

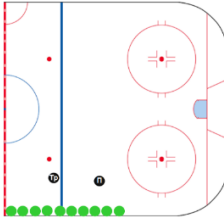
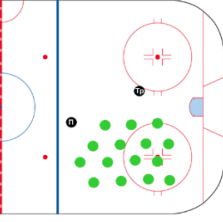
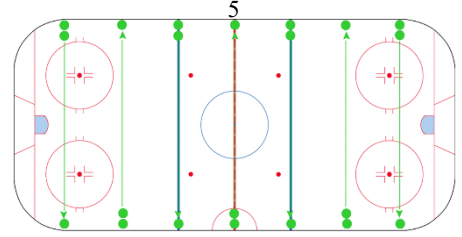
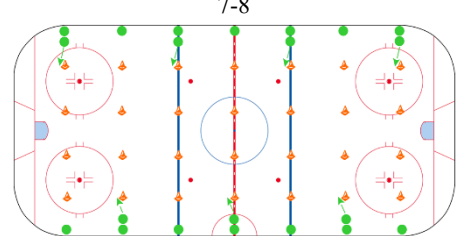
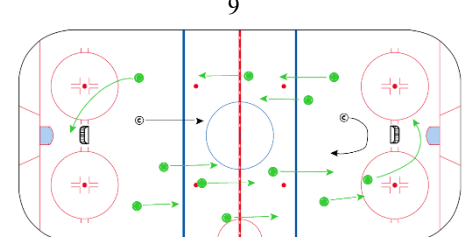
## НП – 1 (36 занятие - лёд)

**Время** – 45 мин

**Инвентарь:** конусы, фишки.

**Задачи:**

1. Развитие ловкости при выполнении упражнений, участия в играх и эстафете.
2. Обучение и совершенствование техники катания.
3. Формирование положительных эмоций в играх.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	
<b>Подготовительная – 13 мин</b>	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): - прокат лицом с приседаниями; - прокат в стойке хоккеиста лицом. 4. Игра «Повтори за мной» на месте. Перестроение в одну из зон. Т и П располагаются симметрично. СУ стоят на месте и повторяют движения за Т (сгибание и выпрямление рук, приседания, повороты, шаги и т.п.).	1  1 1 1  2 2 3	1  	2, 4  
<b>Основная – 25 мин</b>	5. Выполнение упражнений в движении: - прокат в выпаде на одну ногу лицом, вторая на льду - перемещение ОЦТ с ноги на ногу лицом; - не отрывая коньков ото льда; - фонарик лицом. 6. Игра «Зеркало». Т разбивает СУ на пары, в паре определяет 1-ые и 2-ые номера. По сигналу 1-й начинает движение в любом направлении используя все освоенные элементы катания, а 2-й повторяет за ним каждое движение. По сигналу меняется направляющий. 7. Выполнение упражнений в движении: - широкий слалом лицом. 8. Игра «Второй лишний». «Треугольник», «квадрат» обозначается фишками, конусами на расстоянии 5-6 м. СУ разбиваются Т на четвёрки - пятёрки и становятся к фишкам, по одному человеку. «Лишний» СУ становится в центре, по сигналу Т он бежит к любому из тройки - четвёрки и передаёт «кулачком» игру. По сигналу Т «стоп игра!» все останавливаются. «Лишний», который не успел передать игру – проиграл. После остановки, по сигналу игра возобновляется. Время игры – остановки регулирует тренер.	2 2 2 2 6  5  6	 	
<b>Заключительная – 7 мин</b>	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 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. 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**