**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

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

**Задачи занятия: Развитие силы.**

**Общая продолжительность занятия: 45 мин.**

**Инвентарь: Коврик ,гантели.**

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) | 2 мин.  10 мин. |
| **Основная** | 1 Отжимание от пола .  2 Приседание с отягощением .  3 Пресс | 3 х10 раз  3 х15 раз  3 х10 раз |
| **Заключительная** | Упражнения на гибкость (растяжка) | 5 мин. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

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

**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) | 5 мин. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

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

**Задачи занятия: Развитие быстроты**

**Общая продолжительность занятия: 45 мин.**

**Инвентарь: Фишки.**

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˚ | 2 мин.  10 мин.  10 сек.  10 сек.  10 сек.  10 сек. |
| **Основная** | 1 Бег на месте с высоким подниманием бедра  2 Прыжки на месте с подтягиванием коленей  3 Ходьба гусиным шагом (лицом, спиной)  4 Лягушка (лицом ,спиной)  5 Различный бег через фишки. | 3 х10 сек.  3х 10 сек.  3 х3 мет  3 х3 мет.  . |
| **Заключительная** | Упражнения на гибкость (растяжка) | 5 мин. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

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

**Задачи занятия: Развитие выносливости.**

**Общая продолжительность занятия: 45 мин.**

**Инвентарь: Коврик .**

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  2 Пресс  3 Приседание (выполняется сразу ),таких 5 кругов. | 5 раз.  5 раз.  5 раз.  Отдых 2 мин. |
| **Заключительная** | Упражнения на гибкость (растяжка) | 5 мин. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

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

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

**Общая продолжительность занятия: 45 мин.**

**Инвентарь: коврик, 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 м.  2х3 м.  2х3 м.  2х3 м.  2х3 м.  2х3 м. |
| **Основная** | 1. Перепрыгивание через клюшку двумя ногами (в право, лево) 2. На одной ноге по очереди 3. Имитация на коньках 4. Шаг поочередным скрещиванием ног | 2х15 сек.  2х15 сек.  2х15 сек.  2х15 сек. |
| **Заключительная** | Упражнения на гибкость | 5 мин. |