

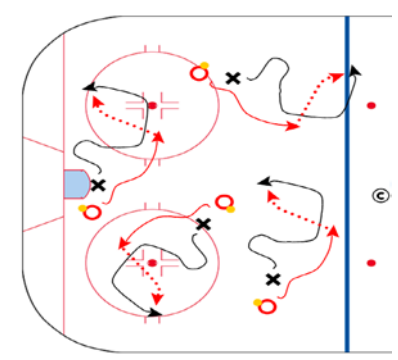
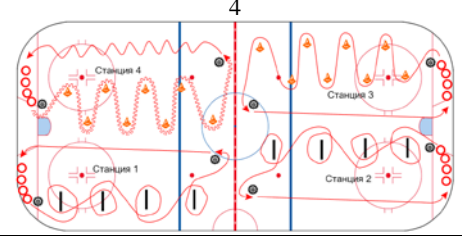
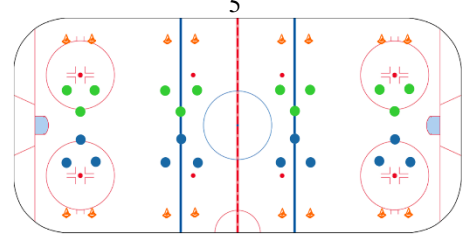
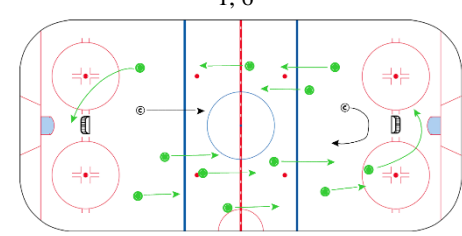
НП – 1 (март – 6 занятие)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки, шайбы облегченные, миниборта

Задачи:

1. Развитие ловкости при выполнении упражнений, участия в играх.
2. Обучение и совершенствование техники катания (контроль внешнего и внутреннего ребер по полукругам, сочетание толчков и прокатов внешнего и внутреннего ребер по полукругам)
3. Формирование положительных эмоций в играх

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная – 13 мин	<p>1. Выход на лёд и построение вдоль борта. Т и П стоят перед шеренгой. Сообщение задач занятия.</p> <p>2. Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прокат в стойке хоккеиста лицом;</li> <li>- прокат на одной ноге лицом.</li> <li>- не отрывая коньков ото льда</li> <li>- фонарик лицом вперед</li> <li>- толчок-касание лицом.</li> <li>- прокат на одной ноге спиной.</li> </ul> <p>3. <b>Игра «Заморозка».</b>                      СУ убегают от Т и П. Т и П участвуют в игре догоняя СУ и дотрагиваются рукой «замораживают». Тот, кого догнали остаётся на месте пока его не «разморозит» любой из СУ дотронувшись рукой. Игра продолжается пока Т и П всех СУ не «заморозят». Игра может проходить на всю площадку или на ограниченном участке льда в зависимости от количества участвующих СУ.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>6</p>	<p>3</p> 
Основная – 25 мин	<p>4. Разделение группы на 4 станции:</p> <p>Станция 1                      Дуги на внутренних ребрах лицом вперед вокруг минибортов с шагов, возврат спиной вперед.</p> <p>Станция 2                      Дуги на внешних ребрах лицом вперед вокруг минибортов с шагов, возврат спиной вперед.</p> <p>Станция 3                      Дуги на внешних ребрах лицом вперед с переступанием, возврат лицом вперед С-толчками с поочередно.</p> <p>Станция 4                      Дуги на внутренних ребрах спиной вперед, возврат лицом вперед дугами на внешних ребрах с переступаниями.</p> <p>5. Игра в хоккей 3х3, 4х4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса).</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p>4</p>  <p>5</p> 
Заключительная – 7 мин	<p>6. 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"> <li>- потянутся вверх двумя руками – наклон ко льду, руками коснутся льда;</li> <li>- высоко поднимать колено поочередно каждой ногой;</li> <li>- мах одной ногой вперед – назад, в стороны;</li> <li>- наклоны в сторону с высоко поднятыми руками вверх</li> <li>- прогнуться назад с поднятыми руками вверх – наклон ко льду.</li> </ul> <p>7. Построение, подведение итогов занятия (СУ строятся вдоль борта).</p> <p>8. Организованный выход со льда.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>1, 6</p> 

Самоанализ проведения УТЗ