

НП – 1 (37 занятие - лёд)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки.

Задачи:

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

№ п/п	Содержание	Дози- ровка	Организационно-методические указания	
Подготовительная – 9 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. Игра «Кошки-мышки». СУ разбиваются на пары, «мышки» убегают, а «кошки» догоняют. После того, как «кошка» догнала «мышку», СУ меняются ролями. Игра проходит на всю площадку.	1 1 1 1 1 1 3	1	2, 4
Основная – 29 мин	5. Выполнение упражнений в движении: - прокат на одной ноге лицом; - самокат одной ногой лицом; - самокат лицом двумя ногами поочередно. 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.). 7. Выполнение упражнений в движении: - дуги на внутренних рёбрах лицом поочередно на левой и правой ноге; - дуги на внешних рёбрах лицом поочередно на левой и правой ноге с переступанием; - дуги на внешних рёбрах лицом поочередно на левой и правой ноге без переступаний. 8. Выполнение упражнений вокруг конусов в движении: - круги на внутренних рёбрах лицом поочередно на левой и правой ноге; - круги на внешних рёбрах лицом поочередно на левой и правой ноге. 9. Эстафета. «Змейка» лицом вперёд между фишек. 10. 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.	2 2 2 3 2 2 2 3 3 3 5	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 стрелке) и показывают упражнения на гибкость и расслабление СУ повторяют за Т: - потянутся вверх двумя руками – наклон ко льду, руками коснутся льда; - высоко поднимать колено поочередно 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