

НП – 1 (Февраль – 4 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	Дози- ровка	Организационно-методические указания	
Подготовительная – 13 мин	1. Выход на лёд и построение вдоль борта. Т и П стоят перед шеренгой. Сообщение задач занятия. 2. Выполнение упражнений на месте, опускание на лёд и возврат в исходное положение: - на одно колено; - на два колена; - из положения сидя; - из положения лёжа на животе; - из положения лежа на спине. 3. Выполнение упражнений в движении, движение в одном направлении (против часовой стрелки): - прокат на одной ноге лицом. - толчок-касание лицом; 4. Игра «Кошки-мышки». СУ разбиваются на пары, «мышки» убегают, а «кошки» догоняют. После того, как «кошка» догнала «мышку», СУ меняются ролями. Игра проходит на ограниченном участке льда.	1 1 1 1 1 2 2 3	1 2	2
Основная – 25 мин	5. Выполнение упражнений в движении: - прокат в выпаде на одну ногу лицом, вторая на льду; - перемещение ОЦТ с ноги на ногу лицом. 6. Игра «Собери лукошко – по грибы, по ягоды». Т и П ставят два «лукошка» - колеса в них складывают «грибы и ягоды» - теннисные мячи. Далее Т и П разбрасывают по всей площадке «грибы и ягоды» а СУ собирают в «лукошко». Более одного мяча привозить в руках нельзя. 7. Выполнение упражнений в движении: - не отрывая коньков ото льда; - С-толчки двумя ногами поочерёдно лицом. 8. Игра в хоккей теннисными мячами 3х3, 4х4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса).	3 3 5 4 4 6	5, 7  8 	
Заключительная – 7 мин	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: - 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	9 	

Самоанализ проведения УТЗ