


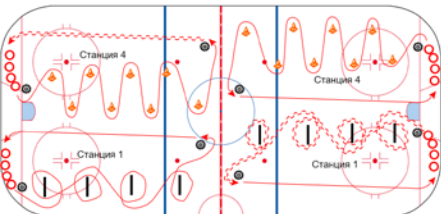
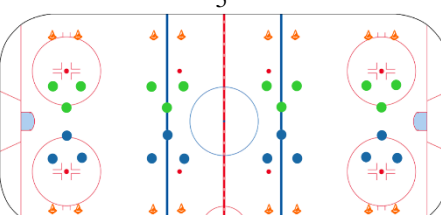
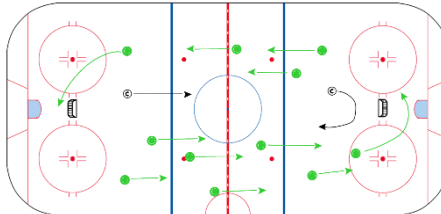
План-конспект (5) май – ГНП - 1

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки, шайбы облегченные, мини борта.

Задачи:

1. Развитие ловкости при выполнении упражнений, участия в играх.
2. Обучение и совершенствование технике катания (контроль внешнего и внутреннего ребер по полукругам, виражи прокатом лицом)
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. Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прокат в стойке хоккеиста лицом; - прокат на одной ноге лицом. - не отрывая коньков ото льда - фонарик лицом вперед - толчок-касание лицом. - прокат на одной ноге спиной. <p>3. Игра «Кошки-мышки». СУ разбиваются на пары, «мышки» убегают, а «кошки» догоняют. После того, как «кошка» догнала «мышку» они меняются ролями. Игра проходит на всю площадку.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>6</p>	<p align="center">3</p> 
Основная – 25 мин	<p>4. Разделение группы на 4 станции:</p> <p>Станция 1 Движение, не отрывая коньков ото льда лицом вперед вокруг мини бортов с отталкиванием внутренними ребрами, возврат в группу, не отрывая коньков ото льда</p> <p>Станция 2 Движение, не отрывая коньков ото льда спиной вперед вокруг мини бортов с отталкиванием внутренними ребрами, возврат в группу лицом вперед</p> <p>Станция 3 Дуги на внешних ребрах лицом вперед, возврат лицом вперед.</p> <p>Станция 4 Дуги на внутренних ребрах лицом вперед, возврат спиной вперед.</p> <p>5. Игра в хоккей 3х3, 4х4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса).</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p align="center">4</p>  <p align="center">5</p> 
Заключительная – 7 мин	<p>6. СУ помогают тренеру собрать и убрать предметы, П переставляет ворота. По сигналу Т СУ начинают движение в одном направлении (по часовой стрелке) и показывает 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>7. Построение, подведение итогов занятия (СУ строятся вдоль борта).</p> <p>8. 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>1</p>	<p align="center">1, 6</p> 

Самоанализ проведения УТЗ