

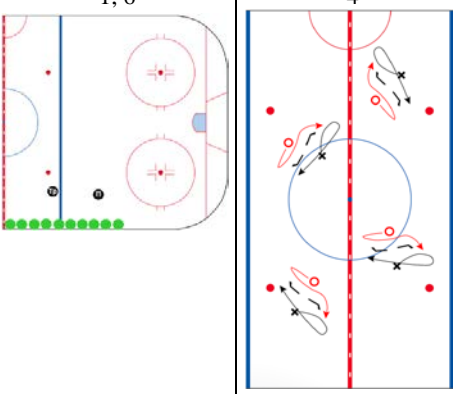
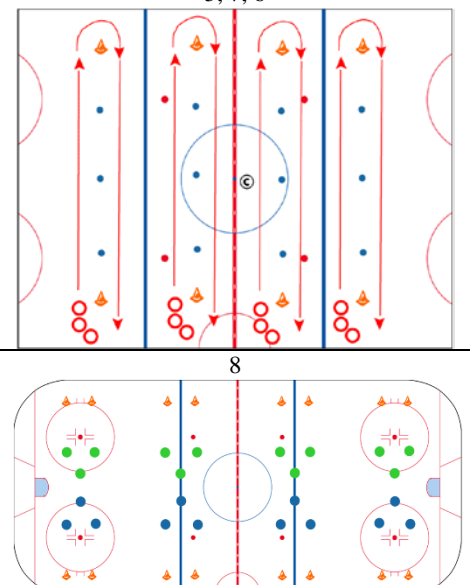
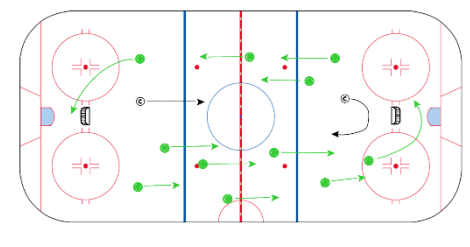
НП – 1 (март – 2 занятие)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки, шайбы облегченные, мячи теннисные

Задачи:

1. Развитие ловкости при выполнении упражнений, участия в играх
2. Обучение и совершенствование технике катания (перемещение ОЦТ лицом и спиной, распределение ОЦТ на опорной ноге после отталкивания)
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: - стоять на носках в стойке хоккеиста; - стоять на пятках в стойке хоккеиста; - стоять с пятки на носок в стойке хоккеиста. 3. Выполнение упражнений в движении: - скольжение в стойке хоккеиста лицом; - скольжение на одной ноге лицом. 4. Игра «Догонялки 2 клюшки». СУ разбиваются на пары, «Х» убегают, «У» догоняют. После того, как «У» догнала «Х», СУ меняются ролями. Игра проходит на ограниченном участке льда. Через клюшки перешагивать нельзя.	1 1 1 1 3 3 3	1, 6 4 
Основная – 25 мин	5. Выполнение упражнений в движении: - скольжение на одной ноге; - толчок-касание лицом. 6. Игра «Повтори за мной» на месте. 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: - скольжение в выпаде на одну ногу лицом, вторая на льду; - перемещение ОЦТ с ноги на ногу лицом. - перемещение ОЦТ с ноги на ногу спиной. 8. Игра в хоккей 3х3, 4х4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса).	4 4 3 3 3 3 5	5, 7, 6 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 вперед – 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	3, 9 

Самоанализ проведения УТЗ