

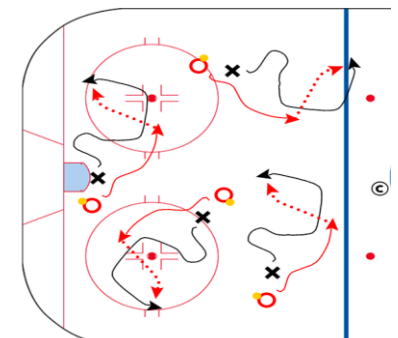
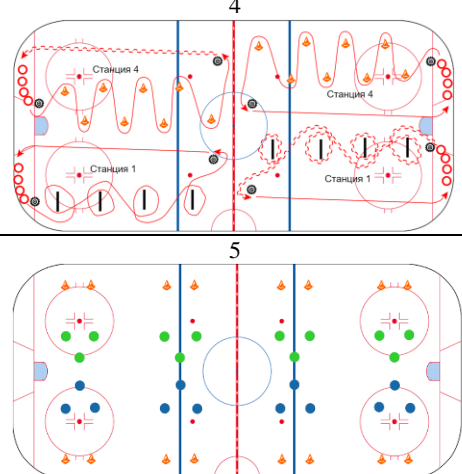
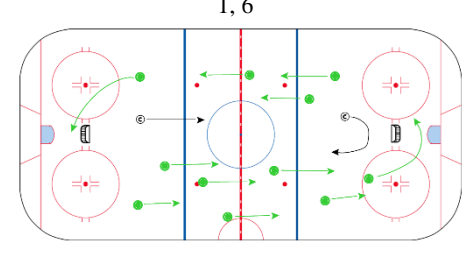
НП – 1 (апрель 11 занятие)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки, шайбы облегченные, миниборты.

Задачи:

1. Развитие ловкости при выполнении упражнений и в играх.
2. Обучение и совершенствование технике катания (контроль внешнего и внутреннего ребер по полукругам, выражи скольжение лицом).
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"> - скольжение в стойке хоккеиста лицом; - скольжение на одной ноге лицом; - не отрывая коньков ото льда; - фонарик лицом вперед; - толчок-касание лицом; - скольжение на одной ноге спиной. <p>3. Игра «Кошки-мышки». СУ разбиваются на пары, «мышки» убегают, а «кошки» догоняют. После того, как «кошка» догнала «мышку» они меняются ролями. Игра проходит на всю площадку.</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 Движение, не отрывая коньков ото льда лицом вперед вокруг минибортов с отталкиванием внутренними ребрами, возврат в группу, не отрывая коньков ото льда.</p> <p>Станция 2 Движение, не отрывая коньков ото льда спиной вперед вокруг минибортов с отталкиванием внутренними ребрами, возврат в группу лицом вперед.</p> <p>Станция 3 Дуги на внешних ребрах лицом вперед, возврат лицом вперед.</p> <p>Станция 4 Дуги на внутренних ребрах лицом вперед, возврат спиной вперед.</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>5</p> | <p>4</p>  |
| Заключительная – 7 мин | <p>6. 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 СУ повторяют за Т:</p> <ul style="list-style-type: none"> - потянутся вверх двумя руками, наклон вперед, руками коснутся льда; - высоко поднимать колено поочередно каждой ногой; - мах одной ногой вперед – назад, в стороны; - наклоны в сторону с высоко поднятыми руками вверх; - прогнуться назад с поднятыми руками вверх, наклон вперед. <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</p> | <p>1, 6</p>  |

Самоанализ проведения УТЗ