

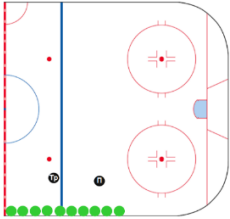
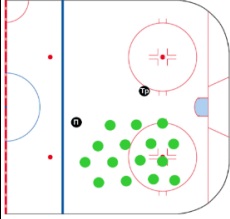
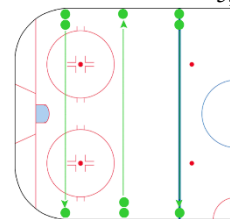
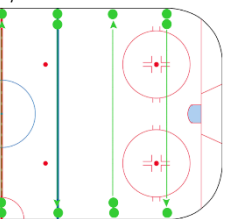
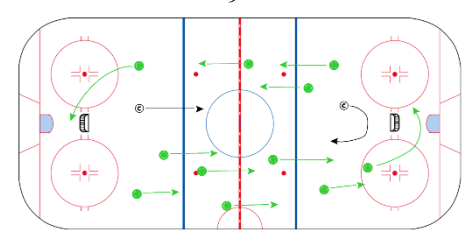
НП – 1 (Май – 10 занятие)

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	1. Выход на лёд и построение вдоль борта. Т и П стоят перед шеренгой. Сообщение задач занятия. 2. Выполнение упражнений на месте: - стойка хоккеиста; - стойка на одной ноге в выпаде на месте; - перемещение ОЦТ с ноги на ногу на месте. 3. Выполнение упражнений в движении: - не отрывая коньков ото льда лицом; - не отрывая коньков ото льда спиной. 4. Игра «Догонялки в тройках». СУ разбиваются по три человека. Один догоняет, двое убегают. Игра проходит на ограниченном участке льда.	1 1 1 1 3 3 3	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>1</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>2</p>  </div> </div>
Основная – 25 мин	5. Выполнение упражнений в движении: - фонарик лицом; - фонарик спиной. 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. 7. Выполнение упражнений в движении: - С-толчки одной ногой лицом; - С-толчки одной ногой спиной. 8. Игра в хоккей кольцами 3х3, 4х4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса).	4 4 3 4 4 6	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>5, 7</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>8</p>  </div> </div>
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 поочерёдно 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	<div style="text-align: center;"> <p>9</p>  </div>

Самоанализ проведения УТЗ