

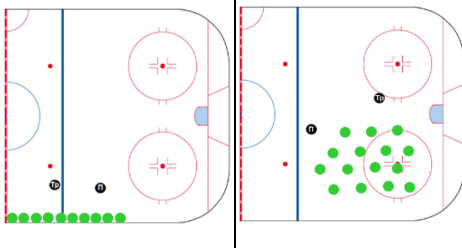
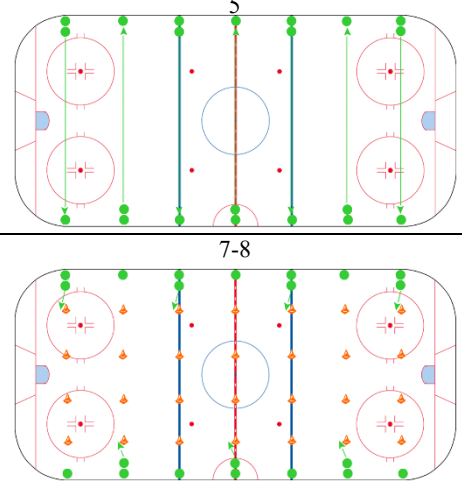
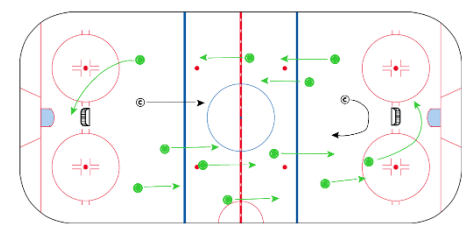
НП – 1 (40 занятие - лёд)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки.

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 |
|--------------------------|--|---|--|
| Подготовительная – 8 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: Самостраховка и возврат в стойку хоккеиста:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на одно колено; - на два колена; - вперёд на руки из положения стоя на коленях. <p>3. Игра «Повтори за мной» на месте. Перестроение в одну из зон. Т и П располагаются симметрично. СУ стоят на месте и повторяют движения за Т (сгибание и выпрямление рук, приседания, повороты, шаги и т.п.).</p> | <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>4</p> | <p>1</p> <p>2, 4</p>  |
| Основная – 30 мин | <p>5. Выполнение упражнений вокруг конусов в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - широкий слалом лицом; - С-толчки лицом двумя ногами поочередно по полукругам. <p>8. Т разбивает СУ на три группы. В каждой группе СУ становятся в колонны, смена групп производить каждые 5 минут по сигналу тренера против часовой стрелки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1. «Весёлые старты», СУ начинают движение по прямой, заезжают за свои конусы и возвращаются в колонну. Следующие начинают движение, когда предыдущий заехал за дальний конус. - 2. Упражнение «Змейка – Весёлый старт». По сигналу Т первые из колонн начинают движение по «змейке» объезжая все конусы и становятся в следующую группу ожидая, когда дойдёт его очередь. Из второй группы движение по прямой, выполнив задание становятся в конец колонны и ожидают своей очереди. - 3. Упражнение «Змейка». По сигналу Т первый из колонны начинает движение по «змейке» объезжая все конусы и становятся в конец группы. Следующие СУ начинают выполнение упражнений, когда предыдущие проехали 1, 2 конус (в зависимости от скорости прохождения). <p>9. Игра «Второй лишний». «Треугольник», «квадрат» обозначается фишками, конусами на расстоянии 5-6 м. СУ разбиваются Т на четвёрки - пятёрки и становятся к фишкам, по одному человеку. «Лишний» СУ становится в центре, по сигналу Т он бежит к любому из тройки - четвёрки и передаёт «кулачком» игру. По сигналу Т «стоп игра!» все останавливаются. «Лишний», который не успел передать игру – проиграл. После остановки, по сигналу игра возобновляется. Время игры – остановки регулирует тренер.</p> | <p>4</p> <p>4</p> <p>16</p> <p>5</p> <p>5</p> | <p>5</p> <p>7-8</p>  |
| Заключительная – 7 мин | <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 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 вперёд – назад, в стороны; - наклоны в сторону с высоко поднятыми руками вверх - прогнуться назад с поднятыми руками вверх – наклон ко льду. <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>1</p> | <p>9</p>  |

Самоанализ проведения УТЗ