**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 раз3х20 раз3х30 раз3х15 раз2х10 раз3х20 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 голову2 .Кувырки назад через плече1. 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 мин30 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 месте2 О,Р,У, (разминка) | 2 мин.10 мин. |
| **Основная** | 1 ОтжиманиеПрессПриседание(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 боком1. 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. |