**КОНСПЕКТ ОКРЫТОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ**

Тренировочная группа углубленной специализации первого года обучения

Тренер-преподаватель - Головин А.Н.

Дата проведения — 13.11.2015г

# Место проведения — хоккейный корт «Кристалл»

**Тема тренировочного занятия: Техника приема и передачи шайбы. Техника катания. Техника ведения шайбы.**

**Цель тренировочного занятия:** Закрепление навыков техники приема и передачи шайбы**.** Закрепление навыков техники катания на коньках, ведения шайбы. Совершенствование навыки техники катания.

**Задачи**:

I. Образовательные:

1.Совершенствование технику скольжения на коньках лицом вперед, спиной вперед; комбинированное катание. 2.Закрепить технику приема передачи шайбы, технику ведения шайбы лицом вперед широким перебором.

II. Развивающие:

1. Развитие ловкости

III. Воспитательные:

4. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

**Инвентарь** **—** клюшки, шайбы, стойки.

**Методы выполнения упражнений:** повторный, равномерный, переменный.

**Метод объяснения упражнения:** словесный, наглядный.

**Образовательные технологии**: **проблемного обучения, игровая**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части**  **занятия** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-**  **методические указания** |
| **Подготови-**  **тельная**  **15мин** | Построение, объяснение цели и задач занятия  Скольжение лицом вперед спиной вперед, в комбинации упражнения с клюшкой.  Скольжение лицом вперед  И.П. Ноги на ширине плеч, приседания на двух ногах  И.П. Ноги врозь, клюшка над головой, руки прямые. Наклоны вперед- назад  И.П. Ноги шире плеч, клюшка в одной руке. Выпады на левую-правую ногу  И.П. Ноги врозь, клюшка перед собой в вытянутых руках. Скручивание туловища в правую (левую) сторону  И.П. Ноги вместе, клюшка в одной руке перед собой. Вращение поочередно правой и левой рукой | 1 мин  5 мин  9мин | Настроить группу на предстоящую работу.  Выполняется в движении по кругу по всей длине площадки друг за другом (в 3-4 м) в среднем темпе.  Ноги вместе не соединять  5-6 раз  Дотягиваться клюшкой до коньков 4-6 раз  Ногу в колене сгибать полностью 4-6 раз  Клюшку держать широким хватом сверху,4-6 раз  Спину держать прямо ,4-6 раз |
| **Основная**  **часть**  **70 мин** | Упражнения на совершенствование техники скольжения на коньках лицом вперед спиной вперед скольжение по кругу - переход:  движение по кругу с выполнение следующих упражнений от синей до синей линии:   1. прокат на правой, левой ноге; 2. прокат в посадке; 3. передвижение не отрывая коньков ото льда лицом и спиной вперед; 4. перекаты с ноги на ногу   Для вратарей передвижение в воротах действия в стойке.  Ведение шайбы в движении по малому кругу вбрасывания лицом  Ведение шайбы в движении по малому кругу вбрасывания спиной вперед  Ведение шайбы в движении по всем кругам вбрасывания лицом  Ведение шайбы в движении вбрасывания спиной вперед  Игра «Салки»  Двухсторонняя игра | 10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  10 мин  20 мин | Выполняется в движении от синей линии до синей линии  обратить внимание на правильность постановки лезвий коньков на лед обратить внимание на правильность постановки лезвий коньков на лед.  Сесть ниже, спина прямая, смотреть вперед, клюшка в двух руках. Двигаться по линии круга  Вратари передвигаются в воротах от штанги к штанге выкатываются, вкатываются имитируя прием шайбы  Корпус развернут лицом в центральную точку вбрасывания  Разворачивать плечи в направлении передачи, нижнюю руку на черенке клюшки держать свободно  Дети делятся на пары и догоняют друг друга в определенной зоне  Дети делятся на несколько команд и играют друг против друга в разных зонах. |
| **Заключи-**  **тельная**  **5 мин** | Свободное катание по кругу  Подведение итогов занятия | 5 мин | Дыхание ровное  Отмечаем, что получилось на тренировке, какие были ошибки, над чем еще нужно работать. |

**КОНСПЕКТ ОКРЫТОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ**

Тренировочная группа углубленной специализации третьего года обучения

Дата проведения: 13.11.2015г

Место проведения: хоккейный корт

Цель: Совершенствование техники ведения шайбы, обучение тактики игры**.**

Задачи:

I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

* Совершенствование техники передач и бросков.
* Обучение тактическим действиям при выходе из зоны

II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:

* Развитие общей выносливости, координации движений.

III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

* Воспитание настойчивости, воли, трудолюбия, ответственности за выполняемую деятельность, формирование осмысленного отношения к учебной деятельности.

**Методы выполнения упражнений:** повторный.

**Метод объяснения упражнения:** словесный, наглядный.

**Образовательные технологии**: **проблемного обучения, игровая**.

Инвентарь: шайбы-35 шт, ворота-2 шт, фишки- 8 шт, клюшки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  занятия | Содержание | Дозировка (объем интенсивности) | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть  15 мин | 1.Построение, сообщение задач  ОРУ на месте на растяжку.  ОРУ на льду в движении (каждое упражнение выполняется по кругу):  1.повороты кисти  - правая  - левая  -двумя  2. повороты туловища с клюшкой впереди  3. наклон вперед (и. п. ноги вместе, колени разогнуты)  4. приседание (клюшка в одной руке)  5. махи ногой в сторону  -правой  -левой  6. перешагивание клюшки:  - лицом вперед  - спиной вперед  7. «фонарик» (ноги врозь-вместе)  -лицом,  -спиной вперед  И. П.: клюшка на льду в одной руке перед собой  8. скрестный шаг  - лицом вперед  -спиной вперед  9. передвижение змейкой на двух коньках  -лицом  - лицом-спиной  -спиной вперед  Бег по кругу с ведением шайбы. | 2 мин  3 мин  10 мин | подготовить к основной работе  повторять за направляющим  выполнять в среднем темпе  Рука прямая вытянута вперед  Повороты туловища проводятся с увеличением амплитуды движения тела  С касанием клюшкой коньков;  Спина прямая  Нога прямая  Ноги врозь – в приседе, ноги вместе – прямые, скольжение двухопорное  Увеличение темпа  На каждый шаг нога скрестно с упором на опорную ногу  Коньки параллельно перед входом на вираж – присед, не отрывая коньков ото льда с увеличение амплитуды.  Темп средний. |
| Основная  часть 65 мин | Совершенствование техники передач и бросков  1. Упражнение 1×0 | 15 мин | Выполнять одновременно из колонн по диагонали передачи на ход.  Обратить внимание на быстроту выполнения броска и поворот крюка клюшки в сторону |
| Совершенствование техники передач и бросков  развитие скоростных качеств  2. Упражнение 2×1 | 15мин | выполнять одновременно на двух половинах  передачи подкидкой  после броска идти на добивание, тормозить перед вратарем.  Вратари ловят шайбу или переводят шайбу в безопасную зону от ворот. |
| Обучение тактическим действиям при выходе из зоны  3. Упражнение 3×2 с выходом из зоны | 15мин | выход из зоны через ближнего крайнего передачи сильные, в клюшку |
| 4. Двусторонняя игра | 20мин | играть по правилам, забрасывать шайбу после 3,4,5 передач |
| Заключительная часть  10 мин | обучение технике выполнения штрафных бросков  1. Буллиты | 5мин | попадать в ворота, регулировать полет шайбы, смотреть, где располагается вратарь, если буллит не реализован – 5 отжиманий |
| |  |  | | --- | --- | | 1.Катание по кругу (1 круг) лицом вперед клюшка сзади на поясе зажата между локтевых суставов |  |   2.Подведение итогов | 3мин  2 мин | проводится с выпрямлением толчковой ноги |