

НП – 1 (апрель 7 занятие)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки, шайбы облегченные.

Задачи:

1. Развитие ловкости при выполнении упражнений и 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	<p>1. Выход на лёд и построение вдоль борта. Т и П стоят перед шеренгой. Сообщение задач занятия.</p> <p>2. Выполнение упражнений на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стоять на носках в стойке хоккеиста; - стоять на пятках в стойке хоккеиста; - перекат с пятки на носок в стойке хоккеиста. <p>3. Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скольжение в стойке хоккеиста лицом; - скольжение на одной ноге лицом. <p>4. Игра «Догонялки 2 клюшки». СУ разбиваются на пары, первые убегают, вторые догоняют. После того, как вторые догнали первых, СУ меняются ролями. Игра проходит на ограниченном участке льда. Через клюшки перешагивать нельзя.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>	
Основная – 25 мин	<p>5. Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с-толчок лицом одной ногой; - с-толчок спиной одной ногой; - с-толчок лицом поочередно. <p>6. Игра «Повтори за мной» на месте. Т и П располагаются симметрично. СУ стоят на месте и повторяют движения за Т и П (сгибание и выпрямление рук, приседания, прыжки, повороты, шаги и т.п.).</p> <p>7. Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с-толчок спиной поочередно; - толчок-касание. <p>8. Игра в хоккей 3х3, 4х4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса).</p>	<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>6</p>	
Заключительная – 7 мин	<p>9. СУ помогают Т собрать и убрать предметы, П переставляет ворота. По сигналу Т СУ начинают движение в одном направлении (по часовой стрелке) и Т показывает упражнения на гибкость и расслабление СУ повторяют:</p> <ul style="list-style-type: none"> - потянутся вверх двумя руками, далее наклон вперед, руками коснутся льда; - высоко поднимать колено поочередно каждой ногой; - мах одной ногой вперед-назад, в стороны; - наклоны в сторону с поднятыми руками вверх; - прогнуться назад с поднятыми руками вверх, далее наклон вперед. <p>10. Построение, подведение итогов занятия (СУ строятся вдоль борта).</p> <p>11. 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>	

Самоанализ проведения УТЗ