

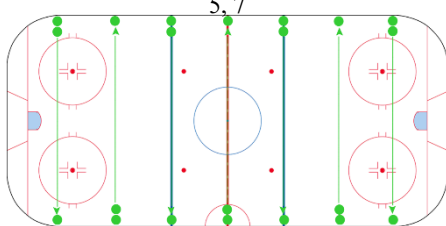
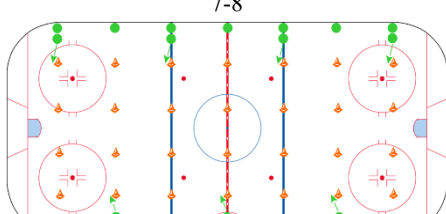
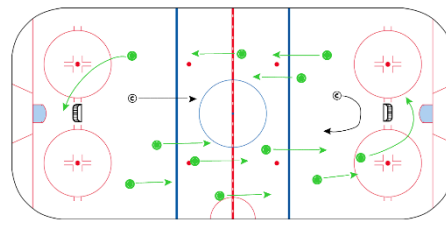
## НП – 1 (31 занятие - лёд)

**Время** – 45 мин

**Инвентарь:** конусы.

**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	
<b>Подготовительная – 13 мин</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выход на лёд и построение вдоль борта. Т и П стоят перед шеренгой. Сообщение задач занятия.</li> <li>2. Выполнение упражнений на месте:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- стоять на носках в стойке хоккеиста;</li> <li>- стоять на пятках в стойке хоккеиста;</li> <li>- стоять с пятки на носок в стойке хоккеиста.</li> </ul> </li> <li>3. Выполнение упражнений в движении, движение в одном направлении (против часовой стрелки):                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- прокат в низком приседе лицом;</li> <li>- прокат на одной ноге лицом.</li> </ul> </li> <li>4. Игра «Кошки-мышки». СУ разбиваются на пары, «мышки» убегают, а «кошки» догоняют. После того, как «кошка» догнала «мышку», СУ меняются ролями. Игра проходит на всю площадку.</li> </ol>	1  1 1 1  2 2 5	1	2
<b>Основная – 25 мин</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Выполнение упражнений в движении:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- дуги на внешних рёбрах лицом поочерёдно на левой и правой ноге без переступаний.</li> </ul> </li> <li>6. 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.).</li> <li>7. Выполнение упражнений в движении:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- С-толчки лицом одной ногой;</li> <li>- С-толчки двумя ногами поочерёдно лицом.</li> </ul> </li> <li>8. Эстафета «Поменяй конус». СУ строятся в колонны, первый в колонне начинает с конусом, по сигналу первый бежит к 1-му конусу меняет его места и возвращается в свою группу передавая конус следующему, и становится в конец группы. Второй бежит к последующему (2-му) конусу меняет и передаёт далее. Каждый из колонны выполняет по 2-3 повторения. Побеждает команда, которая первой переставит все конусы.</li> </ol>	6  5   4 4 6	 	
<b>Заключительная – 7 мин</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>9. 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:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- потянутся вверх двумя руками – наклон ко льду, руками коснутся льда;</li> <li>- высоко поднимать колено поочерёдно каждой ногой;</li> <li>- мах одной ногой вперёд – 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> </li> <li>10. Построение, подведение итогов занятия (СУ строятся вдоль борта).</li> <li>11. Организованный выход со льда.</li> </ol>	1 1 1 1 1 1 1	9 	

### Самоанализ проведения УТЗ