**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  -двумя  2. повороты туловища с клюшкой впереди  3. 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 вперед  7. «фонарик» (ноги врозь-вместе)  -лицом,  -спиной вперед  И.П.: клюшка на льду в одной руке перед собой  8. скрестный шаг  - лицом вперед  -спиной вперед  9. передвижение змейкой на двух коньках  -лицом  -спиной вперед | 10 мин  (кол-во повторов)  26-30  26-30  30-34  30  18  16  26  26  12-18  12-18  15-20  15-20  28-30  30-32  40-44  38-42 | 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 группе  Пас 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 мин  По 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 группе  Группа 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 мин  2 мин  6-10 повторов  5-6 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 |