**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 раз3 х15 раз3 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 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) | 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 мет3 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 месте2 О,Р,У, (разминка) | 2 мин.10 мин. |
| **Основная** | 1 Отжимание2 Пресс3 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 боком1. 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. |