

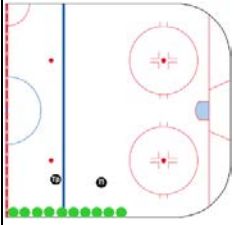

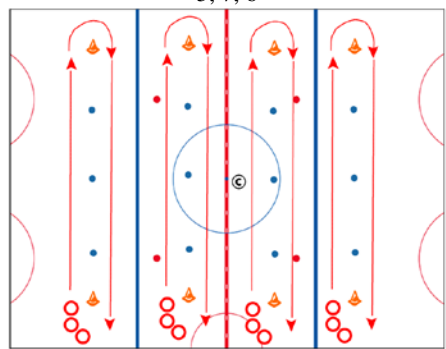
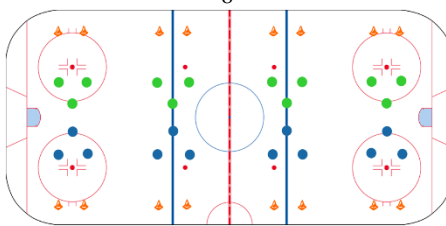
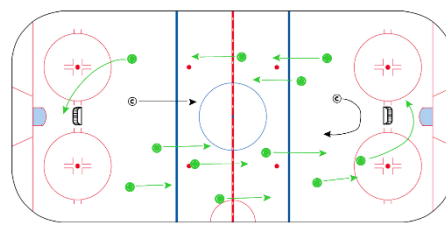
НП – 1 (март – 1 занятие)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки, шайбы облегченные

Задачи:

1. Развитие ловкости при выполнении упражнений, участия в играх
2. Обучение и совершенствование техники катания (перемещение ОЦТ лицом и спиной, распределение ОЦТ на опорной ноге после отталкивания)
3. Формирование положительных эмоций в играх

№ п/п	Содержание	Дози-ровка	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; - стоять 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, «Х» убегают, «У» догоняют. После того, как «У» догнала «Х», 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>	<p>1, 6</p>  <p>4</p> 
Основная – 25 мин	<p>5. Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скольжение на одной ноге; - толчок-касание лицом. <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"> - скольжение в выпаде на одну ногу лицом, вторая на льду; - перемещение ОЦТ с ноги на ногу лицом. - перемещение ОЦТ с ноги на ногу спиной. <p>8. Игра в хоккей 3х3, 4х4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса).</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>5</p>	<p>5, 7, 6</p>  <p>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>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>3, 9</p> 

Самоанализ проведения УТЗ