

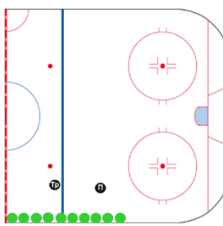
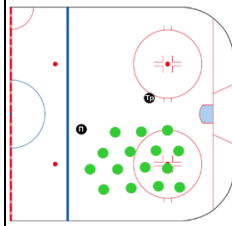
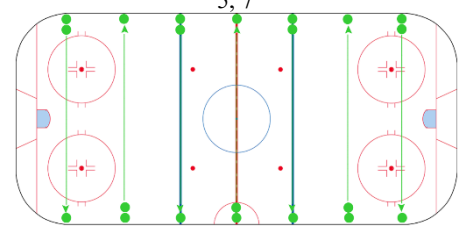
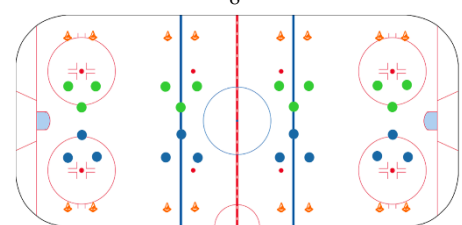
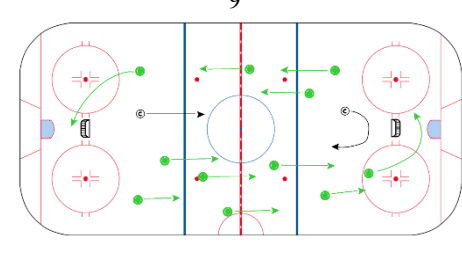
НП – 1 (Февраль – 11 занятие)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки.

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	
<p align="center">Подготовительная – 13 мин</p>	<p>1. Выход на лёд и построение вдоль борта. Т и П стоят перед шеренгой. Сообщение задач занятия.</p> <p>2. Выполнение упражнений на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка хоккеиста; - стойка на одной ноге в выпаде на месте, второй стучать носком по льду; - толчок-касание на месте. <p>3. Выполнение упражнений в движении, движение в одном направлении (против часовой стрелки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - не отрывая коньков ото льда лицом; - толчок-касание лицом. <p>4. Игра «Зеркало». Т разбивает СУ на пары, в паре определяет 1-ые и 2-ые номера. По сигналу 1-й начинает движение в любом направлении используя все освоенные элементы катания, а 2-й повторяет за ним каждое движение. По сигналу меняется направляющий.</p>	<p align="center">1</p> <p>1 1 1</p> <p>3 3 3</p>	<p align="center">1</p> 	<p align="center">2</p> 
	<p align="center">Основная – 25 мин</p>	<p>5. Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дуги на внутренних рёбрах лицом поочерёдно на левой и правой ноге; - дуги на внешних рёбрах лицом поочерёдно на левой и правой ноге с переступанием. <p>6. Игра «Собери лукошко – по грибы, по ягоды». Т и П ставят два «лукошка» - колеса в них складывают «грибы и ягоды» - теннисные мячи. Далее Т и П разбрасывают по всей площадке «грибы и ягоды» а СУ собирают в «лукошко». Более одного мяча привозить в руках нельзя.</p> <p>7. Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дуги на внешних рёбрах лицом поочерёдно на левой и правой ноге без переступаний. <p>8. Игра в хоккей теннисными мячами 3х3, 4х4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса).</p>	<p>4 4 5</p> <p>4 8</p>	<p align="center">5, 7</p>  <p align="center">8</p> 
<p align="center">Заключительная – 7 мин</p>	<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 1 1 1 1 1 1 1</p>	<p align="center">9</p> 	

Самоанализ проведения УТЗ