

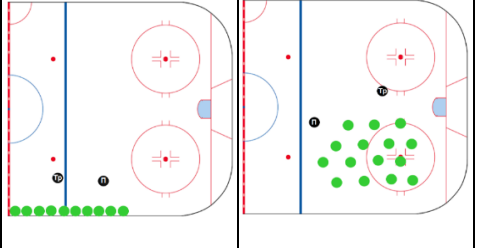
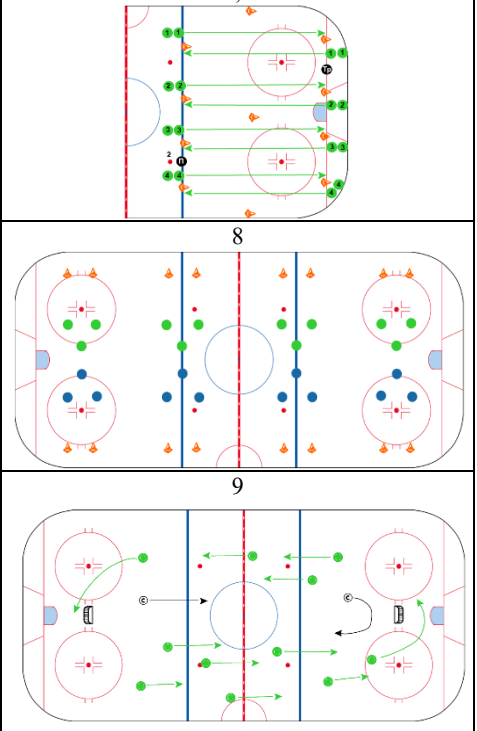
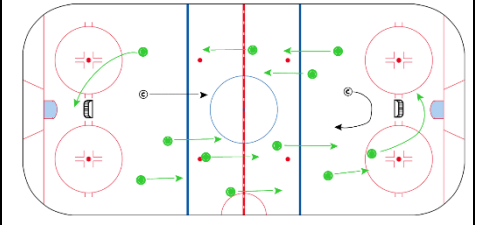
НП – 1 (Февраль – 2 занятие)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки, шайбы облегченные, мячи гандбольные, мячи футбольные, теннисные мячи.

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	Дози- ровка	Организационно-методические указания
Подготовительная – 13 мин	1. Выход на лёд и построение вдоль борта. Т и П стоят перед шеренгой. Сообщение задач занятия. 2. Самостраховка и возврат в стойку хоккеиста: - на одно колено; - на два колена; - вперёд на руки из положения стоя на коленях. 3. Выполнение упражнений в движении, движение в одном направлении (против часовой стрелки): - толчок-касание лицом; - прокат в выпаде на одну ногу лицом, вторая на льду. 4. Игра «Догонялки в тройках». СУ разбиваются по три человека. Один догоняет, двое убегают. Игра проходит на ограниченном участке льда.	1 1 1 1 3 3 3	1 2 
Основная – 25 мин	5. Выполнение упражнений в движении: - перемещение ОЦТ с ноги на ногу лицом; - не отрывая коньков ото льда лицом. 6. Игра «Выбивалы». СУ располагаются между синей и синей линией, Т и П на линиях, с помощью мячей Т и П выбивают СУ. СУ должны увернуться, убежать от мячей. Победителем становится один СУ, который остался. В игре используются гандбольные, футбольные, теннисные мячи. 7. Выполнение упражнений в движении: - фонарик лицом; - С-толчки одной ногой лицом. 8. Игра в хоккей 3х3, 4х4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса).	3 3 5 4 4 6	5,7 8 9 
Заключительная – 7 мин	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: - потянутся вверх двумя руками – наклон ко льду, руками коснутся льда; - высоко поднимать колено поочередно 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. 10. Построение, подведение итогов занятия (СУ строятся вдоль борта). 11. Организованный выход со льда.	1 1 1 1 1 1 1	9 10 11 

Самоанализ проведения УТЗ