

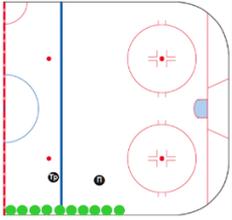
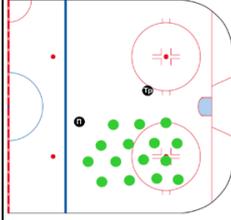
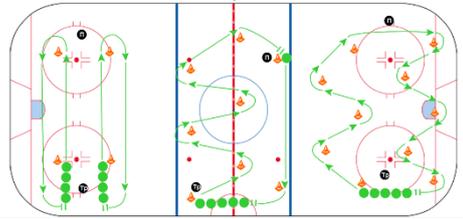
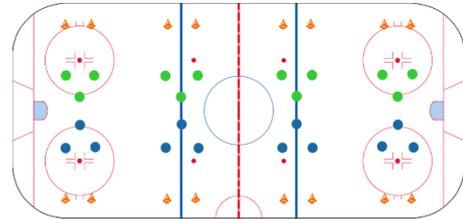
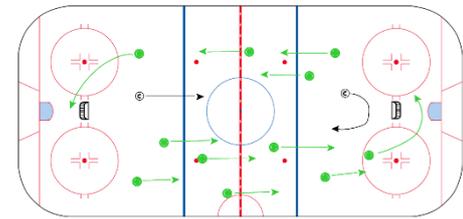
НП – 1 (Февраль – 12 занятие)

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 – 11 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. Самостраховка и возврат в стойку хоккеиста: <ul style="list-style-type: none"> - на одно колено; - на два колена; - вперёд на руки из положения стоя на коленях. 3. Выполнение упражнений в движении, движение в одном направлении (против часовой стрелки): <ul style="list-style-type: none"> - дуги на внутренних рёбрах лицом с шагов; - дуги на внутренних рёбрах лицом поочерёдно на левой и правой ноге. 4. 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. 	1 1 1 1 2 2 3	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">1 </div> <div style="text-align: center;">2 </div> </div>	
Основная – 27 мин	<ol style="list-style-type: none"> 5. Выполнение упражнений в движении: <ul style="list-style-type: none"> - дуги на внешних рёбрах лицом с шагов; - дуги на внешних рёбрах лицом поочерёдно на левой и правой ноге с переступанием. 6. Эстафеты. Т разбивает СУ на три группы. В каждой группе СУ становятся в колонны, смена групп производится каждые 5 минут по сигналу тренера против часовой стрелки. <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). 7. Выполнение упражнений в движении: <ul style="list-style-type: none"> - дуги прокатом лицом с шагов; - С-толчки лицом двумя ногами поочерёдно по полукругам 8. Игра в хоккей кольцами 3x3, 4x4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса). 	3 3 10 3 3 5	<div style="text-align: center;">6 </div> <div style="text-align: center;">8 </div>	
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	<div style="text-align: center;">9 </div>	

Самоанализ проведения УТЗ