  по 10 разна каждую ногу.  По 10 раз на каждую ногу.  15 сек.  15 сек.  15 сек. |
| **Основная** | 1 Отжимание от пола .  2 Приседание с отягощением .  3 Пресс с набивным мячом.  4 Отжимание от стула (стул за спиной)  5 Пистолетик (на правой, левой)  6 Пресс скручивание с набивным мечем. | 3х15 раз  3х20 раз  3х30 раз  3х15 раз  2х10 раз  3х20 раз |
| **Заключительная** | Упражнения на гибкость (растяжка) | 10 мин. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**Тренировка по хоккею с шайбой у детей группа Б3**

**Задачи занятия: развитие ловкости**

**Общая продолжительность занятия: 45 мин.**

**Инвентарь: коврик.**

Вторник

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** |
| **Вводная** | Ловкость – это способность быстро координировать движение в соответствии с меняющейся игровой ситуации. |  |
| **Подготовительная** | 1. Бег на месте 2. О ,Р, У, (разминка) | 2 мин.  10 мин. |
| **Основная** | 1. Кувырки вперед через голову  2 .Кувырки назад через плече   1. Прыжки на месте с поворотами на 90˚,180˚,360˚ 2. Различные виды бега(лицом ,спиной ,боком, скрещивание ног) 3. Ходьба на руках | . |
| **Заключительная** | Упражнения на гибкость(растяжка) | 10 мин. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**Тренировка по хоккею с шайбой у детей группа Б3**

**Задачи занятия: Развитие быстроты**

**Общая продолжительность занятия: 90 мин.**

**Инвентарь: Жгут, резина.**

Среда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** |
| **Вводная** | Быстрота – это комплексное двигательное качество, которое определяется тремя независимыми друг от друга элементарными формами.   1. Скрытый период двигательной реакции. 2. Скорость одиночного сокращения.   Максимальная частота движения. |  |
| **Подготовительная** | 1. Бег на месте. 2. О,Р,У, (разминка) 3. Прыжки на месте (на двух ногах) 4. На левой 5. На правой 6. С разворотом на 180˚ 7. Гусиным шагом 8. Лягушка | 2 мин.  10 мин  30 сек.  30 сек.  30 сек.  20 сек.  2х5 мет.  2х5 мет. |
| **Основная** | 1 Бег на месте с высоким подниманием бедра (с резиной)  2 Прыжки на месте с подтягиванием коленей (с резиной)  3 Бег лицом вперед (с резиной)  4 Бег спиной вперед (с резиной)  5 Прыжки в перед лицом ,спиной(с резиной)  6 Приставными шагами (с резиной) | 3х20 сек.  3х20 сек.  3х5 раз.  3х5 раз.  3х5 раз.  3х5 раз. |
| **Заключительная** | Упражнения на гибкость (растяжка) | 10 мин. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**Тренировка по хоккею с шайбой у детей группа Б3**

**Задачи занятия: Развитие выносливости.**

**Общая продолжительность занятия: 45 мин.**

**Инвентарь: Коврик ,фишки.**

Четверг

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** |
| **Вводная** | Выносливость – это способность организма к продолжительному выполнению какой либо работы без заметного снижения работоспособности ,а также его восстановлению. |  |
| **Подготовительная** | 1 Бег на месте  2 О,Р,У, (разминка) | 2 мин.  10 мин. |
| **Основная** | 1 Отжимание  Пресс  Приседание  (выполняется сразу ),таких 5 кругов.  2 Различные челноки | 30 сек.  30 сек.  30 сек.  Отдых 2 мин.  6х3м.х30 сек. |
| **Заключительная** | Упражнения на гибкость (растяжка) | 10 мин. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**Тренировка по хоккею с шайбой у детей группа Б3**

**Задачи занятия: развитие группы мышц ног (прыгучесть)**

**Общая продолжительность занятия: 90 мин.**

**Инвентарь: коврик, стул, клюшка.**

Пятница

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** |
| **Вводная** | Прыгучесть – это скоростно –силовое качество ,которое зависит от силы эластичности ,а также скорости сокращения мышц. |  |
| **Подготовительная** | 1. Бег на месте 2. О,Р,У, (разминка) 3. Бег с высоким подниманием бедра Голени 4. Выпрыгивание в перед вверх 5. Выпрыгивание вверх (правым болом)   (левым боком   1. Прыжки на двух ногах 2. Правой/левой | 2 мин.  10 мин.  2х3-5 м.  2х3-5 м.  2х3-5 м.  2х3-5 м.  2х3-5 м.  2х3-5 м. |
| **Основная** | 1. Напрыгивание на стул 2. Перепрыгивание через клюшку двумя ногами (в право, лево) 3. На одной ноге по очереди 4. Имитация на коньках 5. Шаг поочередным скрещиванием ног | 3х30 сек.  2х20 сек.  2х20 сек.  2х20 сек.  2х20 сек. |
| **Заключительная** | Упражнения на гибкость | 10 мин. |