

НП – 1 (29 занятие - лёд)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы.

Задачи:

1. Развитие ловкости при выполнении упражнений, участия в играх и эстафете.
2. Обучение и совершенствование техники катания.
3. Формирование положительных эмоций в играх.

№ п/п	Содержание	Дози- ровка	Организационно-методические указания	
Подготовительная – 11 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"> - стойка хоккеиста; - стойка на одной ноге в выпаде на месте; - перемещение ОЦТ с ноги на ногу на месте. <p>3. Выполнение упражнений в движении, движение в одном направлении (против часовой стрелки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - С-толчки лицом одной ногой; - С-толчки двумя ногами поочерёдно. <p>4. Игра «Кошки-мышки». СУ разбиваются на пары, «мышки» убегают а «кошки» догоняют. После того, как «кошка» догнала «мышку» они меняются ролями. Игра проходит на всю площадку.</p>	1 1 1 1 2 2 3	1	2
Основная – 27 мин	<p>5. Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дуги на внутренних рёбрах лицом поочерёдно на левой и правой ноге; - дуги на внешних рёбрах лицом поочерёдно на левой и правой ноге с переступанием. <p>6. Игра «Повтори за мной» на месте. Перестроение в одну из зон. 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 вокруг конусов в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - круги на внутренних рёбрах лицом поочерёдно на левой и правой ноге; - круги на внешних рёбрах лицом поочерёдно на левой и правой ноге. <p>8. Эстафета. «Змейка» лицом вперёд между фишек.</p> <p>9. Эстафета «Поменяй конус». СУ строятся в колонны, первый в колонне начинает с конусом, по сигналу первый бежит к 1-му конусу меняет его местами и возвращается в свою группу передавая конус следующему, и становится в конец группы. Второй бежит к последующему (2-му) конусу меняет и передаёт далее. Каждый из колонны выполняет по 2-3 повторения. Побеждает команда, которая первой переставит все конусы.</p>	4 4 5 3 3 3 5	5	7, 8, 9
Заключительная – 7 мин	<p>10. 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:</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>11. Построение, подведение итогов занятия (СУ строятся вдоль борта).</p> <p>12. Организованный выход со льда.</p>	1 1 1 1 1 1 1	9	

Самоанализ проведения УТЗ