**Методическая разработка практического занятия по дисциплине «хоккей».**

*Тренер:* **Афанасьев А.В.**

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

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

*Задачи:*

I. Образовательные:

1.Совершенствование техники 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.

*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****30 мин** | 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 | 5 мин10 мин3 мин3 мин3 мин3 мин3 мин | 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****95 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 | 15 мин15 мин15 мин10 мин5 мин5 мин15 мин15 мин | Выполняется в движении от синей линии до синей линии;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 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****10 мин**  | Свободное катание по кругу Подведение итогов занятия | 5 мин5 мин | Дыхание ровноеОтмечаем, что получилось на тренировке, какие были ошибки, над чем еще нужно работать. |