



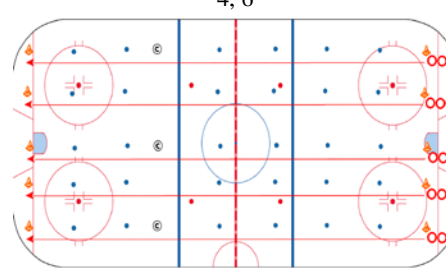
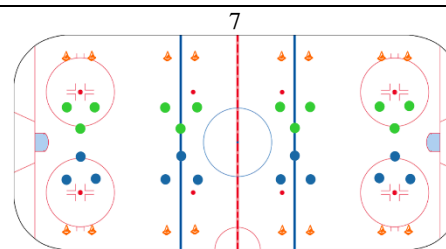
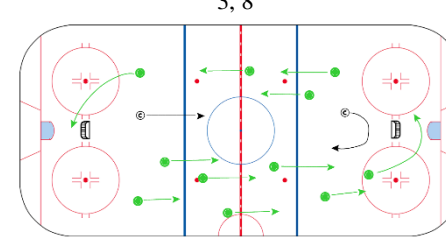
НП – 1 (март – 3 занятие)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки, шайбы облегченные

Задачи:

1. Развитие ловкости при выполнении упражнений, участия в играх.
2. Обучение и совершенствование технике катания (перемещение ОЦТ с ноги на ногу лицом и спиной, отталкивание внутренними ребрами по полукругам)
3. Формирование положительных эмоций в играх

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная – 13 мин	<p>1. Выход на лёд и построение вдоль борта. Т и П стоят перед шеренгой. Сообщение задач занятия.</p> <p>2. Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скольжение в стойке хоккеиста лицом;</li> <li>- скольжение на одной ноге лицом.</li> </ul> <p>3. Игра «Снежки».</p> <p>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.</p>	<p>1</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>6</p>	<p>3</p>  <p>5</p> 
Основная – 25 мин	<p>4. Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скольжение на одной ноге;</li> <li>- толчок-касание лицом.</li> <li>- перемещение ОЦТ с ноги на ногу спиной.</li> </ul> <p>5. Игра «Теннис».</p> <p>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.</p> <p>6. Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не отрывая коньков ото льда</li> <li>- фонарик лицом вперед</li> </ul> <p>7. Игра в хоккей 3х3, 4х4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса).</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>5</p>	<p>4, 6</p>  <p>7</p> 
Заключительная – 7 мин	<p>8. СУ помогают тренеру 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- потянутся вверх двумя руками – наклон ко льду, руками коснутся льда;</li> <li>- высоко поднимать 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>9. Построение, подведение итогов занятия (СУ строятся вдоль борта).</p> <p>10. Организованный выход со льда.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>3, 8</p> 

Самоанализ проведения УТЗ