

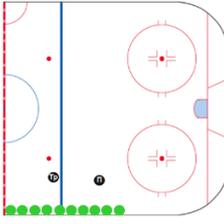
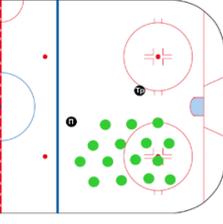
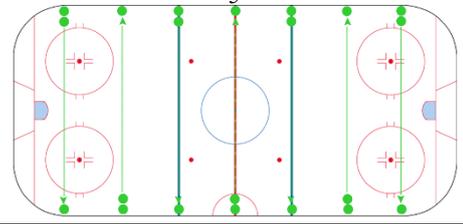
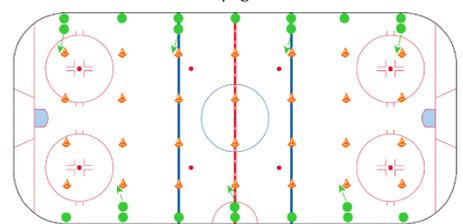
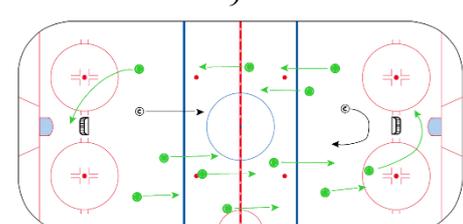
НП – 1 (39 занятие - лёд)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки, теннисные мячи.

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   | Дозировка                                | Организационно-методические указания  |   |
|---------------------------|--|--|---|---|
| Подготовительная – 10 мин | 1. Выход на лёд и построение вдоль борта. Т и П стоят перед шеренгой. Сообщение задач занятия.<br>2. Выполнение упражнений на месте:<br>- стоять на носках в стойке хоккеиста;<br>- стоять на пятках в стойке хоккеиста;<br>- стоять с пятки на носок в стойке хоккеиста;<br>- стойка на одной ноге (усложнить, добавить махи руками в стороны – вперёд, назад, в стороны, разноименно);<br>3. Игра «Собери лукошко – по грибы, по ягоды». Т и П ставят два «лукошка» - колеса в них складывают «грибы и ягоды» - теннисные мячи. Далее Т и П разбрасывают по всей площадке «грибы и ягоды» а СУ собирают в «лукошко». Более одного мяча привозить в руках нельзя.   | 1<br><br>1<br>1<br>1<br>1<br>5           | 1<br>  | 2, 4<br> |
| Основная – 25 мин         | 4. Выполнение упражнений в движении:<br>- прокат лицом с приседаниями;<br>- прокат в стойке хоккеиста лицом;<br>- прокат в низком приседе лицом.<br>5. Игра «Теннис». Каждый СУ получает теннисный мяч. СУ разворачивая стопу должен попасть по мячу направив его к борту, мяч ударяется о борт и отскакивает. СУ продолжает бить по мячу коньком, если мяч укатился – догнать его и продолжить игру. Т определяет победителей – кто больше раз ударил, мяч коснулся борта. Использовать внутреннюю и внешнюю часть стопы, бить по мячу правой и левой ногой. В игре используются гандбольные, футбольные, теннисные мячи.<br>6. Выполнение упражнений в движении:<br>- дуги на внутренних рёбрах лицом поочерёдно на левой и правой ноге;<br>- дуги на внешних рёбрах лицом поочерёдно на левой и правой ноге с переступанием;<br>- дуги на внешних рёбрах лицом поочерёдно на левой и правой ноге без переступаний.<br>7. Игра «Снежки». СУ разбиваются по парам, на пару один теннисный мяч. Первый убегает, второй с «снежком» - теннисным мячом в руках догоняет и должен попасть «снежком» в первого. Если не попал «снежком», подобрать «снежок» и продолжить догонять. После того, как второй попал «снежком», первый догоняет второго. «Снежок» запрещается бросать выше пояса. | 3<br>3<br>3<br>5<br><br>3<br>3<br>3<br>5 | 5<br><br>7-8<br> |   |
| Заключительная – 7 мин    | 9. СУ помогают тренеру собрать и убрать предметы, П переставляет ворота. По сигналу Т СУ начинают движение в одном направлении (по часовой стрелке) и показывают упражнения на гибкость и расслабление СУ повторяют за Т:<br>- потянутся вверх двумя руками – наклон ко льду, руками коснутся льда;<br>- высоко поднимать колено поочерёдно каждой ногой;<br>- мах одной ногой вперёд – назад, в стороны;<br>- наклоны в сторону с высоко поднятыми руками вверх<br>- прогнуться назад с поднятыми руками вверх – наклон ко льду.<br>10. Построение, подведение итогов занятия (СУ строятся вдоль борта).<br>11. Организованный выход со льда.   | 1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1          | 9<br>  |   |

Самоанализ проведения УТЗ