

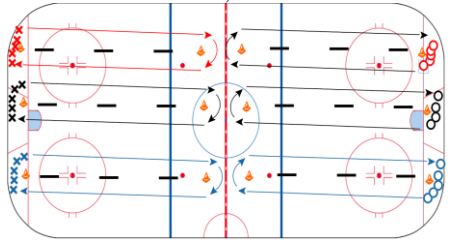
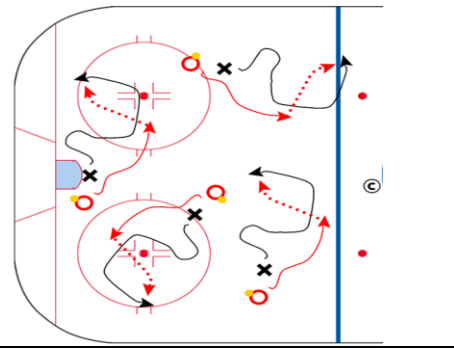
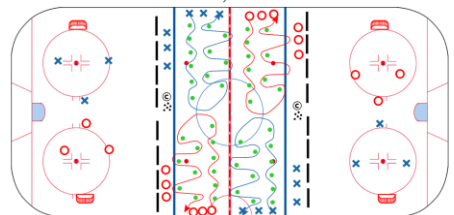
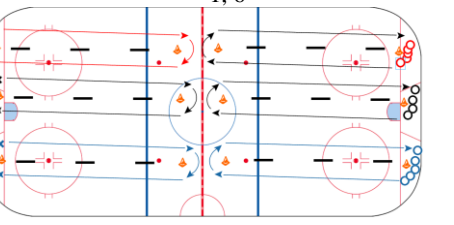
НП – 1 (апрель 12 занятие)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки, мячи, кольца шайбы облегченные, миниборты.

Задачи:

1. Развитие ловкости при выполнении упражнений и в играх.
2. Обучение технике владения клюшкой (обучение правильному хвату клюшки, вращательному движению кисти верхней руки).
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"> - дуги на внутренних ребрах лицом и спиной; - с-толчок лицом двумя ногами; - не отрывая коньков ото льда; - фонарик лицом вперед; - толчок-касание лицом; - скольжение на одной ноге спиной. <p>3. 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 может проходить на всю площадку или на ограниченном участке льда в зависимости от количества участвующих СУ.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>6</p>	<p>1,2</p> 
Основная – 25 мин	<p>4. Игра в хоккей, футбол, 3х3, 4х4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса). Играть можно разными предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шайба; - теннисный мяч; - кружок (колечко); - большой мяч (фитбол); - маленькая шайба. <p>5. Для обучения технике владения клюшкой в средней зоне выполняются технические задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение одной рукой перед собой; - ведение одной рукой с неудобной; - ведение двумя руками. 	<p>27</p>	<p>3</p>  <p>4, 5</p> 
Заключительная – 7 мин	<p>6. СУ помогают Т собрать и убрать предметы, П переставляет ворота. По сигналу Т СУ начинают движение в одном направлении (по часовой стрелке) и Т показывает упражнения на гибкость и расслабление СУ повторяют:</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>7. Построение, подведение итогов занятия (СУ строятся вдоль борта).</p> <p>8. 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, 6</p> 

Самоанализ проведения УТЗ