

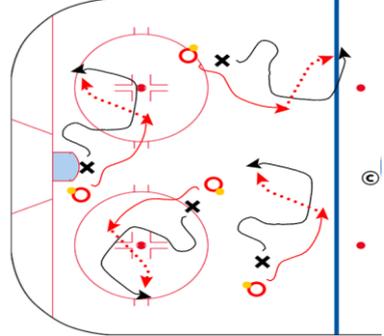
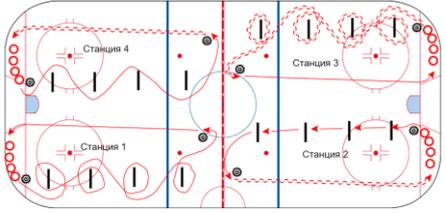
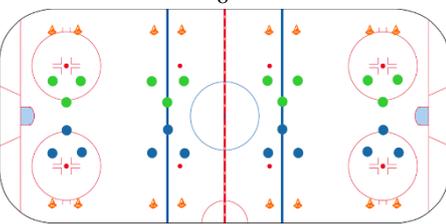
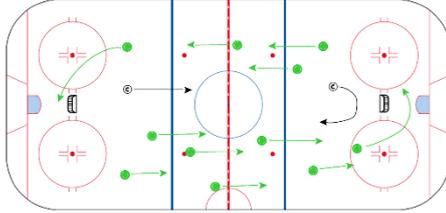
НП – 1 (апрель 8 занятие)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки, шайбы облегченные, мячи теннисные.

Задачи:

1. Развитие ловкости при выполнении упражнений и в играх.
2. Обучение и совершенствование технике катания (контроль внешнего и внутреннего ребер по полукругам, виражи скольжением).
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"> - скольжение в стойке хоккеиста лицом; - скольжение на одной ноге лицом; - с-толчок лицом одной ногой; - с-толчок спиной одной ногой; - с-толчок лицом поочередно; - с-толчок спиной поочередно. <p>3. 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>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>	<p>3</p> 
Основная – 25 мин	<p>4. Разделение группы на 4 станции:</p> <p>Станция 1. Передвижение, на внешнем ребре со скольжением спиной вперед вокруг минибортов, возврат в группу перемещая ОЦТ с ноги на ногу лицом вперед.</p> <p>Станция 2. Перешагивание минибортов, возврат спиной вперед по заданию, со скольжением на одной ноге.</p> <p>Станция 3. Движение, на внешнем ребре со скольжением спиной вперед вокруг минибортов, возврат в группу перемещая ОЦТ с ноги на ногу лицом вперед.</p> <p>Станция 4. Дуги на внутренних ребрах лицом с шагов поочередно.</p> <p>5. Игра в хоккей 3x3, 4x4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса).</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p>5, 7, 6</p>  <p>8</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 за Т:</p> <ul style="list-style-type: none"> - потянутся вверх двумя руками – наклон ко льду, руками коснутся льда; - высоко поднимать колено поочередно каждой ногой; - мах одной ногой вперед-назад, в стороны; - наклоны в сторону с выпрямленными 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>	<p>2, 9</p> 

Самоанализ проведения УТЗ