

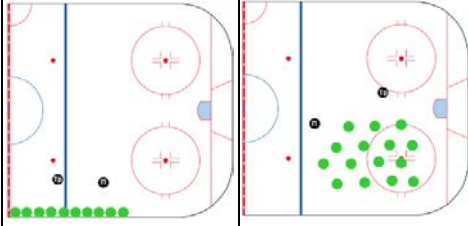
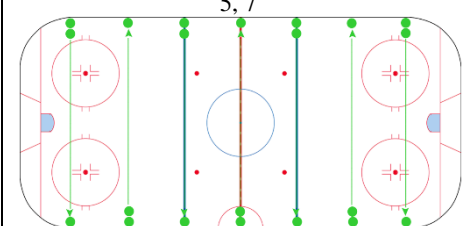
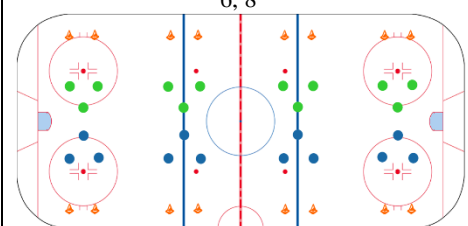
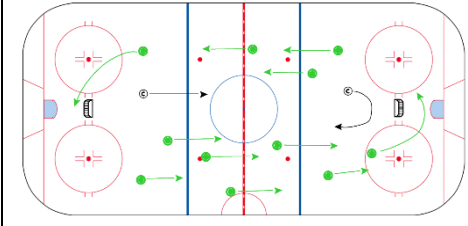
## НП – 1 (Март – 9 занятие)

**Время** – 45 мин

**Инвентарь:** конусы, фишки, футбольные мячи, гандбольные мячи, теннисные мячи, шайбы облегченные

**Задачи:**

1. Развитие ловкости при выполнении упражнений, участия в играх
2. Обучение технике владения клюшкой
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 – обучение технике владения клюшкой: - правильный хват клюшки; - вращательное движение кисти верхней руки. 4. Игра «Выбивалы». СУ располагаются между синей и синей линией, Т и П на линиях, с помощью мячей Т и П выбивают СУ. СУ должны увернуться, убежать от мячей. Победителем становится один СУ, который остался. В игре используются гандбольные, футбольные, теннисные мячи.	1  3 3 6	1  2  
Основная – 25 мин	5. Выполнение упражнений в движении: - ведение шайбы одной рукой перед собой с удобной. 6. Игра в футбол 3х3, 4х4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса). 7. Выполнение упражнений в движении: - ведение шайбы одной рукой перед собой с неудобной. 8. Игра в хоккей 3х3, 4х4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса).	5 8  5 7	5, 7   6, 8  
Заключительная – 7 мин	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: - потянутся вверх двумя руками – наклон ко льду, руками коснутся льда; - высоко поднимать колено поочередно 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. 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