

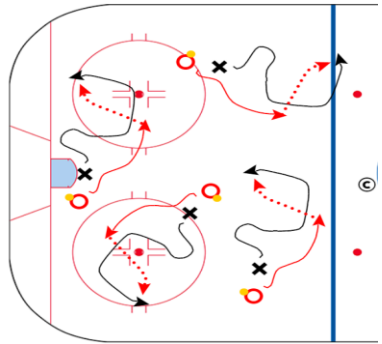
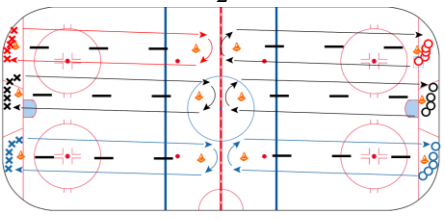
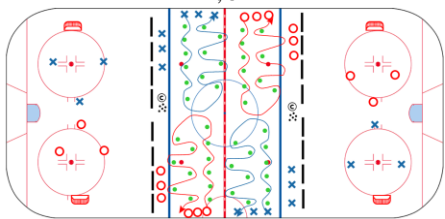
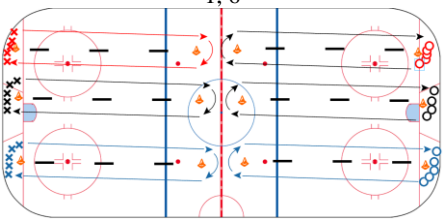
НП – 1 (апрель 9 занятие)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки, шайбы облегченные.

Задачи:

1. Развитие ловкости при выполнении упражнений, участия в играх.
2. Обучение технике владения клюшкой (обучение правильному хвату клюшки, вращательному движению кисти верхней руки).
3. Формирование положительных эмоций в играх, развитие игрового мышления.

№ 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"> <li>- дуги на внутренних ребрах лицом и спиной;</li> <li>- с-толчок лицом двумя ногами;</li> <li>- не отрывая коньков ото льда;</li> <li>- фонарик лицом вперед;</li> <li>- толчок-касание лицом;</li> <li>- скольжение на одной ноге спиной.</li> </ul> <p>3. <b>Игра «Заморозка».</b>                      СУ убегают от Т и П. Т и П участвуют в игре догоняя СУ и дотрагиваются рукой «замораживают». Тот, кого догнали остаётся на месте пока его не «разморозит» любой из СУ дотронувшись рукой. Игра продолжается пока Т и П всех СУ не «заморозят». Игра может проходить на всю площадку или на ограниченном участке льда в зависимости от количества участвующих СУ.</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. Игра в хоккей, футбол, 3х3, 4х4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса). Играть можно разными предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шайба;</li> <li>- теннисный мяч;</li> <li>- кружок;</li> <li>- большой мяч;</li> <li>- маленькая шайба;</li> </ul> <p>5. Для обучения технике владения клюшкой в средней зоне выполняются технические задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение одной рукой перед собой;</li> <li>- ведение одной рукой с неудобной;</li> <li>- ведение двумя руками.</li> </ul>	<p>27</p>	<p>2</p>  <p>4, 5</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 показывает упражнения на гибкость и расслабление СУ повторяют за Т:</p> <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 выпрямленными руками вверх;</li> <li>- прогнуться назад с поднятыми руками вверх – наклон ко льду.</li> </ul> <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