**Конспект учебно-тренировочного занятия**

**Тема:** \_кистевой бросок с удобной руки, взаимодействие\_в парах \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Группа**: НС-1  **дата**: \_ **тренер-преподаватель**: Воробьев М.С. (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

**Инвентарь**:\_шайбы-35 шт, ворота-2 шт, фишки- 8 шт \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задачи**:1. Обучение технике броска с удобной руки в движении

2. Совершенствование взаимодействия в парах

3. Совершенствование выполнения передачи в движении и приема шайбы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | содержание | дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. Вводная
 | Построение группы, постановка темы и задач занятия | 2 мин |  |
| 1. Подготовитель

ная часть | ОРУ на льду в движении (каждое упражнение выполняется по кругу):1.повороты кисти - правая- левая-двумя2. повороты туловища с клюшкой впереди3. наклон вперед (и.п. ноги вместе, колени разогнуты)4. приседание (клюшка в одной руке)5. махи ногой в сторону-правой -левой 6. перешагивание клюшки:- лицом вперед- спиной вперед7. «фонарик» (ноги врозь-вместе) -лицом, -спиной впередИ.П.: клюшка на льду в одной руке перед собой8. скрестный шаг - лицом вперед -спиной вперед9. передвижение змейкой на двух коньках -лицом-спиной вперед | 10 мин(кол-во повторов)26-3026-3030-34301816262612-1812-1815-2015-2028-3030-3240-4438-42 | 1. Рука прямая вытянута вперед
2. Повороты туловища проводятся с увеличением амплитуды движения тела
3. С касанием клюшкой коньков;
4. Спина прямая
5. Нога прямая
6. Увеличение темпа
7. Ноги врозь – в приседе, ноги вместе – прямые, скольжение двухопорное
8. На каждый шаг нога скрестно с упором на опорную ногу
9. Коньки параллельно перед входом на вираж – присед, не отрывая коньков ото льда с увеличением амплитуды
 |
| 1. Основная часть
 | 1. Бросок кистевой (7 метров)

Объяснение упражнения группеПас в одно касание и бросок по воротам. Возврат вдоль борта на свое место. Игрок 1 стартует с шайбой, движется поперек площадки вдоль синей линии, обменивается передачами в одно касание с игроком 2, объезжает конус-фишку и делает бросок по воротам. Шайба должна находиться у основания крюка, позади дальней ноги, верхняя рука-на конце клюшки, нижняя-на середине. | **30 мин** 2 минПо 5 повторов (6 мин) | 1. Обратить внимание на быстроту выполнения броска и поворот крюка клюшки в сторону броска.

Следующий игрок начинает упражнение после выполнения передачи. Вратари ловят шайбу или переводят шайбу в безопасную зону от ворот. |
| 1. Взаимодействие в парах:

Объяснение упражнения группеГруппа разбивается на 2 части. И.П.: на линии ворот в две шеренги в противоположных углах площадки по диагонали.Выход в парах 2:0 с атакой ворот, бросок с ходу.Вход в зону через край, передача отдается после того, как игрок готов к выполнению броска. Передача выполняется с удобной и с неудобной стороны, клюшка перед собой на льду.  | По 7 мин2 мин6-10 повторов5-6 передач | Вратари ловят шайбу или переводят шайбу в безопасную зону от ворот. Обратить внимание на хват клюшки при передаче с неудобной руки (д/б узкий), крюк загнут в сторону, противоположную направлению броска |
| 1. Заключительная часть
 | Упражнения на восстановление:1. Катание по кругу (1 круг) лицом вперед клюшка сзади на поясе зажата между локтевых суставов
2. Подведение итогов
 | 3 мин | Проводится с выпрямлением толчковой ноги |