**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 занятия  Скольжение лицом вперед спиной вперед, в комбинации упражнения с клюшкой.  Скольжение лицом вперед  И.П. Ноги на ширине плеч, приседания на двух ногах  И.П. Ноги врозь, клюшка над головой, руки прямые. Наклоны вперед- назад  И.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) сторону  И.П. Ноги вместе, клюшка в одной руке перед собой. Вращение поочередно правой и левой рукой | 5 мин  10 мин  3 мин  3 мин  3 мин  3 мин  3 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 раз  Дотягиваться клюшкой до коньков 4-6 раз  Ногу в колене сгибать полностью 4-6 раз  Клюшку держать широким хватом сверху,4-6 раз  Спину 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 лицом  Ведение шайбы в движении по малому кругу вбрасывания спиной вперед  Ведение шайбы в движении по всем кругам вбрасывания лицом  Ведение шайбы в движении вбрасывания спиной вперед  Игра «Салки»  Двухсторонняя игра | 15 мин  15 мин  15 мин  10 мин  5 мин  5 мин  15 мин  15 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 вбрасывания  Разворачивать плечи в направлении передачи, нижнюю руку на черенке клюшки держать свободно  Дети делятся на пары и догоняют друг друга в определенной зоне  Дети делятся на несколько команд и играют друг против друга в разных зонах. |
| **Заключи-**  **тельная**  **10 мин** | Свободное катание по кругу  Подведение итогов занятия | 5 мин  5 мин | Дыхание ровное  Отмечаем, что получилось на тренировке, какие были ошибки, над чем еще нужно работать. |