

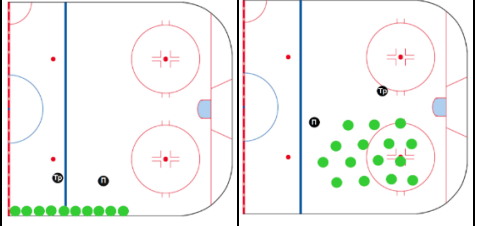
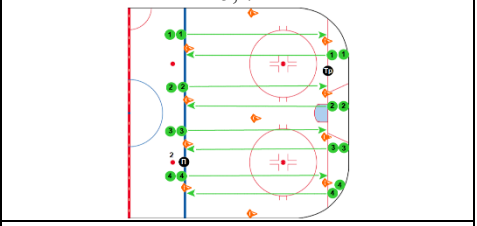
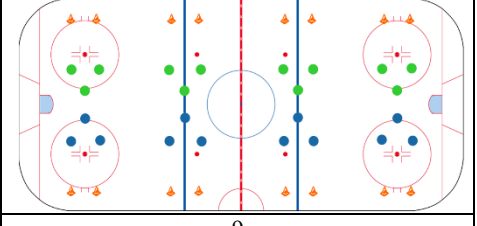
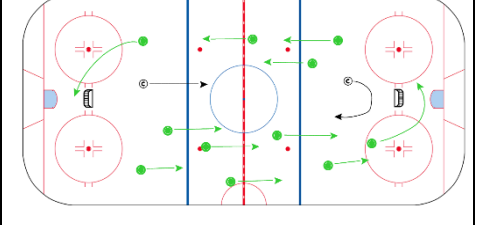
НП – 1 (Февраль – 9 занятие)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки.

Задачи:

1. Развитие ловкости при выполнении упражнений, участия в играх.
2. Обучение и совершенствование технике 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. Выполнение упражнений на месте, опускание на лёд и возврат в исходное положение: - на одно колено; - на два колена; - из положения сидя; - из положения лёжа на животе; - из положения лежа на спине. 3. Выполнение упражнений в движении, движение в одном направлении (против часовой стрелки): - широкий слалом лицом; - С-толчки лицом двумя ногами поочерёдно по полукругам. 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 ограниченном участке льда.	1	1
		1 1 1 1 1 2 2 3	2, 4 
Основная – 25 мин	5. Выполнение упражнений в движении: - дуги на внутренних рёбрах лицом с шагов; - дуги на внешних рёбрах лицом с шагов. 6. Игра «Выбивалы». СУ располагаются между синей и синей линией, Т и П на линиях, с помощью мячей Т и П выбивают СУ. СУ должны вернуться, убежать от мячей. Победителем становится один СУ, который остался. В игре используются гандбольные, футбольные, теннисные мячи. 7. Выполнение упражнений в движении: - дуги прокатом лицом с шагов. 8. Игра в хоккей кольцами 3х3, 4х4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса).	4 4 6	5, 7 
		5 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 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	9 

Самоанализ проведения УТЗ