

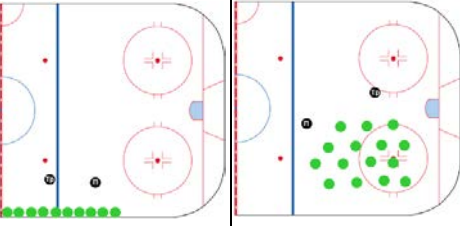
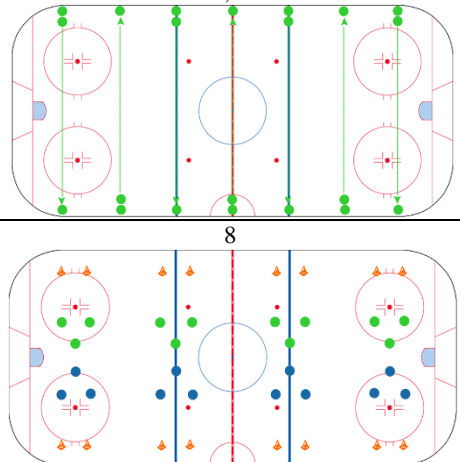
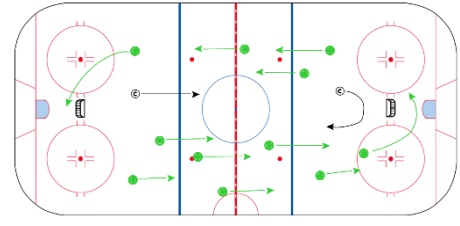
НП – 1 (Март – 8 занятие)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки, кольца

Задачи:

1. Развитие ловкости при выполнении упражнений, участия в играх
2. Обучение и совершенствование технике катания
3. Формирование положительных эмоций в играх

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная – 13 мин	1. Выход на лёд и построение вдоль борта. Т и П стоят перед шеренгой. Сообщение задач занятия. 2. Самостраховка и возврат в стойку хоккеиста: - на одно колено; - на два колена; - вперёд на руки из положения стоя на коленях. 3. Выполнение упражнений в движении: - дуги на внутренних рёбрах лицом с шагов; - дуги на внутренних рёбрах лицом поочерёдно на левой и правой ноге. 4. Игра «Догонялки в тройках». СУ разбиваются по три человека. Один догоняет, двое убегают. Игра проходит на ограниченном участке льда.	1 1 1 1 3 3 3	1 2 
Основная – 25 мин	5. Выполнение упражнений в движении: - дуги на внешних рёбрах лицом с шагов; - дуги на внешних рёбрах лицом поочерёдно на левой и правой ноге с переступанием. 6. Игра «Заморозка». СУ убегают от Т и П. Т и П участвуют в игре догоняя СУ и дотрагиваются рукой «замораживают». Тот, кого догнали остаётся на месте пока его не «разморозит» любой из СУ дотронувшись рукой. Игра продолжается пока Т и П всех СУ не «заморозят». Игра проходит на ограниченном участке льда. 7. Выполнение упражнений в движении: - дуги прокатом лицом с шагов; - С-толчки лицом двумя ногами поочерёдно по полукругам. 8. Игра в хоккей кольцами 3x3, 4x4 попереком площадки (вместо ворот использовать два конуса).	4 4 3 4 4 6	5, 7 
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 СУ повторяют за Т: - потянутся вверх двумя руками – наклон ко льду, руками коснутся льда; - высоко поднимать колено поочерёдно каждой ногой; - мах одной ногой вперёд – назад, в стороны; - наклоны в сторону с высоко поднятыми руками вверх - прогнуться назад с поднятыми руками вверх – наклон ко льду. 10. Построение, подведение итогов занятия (СУ строятся вдоль борта). 11. Организованный выход со льда.	1 1 1 1 1 1 1	9 

Самоанализ проведения УТЗ