

НП – 1 (1 занятие - лёд)

Время – 45 мин

Инвентарь: опоры хоккеиста, конусы.

Задачи:

1. Развитие ловкости при выполнении опускание на лёд и возврат в исходное положение.
2. Обучение стойке хоккеиста и скольжению лицом вперёд.
3. Формирование положительных эмоций в играх.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	
Подготовительная – 14 мин	1.Инструктаж по технике безопасности на льду, Т проверяет готовность к занятию. СУ находятся на скамейке запасных. 2.Показ и объяснение выхода на лёд, катания с опорой хоккеиста. СУ находятся за бортом. 3.Выход на лёд СУ по одному, каждый получает опору хоккеиста и строится вдоль борта в шеренгу. Т и П стоят перед шеренгой. 4.Выполнение упражнений на месте: - стойка хоккеиста, - опускание на одно колено и возврат в исходное положение, - опускание на два колена и возврат в исходное положение. 5.Игра «Выполни задание» на месте. СУ стоят на месте и повторяют движения за Т (стойка хоккеиста, опускание на одно колено, опускание на два колена).	2	3 	4-5 
		2		
		2		
		1 2 2 3		
Основная – 25 мин	6.Движение по кругу с опорой хоккеиста. СУ двигаются по кругу против часовой стрелки в потоке обезжая друг друга. Опору хоккеиста держать перед собой, смотреть вперёд. Т подсказывают СУ как правильно отталкиваться, положение ног, спины и т.д. По сигналу поменять направление и двигаться в обратном направлении выполняя тоже задание. 7.Движение по кругу с опорой хоккеиста. СУ двигаются по кругу по часовой стрелки в потоке обезжая друг друга. Опору хоккеиста держать перед собой, смотреть вперёд. Т подсказывают СУ как правильно отталкиваться, положение ног, спины и т.д. 8.Перестроение («на первый – пятый рассчитайтесь»). По сигналу Т СУ строятся вдоль борта, на расстояние метра друг от друга. Идёт расчёт по номерам – 1, 2, 3, 4, 5. Т объясняет задание: по первому сигналу СУ под номером 1 начинают движение и доезжают до противоположного борта, по второму сигналу СУ под номером 2 начинают движение и доезжают до противоположного борта и далее тоже задание выполняют номера 3, 4, 5. Доехав до противоположного борта СУ разворачиваются и ждут остальных. Идёт повторение задания по сигналу Т. П подсказывает, когда начинать СУ, корректирует неправильное выполнение и следит за дисциплиной.	10	6 	
		10	7 	
		5	8 	
Заключительная – 6 мин	9.Игра «Будь внимательнее». СУ становятся в хаотичном порядке вокруг Т и выполняют команду Т («голова», «плечи», «пояс», «колени», «топаем»). По команде Т оторвать руки от опора и коснуться до части тела и коснуться опоры хоккеиста: «голова» - до головы; «плечи» - до плеч; «пояс» - до пояса; «колени» - до коленок; «топаем» - отрываем поочерёдно каждый конёк ото льда на месте). Т меняет команды сразу по порядку, далее в любом порядке. Хвалит СУ. Если кто-то перепутал команду, объяснить и дать исправиться. После того, как СУ запомнили команды увеличить скорость команд. 10.Подведение итогов занятия (спросить, что делали, похвалить за тренировку) и напоминание правил поведения на тренировке и в раздевалке. 11.Завершение тренировки. 12.Построение, подведение итогов занятия (СУ строятся вдоль борта). 13.Организованный выход со льда.	3	9-10 	12 

Самоанализ проведения УТЗ