

## НП – 1 (38 занятие - лёд)

**Время** – 45 мин

**Инвентарь:** конусы, фишки, мячи.

**Задачи:**

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

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	
<b>Подготовительная – 13 мин</b>	1. Выход на лёд и построение вдоль борта. Т и П стоят перед шеренгой. Сообщение задач занятия. 2. Выполнение упражнений на месте: - стойка на одной ноге в выпаде на месте, второй стучать носком по льду; - толчок-касание на месте. 3. Выполнение упражнений в движении, движение в одном направлении (против часовой стрелки): - толчок-касание лицом; - прокат в выпаде на одну ногу лицом, вторая на льду. 3. Игра «Догонялки в тройках». СУ разбиваются по три человека. Один догоняет, двое убегают. Игра проходит на ограниченном участке льда.	1  1 1 3  2 2 3	1	2, 4
<b>Основная – 25 мин</b>	4. Выполнение упражнений в движении: - фонарик лицом - С-толчки лицом одной ногой; - С-толчки двумя ногами поочерёдно лицом. 5. Игра «Выбивалы». СУ располагаются между синей и синей линией, Т и П на линиях, с помощью мячей Т и П выбивают СУ. СУ должны увернуться, убежать от мячей. Победителем становится один СУ, который остался. В игре используются гандбольные, футбольные, теннисные мячи. 6. Выполнение упражнений в движении: - широкий слалом лицом; - С-толчки лицом двумя ногами поочерёдно по полукругам. 7. 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 дотронувшись рукой. 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.	3 3 3 5  3 3 5	5	
<b>Заключительная – 7 мин</b>	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