

НП – 1 (Февраль – 6 занятие)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки.

Задачи:

1. Развитие ловкости при выполнении упражнений, участия в играх и эстафете.
2. Обучение и совершенствование техники катания.
3. Формирование положительных эмоций в играх.

№ п/п	Содержание	Дози- ровка	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 на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка хоккеиста; - стойка на одной ноге в выпаде на месте, второй стучать носком по льду; - толчок-касание на месте. <p>3. Выполнение упражнений в движении, движение в одном направлении (против часовой стрелки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - С-толчки лицом двумя ногами поочерёдно по полукругам; - дуги на внутренних рёбрах лицом с шагов. <p>4. 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 проходит на ограниченном участке льда</p>	1 1 1 1 3 3 3	1	2
Основная – 25 мин	<p>5. Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дуги на внешних рёбрах лицом с шагов. <p>6. Эстафеты. 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"> - 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. - 2. Упражнение «Змейка – Весёлый старт». По сигналу Т первые из колонн начинают движение по «змейке» объезжая 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. - 3. Упражнение «Змейка». По сигналу Т первый из колонны начинает движение по «змейке» объезжая все конусы и становятся в конец группы. Следующие СУ начинают выполнение упражнений, когда предыдущие проехали 1, 2 конус (в зависимости от скорости прохождения). <p>7. Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дуги прокатом лицом с шагов. <p>8. Игра в хоккей кольцами 3x3, 4x4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса).</p>	4 10 4 7	6	8
Заключительная – 7 мин	<p>9. СУ помогают тренеру собрать и убрать предметы, П переставляет ворота. По сигналу Т СУ начинают движение в одном направлении (по часовой стрелки) 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 поочерёдно 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. <p>10. Построение, подведение итогов занятия (СУ строятся вдоль борта).</p> <p>11. Организованный выход со льда.</p>	1 1 1 1 1 1 1 1	9	

Самоанализ проведения УТЗ