

## САМОАНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

1--На данном тренировочном занятии присутствовало 10 учащихся.

ЦЕЛЬ: Совершенствование техники выполнения кистевого броска клюшкой для игры в хоккей с мячом.

Задачи: Закрепить технические приёмы кистевой бросок по воротам, катание на коньках, взаимодействие в парах.

-Развитие координации и ловкости в процессе выполнения этих приёмов.

--Укрепление мышечно-связочного аппарата рук и ног .

--Занятие было направлено на совершенствование ранее изученных детьми , приёмов техники выполнение кистевого броска , владения коньками и взаимодействие команды.

2-- В подготовительной части 10 минутная разминка с указанием на правильность выполнения разминочных упражнений.

В основной части учебно-тренировочного занятия использованы следующие комбинации упражнений.

1-Ведение мяча змейкой и кистевой бросок по воротам.

2-Передача мяча в парах и кистевой бросок по воротам

3- В конце основной части провели двухстороннюю игру по пятёркам с задачей взаимодействие в парах и командой и заключительный бросок кистями рук.

На данном этапе занятия обращалось внимание на быстроту выполнения броска и работу рук.

В заключительной части занятия ---упражнение на восстановление и подведение итогов.

3---К началу занятия ледовая площадка и спортивное оборудование были подготовлены. Хоккейной экипировкой, клюшками и мячами все учащиеся были обеспечены полностью. Использовались конуса, квадраты для выполнения кистевого броска на точность

--- После разминки которая длилась 10 минут дети включились в рабочий ритм занятия,

Соблюдали инструкции при выполнении задания, вели себя дисциплинированно.

4---Во время занятий использовались групповая и индивидуальная форма работы.

---Метод работы в основном практический (отработка кистевого броска клюшкой).

---Вид деятельности двигательный, соревновательный.

---Тренировочное занятие прошло на неплохом уровне, учащиеся показали соответствующую для их возраста физическую и техническую подготовку.

----ЦЕЛИ и ЗАДАЧИ поставленные на тренировке были в основном достигнуты.