

НП – 1 (5 занятие - лёд)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки, мячи, кубики, кольца, шайбы, обручи, колёса, мини-ворота.

Задачи:

1. Развитие ловкости при выполнении самостраховок хоккеиста и вставаний.
2. Обучение стойке хоккеиста и скольжению лицом вперёд.
3. Формирование положительных эмоций в играх.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	
Подготовительная – 14 мин	1. Инструктаж по технике безопасности, Т проверяет готовность к занятию. СУ находятся на скамейке запасных. 2. Выход на лёд и построение вдоль борта. Т и П стоят перед шеренгой. Сообщение задач занятия. 3. Выполнение упражнений на месте: 3.1. Стойка хоккеиста. 3.2. Самостраховка и возврат в стойку хоккеиста: - на одно колено; - на два колена. 3.3. Самостраховка вперёд на руки из положения стоя на коленях. 4. Игра «Выполни задание» на месте. Перестроение в одну из зон. Т и П располагаются симметрично. СУ стоят на месте и повторяют движения за Т (сгибание и выпрямление рук, приседания, повороты, шаги и т.п.).	1 2 2 2 2 2 3	2	3-4
Основная – 24 мин	5. Прокат в стойке хоккеиста лицом вперёд. Конусы устанавливаются вторым тренером на синей и лицевой линиях. Построение на лицевой линии в колонны. Т и П располагаются на синей и лицевой линиях. Упражнение выполняется в потоке. Следующий начинает только когда предыдущий проехал фишку. 6. Игра «Найди предмет». Построение на лицевой линии в шеренгу и деление на 4 группы. П ставит ворота в центре одной из зон. В хаотичном порядке разбрасываются предметы (шайбы, обручи, кольца и т.п.). По сигналу Т каждая группа начинает собирать предметы в свои ворота. 7. Упражнение «Объехать препятствие». Конусы, обручи, колёса и другие предметы расставляются вторым тренером произвольно в одной из зон. Ворота ставятся в линию по центру. По сигналу Т юные хоккеисты начинают движение в одном направлении (по часовой стрелке) и последовательно объезжают препятствия с разных сторон. 8. Игра «Паровозик» (игра проходит в парах). Положение конусов и других предметов не меняется. СУ становятся парами. По сигналу Т пары начинают движение друг за другом в другом направлении (против часовой стрелки) и последовательно объезжают препятствия.	8 5 6 5	5	6
Заключительная – 7 мин	9. СУ помогают тренеру собрать и убрать предметы, П переставляет ворота. По сигналу Т СУ начинают движение в одном направлении (по часовой стрелке) и показывают упражнения на гибкость и расслабление (№ 21), СУ повторяют за Т. 10. Построение, подведение итогов занятия (СУ строятся вдоль борта). 11. Организованный выход со льда.	5 1 1	9	10

Самоанализ проведения УТЗ