

НП – 1 (Февраль – 1 занятие)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки, шайбы облепченные.

Задачи:

1. Развитие ловкости при выполнении упражнений, участия в играх.
2. Обучение и совершенствование техники 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. Выполнение упражнений на месте: - стоять на носках в стойке хоккеиста; - стоять на пятках в стойке хоккеиста; - стоять с пятки на носок в стойке хоккеиста. 3. Выполнение упражнений в движении: - прокат в стойке хоккеиста лицом; - прокат на одной ноге лицом. 4. Игра «Кошки-мышки». СУ разбиваются на пары, «мышки» убегают, а «кошки» догоняют. После того, как «кошка» догнала «мышку», СУ меняются ролями. Игра проходит на ограниченном участке льда.	1 1 1 1 3 3 3	1	2
Основная – 25 мин	5. Выполнение упражнений в движении: - самокат одной ногой лицом; - толчок-касание лицом. 6. Игра «Повтори за мной» на месте. Перестроение в одну из зон. Т и П располагаются симметрично. СУ стоят на месте и повторяют движения за Т и П (сгибание и выпрямление рук, приседания, прыжки, повороты, шаги и т.п.). 7. Выполнение упражнений в движении: - прокат в выпаде на одну ногу лицом, вторая на льду; - перемещение ОЦТ с ноги на ногу лицом. 8. Игра в хоккей 3х3, 4х4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса).	4 4 3 4 4 6	5, 7 8	
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 поочередно 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