*Назаров Сергей Геннадьевич*

*Муниципальное учреждение «Можайский Дворец спорта «Багратион» Московская область, г. Можайск.*

ПЛАН-КОНСПЕКТ

открытого учебно-тренировочного занятия по хоккею с шайбой

***Участники:*** группа ЭНП-2 тренер-преподаватель Назаров С.Г.

***Тема:*** развитие специальных качеств (координации) хоккеиста.

***Место проведения:***  МУ «Можайский Дворец спорта «Багратион»

***Инвентарь:*** клюшки, шайбы, конусы, рейки, коньки, ворота хоккейные. ***Цель:*** развить координационные способности у юных хоккеистов.

Задачи:

* обучить упражнениям, развивающим координацию;
* совершенствовать развитие координационных способностей в игровой подготовке

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-**  **методические указания** |
| Подготовительная (20 мин) | 1. Движение по кругу и радиусом с правильной  постановкой ног на виражах | До 5 мин. | Следить за правильной постановкой ног |
| 2. Правильное удержание клюшки и приѐмы владения  клюшкой | До 5 мин. | Уверенное владение клюшкой без боязни  потерять шайбу |
| 3. Владение клюшкой, правильное удержание  шайбы на клюшке | До 5 мин. | Следить за  перемещением шайбы, исключая еѐ потерю |
| 4. Движения с ускорением и  замедлением со сменой | До 5 мин. | Следить за скоростным  режимом, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | положения ведения шайбы |  | координировать  положение шайбы |
| Основная (60 мин) | 1. Прыжки через планки и линии разметки с  удержанием равновесия и координации | До 6 мин. | Увеличить скорость перед прыжком |
| 2. Отработка поперечного паса и приѐма шайбы | До 6 мин. | Быстрое переключение внимания с паса на  приѐм |
| 3. Встречный пас, приѐм шайбы с последующей  атакой ворот | До 6 мин. | Умение быстро  развивать и завершать атаку |
| 4. Кистевые броски по  воротам | До 6 мин. |  |
| 5. Атака ворот щелчком от  синей линии | До 6 мин. | Следить за траекторией  движения при пасе |
| 6. Атака ворот игроком,  выкатывающимся из-за ворот | До 6 мин. | Следить за положением вратаря |
| 7. Езда спиной при оборонительных действиях  игроков | До 6 мин. | Двигаясь спиной вперѐд, не бояться контактной  игры |
| 8. Выполнение финтов и обманных движений | До 6 мин. | Менять направление движения, не потеряв  шайбы |
| Двусторонняя игра | 12 мин. | Совершенствование упражнений на  координацию, следить за правильным  положением клюшки при ведении шайбы и атакующем ударе,  правильной постановкой ног при атакующем ударе из-за ворот |
| Заключительная (10 мин) | 1. Передвижение по кругу с  броском шайбы о борт | До 4 мин. | Темп передвижения  свободный |
| 2. передвижение назад с ведением шайбы перед собой | До 4 мин. | Следить за дистанцией передвижения через  левое плечо и одновременно отслеживать  перемещение шайбы |
|  | 3. Построение  Разбор основных ошибок и положительных моментов на занятии | До 2 мин. | Построение по синей линии |