

НП – 1 (35 занятие - лёд)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, теннисные мячи.

Задачи:

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

№ п/п	Содержание	Дози- ровка	Организационно-методические указания	
Подготовительная – 13 мин	<p>1. Выход на лёд и построение вдоль борта. Т и П стоят перед шеренгой. Сообщение задач занятия.</p> <p>2. Выполнение упражнений на месте: Самостраховка и возврат в стойку хоккеиста: - на одно колено; - на два колена; - вперёд на руки из положения стоя на коленях.</p> <p>3. Выполнение упражнений в движении, движение в одном направлении (против часовой стрелки): - самокат одной ногой лицом; - самокат лицом двумя ногами поочерёдно.</p> <p>4. Игра «Собери лукошко – по грибы, по ягоды». Т и П ставят два «лукошка» - колеса в них складывают «грибы и ягоды» - теннисные мячи. Далее Т и П разбрасывают по всей площадке «грибы и ягоды» а СУ собирают в «лукошко». Более одного мяча привозить в руках нельзя.</p>	1 1 1 1 2 2 5	1	2, 4
Основная – 25 мин	<p>5. Выполнение упражнений в движении: - фонарик лицом - С-толчки лицом одной ногой; - С-толчки двумя ногами поочерёдно лицом.</p> <p>6. Игра «Теннис». Каждый СУ получает теннисный мяч. СУ разворачивая стопу должен попасть по мячу направив его к борту, мяч ударяется о борт и отскакивает. СУ продолжает бить по мячу коньком, если мяч укатился – догнать его и продолжить игру. Т определяет победителей – кто больше раз ударил, мяч коснулся борта. Использовать внутреннюю и внешнюю часть стопы, бить по мячу правой и левой ногой.</p> <p>7. Выполнение упражнений в движении: - С-толчки лицом двумя ногами поочерёдно по полукругам.</p> <p>8. Игра «Снежки». СУ разбиваются по парам, на пару один теннисный мяч. Первый убегает, второй с «снежком» - теннисным мячом в руках догоняет и должен попасть «снежком» в первого. Если не попал «снежком», подобрать «снежок» и продолжить догонять. После того, как второй попал «снежком», первый догоняет второго. «Снежок» запрещается бросать выше пояса.</p>	3 3 3 5 6 5	5	7-8
Заключительная – 7 мин	<p>9. СУ помогают тренеру собрать и убрать предметы, П переставляет ворота. По сигналу Т СУ начинают движение в одном направлении (по часовой стрелки) 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.</p> <p>10. Построение, подведение итогов занятия (СУ строятся вдоль борта).</p> <p>11. Организованный выход со льда.</p>	1 1 1 1 1 1 1	9	

Самоанализ проведения УТЗ