

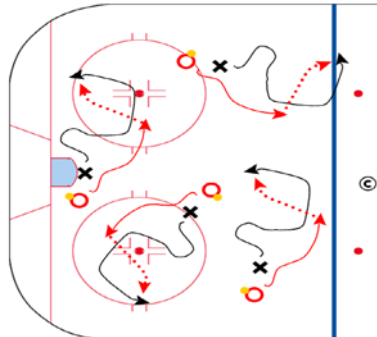
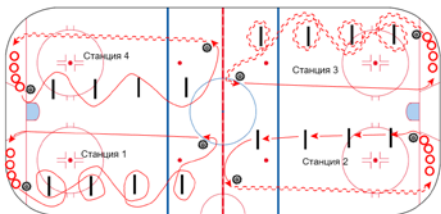
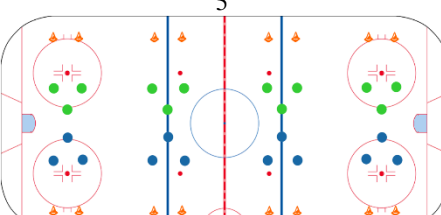
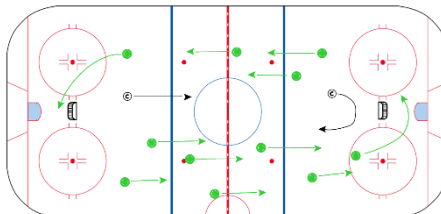
НП – 1 (март – 4 занятие)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки, шайбы облегченные, мини борта

Задачи:

1. Развитие ловкости при выполнении упражнений, участия в играх.
2. Обучение и совершенствование технике катания (перемещение ОЦТ с ноги на ногу лицом и спиной, отталкивание внутренними ребрами по полукругам лицом и спиной)
3. Формирование положительных эмоций в играх

№ п/п	Содержание	Дозировка	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 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 «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 может проходить на всю площадку или на ограниченном участке льда в зависимости от количества участвующих СУ.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>6</p>	<p>3</p> 
Основная – 25 мин	<p>4. Разделение группы на 4 станции:</p> <p>Станция 1 Движение, не отрывая коньков ото льда лицом вперед с движением вокруг мини бортов, возврат в группу толчок-касание лицом вперед</p> <p>Станция 2 Перешагивание мини бортов, возврат спиной вперед</p> <p>Станция 3 Движение, не отрывая коньков ото льда спиной вперед с движением вокруг мини бортов, возврат в группу перемещая ОЦТ с ноги на ногу лицом вперед</p> <p>Станция 4 Движение змейкой лицом вперед, возврат спиной вперед.</p> <p>5. Игра в хоккей 3x3, 4x4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса).</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p>4</p>  <p>5</p> 
Заключительная – 7 мин	<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 показывает 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 подымают 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, 6</p> 

Самоанализ проведения УТЗ