

НП – 1 (Апрель – 1 занятие)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки, мячи для тенниса.

Задачи:

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

№ п/п	Содержание	Дозировка	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: - стоять на носках в стойке хоккеиста; - стоять на пятках в стойке хоккеиста; - перекат с пятки на носок в стойке хоккеиста. 3. Выполнение упражнений в движении: - скольжение на одной ноге лицом; - толчок-касание лицом. 4. Игра «Снежки». СУ разбиваются по парам, на пару один теннисный мяч. Первый убегает, второй с «снежком» - теннисным мячом в руках догоняет и должен попасть «снежком» в первого. Если не попал «снежком», подобрать «снежок» и продолжить догонять. После того, как второй попал «снежком», первый догоняет второго. «Снежок» запрещается бросать выше пояса.	1 1 1 1 3 3 3	1 	2 
Основная – 25 мин	5. Выполнение упражнений в движении: - перемещение ОЦТ с ноги на ногу лицом; - перемещение ОЦТ с ноги на ногу спиной. 6. 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. 7. Выполнение упражнений в движении: - не отрывая коньков ото льда лицом; - не отрывая коньков ото льда спиной. 8. Игра в хоккей теннисными мячами 3х3, 4х4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса).	4 4 3 4 4 6	5, 7  8 	
Заключительная – 7 мин	9. СУ помогают Т собрать и убрать предметы, П переставляет ворота. По сигналу Т СУ начинают движение в одном направлении (по часовой стрелке) и показывает 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 выпрямленными руками вверх, наклон вперед. 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