

## **КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ**

**Тема тренировочного занятия: Кистевой бросок с удобной руки. Взаимодействие в парах.**

Учебно-тренировочной группы (второго года обучения).

Тренер-преподаватель: Ткачёв В.Т.

Дата проведения : 11.12.20019( 15-30ч.)

Место проведения : хоккейная коробка БСОШ-3

---

**Цель тренировочного занятия:** Закрепление навыков техники кистевого броска в движении, техники катания на коньках и взаимодействия в парах.

### **Задачи:**

I. Образовательные:

1. Совершенствование техники кистевого броска в движении ,  
Совершенствование выполнения передачи в парах, и их  
взаимодействия.

Закрепление навыков техники катания на коньках.

II. Развивающие:

1. Развитие ловкости, координации движений.

III. Воспитательные:

4. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом , хоккеем с мячом.

**Инвентарь** — клюшки, хоккейные мячи, конуса.

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

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

**Образовательные технологии:** игровая.

Части тренировочного занятия.	содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1.Вводная	Построение группы, постановка темы и задач занятия	2 мин	
2.Подготовительная часть	ОРУ на льду в движении (каждое упражнение выполняется по кругу): 1.Подъем вытянутых вперед рук с клюшкой. 2.повороты кисти - правая - левая -двумя 3. повороты туловища с клюшкой на плечах 4. наклон вперед ( ноги вместе, колени разогнуты)  5.перекаты попеременно на левую и правую ногу. 6. Выпады попеременно на левую и правую ногу. 7.Упражнение «фонарики» за один круг. 8Передвижение змейкой на 2 коньках лицом вперед.	10 мин (кол-во повторов)  20--30  15-20 15-20  15-20  15-20  10-15  10-15  30-35 20-30	I. 1.Руки прямые вытянуты вперед. II. 2.Повороты кистей проводятся с увеличением скорости. III. 3.Повороты туловища с увеличением амплитуды. IV. 4.Клюшка касается коньков. V. 5.Нога прямая VI. 6.Отставленная кога выпрямлена. VII. 7.Ноги врозь–в приседе, ноги вместе –прямые, скольжение двух коньках. VIII. Скольжение на 2 коньках в низкой стойке.
I. 3.Основная часть	I. 1.Кистевой бросок. (5метров)  1.Игрок выполняет змейку между конусами и делает кистевой бросок по воротам в движении ,на максимальной скорости. Мяч должен находиться на середине основания крюка клюшки, позади дальней ноги, верхняя рука-на конце клюшки, нижняя-на середине.	<b>30 мин</b>  По 10-15 повторов (10 мин)	1.Обратить внимание на быстроту выполнения броска.  Следующий игрок начинает упражнение после выполнения передачи. Вратари ловят мяч или переводят в безопасную зону от ворот.

	<p>2.Взаимодействие в парах.</p> <p>2.Пас в одно касание и с 5 метров кистевой бросок по воротам: Игрок 1 стартует с мячом, движется вдоль площадки , обменивается передачами в одно касание с игроком и с 5 метров выполняет кистевой бросок по воротам или в квадраты. Возврат вдоль бортика на исходные позиции.</p>	<p>По10-15 повторов (10 мин.)</p>	<p>Задача, попасть в квадрат на бортике --бросок кистевой.</p>
	<p><b>3.Двухсторонняя игра.</b> Группа разбивается на 2 команды . Выход в парах с атакой ворот, кистевой бросок с ходу в движении. Взаимодействие команды, взаимодействие защитников и нападающих.</p>	<p>(10 мин) 2 тайма по 5мин.</p>	<p>Обратить внимание на хват клюшки при передаче и на кистевой бросок по воротам .Скольжение на коньках в низкой посадке.</p>
<p>3.Заключительная часть</p>	<p>Упражнения на восстановление:</p> <p>I. 1.Катание по кругу (1 круг) лицом вперед клюшка сзади на поясе зажата между локтевых суставов</p> <p>II. 2.Подведение итогов</p>	<p>3 мин</p>	<p>Проводится с выпрямлением толчковой ноги</p>

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ Ткачёв В.Т.

Директор МАОУ ДО «Бичурская ДЮСШ» \_\_\_\_\_ Никонов В.И.