

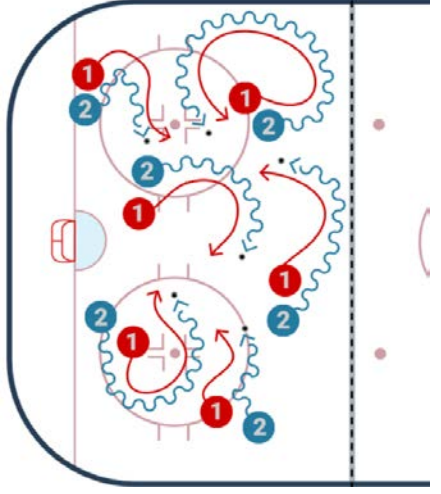
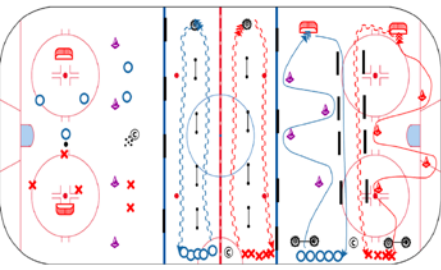
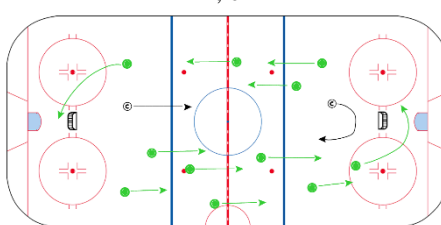
План-конспект (4) май – ГНП - 1

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки, шайбы облегченные, мини борта, стойки.

Задачи:

1. Развитие ловкости при выполнении упражнений, участия в играх.
2. Обучение и совершенствование технике катания (отталкивание внутренними ребрами по полукругам, сочетание толчков и прокатов внутренними ребрами по полукругам)
3. Формирование положительных эмоций в играх.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>Подготовительная – 13 мин</p>	<p>1. Выход на лёд и построение вдоль борта. Т и П стоят перед шеренгой. Сообщены задач занятия.</p> <p>2. Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прокат в стойке хоккеиста лицом; - прокат на одной ноге лицом. - не отрывая коньков ото льда - фонарик лицом вперед - толчок-касание лицом. - прокат на одной ноге спиной. <p>3. Игра «Догони кролика». Тренер определяет установленную границу, на рисунке это синяя линия. На рисунке Красный Игрок №1 — это Кролик. Синий игрок №2 на рисунке — Преследователь. По свистку Преследователь пытается следовать за Кроликом как можно ближе. Крайне важно, чтобы все игроки на льду держали головы высоко, чтобы не столкнуться с другими игроками. Игрок без шайбы (Кролик) должен усложнять задачу, поворачиваясь вперед и назад, делая крутые повороты и въезжая в поток игроков. Дайте игрокам выйти на 30-45 секунд, дайте свисток, затем пусть игроки поменяются ролями.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>4</p>	<p align="center">3</p> 
<p>Основная – 25 мин</p>	<p>1. Тренировка по станциям</p> <ul style="list-style-type: none"> - эстафета с забиванием голов в ворота (в руках у спортсмена мяч или клюшка и кольцо) можно менять расположение фишек и усложнять задачу добавляя дополнительные препятствия - обучение технике передвижения на коньках спиной вперед с элементом и игры (нужно в конце задания забросить теннисный мяч в колесо - игра в хоккей 3х3, 4х4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса). Можно играть мячом, кольцом, шайбой и теннисным мячом. 	<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p align="center">4</p> 
<p>Заключительная – 7 мин</p>	<p>6. 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - потянутся вверх двумя руками – наклон ко льду, руками коснутся льда; - высоко поднимать колено поочередно каждой ногой; - мах одной ногой вперед – назад, в стороны; - наклоны в сторону с высоко поднятыми руками вверх - прогнуться назад с поднятыми руками вверх – наклон ко льду. <p>7. Построение, подведение итогов занятия (СУ строятся вдоль борта).</p> <p>8. Организованный выход со льда.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p align="center">1, 6</p> 

Самоанализ проведения УТЗ