

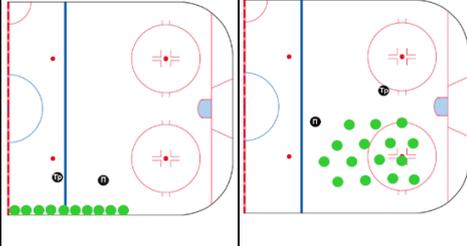
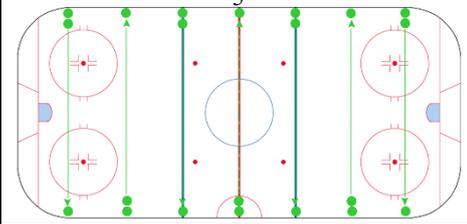
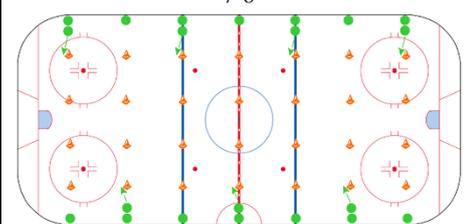
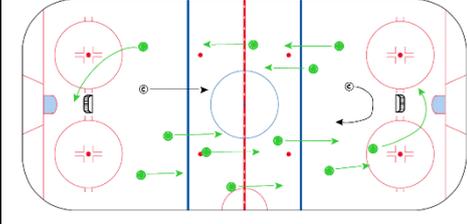
## НП – 1 (38 занятие - лёд)

**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	Дози- ровка	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная – 13 мин</b>	<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"> <li>- стойка на одной ноге в выпаде на месте, второй стучать носком по льду;</li> <li>- толчок-касание на месте.</li> </ul> <p>3. Выполнение упражнений в движении, движение в одном направлении (против часовой стрелки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- толчок-касание лицом;</li> <li>- прокат в выпаде на одну ногу лицом, вторая на льду.</li> </ul> <p>3. Игра «Догонялки в тройках». СУ разбиваются по три человека. Один догоняет, двое убегают. Игра проходит на ограниченном участке льда.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>1</p> <p>2, 4</p> 
<b>Основная – 25 мин</b>	<p>4. Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- фонарик лицом</li> <li>- С-толчки лицом одной ногой;</li> <li>- С-толчки двумя ногами поочерёдно лицом.</li> </ul> <p>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.</p> <p>6. Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- широкий слалом лицом;</li> <li>- С-толчки двумя ногами поочерёдно по полукругам.</li> </ul> <p>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.</p>	<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>5</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>5</p>	<p>5</p>  <p>7-8</p> 
<b>Заключительная – 7 мин</b>	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- потянутся вверх двумя руками – наклон ко льду, руками коснутся льда;</li> <li>- высоко поднимать колено поочерёдно каждой ногой;</li> <li>- мах одной ногой вперёд – назад, в стороны;</li> <li>- наклоны в сторону с высоко поднятыми руками вверх</li> <li>- прогнуться назад с поднятыми руками вверх – наклон ко льду.</li> </ul> <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>9</p> 

### Самоанализ проведения УТЗ