

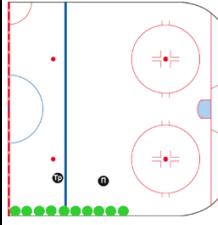
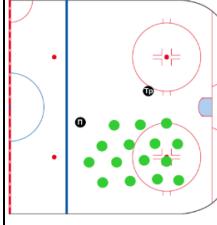
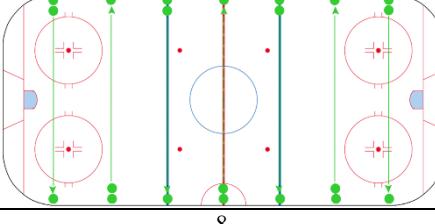
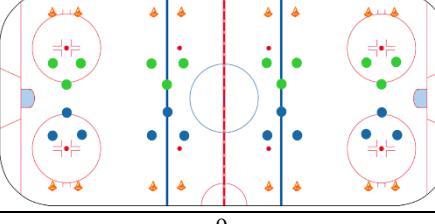
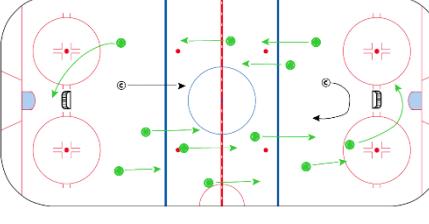
## НП – 1 (Февраль – 1 занятие)

**Время – 45 мин**

**Инвентарь:** конусы, фишки, шайбы облегченные.

**Задачи:**

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

№ п/п	Содержание	Дози- ровка	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная – 13 мин</b>	<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"> <li>- стоять на носках в стойке хоккеиста;</li> <li>- стоять на пятках в стойке хоккеиста;</li> <li>- стоять с пятки на носок в стойке хоккеиста.</li> </ul> <p>3. Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прокат в стойке хоккеиста лицом;</li> <li>- прокат на одной ноге лицом.</li> </ul> <p>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.</p>	1  1 1 1  3 3 3	1    
<b>Основная – 25 мин</b>	<p>5. Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самокат одной ногой лицом;</li> <li>- толчок-касание лицом.</li> </ul> <p>6. Игра «Повтори за мной» на месте. Перестроение в одну из зон. Т и П располагаются симметрично. СУ стоят на месте и повторяют движения за Т и П (сгибание и выпрямление рук, приседания, прыжки, повороты, шаги и т.п.).</p> <p>7. Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прокат в выпаде на одну ногу лицом, вторая на льду;</li> <li>- перемещение ОЦТ с ноги на ногу лицом.</li> </ul> <p>8. Игра в хоккей 3x3, 4x4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса).</p>	4  4 3  4 4 6	5, 7    8  
<b>Заключительная – 7 мин</b>	<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"> <li>- потянутся вверх двумя руками – наклон ко льду, руками коснутся льда;</li> <li>- высоко подымать колено поочерёдно каждой ногой;</li> <li>- мах одной ногой вперёд – назад, в стороны;</li> <li>- наклоны в сторону с высоко поднятыми руками вверх</li> <li>- прогнуться назад с поднятыми руками вверх – наклон ко льду.</li> </ul> <p>10. Построение, подведение итогов занятия (СУ строятся вдоль борта).</p> <p>11. Организованный выход со льда.</p>	1  1 1 1 1 1 1	9  

### Самоанализ проведения УТЗ