

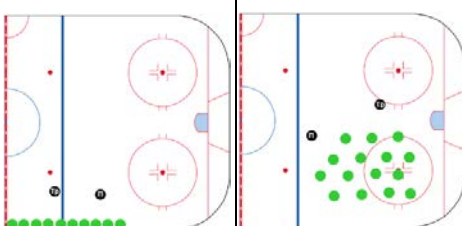
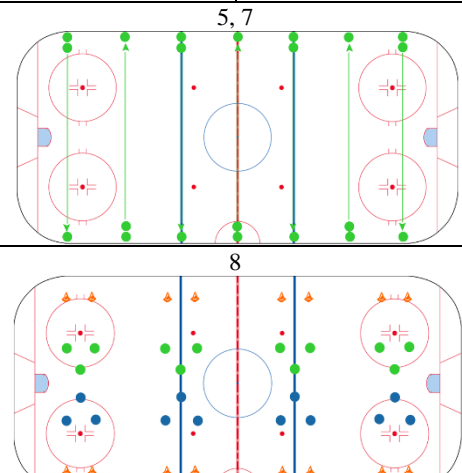
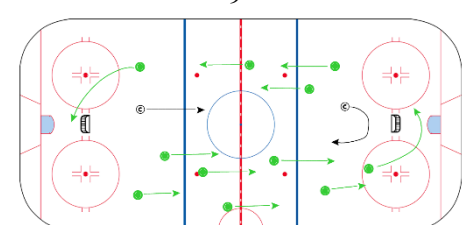
НП – 1 (Март – 11 занятие)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки, мячи для тенниса

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	<p>1. Выход на лёд и построение вдоль борта. Т и П стоят перед шеренгой. Сообщение задач занятия.</p> <p>2. Самостраховка и возврат в стойку хоккеиста:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на одно колено; - на два колена; - вперёд на руки из положения стоя на коленях. <p>3. Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дуги на внутренних рёбрах лицом с шагов; - дуги на внутренних рёбрах лицом поочерёдно на левой и правой ноге. <p>4. Игра «Снежки». СУ разбиваются по парам, на пару один теннисный мяч. Первый убегает, второй с «снежком» - теннисным мячом в руках догоняет и должен попасть «снежком» в первого. Если не попал «снежком», подобрать «снежок» и продолжить догонять. После того, как второй попал «снежком», первый догоняет второго. «Снежок» запрещается бросать выше пояса.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>	<p>1</p> <p>2</p> 
Основная – 25 мин	<p>5. Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дуги на внешних рёбрах лицом с шагов; - дуги на внешних рёбрах лицом поочерёдно на левой и правой ноге с переступанием. <p>6. Игра «Теннис». Каждый СУ получает теннисный мяч. СУ разворачивая стопу должен попасть по мячу направив его к борту, мяч ударяется о борт и отскакивает. СУ продолжает бить по мячу коньком, если мяч укатился – догнать его и продолжить игру. Т определяет победителей – кто больше раз ударил, мяч коснулся борта. Использовать внутреннюю и внешнюю часть стопы, бить по мячу правой и левой ногой.</p> <p>7. Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дуги прокатом лицом с шагов; - С-толчки лицом двумя ногами поочерёдно по полукругам. <p>8. Игра в хоккей теннисными мячами 3х3, 4х4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса).</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>6</p>	<p>5, 7</p>  <p>8</p>
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 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 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>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>9</p> 

Самоанализ проведения УТЗ