

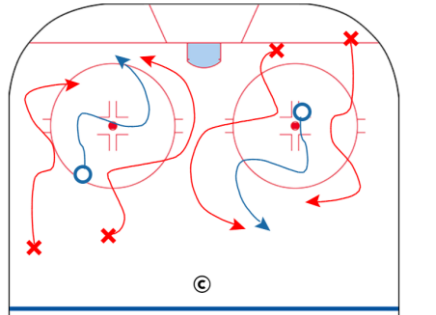
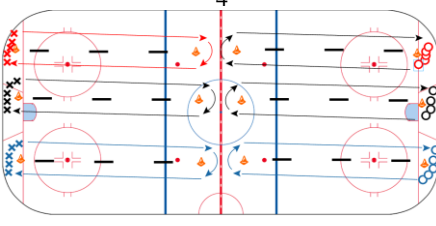
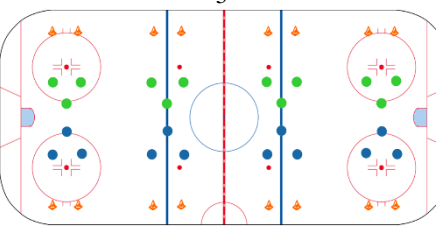
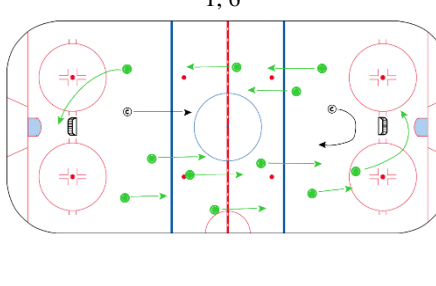
**НП – 1 (апрель 10 занятие)**

**Время** – 45 мин

**Инвентарь:** конусы, фишки, шайбы облегченные, миниборты.

**Задачи:**

1. Развитие ловкости при выполнении упражнений и в играх.
2. Обучение и совершенствование технике катания (отталкивание внутренними ребрами по полукругам, сочетание толчков и скольжения внутренними ребрами по полукругам).
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 в движении: - скольжение на одной ноге лицом; - скольжение не отрывая коньков ото льда; - фонарик лицом вперед; - толчок-касание лицом; - скольжение на одной ноге спиной. 3. <b>Игра «Догонялки в тройках».</b> СУ разбиваются по три человека. Один догоняет, двое убегают. Игра проходит на ограниченном участке льда.	1  1 1 1 1 6	3 
Основная – 25 мин	5. Выполнение упражнений в движении: - с-толчок лицом двумя ногами поочередно; - с-толчок спиной двумя ногами поочередно; - толчок-касание спиной. 6. Игра «Повтори за мной» на месте. Т и П располагаются симметрично. СУ стоят на месте и повторяют движения за Т и П (сгибание и выпрямление рук, приседания, прыжки, повороты, шаги и т.п.). 7. Выполнение упражнений в движении: - широкий слалом; - с-толчки по полукругам поочередно. 8. Игра в хоккей 3х3, 4х4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса).	3 3 3 3  3 5 5	4  5 
Заключительная – 7 мин	6. 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 ко льду, руками коснутся льда; - высоко поднимать колено поочередно каждой ногой; - мах одной ногой вперед-назад, в стороны; - наклоны в сторону с выпрямленными руками вверх; - прогнуться назад с поднятыми руками вверх – наклон ко льду. 7. Построение, подведение итогов занятия (СУ строятся вдоль борта). 8. Организованный выход со льда.	1 1 1 1 1 1 1	1, 6 

**Самоанализ проведения УТЗ**