

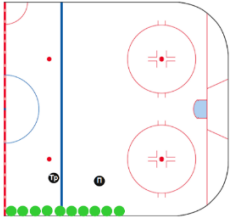
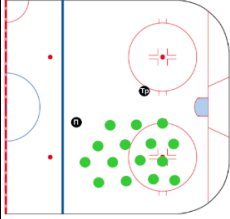
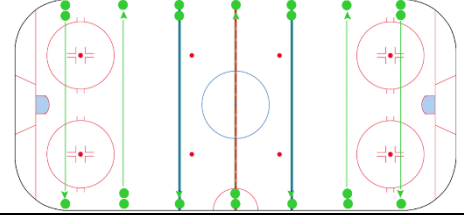
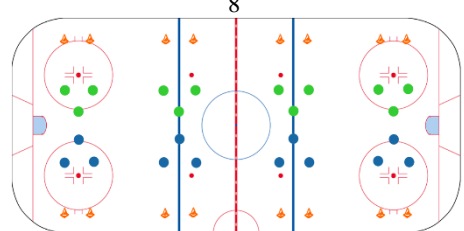
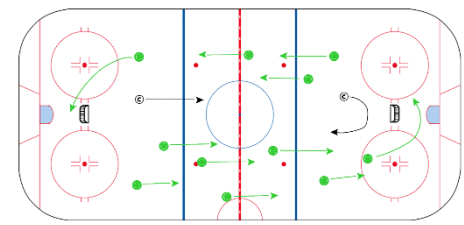
НП – 1 (Апрель – 4 занятие)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки, кольца.

Задачи:

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

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная – 13 мин	1. Выход на лёд и построение вдоль борта. Т и П стоят перед шеренгой. Сообщение задач занятия. 2. Выполнение упражнений на месте: - стойка хоккеиста; - стойка на одной ноге в выпаде на месте; - перемещение ОЦТ с ноги на ногу на месте. 3. Выполнение упражнений в движении: - не отрывая коньков ото льда лицом; - не отрывая коньков ото льда спиной. 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: - фонарик лицом; - фонарик спиной. 6. 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. 7. Выполнение упражнений в движении: - С-толчки одной ногой лицом; - С-толчки одной ногой спиной. 8. Игра в хоккей кольцами 3х3, 4х4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса).	4 4 3 4 4 6	5, 7  8 
Заключительная – 7 мин	9. СУ помогают Т 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: - потянутся вверх двумя руками, наклон вперед, руками коснутся льда; - высоко поднимать колено поочерёдно каждой ногой; - мах одной ногой вперёд-назад, в стороны; - наклоны в сторону с выпрямленными руками вверх; - прогнуться назад с выпрямленными 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 

Самоанализ проведения УТЗ