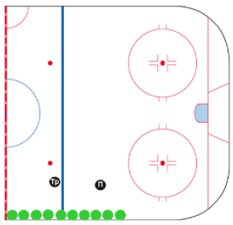
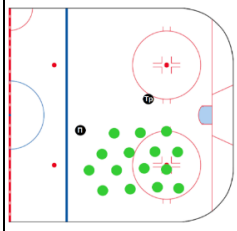
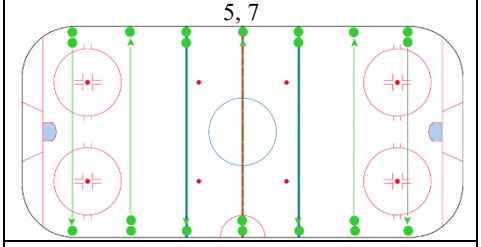
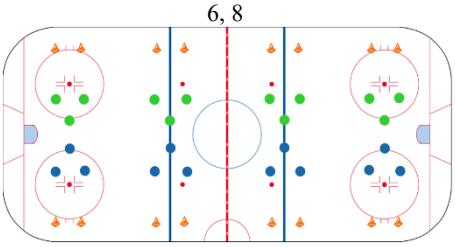
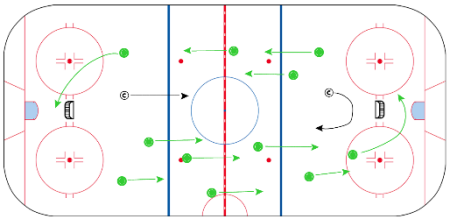
НП – 1 (Май – 12 занятие)

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	Дози-ровка	Организационно-методические указания
Подготовительная – 12 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 увернутся, убежать от мячей. Победителем становится один СУ, который остался. В игре используются гандбольные, футбольные, теннисные мячи.	1 3 3 5	1  2 
Основная – 26 мин	5. Выполнение упражнений в движении: - ведение шайбы одной рукой перед собой с удобной; - ведение шайбы одной рукой перед собой с неудобной. 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 удобной и неудобной. 8. Игра в хоккей 3х3, 4х4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса).	4 4 6 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 стрелки) и показывает упражнения на гибкость и расслабление СУ повторяют за Т: - потянутся вверх двумя руками – наклон ко льду, руками коснутся льда; - высоко подымать 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. 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