

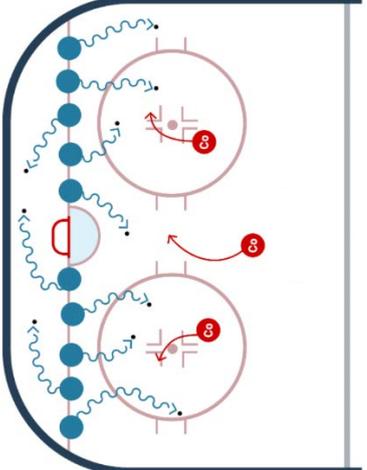
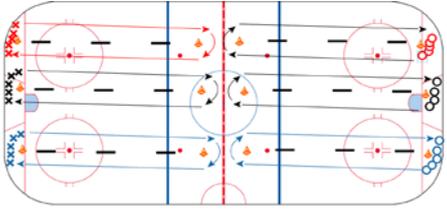
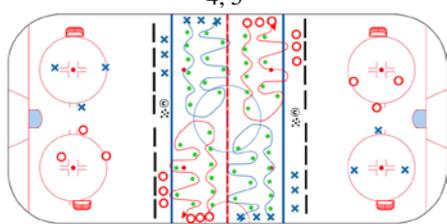
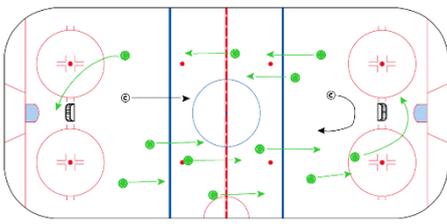
План-конспект (3) май – ГНП - 1

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки, шайбы облегченные, мини борта.

Задачи:

1. Развитие ловкости при выполнении упражнений, участия в играх.
2. Обучение технике владения клюшкой (обучение правильному хвату клюшки, вращательному движению кисти верхней руки)
3. Формирование положительных эмоций в играх, развитие игрового мышления.

№ 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 в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дуги на внутренних ребрах лицом и спиной - с-толчок лицом двумя ногами - не отрывая коньков ото льда - фонарик лицом вперед - толчок-касание лицом. - прокат на одной ноге спиной. <p>3. Все игроки получают свою шайбу. Тренеры (или игроки) обозначаются как «охотники» и не имеют клюшки. Чем больше «охотников», тем сложнее это для игроков. По свистку игроки с шайбой (мячом, кольцом) пытаются ориентироваться на льду и держаться подалеже от «охотников». Если игрока «словили», игрок должен остановиться, поднять руку и держать клюшку на льду (расставить руки и ноги в стороны). Другие игроки могут вернуть игрока, проведя шайбу (мяч, кольцо) через его треугольник. Игроки должны следить за тем, скольких людей они снимают. Игра длится в течение 45-60 секунд.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>6</p>	<p align="center">3</p> 
Основная – 25 мин	<p>4. Игра в хоккей, футбол, 3х3, 4х4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса). Играть можно разными предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шайба - теннисный мяч - кружок - большой мяч - маленькая шайба <p>5. Для обучения технике владения клюшкой в средней зоне выполняются технические задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение одной рукой перед собой - ведение одной рукой с неудобной - ведение двумя руками 	<p>27</p>	<p align="center">2</p>  <p align="center">4, 5</p> 
Заключительная – 7 мин	<p>6. 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:</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 высоко поднятыми руками вверх - прогнуться назад с поднятыми руками вверх – наклон ко льду. <p>7. Построение, подведение итогов занятия (СУ строятся вдоль борта).</p> <p>8. 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 align="center">1, 6</p> 

Самоанализ проведения УТЗ