

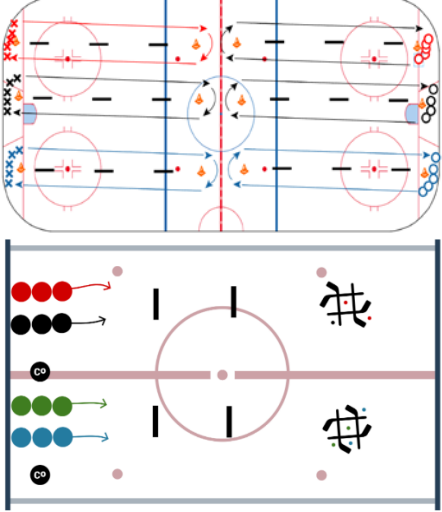
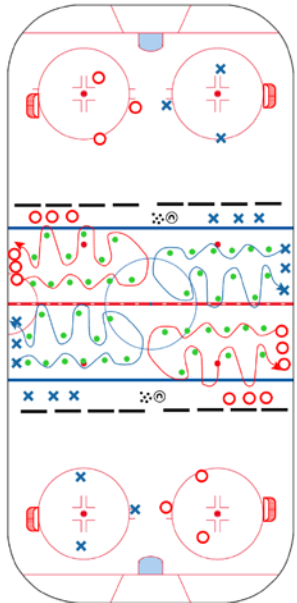
План-конспект (6) май – ГНП - 1

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки, мячи, кольца 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.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p align="center">Подготовительная – 13 мин</p>	<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. Игра Крестики-нолики. Разделите игроков на две команды. Попросите 4 игроков положить свои клюшки вниз в форме доски для игры в крестики-нолики (можно нарисовать доску для игры маркером). Остальные игроки могут отложить свои клюшки в сторону. Установите небольшую «полосу препятствий» в зависимости от навыков, над которыми вы работаете. По свистку один игрок от каждой команды начинает игру со своим командным предметом (например, шайбой, теннисным мячом, конусом и т. д.) в перчатке. Игроки преодолевают полосу препятствий и помещают объект своей команды на доску для крестиков-ноликов. После размещения своего объекта игроки бегут обратно к своей линии, чтобы пометить следующего игрока, который в свою очередь помещает свой предмет на доску для игры. Команды продолжают участвовать в гонках и играть в крестики-нолики, пока одна из команд не выиграет.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>8</p>	<p align="center">1, 2</p> 
<p align="center">Основная – 25 мин</p>	<p>4. Игра в хоккей, футбол, 3x3, 4x4 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>25</p>	<p align="center">4, 5</p> 
<p align="center">Заключительная – 7 мин</p>	<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>1</p>	<p align="center">1, 6</p> 