

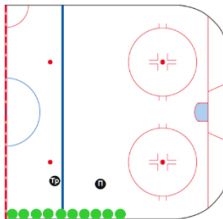
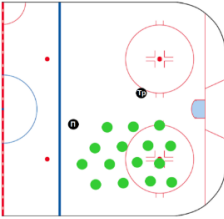


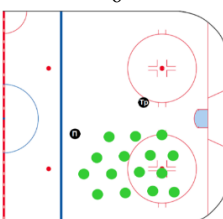

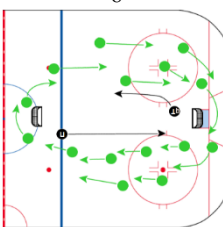
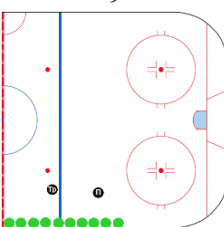
НП – 1 (7 занятие - лёд)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки, мячи, кубики, кольца, шайбы, обручи, колёса, мини-ворота.

Задачи:

1. Развитие ловкости при выполнении упражнений, самостраховок хоккеиста и вставаний.
2. Обучение стойке хоккеиста и скольжению лицом вперёд.
3. Формирование положительных эмоций в играх.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	
Подготовительная – 10 мин	1. Выход на лёд и построение вдоль борта. Т и П стоят перед шеренгой. Сообщение задач занятия. 2. Выполнение упражнений на месте: 2.1 Стойка хоккеиста. 2.2 Приседание на месте и возврат в стойку хоккеиста: 2.3 Низкий присед на месте и возврат в стойку хоккеиста. 3. Игра «Выполни задание» на месте. Перестроение в одну из зон. Т и П располагаются симметрично. СУ стоят на месте и повторяют движения за Т (сгибание и выпрямление рук, приседания, повороты, шаги и т.п.).	1  2 2 2 3	2 	3 
Основная – 28 мин	4. Выполнение упражнений в движении: - прокат лицом с приседаниями; - прокат в стойке хоккеиста лицом. 5. Игра «Зеркало» (игра проходит в парах). СУ становятся парами. По сигналу Т пары начинают движение. 6. Выполнение упражнений на месте: - стоять на носках в стойке хоккеиста; - стоять на пятках в стойке хоккеиста; - стоять с пятки на носок в стойке хоккеиста; - стойка на одной ноге. 7. Игра «Найди предмет». Построение на лицевой линии в шеренгу и деление на 4 группы. П ставит ворота в центре одной из зон. В хаотичном порядке разбрасываются предметы (шайбы, обручи, кольца и т.п.). По сигналу Т каждая группа начинает собирать предметы в свои ворота.	8  5  8 5	4 	5 
			6 	7 
Заключительная – 7 мин	8. 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 (№ 21), СУ повторяют за Т. 9. Построение, подведение итогов занятия (СУ строятся вдоль борта). 10. Организованный выход со льда.	5  1 1	8 	9 

Самоанализ проведения УТЗ