

НП – 1 (Февраль – 7 занятие)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки.

Задачи:

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

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная – 13 мин	1. Выход на лёд и построение вдоль борта. Т и П стоят перед шеренгой. Сообщение задач занятия. 2. Самостраховка и возврат в стойку хоккеиста: - на одно колено; - на два колена; - вперёд на руки из положения стоя на коленях. 3. Выполнение упражнений в движении, движение в одном направлении (против часовой стрелки): - прокат в низком приседе лицом; - толчок-касание лицом. 4. Игра «Повтори за мной» на месте. Перестроение в одну из зон. Т и П располагаются симметрично. СУ стоят на месте и повторяют движения за Т и П (сгибание и выпрямление рук, приседания, прыжки, повороты, шаги и т.п.).	1 1 1 1 3 3 3	
Основная – 25 мин	5. Выполнение упражнений в движении: - перемещение ОЦТ с ноги на ногу лицом; - не отрывая коньков ото льда лицом. 6. Игра «Зеркало». Т разбивает СУ на пары, в паре определяет 1-ые и 2-ые номера. По сигналу 1-й начинает движение в любом направлении используя все освоенные элементы катания, а 2-й повторяет за ним каждое движение. По сигналу меняется направляющий. 7. Выполнение упражнений в движении: - фонарик лицом; - С-толчки двумя ногами поочерёдно лицом. 8. Игра в хоккей 3х3, 4х4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса).	4 4 3 4 4 6	
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 показывают упражнения на гибкость и расслабление СУ повторяют за Т: - 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. 10. Построение, подведение итогов занятия (СУ строятся вдоль борта). 11. Организованный выход со льда.	1 1 1 1 1 1 1 1	

Самоанализ проведения УТЗ