

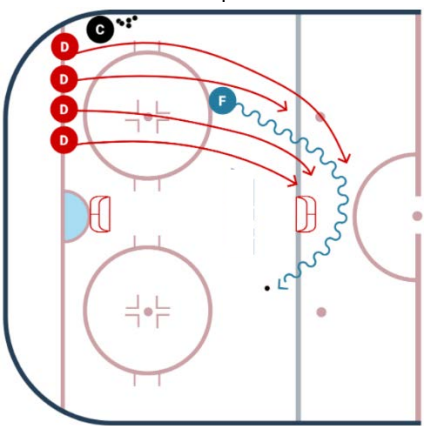
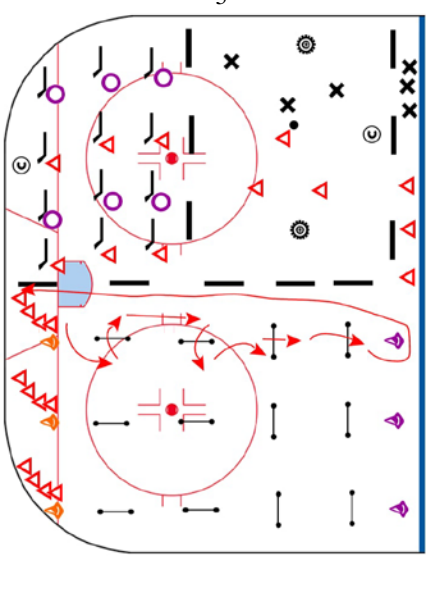
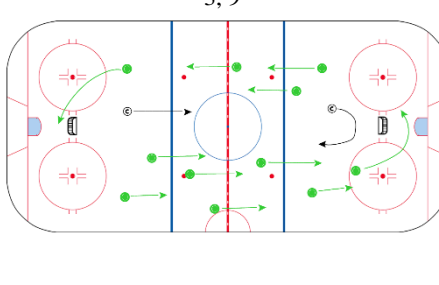
План-конспект (1) май – ГНП - 1

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки, шайбы облегченные.

Задачи:

1. Развитие ловкости при выполнении упражнений, участия в играх.
2. Обучение и совершенствование техники катания (отталкивание внутренними ребрами по полукругам лицом и спиной)
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: - стоять на носках в стойке хоккеиста; - стоять на пятках в стойке хоккеиста; - стоять с пятки на носок в стойке хоккеиста. 3. Выполнение упражнений в движении: - прокат в стойке хоккеиста лицом; - прокат на одной ноге лицом. 4. Игра «Догонялки 2 клюшки». СУ разбиваются на пары, «Х» убегают, «У» догоняют. После того, как «У» догнала «Х», СУ меняются ролями. Игра проходит на ограниченном участке льда. Через клюшки перешагивать нельзя.	1 1 1 1 2 2 5	4 
Основная – 25 мин	5. Тренировка по станциям: Выполнение упражнений в движении «полоса препятствий»: В зависимости от уровня навыков спортсменов выставляется полоса препятствий: Перепрыгивание миниборотов Приседание под барьер Перешагивание низких препятствий Виражи Тренировка техники катания возле клюшек: - перешагивание скрестным шагом клюшек - прокат на внутреннем ребре лицом вперед - прокат на внешнем ребре лицом вперед - прокат на внутреннем ребре спиной - прокат на внешнем ребре спиной вперед Игра футбол на ограниченном участке поля (можно заменить на кольцо и играть клюшками, можно играть теннисным или гандбольным мячом)	8 8 8	5 
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 стрелке) и показывают упражнения на гибкость и расслабление СУ повторяют за Т: - потянутся вверх двумя руками – наклон ко льду, руками коснутся льда; - высоко поднимать колено поочередно каждой ногой; - мах одной ногой вперед – 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	3, 9 

Самоанализ проведения УТЗ