

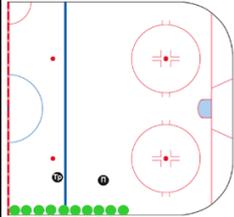
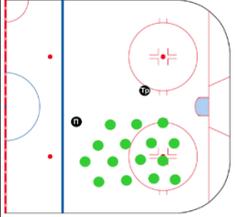
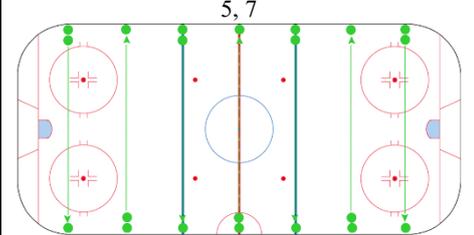
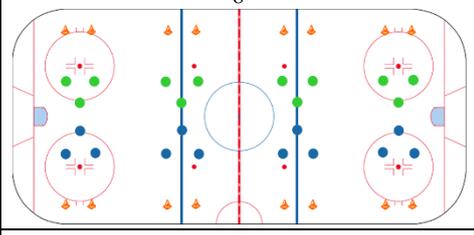
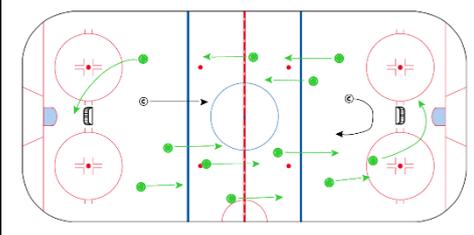
НП – 1 (Февраль – 5 занятие)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки.

Задачи:

1. Развитие ловкости при выполнении упражнений, участия в играх.
2. Обучение и совершенствование техники катания.
3. Формирование положительных эмоций в играх.

№ 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 на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стоять на носках в стойке хоккеиста; - стоять на пятках в стойке хоккеиста; - стоять с пятки на носок в стойке хоккеиста; - стойка на одной ноге (усложнить, добавить махи руками в стороны – вперёд, назад, в стороны, разноименно). <p>3. Выполнение упражнений в движении, движение в одном направлении (против часовой стрелки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - толчок-касание лицом; - дуги на внутренних рёбрах лицом поочерёдно на левой и правой ноге; <p>4. Эстафета «Поменяй конус». СУ строятся в колонны, первый в колонне начинает с конусом, по сигналу первый бежит к 1-му конусу меняет его местами и возвращается в свою группу передавая конус следующему, и становится в конец группы. Второй бежит к последующему (2-му) конусу меняет и передаёт далее. Каждый из колонны выполняет по 2-3 повторения. Побеждает команда, которая первой переставит все конусы.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p>	<p>1</p>  <p>2</p> 
Основная – 25 мин	<p>5. Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дуги на внешних рёбрах лицом поочерёдно на левой и правой ноге с переступанием. <p>6. 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>7. Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дуги на внешних рёбрах лицом поочерёдно на левой и правой ноге без переступаний. <p>8. Игра в хоккей кольцами 3х3, 4х4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса).</p>	<p>5</p> <p>7</p> <p>5</p> <p>8</p>	<p>5, 7</p>  <p>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 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 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. <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