

План – конспект

Учебно – тренировочного занятия по хоккею с мячом

Учебно – тренировочная группа первого года обучения

Дата проведения: 05.02.2021 г.

Место проведения: центральный стадион с. Бичура

Тренер – преподаватель: Плясовской А.В.

Тип занятия: учебно – тренировочный

Тема: отработка основных элементов игры в хоккей с мячом

Задачи:

1. Усвоить технику ударов по мячу клюшкой, способом «метелка» на месте и в движении.
2. Отработать взаимодействия игроков в парах, освоить комбинацию «Стенка»
3. Комплексное развитие физических качеств

Инвентарь: клюшки, мячи, хоккейные ворота, бортики хоккейные, пирамиды.

Часть занятия	Содержание	Дозирование нагрузки	О.М.У.
1. Вводная	Построение группы. Постановка темы и задач занятия	1 мин.	Визуальный осмотр Проверка экипировки
2. Подготовительная	Разминка: - скольжение по периметру поля с изменением темпа и направления движения;	2 мин.	Во время скольжения выполняются ОРУ с клюшкой
	- «челнок» 4x15, 3x30	2 мин.	Торможение, остановка, рывок
	- движение вперед спиной с последующим ускорением вперед;	1 мин.	По первому свистку обучаемые начинают движение вперед спиной, по второму резко финишируют.
	- приседания по свистку с последующим ускорением на 50 метров;	1 мин.	Полный присед, клюшка в руках параллельно льду
	- силовые упражнения в парах - упражнение «Тачки»	2 мин.	Один толкает, второй упирается Первые номера толкают за клюшку вторых, затем меняются местами.
- скольжение по восьмерке;	2 мин.	Выполняют движения по восьмерке, не отрывая коньком ото льда, по свистку меняют направление движения	

3. Основная часть	Передача мяча: а) Подкидкой б) Метелкой в) Метелкой по верху г) Силовые удары	6 мин.	Обучающиеся разбиваются на пары. Первые номера выполняют передачу, вторые ловят мяч клюшкой и выполняют обратную передачу. Вратари работают в паре, кидают и ловят мяч.
	- Отработка взаимодействия игроков в парах посредством повторения комбинации «Стенка»;	9 мин.	1 вратарь вбрасывает мяч, игроки взаимодействуют в парах, обыгрывают защитника и забивают мяч в ворота.
	- Жонглирование хоккейным мячом;	1 мин.	Забивают мяч в ворота. Обратить внимание на игру в одно касание.
	- Удары по воротам с места «Метелкой», метелкой с отведением клюшки;	5 мин.	Игроки производят несколько серий ударов по воротам. Вратари меняют друг друга. Каждый удар производится по свистку тренера. Обратить внимание на правильность выполнения ударов.
	- Жонглирование мячом;	1 мин.	
	- Ведение мяча с обводкой 5 стоек и завершающим ударом по воротам;	8 мин.	Упражнение выполняется по кругу. Используются хоккейные бортики для отработки удара «Метелкой».
	- Жонглирование мячом с поворотами клюшкой;	1 мин.	Обратить внимание на скорость выполнения упражнения.
4. Заключительная часть	1. Заминка, медленное скольжение по периметру поля.	2 мин.	Подготовить обучающихся к завершению занятия
	2. Построение. Подведение итогов занятия	1 мин.	Домашнее задание