

НП – 1 (Февраль – 8 занятие)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки.

Задачи:

1. Развитие ловкости при выполнении упражнений, участия в играх.
2. Обучение и совершенствование техники 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: - стойка хоккеиста; - стойка на одной ноге в выпаде на месте; - перемещение ОЦТ с ноги на ногу на месте. 3. Выполнение упражнений в движении, движение в одном направлении (против часовой стрелки): - не отрывая коньков ото льда лицом; - толчок-касание лицом. 4. Игра «Теннис». Каждый СУ получает теннисный мяч. СУ разворачивая стопу должен попасть по мячу направив его к борту, мяч ударяется о борт и отскакивает. СУ продолжает бить по мячу коньком, если мяч укатился – догнать его и продолжить игру. Т определяет победителей – кто больше раз ударил, мяч коснулся борта. Использовать внутреннюю и внешнюю часть стопы, бить по мячу правой и левой ногой.	1 1 1 1 3 3 3	1	2
Основная – 25 мин	5. Выполнение упражнений в движении: - дуги на внутренних рёбрах лицом поочерёдно на левой и правой ноге; - дуги на внешних рёбрах лицом поочерёдно на левой и правой ноге с переступанием. 6. Игра «Снежки». СУ разбиваются по парам, на пару один теннисный мяч. Первый убегают, второй с «снежком» - теннисным мячом в руках догоняет и должен попасть «снежком» в первого. Если не попал «снежком», подобрать «снежок» и продолжить догонять. После того, как второй попал «снежком», первый догоняет второго. «Снежок» запрещается бросать выше пояса. 7. Выполнение упражнений в движении: - дуги на внешних рёбрах лицом поочерёдно на левой и правой ноге без переступаний. 8. Игра в хоккей теннисными мячами 3х3, 4х4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса).	4 4 5 4 8	5, 7 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