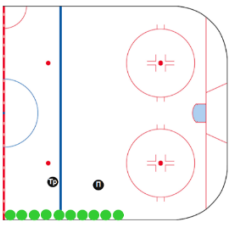
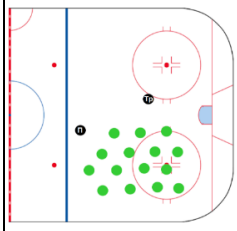
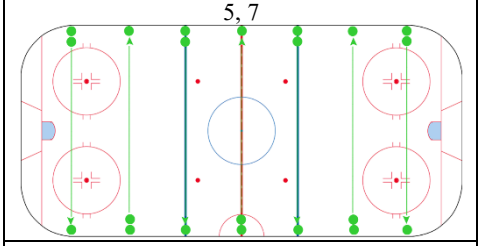
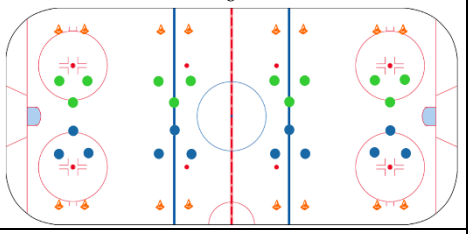
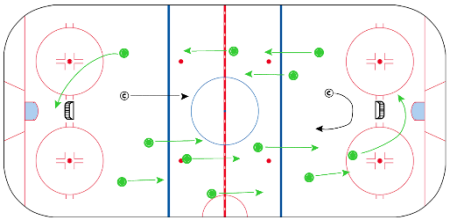
НП – 1 (Февраль – 3 занятие)

Время – 45 мин

Инвентарь: конусы, фишки.

Задачи:

1. Развитие ловкости при выполнении упражнений, участия в играх и эстафете.
2. Обучение и совершенствование технике катания.
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: - стойка хоккеиста; - стойка на одной ноге в выпаде на месте; - перемещение ОЦТ с ноги на ногу на месте. 3. Выполнение упражнений в движении, движение в одном направлении (против часовой стрелки): - не отрывая коньков ото льда; - фонарик лицом. 4. Эстафета «Поменяй конус». СУ строятся в колонны, первый в колонне начинает с конусом, по сигналу первый бежит к 1-му конусу меняет его местами и возвращается в свою группу передав конус следующему, и становится в конец группы. Второй бежит к последующему (2-му) конусу меняет и передаёт далее. Каждый из колонны выполняет по 2-3 повторения. Побеждает команда, которая первой переставит все конусы.	1 1 1 1 2 2 5	1  2 
Основная – 25 мин	5. Выполнение упражнений в движении: - С-толчки одной ногой лицом; - С-толчки двумя ногами поочерёдно лицом. 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 лицом двумя ногами поочерёдно по полукругам. 8. Игра в хоккей теннисными мячами 3х3, 4х4 поперёк площадки (вместо ворот использовать два конуса).	4 4 4 5 8	5, 7  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 стрелки) и показывает упражнения на гибкость и расслабление СУ повторяют за Т: - потянутся вверх двумя руками – наклон ко льду, руками коснутся льда; - высоко подымать 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	9 

Самоанализ проведения УТЗ