

# Всероссийский фестиваль методических разработок "КОНСПЕКТ УРОКА", 2012-2013 учебный год

*Серебренников Роман Сергеевич*

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение*

*дополнительного образования детей*

*детско-юношеская спортивная школа «Уралец»*

*Пермский край, город Кунгур*

## ПЛАН-КОНСПЕКТ МАСТЕР-КЛАССА ПО ХОККЕЮ

**Участники:** группа УТГ-2, тренер-преподаватель Серебренников Р.С.

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

**Место проведения:** спортивный хоккейный корт ДЮСШ «Уралец».

**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 приёмы 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 её 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 приёма шайбы	До 6 мин.	Быстрое переключение внимания с паса на приём
	3. Встречный пас, приём 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 пасае
	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 вперёд, 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

**Рекомендации:** игра в настольный теннис.

**Конференц-зал**

электронный журнал



электронное средство массовой информации

ISSN 2223-4063  
www.konf-zal.com  
konf-zal@mail.ru