

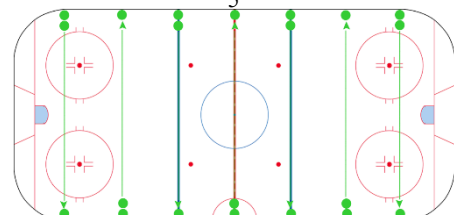
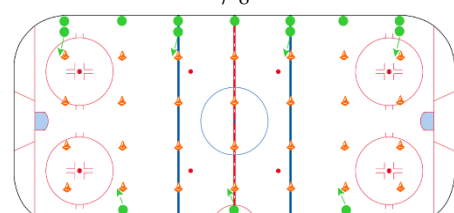
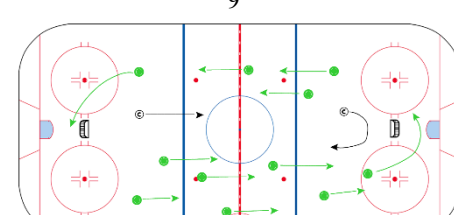
НП – 1 (33 занятие - лёд)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, 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 – 12 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выход на лёд и построение вдоль борта. Т и П стоят перед шеренгой. Сообщение задач занятия. 2. Выполнение упражнений на месте: <ul style="list-style-type: none"> - 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): <ul style="list-style-type: none"> - толчок-касание лицом; - прокат в выпаде на одну ногу лицом, вторая на льду. 4. 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 1 1 2 2 5	1	2, 4		
Основная – 25 мин	<ol style="list-style-type: none"> 5. Выполнение упражнений в движении: <ul style="list-style-type: none"> - широкий слалом лицом. 6. 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. 7. Выполнение упражнений в движении: <ul style="list-style-type: none"> - перемещение ОЦТ с ноги на ногу лицом; - не отрывая коньков ото льда; - фонарик лицом. 8. 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. 	5 6 3 3 3 6	5		7-8	
Заключительная – 7 мин	<ol style="list-style-type: none"> 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: <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. 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