

НП – 1 (4 занятие - лёд)

Время – 45 мин

Инвентарь: опоры хоккеиста, конусы.

Задачи:

1. Развитие ловкости при выполнении опускание на лёд и возврат в исходное положение.
2. Обучение стойке хоккеиста и скольжению лицом вперёд.
3. Формирование положительных эмоций в играх.

№ п/п	Содержание	Дози-ровка	Организационно-методические указания		
Подготовительная – 14 мин	<p>1.Инструктаж по технике безопасности на льду, Т проверяет готовность к занятию. СУ находятся на скамейке запасных.</p> <p>2.Показ и объяснение выхода на лёд, катания с опорой хоккеиста. СУ находятся за бортом.</p> <p>3.Выход на лёд по одному, каждый получает опору хоккеиста и строится вдоль борта в шеренгу. Т и П стоят перед шеренгой.</p> <p>4.Выполнение упражнений на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка хоккеиста,</li> <li>- опускание на одно колено и возврат в исходное положение,</li> <li>- опускание на два колена и возврат в исходное положение.</li> </ul> <p>5.Игра «Выполни задание» на месте. СУ стоят на месте и повторяют движения за Т (стойка хоккеиста, опускание на одно колено, опускание на два колена).</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p>	3	4-5	
Основная – 24 мин	<p>6.Перестроение («на первый – пятый рассчитайтесь»). По сигналу Т СУ строятся вдоль борта, на расстояние метра друг от друга. Идёт расчёт по номерам – 1, 2, 3, 4, 5. Т объясняет задание: по первому сигналу СУ под номером 1 начинают движение и доезжают до противоположного борта, по второму сигналу СУ под номером 2 начинают движение и доезжают до противоположного борта и далее тоже задание выполняют номера 3, 4, 5. Доехав до противоположного борта СУ разворачиваются и ждут остальных. Идёт повторение задания по сигналу Т. П подсказывает, когда начинать СУ, корректирует неправильное выполнение и следит за дисциплиной.</p> <p>Движение по кругу с опорой хоккеиста. СУ двигаются по кругу против часовой стрелки в потоке обезжая друг друга. Опору хоккеиста держать перед собой, смотреть вперёд. Т подсказывают СУ как правильно отталкиваться, положение ног, спины и т.д.</p> <p>По сигналу поменять направление и двигаться в обратном направлении выполняя тоже задание.</p> <p>7.Движение по кругу с опорой хоккеиста. СУ двигаются по кругу по часовой стрелки в потоке обезжая друг друга. Опору хоккеиста держать перед собой, смотреть вперёд. Т подсказывают СУ как правильно отталкиваться, положение ног, спины и т.д. По сигналу Т СУ меняют направление движения и продолжают двигаться против часовой стрелки обезжая друг друга.</p> <p>8.Т разбивает СУ на три группы. В каждой группе СУ становятся в колонны, смена групп производить каждые 5 минут по сигналу тренера против часовой стрелки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1. «Весёлые старты», СУ начинают движение по прямой, заезжают за свои конусы и возвращаются в колонну. Следующие начинают движение, когда предыдущий заехал за дальний конус.</li> <li>- 2. Упражнение «Змейка – Весёлый старт». По сигналу Т первые из колон начинают движение по «змейке» обезжая все конусы и становятся в следующую группу ожидая, когда дойдёт его очередь. Из второй группы движение по прямой, выполнив задание становятся в конец колонны и ожидают своей очереди.</li> <li>3. Упражнение «Змейка». По сигналу Т первый из колонны начинает движение по «змейке» обезжая все конусы и становятся в конец группы. Следующие СУ начинают выполнение упражнений, когда предыдущие проехали 1, 2 конус (в зависимости от скорости прохождения).</li> </ul>	<p>3</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>15</p>	6	7	8
	Заключительная – 7 мин	<p>9.Игра «Будь внимательнее». СУ становятся в хаотичном порядке вокруг Т и выполняют команду Т («голова», «плечи», «пояс», «колени», «топаем»). По команде Т оторвать руки от опора и коснуться до части тела и коснуться опоры хоккеиста: «голова» - до головы; «плечи» - до плеч; «пояс» - до пояса; «колени» - до коленок; «топаем» - отрываем поочерёдно каждый конёк ото льда на месте). Т меняет команды сразу по порядку, далее в любом порядке. Хвалить занимающихся. Если кто-то перепутал команду, объяснить и дать исправится. После того, как СУ запомнили команды увеличить скорость команд.</p> <p>10.Подведение итогов занятия (спросить, что делали, похвалить за тренировку) и напоминание правил поведения на тренировке и в раздевалке.</p> <p>11.Завершение тренировки.</p> <p>12.Построение, подведение итогов занятия (СУ строятся вдоль борта).</p> <p>13.Организованный выход со льда.</p>	<p>4</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	9-10	12

