**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 занятияСкольжение лицом вперед спиной вперед, в комбинации упражнения с клюшкой.Скольжение лицом вперед  И.П. Ноги на ширине плеч, приседания на двух ногахИ.П. Ноги врозь, клюшка над головой, руки прямые. Наклоны вперед- назадИ.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) сторонуИ.П. Ноги вместе, клюшка в одной руке перед собой. Вращение поочередно правой и левой рукой | 1 мин5 мин9мин | 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 разДотягиваться клюшкой до коньков 4-6 разНогу в колене сгибать полностью 4-6 разКлюшку держать широким хватом сверху,4-6 разСпину 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 лицомВедение шайбы в движении по малому кругу вбрасывания спиной впередВедение шайбы в движении по всем кругам вбрасывания лицомВедение шайбы в движении вбрасывания спиной впередИгра «Салки»Двухсторонняя игра | 10 мин10 мин10 мин10 мин10 мин20 мин | Выполняется в движении от синей линии до синей линииобратить 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 кругаВратари передвигаются в воротах от штанги к штанге выкатываются, вкатываются имитируя прием шайбы Корпус развернут лицом в центральную точку вбрасыванияРазворачивать плечи в направлении передачи, нижнюю руку на черенке клюшки держать свободноДети делятся на пары и догоняют друг друга в определенной зонеДети 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 ровноеОтмечаем, 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 часть15 мин | 1.Построение, сообщение задачОРУ на месте на растяжку.ОРУ на льду в движении (каждое упражнение выполняется по кругу):1.повороты кисти- правая- левая-двумя2. повороты туловища с клюшкой впереди3. наклон вперед (и. п. ноги вместе, колени разогнуты)4. приседание (клюшка в одной руке)5. махи ногой в сторону-правой-левой6. перешагивание клюшки:- лицом вперед- спиной вперед7. «фонарик» (ноги врозь-вместе)-лицом,-спиной впередИ. П.: клюшка на льду в одной руке перед собой8. скрестный шаг- лицом вперед-спиной вперед9. передвижение змейкой на двух коньках-лицом- лицом-спиной-спиной впередБег по кругу с ведением шайбы. | 2 мин3 мин10 мин | подготовить к основной работеповторять за направляющимвыполнять в среднем темпеРука 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 бросков1. 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 бросковразвитие скоростных качеств2. Упражнение 2×1 | 15мин | выполнять одновременно на двух половинахпередачи подкидкойпосле 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 часть10 мин | обучение технике выполнения штрафных бросков1. 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 | 3мин2 мин | проводится с выпрямлением толчковой ноги |