

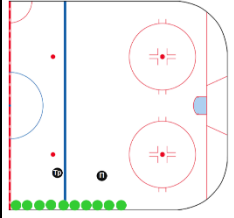
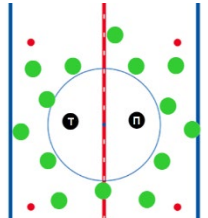
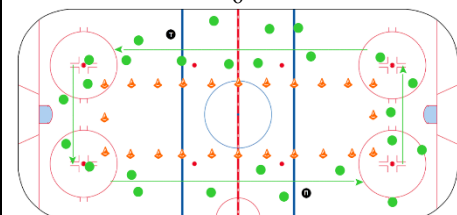
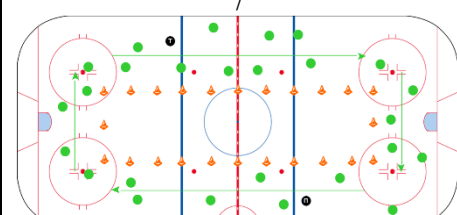
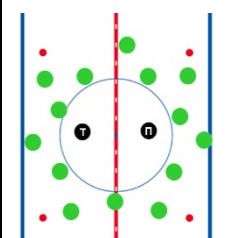
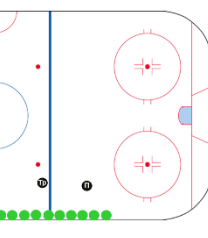
НП – 1 (2 занятие - лёд)

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	Дозировка	Организационно-методические указания	
Подготовительная – 14 мин	1.Инструктаж по технике безопасности на льду, Т проверяет готовность к занятию. СУ находятся на скамейке запасных. 2.Показ и объяснение выхода на лёд, катания с опорой хоккеиста. СУ находятся за бортом. 3.Выход на лёд по одному, каждый получает опору хоккеиста и строится вдоль борта в шеренгу. Т и П стоят перед шеренгой. 4.Выполнение упражнений на месте: - стойка хоккеиста, - опускание на одно колено и возврат в исходное положение, - опускание на два колена и возврат в исходное положение. 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).	2	3 	4-5 
		2		
		2		
		1		
		2		
Основная – 24 мин	6.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. По сигналу поменять направление и двигаться в обратном направлении выполняя тоже задание. 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. 8.Упражнение «Кто следующий». СУ разбиваются на четыре группы, в первой группа стоит два-четыре СУ. Во второй, третьей, четвертой группе по одному СУ. Все СУ стоят у фишки (конуса), по сигналу с первой группы СУ стоящий первым начинает движение по прямой ко второй группе. Доехав до второй группы СУ останавливается возле фишки (конуса), в это время СУ со второй группы начинают движение к третьей группе и т.д. С четвёртой группы СУ приехав в первую группу останавливается и ожидает, когда дойдёт его очередь. Т и П подсказывают СУ, когда начинать. В упражнении участвует не более семи человек. Если СУ более семи человек, ставить квадраты и разбивать СУ по ним.	7	6 	7 
		7		
		10		
		8		
Заключительная – 7 мин	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. 10.Подведение итогов занятия (спросить, что делали, похвалить за тренировку) и напоминание правил поведения на тренировке и в раздевалке. 11.Завершение тренировки. 12.Построение, подведение итогов занятия (СУ строятся вдоль борта). 13.Организованный выход со льда.	4	9-10 	12 
		1		
		1		

Самоанализ проведения УТЗ