

Конспект учебно-тренировочного занятия по хоккею с мячом

Группа тренировочного этапа

Тренер-преподаватель: Сюткин Антон Иванович

Дата проведения: 12 февраля 2024 года

Место проведения: город Саянск

Тема учебно-тренировочного занятия: Техника приема и передачи мяча.

Техника катания. Техника ведения мяча.

Цель тренировочного занятия: Понятие «Силовые способности». Закрепление навыков техники приема и передачи мяча. Закрепление навыков техники катания на коньках, ведения мяча. Совершенствование навыков техники катания.

Задачи:

I. Образовательные:

1. Просмотр ЭОР о силовых способностях. Упражнения на развитие силовых способностей.

2. Совершенствовать технику скольжения на коньках лицом вперед, спиной вперед; комбинированное катание.

3. Закрепить технику приема передачи мяча, технику ведения мяча лицом вперед широким перебором.

II.

Развивающие:

1. Развитие ловкости, координации и быстроты

2. Укрепления здоровья

III. Воспитательные:

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

2. Воспитание активности, внимательности и коллективизма;

Инвентарь — клюшки, мячи, стойки.

Методы выполнения упражнений: повторный, равномерный, переменный.

Метод объяснения упражнения: словесный, наглядный с применением ЭОР.

Образовательные технологии: здоровьесберегающая.

Части занятия	Содержание	Нагрузк а мин.	Описание хода учебно-тренировочного занятия
Подготов и- тельная 15 мин	Просмотр презентации с использованием ЭОР. Построение, объяснение цели и задач занятия Скольжение лицом вперед спиной вперед, в комбинации упражнения с клюшкой.	1 мин 5 мин 9 мин	Настроить группу на предстоящую работу. Просмотреть презентацию, обсудить показываемые упражнения. Выполняется в движении по кругу по всей длине

	Скольжение лицом вперед		площадки друг за другом (в 3-4 м) в среднем темпе. Ноги вместе не соединять 5-6 раз
	И.П. Ноги на ширине плеч, приседания на двух ногах		Дотягиваться клюшкой до коньков 4-6 раз
	И.П. Ноги врозь, клюшка над головой, руки прямые. Наклоны вперед- назад		Ногу в колене сгибать полностью 4-6 раз
	И.П. Ноги шире плеч, клюшка в одной руке. Выпады на левую-правую ногу		Клюшку держать широким хватом сверху, 4-6 раз
	И.П. Ноги врозь, клюшка перед собой в вытянутых руках. Скручивание туловища в правую (левую) сторону		Спину держать прямо ,4-6 раз
	И.П. Ноги вместе, клюшка в одной руке перед собой. Вращение поочередно правой и левой рукой		
	Упражнения на совершенствование техники скольжения на коньках лицом вперед спиной вперед скольжение по кругу - переход: движение по кругу с	5 мин	Выполняется в движении от синей линии до синей линии
	выполнение следующих упражнений от синей до синей линии:	5 мин	обратить внимание на правильность постановки лезвий коньков на лед
Основная часть 70 мин	1. прокат на правой, левой ноге;	5 мин	обратить внимание на правильность постановки лезвий коньков на лед.
	2. Фонарик	5 мин	Сесть ниже, спина прямая, смотреть вперед, клюшка в двух руках. Двигаться по линии круга
	3. прокат в посадке;	5 мин	Вратари передвигаются в воротах от штанги к штанге выкатываются, вкатываются имитируя прием мяча
	4. Елочка	20 мин	
	5. Телега	10 мин	
	6. Самокат		
	7. передвижение не отрывая коньков ото льда лицом и спиной вперед;		
	8. перекаты с ноги на ногу		Корпус развернут лицом в центральную точку вбрасывания

Для вратарей передвижение в воротах действия в стойке.
Ведение мяча в движении по малому кругу вбрасывания лицом
Ведение мяча в движении по малому кругу вбрасывания спиной вперед
Ведение мяча в движении по всем кругам вбрасывания лицом
Ведение мяча в движении вбрасывания спиной вперед
Эстафета
Двухсторонняя игра

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.

Заключительная
5 мин

Свободное катание по кругу
Подведение итогов занятия 5 мин

Отмечаем, что получилось на тренировке, какие были ошибки, над чем еще нужно работать.