

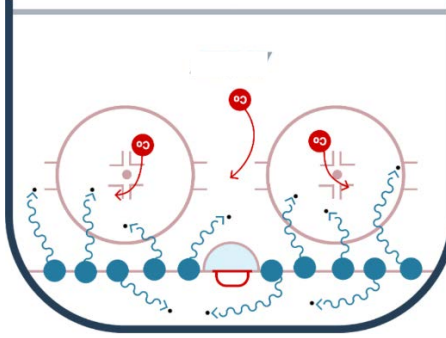
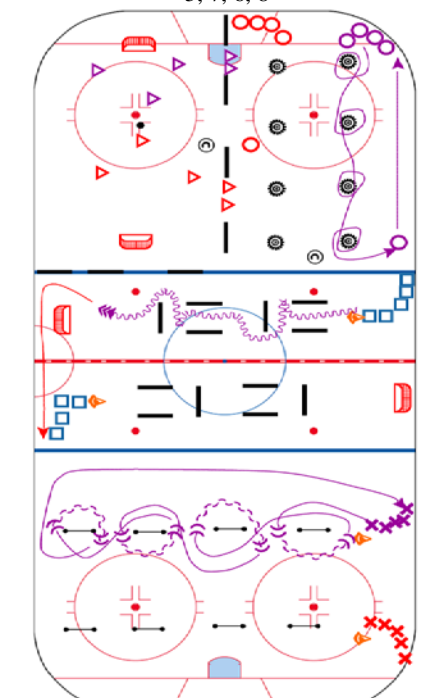
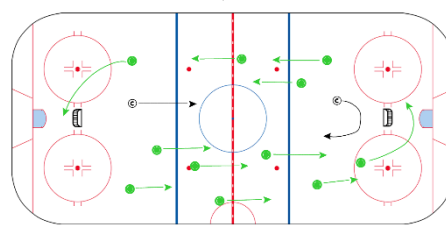
План-конспект (2) май – ГНП - 1

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки, шайбы облегченные, мячи теннисные, мини борта, стойки.

Задачи:

1. Развитие ловкости при выполнении упражнений, участия в играх.
2. Обучение и совершенствование технике катания (контроль внешнего и внутреннего ребер по полукругам, виражи прокатом)
3. Формирование положительных эмоций в играх.

№ 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. Сообщения задач занятия.</p> <p>2. Выполнение упражнений на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прокат в стойке хоккеиста лицом; - прокат на одной ноге лицом. - с-толчок лицом одной ногой; - с-толчок спиной одной ногой; - с-толчок лицом поочередно - с- толчок спиной поочередно <p>3. Игра «Заморозка». 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 проведя смой мяч(шайбу клюшкой) под ноги игроку который стоит в положении треугольника. 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>4</p> <p>4</p>	<p align="center">3</p> 
Основная – 25 мин	<p>4.Тренировка по станциям на каждой станции у группы свое задание:</p> <p>Станция 1 Игровая станция без смен можно играть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -в хоккей -в футбол -в хоккей с кольцом <p>Станция 2 Обучение технике прохождения коротких виражей на внутренних и внешних ребрах лицом вперед</p> <p>Станция 3 Станция обучения технике владения клюшкой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение с обходом препятствий - атака пустых ворот <p>Станция 4 Станция с закреплением техники передвижения по кругам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - не отрывая коньков ото льда - переступание по кругам лицом вперед - переступание по кругам спиной вперед 	<p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p>	<p align="center">5, 7, 6, 8</p> 
Заключительная – 7 мин	<p>9. СУ помогают тренеру 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"> - 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. <p>10. Построение, подведение итогов занятия (СУ строятся вдоль борта).</p> <p>11. Организованный выход со льда.</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p align="center">2, 9</p> 

Самоанализ проведения УТЗ