

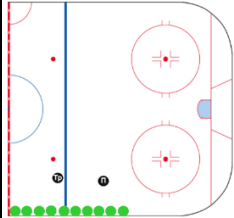
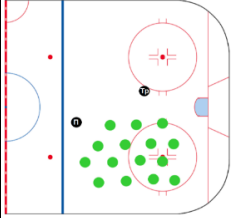
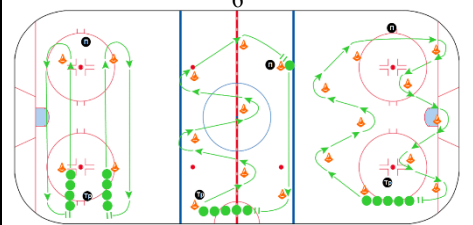
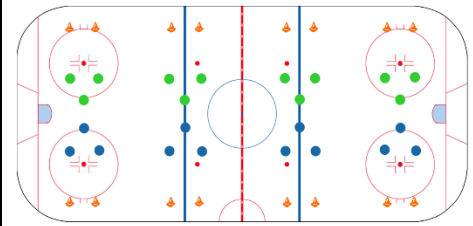
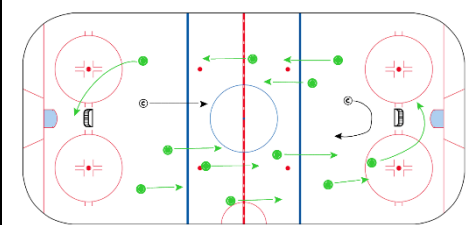
НП – 1 (Февраль – 12 занятие)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки.

Задачи:

1. Развитие ловкости при выполнении упражнений, участия в играх и эстафете.
2. Обучение и совершенствование технике катания.
3. Формирование положительных эмоций в играх.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная – 11 мин	<p>1. Выход на лёд и построение вдоль борта. Т и П стоят перед шеренгой. Сообщение задач занятия.</p> <p>2. Самостраховка и возврат в стойку хоккеиста:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на одно колено; - на два колена; - вперёд на руки из положения стоя на коленях. <p>3. Выполнение упражнений в движении, движение в одном направлении (против часовой стрелки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - дуги на внутренних рёбрах лицом с шагов; - дуги на внутренних рёбрах лицом поочерёдно на левой и правой ноге. <p>4. Игра «Теннис». Каждый СУ получает теннисный мяч. СУ разворачивая стопу должен попасть по мячу направив его к борту, мяч ударяется о борт и отскакивает. СУ продолжает бить по мячу коньком, если мяч укатился – догнать его и продолжить игру. Т определяет победителей – кто больше раз ударил, мяч коснулся борта. Использовать внутреннюю и внешнюю часть стопы, бить по мячу правой и левой ногой.</p>	<p>1</p> <p>1 1 1</p> <p>2 2 3</p>	<p>1</p> <p>2</p>  
Основная – 27 мин	<p>5. Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дуги на внешних рёбрах лицом с шагов; - дуги на внешних рёбрах лицом поочерёдно на левой и правой ноге с переступанием. <p>6. Эстафеты. Т разбивает СУ на три группы. В каждой группе СУ становятся в колонны, смена групп производить каждые 5 минут по сигналу тренера против часовой стрелки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1. «Весёлые старты», СУ начинают движение по прямой, заезжают за свои конусы и возвращаются в колонну. Следующие начинают движение, когда предыдущий заехал за дальний конус. - 2. Упражнение «Змейка – Весёлый старт». По сигналу Т первые из колон начинают движение по «змейке» объезжая все конусы и становятся в следующую группу ожидая, когда дойдёт его очередь. Из второй группы движение по прямой, выполнив задание становятся в конец колонны и ожидают своей очереди. - 3. Упражнение «Змейка». По сигналу Т первый из колонны начинает движение по «змейке» объезжая все конусы и становятся в конец группы. Следующие СУ начинают выполнение упражнений, когда предыдущие проехали 1, 2 конус (в зависимости от скорости прохождения). <p>7. Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дуги прокатом лицом с шагов; - С-толчки лицом двумя ногами поочерёдно по полукругам <p>8. Игра в хоккей кольцами 3х3, 4х4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса).</p>	<p>3 3</p> <p>10</p> <p>3 3 5</p>	<p>6</p>  <p>8</p> 
Заключительная – 7 мин	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - потянутся вверх двумя руками – наклон ко льду, руками коснутся льда; - высоко поднимать 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. <p>10. Построение, подведение итогов занятия (СУ строятся вдоль борта).</p> <p>11. Организованный выход со льда.</p>	<p>1 1 1 1 1 1 1</p>	<p>9</p> 

Самоанализ проведения УТЗ