

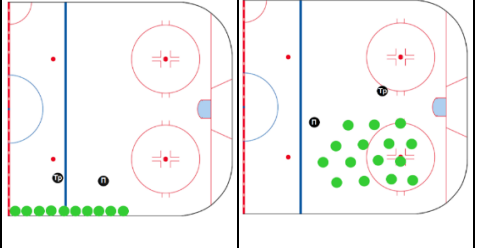
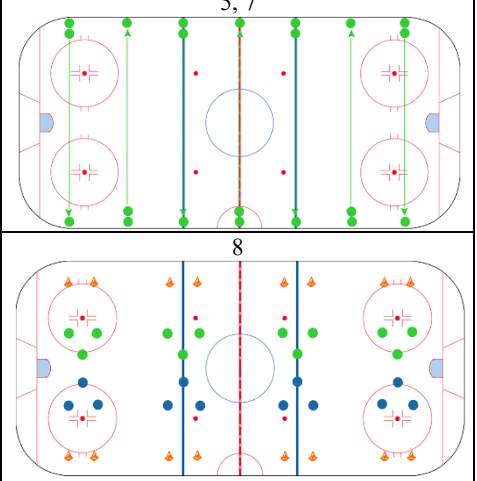
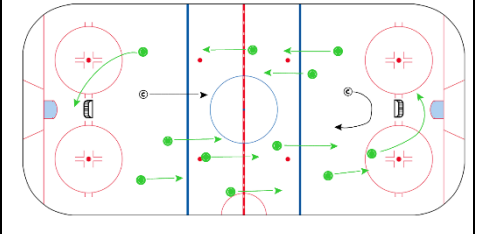
НП – 1 (Май – 8 занятие)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки, кольца.

Задачи:

1. Развитие ловкости при выполнении упражнений, участия в играх.
2. Обучение и совершенствование техники катания.
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. Самостраховка и возврат в стойку хоккеиста:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на одно колено; - на два колена; - вперёд на руки из положения стоя на коленях. <p>3. Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дуги на внутренних рёбрах лицом с шагов; - дуги на внутренних рёбрах лицом поочередно на левой и правой ноге. <p>4. Игра «Догонялки в тройках». СУ разбиваются по три человека. Один догоняет, двое убегают. Игра проходит на ограниченном участке льда.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>	<p>1</p> <p>2</p> 
Основная – 25 мин	<p>5. Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дуги на внешних рёбрах лицом с шагов; - дуги на внешних рёбрах лицом поочередно на левой и правой ноге с переступанием. <p>6. Игра «Заморозка». СУ убегают от Т и П. Т и П участвуют в игре догоняя СУ и дотрагиваются рукой «замораживают». Тот, кого догнали остаётся на месте пока его не «разморозит» любой из СУ дотронувшись рукой. Игра продолжается пока Т и П всех СУ не «заморозят». Игра проходит на ограниченном участке льда.</p> <p>7. Выполнение упражнений в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дуги прокатом лицом с шагов; - С-толчки лицом двумя ногами поочередно по полукругам. <p>8. Игра в хоккей кольцами 3х3, 4х4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса).</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>6</p>	<p>5, 7</p>  <p>8</p>
Заключительная – 7 мин	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>10. Построение, подведение итогов занятия (СУ строятся вдоль борта).</p> <p>11. 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>9</p> 

Самоанализ проведения УТЗ