**Тема:** «Совершенствование техники передвижения хоккеистов спиной вперед».

**Цель:** совершенствование техники передвижения хоккеистов спиной вперед переступанием на коньках.

**Задачи:**

1. обучающие: совершенствование техники катания спиной вперед.
2. развивающие: комплексное развитие физических качеств.
3. воспитательные: воспитание позитивного отношения к спорту, психологического климата команды.

**Место проведения:** п. Ромоданово, хоккейный корт Ромодановского ледового дворца.

**Дата:** 17.12.2019 г.

**Время проведения:** 45 минут.

**Инвентарь:** свисток, клюшки, пластмассовые фишки, шайбы.

**Провел:** тренер-преподаватель Воробьев Андрей Сергеевич.

**Присутствовали:**

* директор МБУ ДО «Ромодановская ДЮСШ» О. П. Погарская;
* методист МБУ ДО «Ромодановская ДЮСШ» А. С. Сухоткина;
* тренер-преподаватель по хоккею с шайбой МБУ ДО «Ромодановская ДЮСШ» А. В. Макаров;
* тренер-преподаватель по хоккею с шайбой МБУ ДО «Ромодановская ДЮСШ» М. С. Макаров.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Средства** | **Дозировка** | **Организационные указания** | | **Методические указания** |
| 1. ***Подготовительная часть 10 минут*** | | | | |  |
| 1. | Построение   1. Построение 2. Сообщение задач | 1 минута | |  | Проверить форму. |
| 2. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях хоккея с шайбой | 1 минута | | Проверить форму;  Оценить физическое состояние учащихся;  Объяснить правила поведения на хоккейной площадке | Обратить особое внимание на технику владения коньками и дисциплину во время занятия. |
| 3. | ОРУ в движении   * фонарики * птичка; * голеностоп * выпады | 2 минуты  2 минуты  2 минуты    2 минуты | | Группа делится по станциям, располагаются противоположно друг другу.  Принять стойку хоккеиста, развернуть оба колена на 45 градусов и сделать небольшой круг. Колени подаются вперед, голеностопы и колени держать ровно, не заваливать внутрь.  Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тела вперед-в сторону, не отрывая коньков ото льда.  Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста не отрывая коньков ото льда на скорости, работают голеностопы попеременно.  Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста, опора на правое и левое колено попеременно. | И.П принять! Звуковой сигнал свистка!  Упражнение на баланс, основная идея этого упражнения поймать равновесие на льду.  И.П принять! Звуковой сигнал свистка!  Уделить внимание положению верхнего плечевого пояса, взгляд направлен прямо колени согнуты. Сохранить баланс.  И.П принять! Звуковой сигнал свистка!  Уделить внимание положению верхнего плечевого пояса, взгляд направлен прямо колени согнуты. Работа над координацией.  И.П принять! Звуковой сигнал свистка!  Контроль за основной стойкой хоккеиста, спина прямая, взгляд направлен прямо. Работа над ловкостью и координацией. |
| 1. ***Основная часть 25 минут*** | | | | | |
|  | Комплекс упражнений для закрепления техники передвижения на коньках спиной вперед.   * Скольжение спиной вперед толчком только левой ногой. * Скольжение спиной вперед толчком только правой ногой. * Скольжение спиной вперед толчком двумя ногами (разведение ног по дугам и последующее сведение ног). * Передвижение на коньках спиной вперед, переносом одной ноги через другую с полуторможением. * Передвижение на коньках спиной вперед с переходом на бег лицом вперед скользящим шагом. | 5 минут  5 минут  5 минут  5 минут    5 минут | | Встать в стойку хоккеиста, плечи наклонить чуть вперед.  Скольжение толчком только левой ногой, правая нога – опорная.  Сохранить равновесие  Встать в стойку хоккеиста, плечи наклонить чуть вперед.  Скольжение толчком только правой ногой, левой нога – опорная.  Сохранить равновесие  Скольжение спиной вперед, одновременный толчок носками коньков.  Внимание – перенос центра тяжести, на толчковое движение всей плоскостью внутреннего ребра конька.  Акцентировать внимание на разворот конька на 180 градусов в сторону поворота. | И.П принять! Звуковой сигнал свистка!  Уделить внимание положению верхнего плечевого пояса;  Подбородник поднят, смотрим назад через левое – правое плечо;  И.П принять! Звуковой сигнал свистка!  Уделить внимание положению верхнего плечевого пояса;  Подбородник поднят, смотрим назад через левое – правое плечо;  И.П принять! Звуковой сигнал свистка!  Уделить внимание положению верхнего плечевого пояса;  Подбородник поднят, смотрим назад через левое – правое плечо;  И.П принять! Звуковой сигнал свистка!  Уделить внимание положению верхнего плечевого пояса;  Подбородник поднят, смотрим назад через левое – правое плечо;  И.П принять! Звуковой сигнал свистка!  Уделить внимание положению верхнего плечевого пояса;  Подбородник поднят, смотрим назад через левое – правое плечо; |
| 1. ***Заключительная часть 10 минут*** | | | | | |
| 1. | Построение | 1 минута | | Группа садится по периметру круга в центральной зоне, формируются звенья, объясняются правила игры в хоккей. |  |
| 2. | Двухсторонняя игра поперек зон (хоккей с шайбой). | 7 минут | | Оценить степень игрового мышления. | Звуковой сигнал свистка! |
| 3. | Подведение итогов. | 2 минуты | | Группа садится по периметру круга в центральной зоне. | Указать на ошибки. Похвалить всех за работу. Напомнить про хоккейные дневники с домашним заданием |
| **IV.** | **Объем занятия в минутах**. | 45 минут | |  |  |