

НОРНИКЕЛЬ

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

УДК **796.966**

ББК 75.579

Н35

Н35 Национальная программа подготовки хоккеистов: практическое руководство для тренеров возрастных групп 7 лет и младше / Красная Машина. – М. Федерация хоккея России

УДК 796.966

ББК 75.579

© Федерация хоккея России, 2020

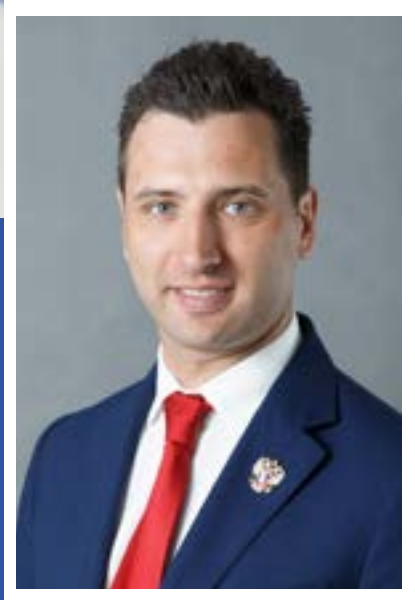
© Художественное оформление.

Федерация хоккея России, 2020

Все права защищены

ISBN 978-5-09-056829-6



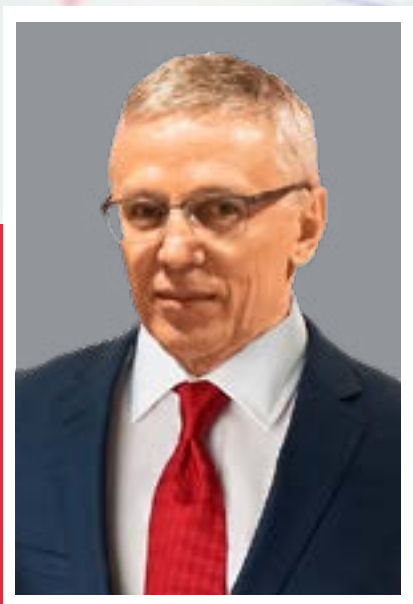


*Глава штаба ФХР  
Первый вице-президент Федерации хоккея России  
Роман Борисович Ротенберг*

**К**аждая страна имеет свой национальный вид спорта. В России самым популярным видом спорта является хоккей. Занятия хоккеем позволяют решать самые разнообразные задачи – укрепление здоровья, получение положительных эмоций, общение, обучение новым двигательным навыкам и физическое развитие. Начинать регулярные занятия можно в уже раннем возрасте.

Безусловно, «Практическое руководство для тренеров возрастных групп 7 лет и младше» будет полезно всем, кто занимается и интересуется хоккеем. Уверен, что специалисты, ориентированные на долгосрочное планирование и достижение серьезных результатов, также найдут в издании множество любопытных фактов.

В руководстве представлены блоки упражнений и программы, направленные на обучение базовым техническим навыкам в хоккее. Даны рекомендации, касающиеся различных аспектов организации занятий, таких как безопасность, использование подвижных игр, коммуникация и взаимодействие с детьми. Особое внимание уделяется проведению занятий вне льда как основе для всестороннего и гармоничного развития юных спортсменов с учетом их возрастных особенностей.



*Советник главы штаба национальной сборной России, двукратный олимпийский чемпион, четырехкратный чемпион мира, трёхкратный обладатель Кубка Стэнли, Игорь Николаевич Ларионов*



«**П**рактическое руководство для тренеров возрастных групп 7 лет и младше» адресовано детским тренерам. Именно этот возраст наиболее подходит для творчества как тренера, так и ребенка. Мне близки идеи и философия «Красной Машины» в первую очередь потому, что программа нацелена на систематическую работу в детско-юношеском хоккее, а не только на поиск сверхталантливого вратаря или пары полевых игроков, способных «вытащить» всю команду. Во-вторых, знакомство с материалами издания позволяет сделать вывод, что главный акцент поставлен на обучение. Я полностью принимаю идею, что обучение и подготовка должны строиться так, чтобы ребята просто получали удовольствие от игры и не боялись совершать ошибки. Другое дело детали, им тренер обязан уделять должное внимание уже на этом этапе. Убежден, что мелочей в хоккее не бывает, поэтому основу стабильных и высоких результатов в будущем необходимо создавать уже сегодня.



## Содержание



<b>1.</b>	Общие понятия и определения .....	8
<b>2.</b>	Цели .....	10
<b>3.</b>	Задачи .....	11
<b>4.</b>	Особенности детей возрастных групп 7 лет и младше .....	12
<b>5.</b>	Рекомендации тренеру .....	13
<b>6.</b>	Структура сезона .....	16
<b>7.</b>	Контроль .....	26
<b>8.</b>	Построение занятий .....	28
<b>9.</b>	Планы-конспекты занятий на льду .....	40
<b>10.</b>	Планы-конспекты занятий вне льда .....	137
<b>11.</b>	Заключение .....	234

# 1. Общие понятия и определения

**Автоматизм** – характеристика сформированного движения, действия, воспроизводимого неосознанно или непроизвольно.

**Адаптация** – процесс приспособления организма, направленный на сохранение гомеостаза (постоянства параметров внутренней среды организма) при изменяющихся условиях существования.

**Амбидекстрия** – способность человека в равной степени эффективно владеть левыми и правыми конечностями при выполнении двигательных действий.

**Антиципация** – способность спортсмена предвидеть (предугадывать) развитие ситуации, действие соперника или партнёра, движение спортивного снаряда до их реального осуществления.

**Апперцепция** – зависимость восприятия от прошлого опыта человека, от общего содержания его психической деятельности и индивидуальных особенностей. Апперцепция обеспечивает более быстрое, полное и точное восприятие.

**Биоритм** – циклические колебания интенсивности и характера биологических процессов и явлений в организме.

**Борьба** – стремление к победе, к достижению преимуществ.

**Внимание** – произвольная или непроизвольная направленность и сосредоточенность психической деятельности спортсмена на реальных объектах (сопернике, предмете, действиях, движениях) или объектах сознания (представлениях, ощущениях, образах).

**Воля** – сознательная саморегуляция поведения и деятельности, обеспечивающая преодоление препятствий и трудностей на пути к цели. Волевое поведение включает принятие решения, часто сопровождающееся борьбой мотивов, и его реализацию.

**Восприятие** – целостное отражение предметов, ситуаций и событий, возникающее при непосредственном воздействии раздражителей на организм и обеспечивающее ориентировку в окружающем мире.

**Гомеостаз** – относительное динамическое постоянство состава и свойств внутренней среды организма и устойчивость его основных физиологических функций.

**Давление силовое** – постоянное или периодическое использование в контактных командных спортивных играх преимущества над соперником в физической подготовленности (силе, быстроте, выносливости).

**Дисциплина игровая** – выполнение в процессе игры спортсменом или всей командой предварительно разработанного общего плана проведения состязания, индивидуальных заданий и указаний тренера по ходу матча.

**Единоборства** – все разновидности контактной борьбы, характеризующиеся противоборством соперников в бою или поединке, регламентированном правилами соревнований.

**Здоровье** – состояние организма, характеризующиеся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием морального и социального благополучия.

**«Я ВСЕГДА ГОВОРИЛ: РАБОТА ИГРОКА И РАБОТА ТРЕНЕРА — СОВЕРШЕННО РАЗНЫЕ ВЕЩИ. КОГДА ДАЖЕ ВЫДАЮЩИЙСЯ СПОРТСМЕН ПЕРЕХОДИТ НА ТРЕНЕРСКУЮ СТЕЗЮ, ОН ДОЛЖЕН СТАТЬ В СТРОЙ РЯДОВЫМ. И УЧИТЬСЯ, УЧИТЬСЯ НОВОЙ ПРОФЕССИИ. ПОТОМУ ЧТО В СПОРТЕ — ЧТО БЫ СЕЙЧАС НИ ГОВОРИЛИ! — ГЛАВНАЯ ФИГУРА — ЭТО ТРЕНЕР».**

*В. В. Тихонов*

Блеер, А. Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А. Н. Блеер, Ф. П. Сулов, Д. А. Тышлер. — М. : Издательский центр «Академия», 2010. — 464 с. ISBN 978-5-7695-6859-6



**Индивидуализация** – процесс приспособления техники упражнений к особенностям телосложения, физическим качествам, психическим свойствам спортсмена с целью наиболее эффективного использования их для достижения максимального спортивного результата.

**Координация межмышечная** – согласованность в работе нескольких мышечных групп, обеспечивающая выполнение того или иного движения.

**Мышление тактическое** – психические процессы наглядно-действенного характера, направленные на решение возникающих в ходе соревновательной деятельности тактических задач в соответствии с планом выступления и внезапными ситуациями спортивной борьбы.

**Надежность** – комплексное свойство личности спортсмена, выражающееся в его способности выполнять заданные функции, сохраняя нужную работоспособность, необходимые характеристики движений,

тактическую схему борьбы, несмотря на прогрессирующее утомление, сопротивление соперника, неблагоприятные внешние условия, поведение зрителей, возможную необъективность судейства и другие факторы.

**План** – заранее намеченная система мероприятий, связанная с проведением тренировочных циклов различной длительности.

**Работоспособность** – потенциальная способность спортсмена на протяжении заданного времени и с определённой интенсивностью выполнять максимально возможный объём тренировочных и соревновательных нагрузок.

**Тренировочный процесс** – последовательный ход развития чередующихся циклов занятий различной направленности и форм, сопровождающийся изменениями состояния и уровня подготовленности спортсмена<sup>1</sup>.



## 2. Цели

«Подготовка юных хоккеистов – сложный, многогранный и длительный процесс. Некоторые вопросы, связанные с подготовкой юных хоккеистов, до сих пор не изучены и требуют экспериментальных исследований, и дать рекомендации на все случаи жизни не представляется возможным», – пишут в своей книге известные специалисты А. Ю. Букатин и В. М. Колузганов<sup>2</sup>. Поиск способов решения новых и уже известных задач является одной из важнейших компетенций современного тренера по хоккею. Учитывая все возможности, которые дает хоккей ребенку: оздоровление и закаливание, развитие функциональных систем организма, воспитание двигательных способностей, формирование положительных личностных качеств, планирование занятий должно иметь универсальный характер.

При организации занятий в возрастных группах 7 лет и младше помимо всех биологических особенностей возраста следует учитывать два важных аспекта:

- во-первых, в этом возрасте ребенок, как правило, начинает обучение в образовательном учреждении, это является серьезным испытанием и потребует дополнительных сил на адаптацию;
- во-вторых, текущий сезон будет во многом определяющим, поскольку в следующем году начнется новый этап подготовки.

**«ИМЕЙ ЦЕЛЬ ДЛЯ ВСЕЙ ЖИЗНИ,  
ЦЕЛЬ ДЛЯ ИЗВЕСТНОГО ВРЕМЕНИ,  
ЦЕЛЬ ДЛЯ ГОДА, ДЛЯ МЕСЯЦА,  
ДЛЯ НЕДЕЛИ, ДЛЯ ДНЯ, И ДЛЯ ЧАСУ,  
И ДЛЯ МИНУТЫ, ЖЕРТВУЯ  
НИЗШИЕ ЦЕЛИ ВЫСШИМ»**

*Л. Н. Толстой*

### Цели для возрастных групп 7 лет и младше

- Укрепление здоровья
- Содействие эффективной адаптации ребенка к новым условиям жизнедеятельности
- Формирование базовых двигательных навыков
- Формирование технических навыков
- Содействие психофизическому развитию
- Создание условий для познавательного развития
- Приобретение социально-коммуникативных навыков
- Содействие художественно-эстетическому развитию

<sup>2</sup>Букатин, А. Ю. Юный хоккеист / А. Ю. Букатин, В. М. Колузганов – М.: ФиС, 1986.



# 3. Задачи



## 4. Особенности детей возрастных групп 7 лет и младше

Способность дифференцировать мышечные усилия у детей в возрасте 7 лет развита слабо, наиболее интенсивно она начинает развиваться после достижения 10 лет.



Рекомендуется включать в занятие упражнения и задания, связанные с точностью и регулировкой прилагаемых усилий. Например, бросать шайбу на заданное расстояние, предлагать сделать бросок сильно, слабо или в половину усилий.

У детей семи лет неплохо развиты крупные мышцы туловища, верхних и нижних конечностей. Вместе с тем слабо развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра и приводящие мышцы ног.



В период проведения занятий вне льда рекомендуется посвятить время развитию перечисленных мышечных групп, чтобы начало занятий на льду сопровождалось более эффективной адаптацией опорно-двигательного аппарата.

4+

У многих детей связочно-мышечный аппарат стопы недостаточно развит. Под влиянием физических нагрузок, обусловленных передвижением на коньках многократно возрастает нагрузка на это звено опорно-двигательного аппарата. Негативными сторонами этого могут стать плоскостопие, нарушение осанки, ухудшение межмышечной координации, что в конечном итоге отрицательно повлияет как на здоровье ребёнка, так и на эффективность занятий.

Поэтому регулярно используйте функциональные упражнения для обеспечения развития связочно-мышечного аппарата стопы, обеспечьте возможность выполнения детьми этих упражнений и в домашних условиях.



Внимание детей становится в этом возрасте более устойчивым. Они могут контролировать и держать в памяти до 7-8 предметов. Благодаря этому можно несколько увеличить те фазы и части урока, в которых дети будут обучаться новым навыкам.



Несмотря на то, что показатели устойчивости внимания детей улучшились, помните, что дети начали обучаться в школе, поэтому скорее всего придут на ваши занятия со значительным «фоном» интеллектуальной нагрузки, полученной в образовательном учреждении.

К семи годам существенно возрастает уровень ответственности, многие дети готовы самостоятельно отрабатывать пройденный материал.



В данной возрастной группе тренер может доверить занимающимся выполнение сложных элементов в самостоятельном режиме, при этом не следует забывать о контроле и личном взаимодействии.

Следует отметить и рост уровня самооценки и критичности у ребенка по отношению к себе и окружающим.



В связи с этим недопустимы двусмысленные и оскорбительные замечания в его адрес или высказывания в негативном контексте. Абсолютно неприемлемо использование негативных коннотаций и оценок действий ребенка при группе.

## 5. Рекомендации тренеру

### БЕЗОПАСНОСТЬ

**1** Соответствие задач тренировочного процесса, уровню физического развития и подготовленности.

**2** Держите под рукой телефонные номера ближайшей больницы и скорой медицинской помощи. В критических случаях будьте готовы оказать первую помощь на месте.

**3** Инструктируйте детей перед началом игры, ознакомьте их с правилами, с технической стороной безопасности занятий.

**4** Обеспечьте взаимодействие с тренерами других команд по вопросам безопасности занятий.

**5** Осуществляйте проверку оборудования, инвентаря, экипировки, мест проведения занятий — это займет немного больше времени в настоящем, но позволит избежать огромных потерь уже в ближайшем будущем.

**6** Знайте и умейте применять методы доврачебной помощи.

**7** Обучайте хоккеистов безопасным двигательным паттернам: падение, группировка при столкновениях.

**8** Соблюдайте принципы рационального построения занятия: обязательно проводите разминку, после окончания занятия обеспечьте возможность заминки.



**«ТЕМП ИГРЫ В ХОККЕЕ СЕЙЧАС НАСТОЛЬКО ВОЗРОС, ЧТО НЕВОЛЬНО СТАНОВИШЬСЯ «ТЕЛЕПАТОМ»: ИНОГДА УЖЕ И ВИДЕТЬ БЫВАЕТ НЕКОГДА, ВАЖНО ПРЕДВИДЕТЬ. МЫ УЧИМСЯ ЧИТАТЬ МЫСЛИ. ПРАВИЛЬНО ПРОЧИТАЛ — ВЫИГРАЛ, НЕПРАВИЛЬНО — ПРОИГРАЛ»**

*В. А. Третьяк*

## ОСНОВЫ

1

Для того чтобы занятия были в максимальной степени эффективными, тренер должен уметь распознавать различия в уровне подготовленности своих воспитанников, в их способности к освоению новых двигательных навыков. Поэтому обращайтесь внимание на следующие аспекты: биологический возраст и физическое развитие, уровень двигательной подготовленности, интерес к занятиям.

2

Обучайте новым и сложным элементам в начале занятия.

3

Исправляйте ошибки ваших воспитанников сразу во время упражнения.

4

Контролируйте наличие обратной связи с детьми: своевременная коррекция, рекомендации, реалистичные задачи.

5

Выберите наиболее удобный формат работы с группой: полукруг, круг, линия.

6

Определите подходящий для детей способ объяснения и демонстрации. Это не должно занимать больше 60 секунд, избегайте повторов, запутанности и скуки.

7

Общайтесь с детьми, задавайте им вопросы, слушайте их.

8

Планируя занятие, сделайте его оценку по следующим пунктам: количество игроков, время, площадка, инвентарь.

9

Увеличивайте моторную плотность занятия за счет повышения активности детей, рационально используйте отдых для объяснений, исправления ошибок, давайте пить воду.

10

В первую очередь контролируйте условия выполнения заданий (безопасность), во вторую очередь – технику.

## ЗАНЯТИЕ

1

Сочетайте в занятиях упражнения различной направленности. После выполнения заданий, предполагающих проявление силовых возможностей, включайте задания на расслабление, восстановление дыхания, встряхивание, растягивание и поглаживание мышц.

2

При планировании занятий в течение недели обеспечьте в середине цикла возможность восстановления, включите игровые упражнения.

3

Избегайте продолжительных по времени упражнений, имеющих одностороннюю, изолированную направленность воздействия на отдельные мышечные группы. Предупреждайте излишнюю нагрузку на позвоночник детей, для этого используйте упражнения в положениях сидя, лежа, в висе.

4

Используя обычные упражнения, делайте акцент на возможном разнообразии его форм. Например, начните контролировать предмет правой рукой в исходном положении, стоя на двух ногах, постепенно усложняйте двигательную задачу – контроль предмета левой рукой, в исходном положении, стоя на одной ноге.

5

Начиная с 7 летнего возраста в занятия целесообразно включать упражнения, способствующие улучшению времени реакции на различные сигналы. Для этого используйте подвижные игры, предполагающие смену деятельности по сигналу тренера (звуковому, зрительному), старты с места из различных исходных положений (лицом, спиной вперед, боком), старты в движении.

6

Оптимальная продолжительность занятия вне льда составляет 40–45 минут в летний каникулярный период и до 60 минут в оставшиеся месяцы спортивного сезона.

7

В конце каждого недельного цикла начиная с сентября рекомендуется включать в занятия модифицированные игры продолжительностью 15 минут.

8

Планируйте занятия, включающие мероприятия по контролю, не менее четырех раз за спортивный сезон.

9

В игровых занятиях доверяйте вашим воспитанникам самостоятельно формировать команды.

10

Каждое ваше занятие должно быть уникальным, запоминающимся и вдохновляющим.

## КОММУНИКАЦИЯ

**1** Избегайте длинных и сложных вербальных конструкций при демонстрации или объяснении упражнений.

**2** Будьте позитивны и благожелательны, взаимодействуя с детьми. С энтузиазмом воспринимайте тренировочный процесс, не жалейте хороших слов в адрес детей, оказывайте поддержку тем, кто в этом нуждается особенно сильно.

**3** Объясняя что-либо детям, используйте доступные для данного возраста слова, избегайте сложных терминов.

**4** Используйте свой голос аккуратно, говорите, незначительно повысив громкость, некоторые тренеры способны привлечь внимание игроков, снижая громкость.

**5** Говорите четко, поддерживая визуальный контакт с воспитанниками, фокусируйте внимание на наиболее удаленных от вас игроках, спрашивайте их, и, убедившись, что им слышно и понятно, продолжайте.

**6** Визуальный контакт повышает уровень доверия к вашим инструкциям. Благодаря ему вы можете также получить информацию о том, как дети усвоили материал, насколько они сконцентрированы и готовы к последующим упражнениям.

**7** Двигайтесь и перемещайтесь с вашими игроками во время упражнений, обеспечьте физический контакт. Так дети будут больше ощущать ваше присутствие, понимать, что каждому из них уделяется время.

**8** Давайте больше положительных отзывов о работе своих воспитанников, о достигнутых результатах, находите позитивные стороны в любой ситуации (даже в неудачных попытках).

**9** Имейте реалистичные ожидания.

**10** Реагируйте на желаемое поведение и действия быстро, давая им положительную оценку.

**«ЕСЛИ РЕБЕНКУ ТРУДНО, И ОН ГОТОВ ПРИНЯТЬ ВАШУ ПОМОЩЬ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОМОГИТЕ ЕМУ. ПРИ ЭТОМ ВОЗЬМИТЕ НА СЕБЯ ТОЛЬКО ТО, ЧТО ОН НЕ МОЖЕТ ВЫПОЛНИТЬ САМ, ОСТАЛЬНОЕ ПРЕДОСТАВЬТЕ ДЕЛАТЬ ЕМУ САМОМУ. ПО МЕРЕ ОСВОЕНИЯ РЕБЕНКОМ НОВЫХ ДЕЙСТВИЙ ПОСТЕПЕННО ПЕРЕДАВАЙТЕ ИХ ЕМУ».**

*Виктор Франкл*



## 6. Структура сезона

Формулировка «7 лет и младше» указывает на возраст, который хоккеисты группы должны достичь в календарный год начала спортивного сезона (с 1 июня по 31 мая). Структура годичного цикла предполагает выделение четырех периодов, по окончании которых проводится контроль освоения детьми базовых технических приёмов и навыков для последующей коррекции занятий.

Представленная структура спортивного сезона предполагает проведение групповых занятий с физической активностью на льду и вне льда. В возрастной группе 7 лет и младше игры включаются в занятия начиная с сентября. Рекомендуется планировать проведение игры в завершающем недельный цикл занятия.

Её продолжительность составляет 15 минут. В декабре рекомендуется проведение игр два раза в неделю продолжительностью по 15-20 минут. Начиная с января в заключительную часть каждого занятия на льду целесообразно включать 20-минутные игры.

Особое внимание следует уделять рациональному планированию занятий в течение недели, чтобы обеспечивать полноценный отдых и восстановление. Для этого снижайте величину нагрузки в занятиях в середине и в конце недели. Допускается замена дней с регламентированными занятиями на игровые. В течение сезона 3-4 раза накануне праздников могут проводиться турниры в формате детского праздника.

### Структура спортивного сезона

Сезон	01 июня — 31 октября		01 ноября — 31 декабря		01 января — 10 марта		11 марта — 31 мая		Итого	
	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду
Количество недель	21		10		10		11		52	
Количество тренировочных занятий в неделю	2-3 <sup>1</sup>	2 <sup>2</sup>	3	2	2	3	2	3	-	-
Продолжительность, минут	40-60	60-75 <sup>4</sup>	60	60-75 <sup>3</sup>	60	60-75	60	60-75	-	-
Общее количество	46	18	30	20	20	30	22	33	108	111

<sup>1</sup> Поскольку программа предусматривает начало спортивного сезона с 01 июня, существует возможность проведения занятий вне льда. Дата начала занятий устанавливается организацией самостоятельно, исходя из возможностей. Рекомендуется проведение 3 занятий вне льда в августе.  
<sup>2</sup> Рекомендуемая дата начала занятий на льду в этом возрасте – 01 сентября.

<sup>3</sup> Продолжительность занятий может варьироваться в зависимости от расписания учреждения. Время занятия указано без учета разминки вне льда.

<sup>4</sup> В заключительной части занятия могут планироваться игры продолжительностью 15 минут.



## Физическая активность вне льда

Настоящий период хорошо подходит для развития функциональных возможностей, обеспечивающих формирование точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, силовых и временных параметров движения. В упражнениях следует реализовывать двигательные задачи, решение которых связано с сохранением баланса и равновесия, быстротой и точностью реагирования на сигналы, в том числе визуальные и звуковые.

Следует продолжать использовать упражнения, обеспечивающие формирование правильной осанки детей, а также средства для гармоничного физического развития. Более активно включать в занятия двигательные задачи, направленные на улучшение согласованности движений, пространственной ориентации.

В текущем сезоне важно создать хороший фундамент кондиционных возможностей для реализации двигательного потенциала детей на последующем этапе спортивной подготовки. Перед началом ледовых занятий необходимо обеспечить решение задач, связанных с функциональной подготовкой опорно-двигательного аппарата.



### Благоприятные периоды развития физических качеств и способностей

В данном возрасте целенаправленное развитие двигательных способностей не предполагается. Осваиваются базовые двигательные навыки, создаются условия для физической подготовки на следующем этапе.

Возрастные группы		≤ 7
Ловкость	Гибкость	■
	Базовые двигательные навыки	■
	Координация, равновесие	■
	Сложная моторика, меткость	■
Выносливость	Быстрота	■
	Общая сила	■
	Общая выносливость	■
	Специальная выносливость (скоростная)	■

■ Высокоэффективный период  
 ■ Эффективный период  
 ■ Малоэффективный период

**«ЗНАЙ, ЮНЫЙ ХОККЕИСТ,  
ЗНАЙТЕ, РОДИТЕЛИ,  
ЧТО ЛОВКИЙ И УМЕЛЫЙ ПАРЕНЬ  
БЫСТРЕЕ ОВЛАДЕЕТ МАСТЕРСТВОМ»**

А. В. Тарасов

## Физическая активность на льду

Специфическая особенность организации занятий хоккеем в возрастной группе 7 лет и младше заключается в том, что в следующем сезоне детям предстоит пройти процедуру отбора для зачисления на начальный этап спортивной подготовки. Данный процесс предполагает выполнение вполне доступных тестов по общей и специальной физической подготовке. вполне возможно, что ваши дети перейдут к другому тренеру. Поэтому одной из задач является планомерная подготовка к предстоящим испытаниям. Главная сложность при решении этой задачи заключается в том, чтобы сделать процесс подготовки интересным, эффективным и «незаметным» для ребенка и его родителей.

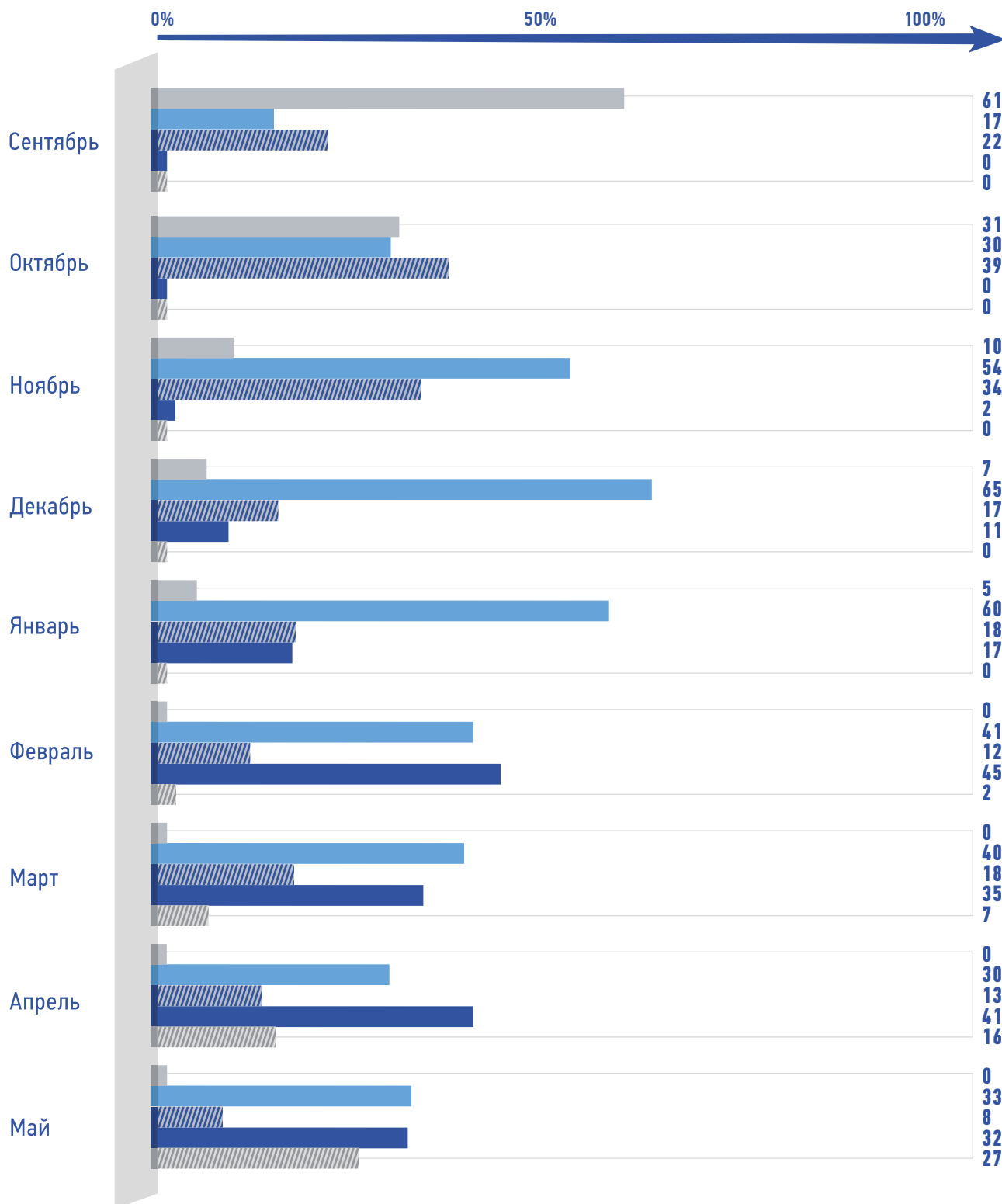
Диаграмма технической направленности занятий на льду



<sup>1</sup>Базовые технические навыки — это специфические двигательные навыки, которые предшествуют освоению основных технических навыков и приемов в хоккее. Обычно базовые технические навыки связаны со способностью сохранять устойчивое положение тела, баланс и равновесие на льду.



**Сезонная детализация технической направленности занятий на льду**



**Преимущественная направленность упражнений:**

- Базовые технические навыки
- Владение клюшкой и шайбой на месте
- Индивидуальная тактика (элементы)
- Владение коньками
- Владение клюшкой и шайбой в движении

## Обучение техническим навыкам

В текущем сезоне юным хоккеистам предстоит познакомиться с техническими навыками, которые группируются в соответствии со следующими разделами:

- базовые технические навыки,
- передвижение на коньках,
- владение клюшкой и шайбой на месте,
- владение клюшкой и шайбой в движении,
- элементы индивидуальной тактики.

## Отдых и восстановление

Для большинства детей этот сезон будет уже третьим в карьере. Многие ваши воспитанники стали более опытными и подготовленными, тем не менее в этом сезоне можно не спешить с нагрузками. Во-первых, большая часть технических хоккейных навыков уже освоена и базовая двигательная готовность юных спортсменов находится на хорошем уровне. Кроме того, дети начали учиться в образовательных учреждениях, а это значит, что они получают дополнительную физическую активность и интеллектуальную нагрузку. Поэтому вы можете организовать активный отдых в середине и в конце недели. После окончания сезона запланируйте фазу активного отдыха продолжительностью 8-10 недель, раздайте воспитанникам задания на лето.

## Игры

Чтобы помочь занимающимся качественно освоить весь материал этого сезона, следует включать больше игр, они должны быть разнообразными и увлекательными. Это залог хороших результатов. В текущем сезоне рекомендуется начать включение модифицированных игр на ограниченных площадках уже с сентября. Теперь вы можете привлекать юных хоккеистов к исполнению роли вратаря. Как сделать это правильно и наиболее продуктивно, подскажет «Практическое руководство для тренеров по подготовке вратарей»

В возрастной группе 7 лет и младше игры проводятся на ограниченных площадках, без вратарей, по упрощенным правилам. По мере повышения уровня подготовленности можно изменять форматы проведения игр с «4 на 4» на «3 на 3».

## Мини-турниры

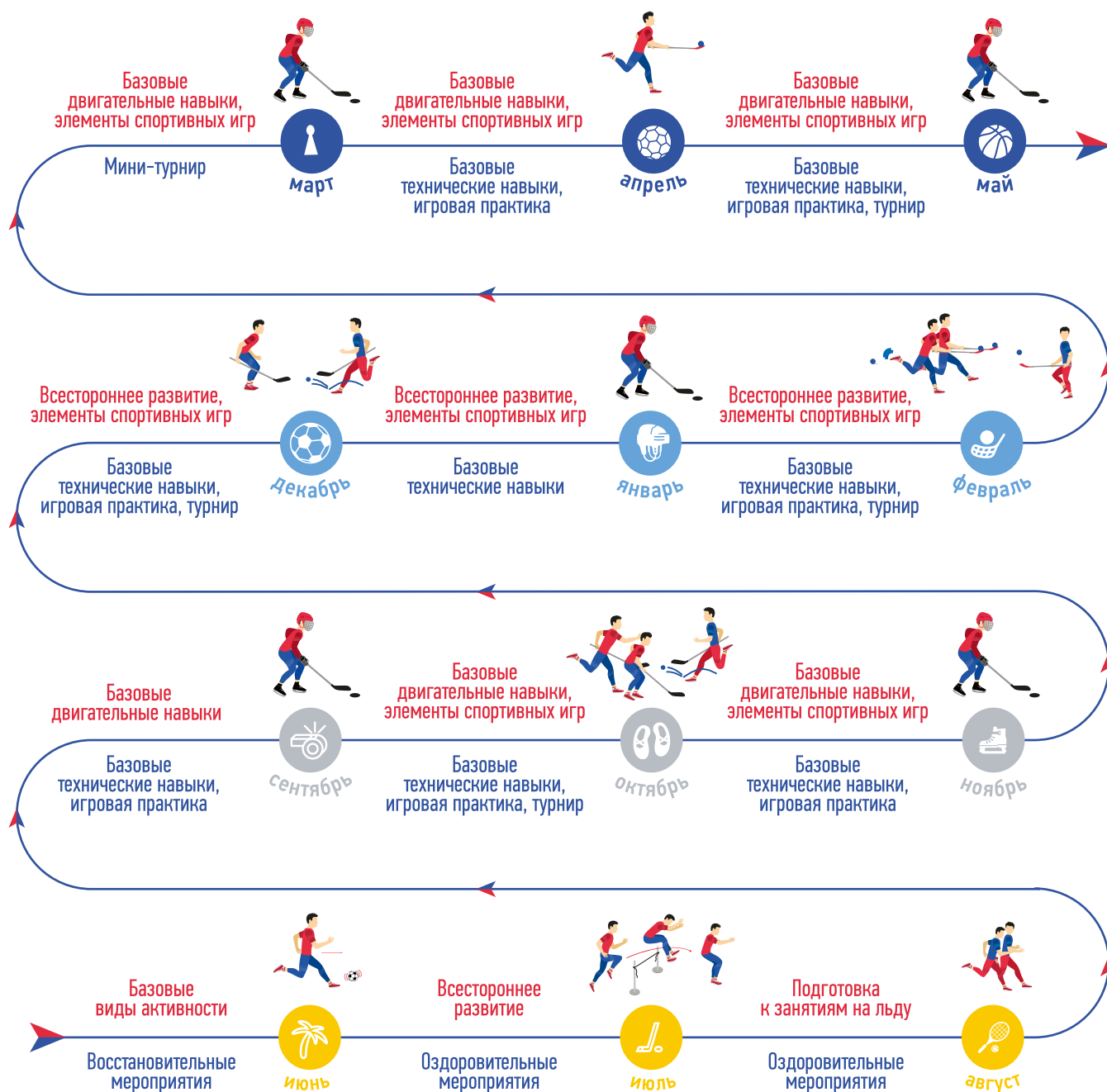
Помимо регулярных игр, проводимых с сентября в заключительной части занятия, рекомендуется организация мини-турниров из 2-3 игр по окончании каждого периода, а также 2-3 неформальных игр в период праздников. В игровые дни во время мини-турниров необходимо проводить разминку и заминку после игры. Накануне следует познакомить хоккеистов с правилами игр, в которые, возможно, добавятся новые условия. Правила должны быть несложными и понятными для хоккеистов.



## План-график распределения средств обучения и задач в сезоне

В основе распределения тренировочных средств в спортивном сезоне для возрастных групп хоккеистов 7 лет и младше использованы следующие методические принципы:

- возрастной адекватности воздействий;
- доступности и индивидуализации;
- систематичности;
- прогрессирующего усложнения;
- сознательности и активности.



## Схема использования планов-конспектов занятий на льду и вне льда в сезоне (общая схема)

### Возрастные группы



### Контроль изученных средств подготовки

БЛАНК КОНТРОЛЯ		Игрок № (оценка от 1 до 10)																													
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Вставание со льда																														
2	Прыжки вперед, в стороны, на две ноги, на одну, с удержанием позы																														

## Схема контроля технических навыков

БЛАНК КОНТРОЛЯ		Игрок № (оценка от 1 до 10)																													
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Вставание со льда																														
2	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы																														

Категория	Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	K1
Подводящие	Вставание со льда	●	●	●		●		●		●	●
Подводящие	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы	●	●	●			●		●		●
Подводящие	Скрестные шаги на месте	●	●	●		●		●		●	●
Подводящие	Скрестные шаги с продвижением	●	●	●	●		●		●		●
Подводящие	Скрестные шаги через клюшку	●	●	●	●			●		●	●
Подводящие	Скольжение на двух ногах лицом вперед	●	●	●	●	●		●	●	●	●
Подводящие	Скольжение на одной ноге лицом вперед	●	●	●	●	●		●	●	●	●
Подводящие	Скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа)		●	●	●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы		●	●	●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Тяга и толкание партнера			●	●	●	●	●			

- Начальное разучивание технических элементов и навыков
- Углубленное разучивание технических элементов и навыков
- Закрепление и совершенствование технических навыков
- Контроль технических навыков, применение в соревнованиях
- Подводящие упражнения для обучения вне льда

■ Для хоккеистов возрастных групп 7 лет и младше программа предусматривает разделение годичного цикла на 4 периода.

■ Продолжительность каждого периода - 10-12 недель.

■ В течение одного периода предлагается к освоению 10 планов-конспектов с занятиями.

■ Девять планов-конспектов каждого периода содержат программы занятий, десятый - схемы для оценки и контроля освоенных навыков.

■ Планы-конспекты могут использоваться в течение периода несколько раз, это позволяет повторять освоенные навыки и усложнять уровни обучения на занятиях.

■ Выделяется четыре типа занятий: на льду, вне льда, игры, контрольные.

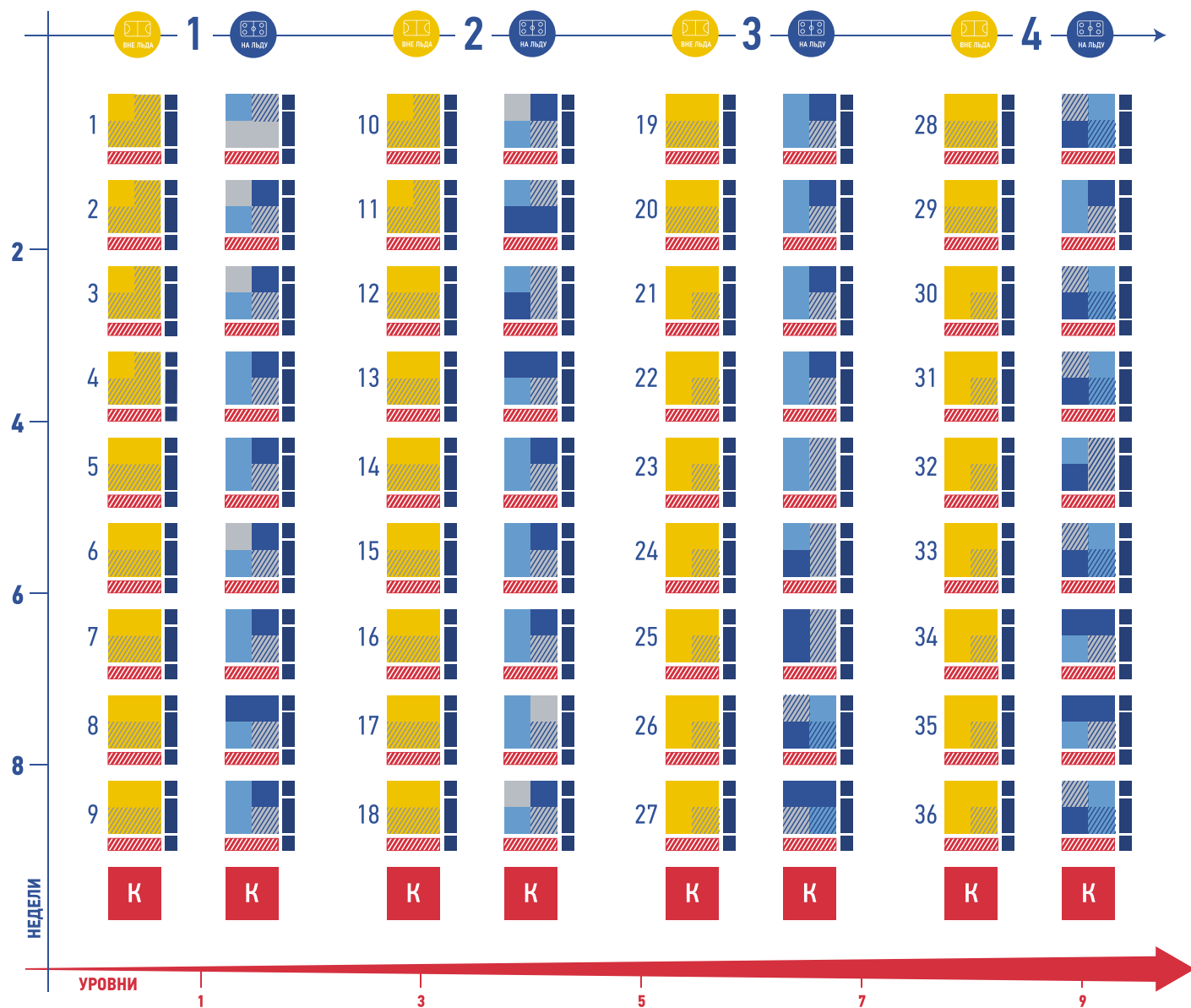
■ Занятия вне льда содержат подготовительную, основную и заключительную части, максимальная продолжительность составляет 60–75 минут.

■ В подготовительной части повторяются уже освоенные навыки, в основной части выполняются упражнения на формирование новых навыков, в заключительной части проводятся подвижные игры, эстафеты, игры на ограниченных площадках, которые включают комбинированные упражнения на закрепление новых и освоенных навыков.

■ Игры начинают проводиться с сентября годичного цикла по модифицированным правилам, на ограниченных площадках.

■ Контрольные занятия служат для оценки технических приемов и двигательных навыков, освоенных в течение периода, технология проведения контрольных занятий представлена в следующем разделе.

## Схема построения занятий



ВНЕ ЛЬДА

- Базовые двигательные навыки
- Функциональные упражнения
- Игра
- Контроль



НА ЛЬДУ

- Базовые двигательные навыки
- Владение коньками
- Владение клюшкой и шайбой
- Владение клюшкой и шайбой в движении
- Индивидуальная тактика элементы
- Игра
- Контроль

- 1 Подготовительная часть
- 2 Основная часть
- 3 Заключительная



1. За 10-14 дней до начала занятий на льду используйте в занятиях вне льда функциональные упражнения.

2. Функциональные упражнения должны подбираться, исходя того материала, который запланирован к освоению в ближайших занятиях на льду. Например, если в первые две недели в занятиях 1 - 4 планируется освоение базовых технических навыков заблаговременно используйте упражнения, обеспечивающие функциональное приспособление опорно-двигательного аппарата.

3. Новые базовые двигательные навыки изучаются и осваиваются в основной части занятия, планомерно усложняйте двигательную задачу. По мере освоения используйте уже знакомые упражнения в подготовительной части занятия.

4. По мере освоения базовых двигательных навыков комбинируйте их, используйте как составную часть игр в заключительной части занятия в соответствии с уровнями обучения.

5. Осваивая технические навыки в занятиях на льду, постепенно включайте новые, комбинируйте и усложняйте двигательную задачу в соответствии с уровнями обучения.

6. Повторяйте пройденные технические навыки в подготовительной части, включайте в игры в заключительной.



## 7. Контроль



## Технология оценки

- Каждый из приглашенных экспертов должен поставить оценку каждому занимающемуся за каждое тестовое задание.

- Занимающиеся должны сделать 2–4 повторения, при необходимости выполнить тестовое задание в правую и левую сторону.

- Эксперт выставляет оценку за каждое тестовое задание по шкале от 1 до 10.

- После выполнения тестовых заданий каждому занимающемуся за каждый навык выставляется оценка — среднее арифметическое оценок всех экспертов<sup>1</sup>.

- Для оценки корректности работы экспертов проводится вычисление коэффициента конкордации<sup>2</sup>.

## Критерии выставления оценок

Оценка	Критерии оценки
1	Правильно реагирует на сигналы тренера. Имеет представление о выполнении навыка. Выполняет медленно, только в одну сторону.
2	Правильно реагирует на сигналы тренера. Имеет представление о выполнении навыка. Выполняет медленно, в обе стороны.
3	Выполняет медленно, в обе стороны. Навык не автоматизирован, движения резкие, в большом объеме имеются дополнительные движения.
4	Выполняет в среднем темпе, в обе стороны. Движения неэкономичны, отмечается прогрессирующее утомление, ухудшение координации.
5	Выполняет в среднем темпе, в обе стороны. Отмечается несогласованность элементов движения, нарушение темпо-ритмовой структуры.
6	Выполняет в среднем темпе, в обе стороны. Отмечается плавность движений, отсутствует напряжение, сохраняется стабильность техники.
7	Появляется быстрота, визуальная легкость - движения слитные. Детали хорошо контролируются, иногда возникают ошибки (например, обучающийся опускает голову).
8	Движения быстрые, экономичные. Элементы основного звена движения слитны – ритмичны. Детали контролируются, возможны незначительные погрешности.
9	Движения точные и быстрые. Отмечается пространственная и временная согласованность элементов, без потери координации движений.
10	Высокий уровень стабильности технического приема, креативность.

<sup>1</sup>Среднее арифметическое - число равное сумме всех чисел множества, делённое на их количество.

<sup>2</sup>Коэффициент конкордации - это некоторое число от 0 до 1, характеризующее степень согласованности мнений экспертов (в виде рангов) по совокупности критериев.

## 8. Построение занятий

Исходным звеном всей цепочки процесса спортивной подготовки является отдельное занятие. Урочные (равно как и неурочные) формы занятий в спорте имеют общие черты и особенности организации физических упражнений. В каждом отдельном занятии выделяются три части: подготовительная («разминка»), основная и заключительная («заминка»). Деление тренировочного занятия на части основано на закономерностях изменения функционального состояния организма в течение занятия во время выполнения упражнений.

Хотя занятия в возрастной группе 7 лет и младше несут в большей степени оздоровительную направленность, общие методические правила их построения та-

кие же, как в спорте высших достижений. Поэтому очень важно познакомить юных хоккеистов с этими правилами построения занятия с самого первого сезона. Проведение качественной разминки позволит избежать травм, эффективнее проводить основную часть, а продуктивная заключительная часть обеспечит более быстрое восстановление.

### Структура тренировочного занятия

Содержание		Время, мин.
Разминка внеледовая		15
Подготовка к ледовой тренировке, переодевание		15
Тренировка на льду	<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>10</b>
	1. Разминка на льду	8
	Техническая пауза*	2
	<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>40</b>
	1. Разучивание новых технических приемов	18
	Техническая пауза*	2
	2. Повторение изученных технических приемов в усложненных условиях	18
	Техническая пауза*	2
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>10</b>	
Интегральная подготовка включает весёлые подвижные игры, эстафеты. Поддерживается высокий уровень вовлеченности детей, позитивная эмоциональная атмосфера.	10	
Подготовка к заминке, переодевание, потребление воды		15
Заминка		15
<b>Итого</b>		<b>120</b>

\*Дополнительное время для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки.

### Содержание тренировочного занятия

Содержание		Время, мин.
Разминка вне льда		15
Подготовка к ледовой тренировке, переодевание		15
Тренировка на льду	<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>10</b>
	Разминка на льду включает повторение пройденных элементов. Эта часть занятия обычно проводится в режиме поточной тренировки. Рекомендуется дважды повторить 5-6 пройденных технических элементов. Выполнять их в правую и левую сторону, по движению часовой стрелки и против часовой стрелки.	
	<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>40</b>
	Основная часть занятия направлена на формирование одного-двух новых технических навыков и повторение в новых условиях двух-трех освоенных ранее. В этой части используется преимущественно круговой метод тренировки (4-6 станций). Необходимо выполнить по 2-4 повторения. Если требуется повторять упражнение в правую и левую сторону. В процессе подготовки юные спортсмены будут становиться осознанней и дисциплинированней, благодаря этому количество повторений можно будет увеличить за счет экономии времени.	
	Рекомендуется включать 1-2 станции с упражнениями, преимущественно направленными на создание благоприятных условий для повышения функциональных возможностей организма и последующего развития двигательных способностей (ловкости, быстроты, силы).	
	Эта часть тренировки может использоваться для контроля освоенных технических приемов. В течение сезона запланировано всего 4 контрольных занятия. В дни, предусмотренные планом подготовки, во второй части занятия могут проводиться игры.	
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>10</b>	
В этой части занятия организуются веселые подвижные игры, на ограниченном пространстве, эстафеты.		
Подготовка к заминке, переодевание, потребление воды.		15
Заминка		15
<b>Итого</b>		<b>120</b>

## Типы и организация занятий

В зависимости от целей, направленности и характера поставленных задач можно выделить следующие типы занятий:

- учебные — предполагают освоение нового материала, ограниченное количество навыков, контроль со стороны тренера, хорошо подходят для юных спортсменов;
- тренировочные — направлены на осуществление различных видов подготовки, совершенствование освоенных навыков и упражнений;

■ учебно-тренировочные – комбинированный вариант первых двух типов, используются для обучения и тренировки;

■ восстановительные – характеризуются небольшими величинами объема работы, разнообразием и эмоциональностью, проводятся в формате игры;

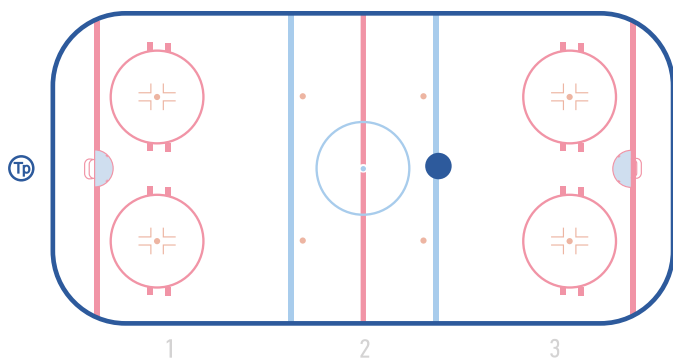
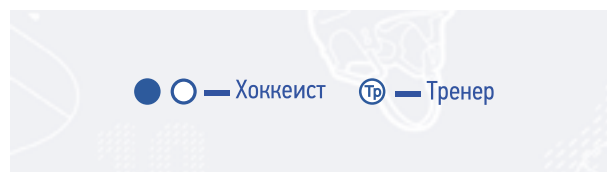
■ модельные – позволяют реализовывать интегральную подготовку, используются перед соревнованиями;

■ контрольные – предусматривают решение задач контроля за эффективностью процесса подготовки.

## Формы занятий

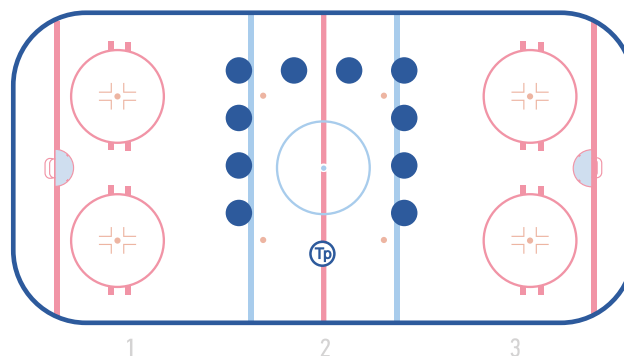
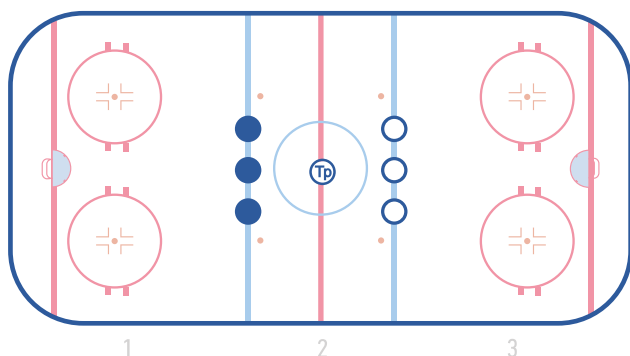
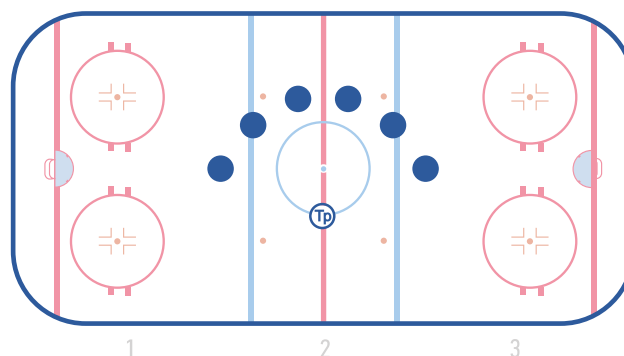
Рекомендуется выделять следующие формы занятий: индивидуальную, групповую, фронтальную, свободную.

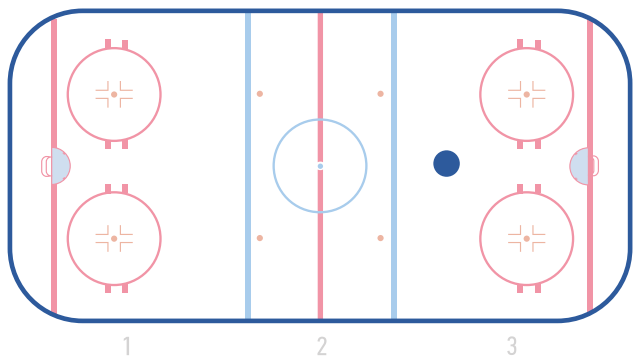
**Индивидуальная** — спортсмены получают задание и выполняют его самостоятельно



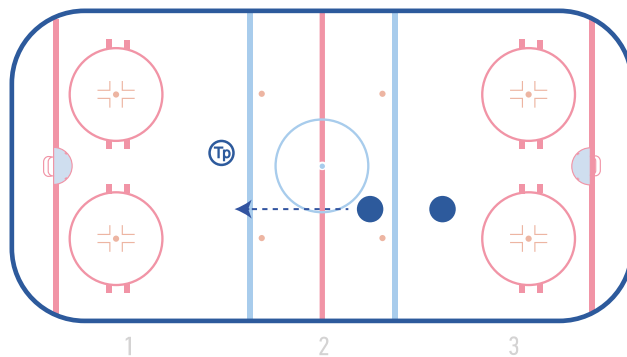
**Групповая** — спортсмены совместно выполняют упражнение, хорошо подходит для создания соревновательного микроклимата формирования командных навыков, например взаимопомощи

**Фронтальная** — спортсмены выполняют упражнения, слушают объяснения тренера вместе, расположившись полукругом или в виде открытого прямоугольника.

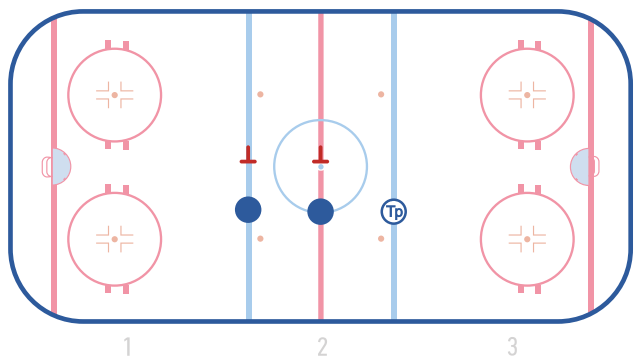




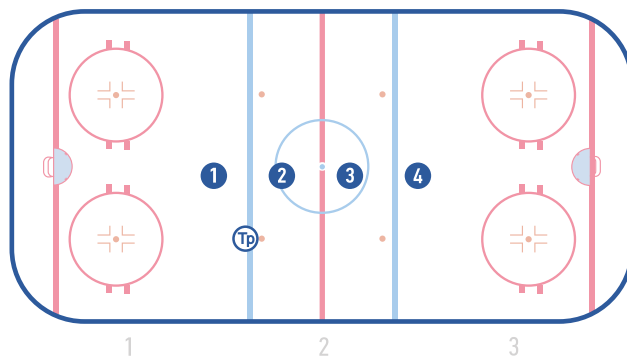
**Свободная** — самостоятельно организованные различного вида и направленности занятия вне расписания тренировочных занятий команды. Хорошо подходит для работы над отдельными сторонами и компонентами подготовки на более поздних этапах многолетней тренировки.



**Поточная** — выполнение упражнений друг за другом в потоке, при этом повышается моторная плотность.



**Стационарная** — служит для изолированного решения одной тренировочной задачи, возможно использование тренажерных устройств.



**Круговая** — предполагает последовательное выполнение упражнений на различных «станциях».



## Уровни обучения

При отработке любого технического приёма необходимо следовать таким уровням обучения:

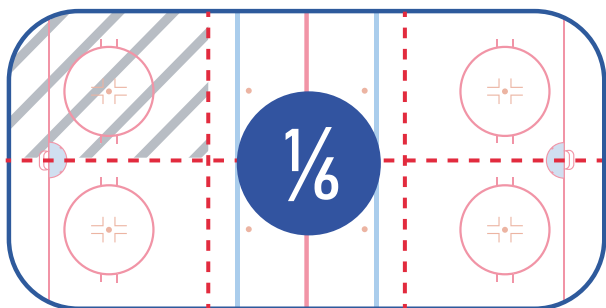


## Методы обучения

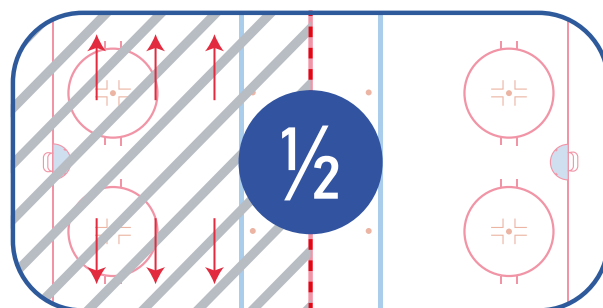
Дети в этом возрасте являются визуалами, поэтому основными методами обучения являются:



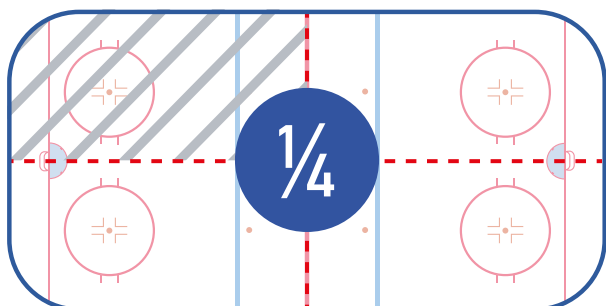
## Модификации ледовой площадки для проведения игр



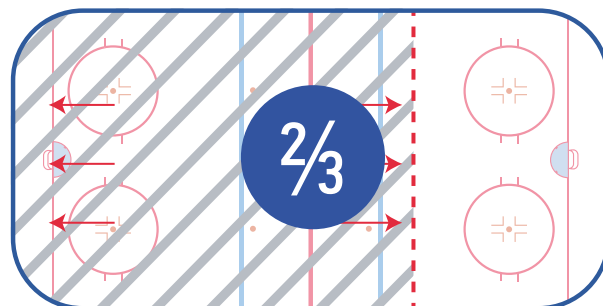
Поле делится на 6 частей. На каждой из выделенных частей устанавливается инвентарь и проводится отдельное упражнение.



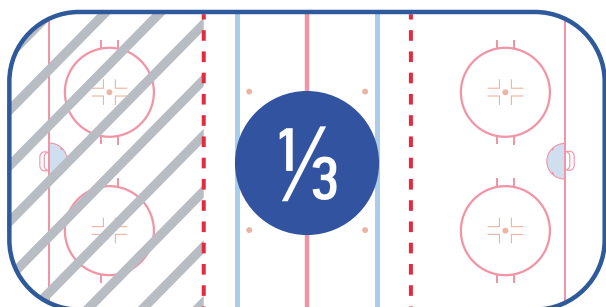
Игра на  $\frac{1}{2}$  площадки. Поле делится красной линией на две части.



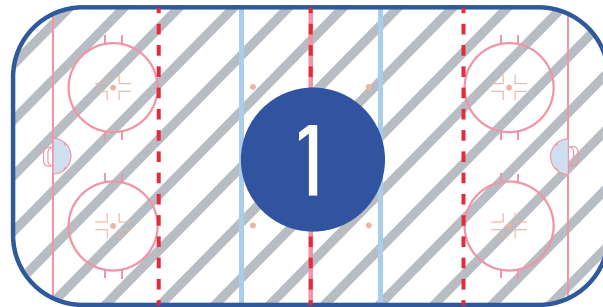
Игра на  $\frac{1}{4}$  площадки. Разделить на 4 части по красной линии, обеспечить безопасность.



Игра на  $\frac{2}{3}$  площадки. От синей линии до дальнего борта.



Игра на  $\frac{1}{3}$  площадки. От борта до борта.



Игра на всю площадку.

### Преимущества модифицированных ледовых площадок:

- Эффективное использование ледовой площадки
- Занимательно и весело для детей — возможность переключаться с одного вида деятельности на другой
- Больше возможностей для творчества тренера
- Более высокий уровень моторной плотности занятия
- Возможность разделить занимающихся на груп-

пы по уровню подготовленности

- Отличные условия для развития игрового мышления обучающихся: большее количество и разнообразие игровых ситуаций — больше принятых решений
- Увеличение времени для индивидуального контроля шайбы



## Средства



### ВНЕ ЛЬДА

Базовые двигательные навыки  
(ходьба, бег, прыжки и т.д.)



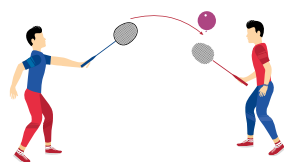
Элементы гимнастики  
и хореографии



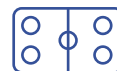
Элементы ОФП



Подвижные игры



Элементы спортивных игр



### НА ЛЬДУ

Базовые технические навыки



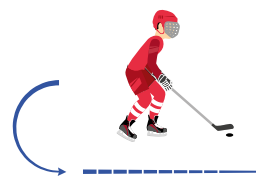
Передвижения на коньках



Владение клюшкой  
и шайбой на месте



Владение клюшкой  
и шайбой в движении



«ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ТРЕНЕР ОБЯЗАН КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ И ПОДРОБНЕЕ УЗНАТЬ О СВОИХ ВОСПИТАННИКАХ ВСЁ. О ЕГО УЧЕБЕ, ИНТЕРЕСАХ, СИЛЬНЫХ ЧЕРТАХ ХАРАКТЕР И СЛАБОСТЯХ. КАК ОН ПРОВОДИТ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ? КАК ОТНОСИТСЯ К РОДИТЕЛЯМ? КАК РОДИТЕЛИ ОТНОСЯТСЯ К НЕМУ, ЕГО УВЛЕЧЕНИЮ ХОККЕЕМ? КТО У ПАРНЯ ДРУЗЬЯ?»

ОЧЕНЬ ВАЖНО ТАКЖЕ УЗНАТЬ ТРЕНЕРУ, ЧЕСТЕН ЛИ

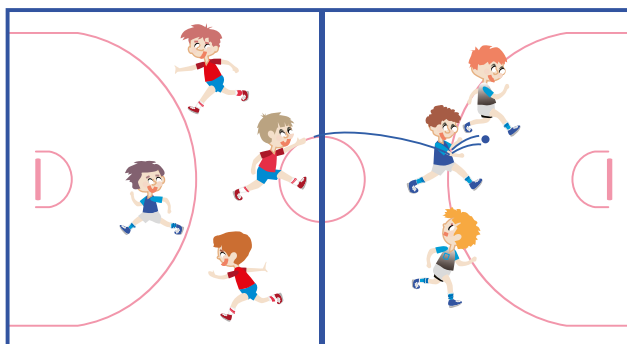
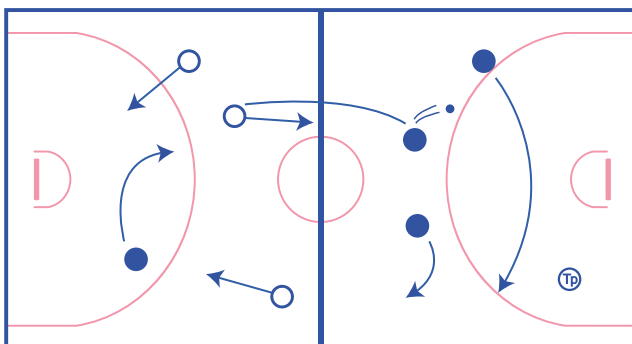
ЮНЫЙ ХОККЕИСТ В СВОИХ СЛОВАХ И ПОСТУПКАХ, ОТЗЫВЧИВ ОН ИЛИ ЭГОИСТИЧЕН, АККУРАТЕН ИЛИ НЕРЯШЛИВ.

ЧЕМ ШИРЕ ЗНАНИЯ ТРЕНЕРА О ЮНОМ ХОККЕИСТЕ, О ТОМ, КАКИМИ ИНТЕРЕСАМИ ОН ЖИВЕТ, ТЕМ ЛЕГЧЕ ЕМУ БУДЕТ ВЫБРАТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ЮНОГО СПОРТСМЕНА»

А. В. Тарасов

## Веселые подвижные игры вне льда

### 1. Салки



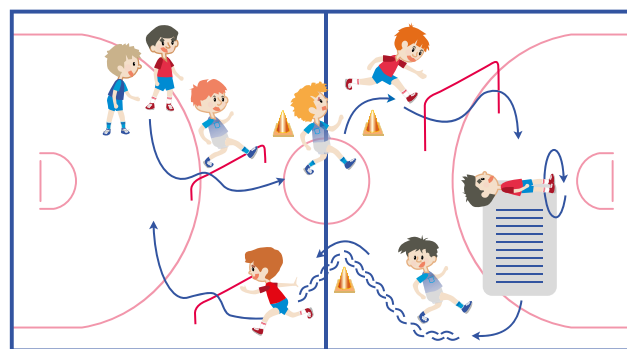
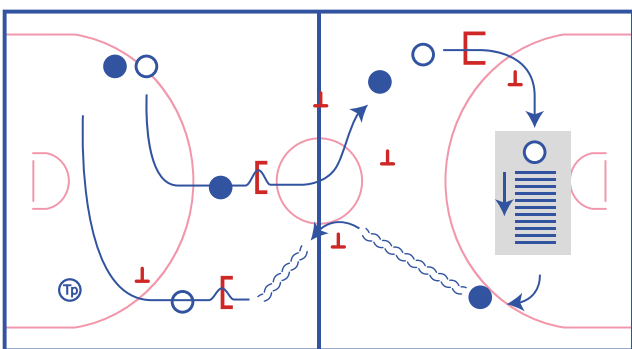
Тренер предлагает игрокам игру, в которой нужно единственным мячом попасть в любого другого участника как можно быстрее. Используя считалочку, выбирают ведущего, и он по сигналу тренера кидает мяч в направлении любого игрока. То, в кого попал мяч, становится ведущим.

**Цель** – как можно дольше избегать попадания мячом.

**Условия:** В качестве усложнения условий тренер, например, может ограничить количество бросков ведущим игроком.

**Методические указания:** развитие навыков командного взаимодействия, быстроты, ловкости.

### 2. Полоса препятствий



Тренер из имеющихся средств создаёт различные безопасные препятствия и рассказывает ученикам, как их преодолевать. В качестве препятствий могут быть использованы гимнастическая скамейка, надувные круги для плавания, шашки, конусы и так далее.

Задачей тренера является создание препятствий, для преодоления которых ученикам необходимо будет выполнять различные движения – прыгать, ползти, перекатываться, перелезть. Тренер собирает учеников

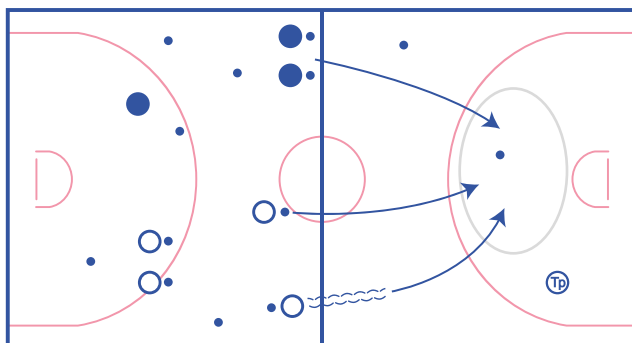
на старте, и по его сигналу дети начинают выполнять задание.

**Цель** – преодоление полосы препятствий.

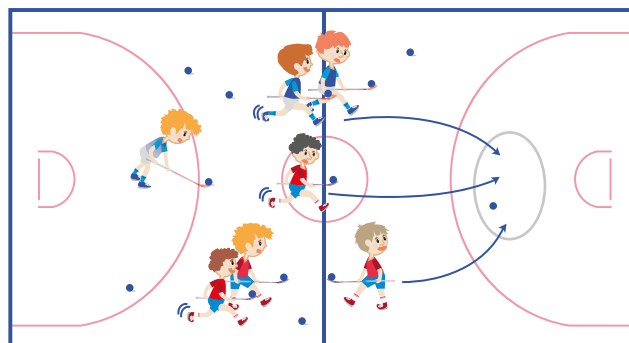
**Условия:** Тренер по своему усмотрению может варьировать этапы прохождения полосы, усложняя или видоизменяя препятствия.

**Методические указания:** совершенствование базовых координационных способностей; воспитание характера, решительности, нацеленности на результат.

### 3. Сапёры



Тренер берёт несколько различных небольших предметов (например, теннисные мячи) и раскладывает их на определённом участке спортивного зала. Затем тренер делит учеников на пары и рассказывает, что им нужно при помощи клюшек для флорбола поднять предметы и перенести в «безопасное место». По сигналу тренера пары начинают сбор и перенос предметов в определённое тренером место, это может быть корзина или гимнастическая скамейка.

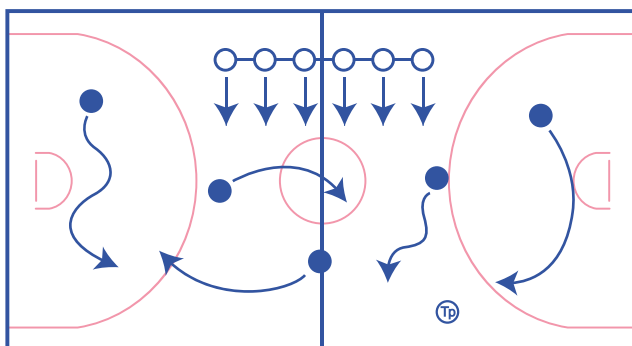


**Цель** – собрать все предметы и перенести их в заданное место, используя клюшки для флорбола.

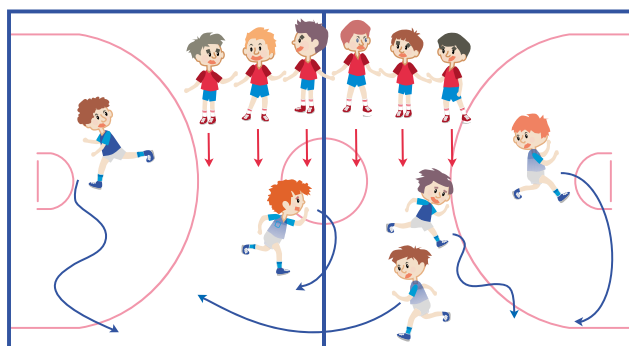
**Условия:** Тренер предлагает выполнять игру индивидуально, в парах, тройках, двигаться лицом, спиной вперёд.

**Методические указания:** совершенствование базовых координационных способностей, точности движений; воспитание характера, решительности, нацеленности на результат, дисциплины, терпения.

### 4. Рыбаки и рыбки



Тренер разделяет учеников на две группы – «рыбки» и «рыбаки». «Рыбаки» берутся за руки и создают «сеть», в которую они ловят рыбок, перемещаясь по залу, но не разрывая «сеть». По сигналу тренера «рыбаки» начинают ловить «рыбок», а те, в свою очередь, стараются избежать попадания в «сеть». Попавшая в «сети» «рыбка» становится «рыбаком», так образом сеть удлиняется.



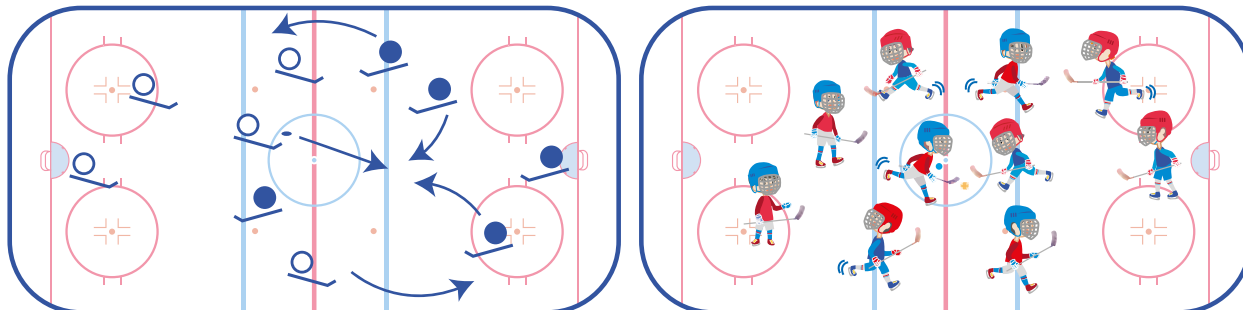
**Цель** – «рыбаки» должны поймать в свою «сеть» всех «рыбок».

**Условия:** Тренер может предложить условия освобождения «рыбок» или расставить фишки в качестве препятствий для «рыбаков».

**Методические указания:** развитие быстроты, ловкости, командных навыков, готовности быстро реагировать на изменение ситуации.

## Подвижные игры на ограниченном пространстве хоккейной площадки

### 1. Хоккей на всё поле с разными предметами вместо шайбы



Тренер устанавливает несколько ворот из конусов и предлагает игрокам различные предметы вместо шайбы (свойства выбранных предметов должны обеспечивать разную механику движения на льду). Дети пробуют попасть ими в ворота.

**Цель** игры заключается в атаке ворот предметами с разной механикой движения на льду.

**Условия:** Игра начинается по сигналу тренера.

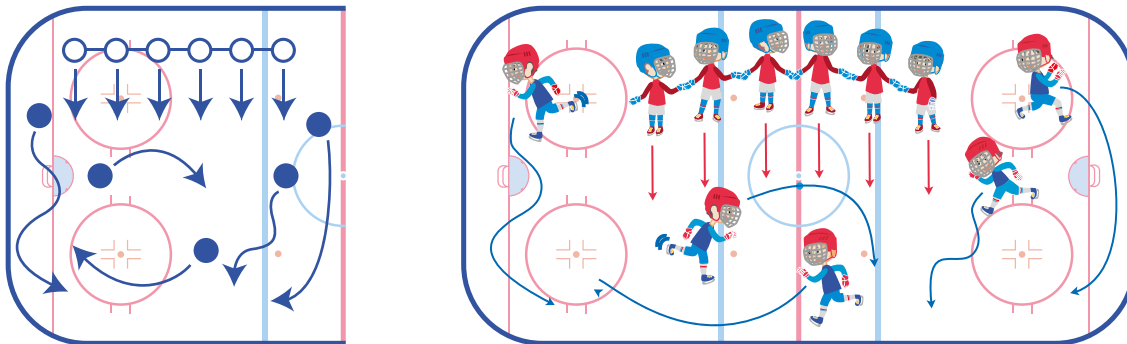
Продолжительность игры - 3 минуты.

Продолжительность отдыха - 2 минуты.

**Методические указания:** развитие быстроты, ловкости, баллистических навыков точности усилий, готовности быстро реагировать на изменение ситуации.

**Инвентарь:** мячи, кольца, шайбы, теннисные мячи.

### 2. Рыбаки и рыбки



Тренер делит игроков на две команды. «Рыбаки» должны ловить сетями «рыбок». Для этого все «рыбки» берутся за руки, делают большую «сеть» и медленно двигаются.

Пойманные игроки становятся «рыбаками», делая сеть все больше.

**Цель** игры заключается в слаженном перемещении игроков для того, чтобы поймать соперников, используя различные варианты.

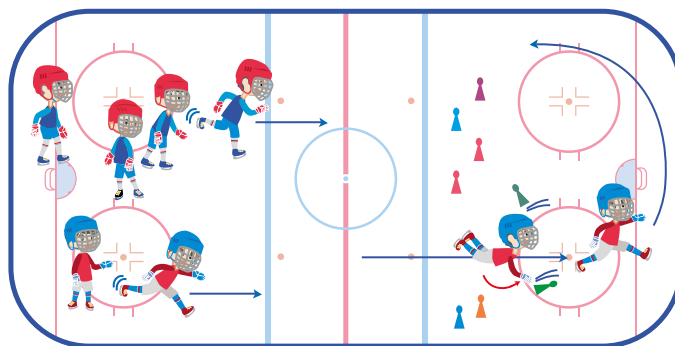
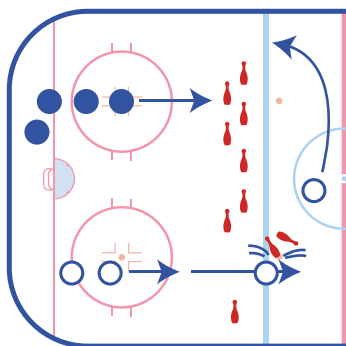
**Условия:** Игра начинается по сигналу тренера.

Продолжительность - 5 минут.

Тренер может разрешить использовать несколько «сетей».

**Методические указания:** развитие быстроты, ловкости, командных навыков, готовности быстро реагировать на изменение ситуации.

### 3. Боулинг



Тренер спрашивает у игроков, знают ли они, что такое боулинг, а затем предлагает сыграть в боулинг. При помощи клюшек игроки пытаются разными предметами сбить фишки.

**Цель** игры заключается в том, чтобы сбить все фишки быстрее всех.

Игра начинается по сигналу тренера.

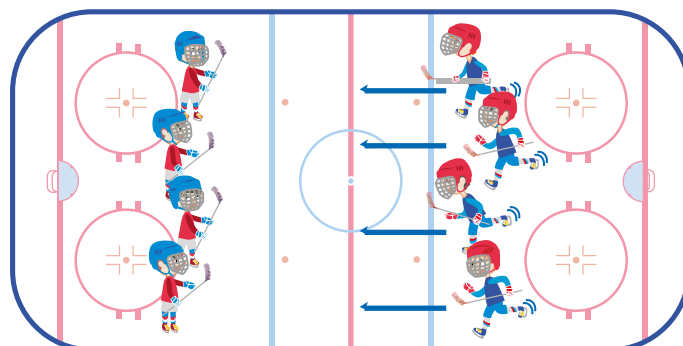
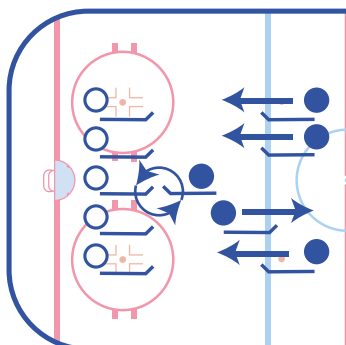
Продолжительность игры - 3 минуты.

Продолжительность отдыха - 2 минуты.

**Методические указания:** развитие быстроты, ловкости, баллистических навыков точности усилий.

**Инвентарь:** мячи, кольца, шайбы, теннисные мячи, конусы, фишки.

### 4. Передача клюшки



Тренер делит игроков на две команды, которые становятся друг напротив друга. По сигналу игроки движутся навстречу и в установленной зоне должны обмениваться клюшками.

**Цель** игры заключается в слаженных действиях игроков в парах.

**Условие:** Игра начинается по сигналу тренера.

Продолжительность - 5 минут.

Тренер может усложнить игру следующими способами:

- сделать так, чтобы клюшки были только у одной команды;

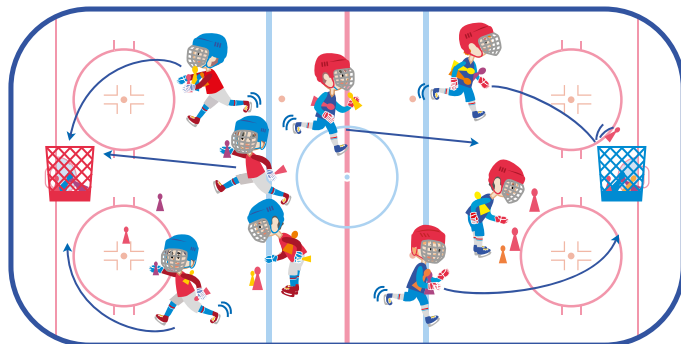
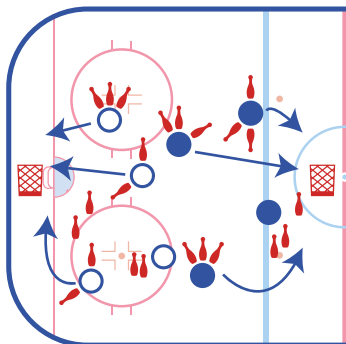
- уменьшить количество клюшек у команды с клюшками;

- попросить брать клюшку только левой или правой рукой.

**Методические указания:** развитие ловкости, навыков точности и распределения усилий.

Инвентарь: клюшки.

## 5. Уборка



Тренер делит игроков на две команды, которые становятся друг напротив друга. Тренер объявляет, что по его сигналу игроки должны убрать все разбросанные предметы в корзину. Но хитрость заключается в том, что необходимо попадать в «чужую» корзину из своей зоны. Если игрок промахивается, тренер возвращает предмет на место.

**Цель игры** заключается в развитии умения точно бросать предмет.

**Условия:** Игра начинается по сигналу тренера.

Продолжительность - 5 минут.

**Методические указания:** развитие быстроты, ловкости, баллистических навыков точности усилий, самодисциплины.

**Инвентарь:** корзины, мячи, кольца, теннисные мячи.



## Нагрузка

«**Нагрузка**» характеризует прибавочную активность организма относительно исходного уровня, вносимую выполнением упражнений, и объем прикладываемых при этом усилий.

Нагрузки зависят от сочетания следующих показателей:

- характер упражнения,
- интенсивность упражнения,
- продолжительность упражнения,
- продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями,
- количество повторений.

Эффективность совершенствования и надежность спортивной техники во многом определяются динамикой нагрузок. В тех случаях, когда нагрузка длительное время не изменяется, остается стандартной, прирост показателей технической подготовленности идет малыми темпами. Излишне высокие темпы роста нагрузки могут стать причиной травматизма, а также негативно сказаться на качестве формирования навыка. Для возрастной группы 7 лет и младше рекомендуется увеличивать нагрузки планомерно, за счёт количества повторений, по мере повышения уровня организованности занимающихся.

### Компоненты нагрузки в структуре сезона




























Компоненты тренировочной нагрузки	Период 1	Период 2	Период 3	Период 4
Характер упражнений	Общий	Общий Частичный	Общий Частичный Локальный	Общий Частичный Локальный
Интенсивность упражнений	Поддерживающая	Развивающая	Развивающая	Развивающая
Продолжительность, (в минутах)	60	75	75	75
Отдых между упражнениями (минут)	2	1,5-2	1-1,5	1-1,5
Количество подходов	1	2	2	2
Количество повторений	6-8	6-8	8-10	10-12



## 9. Планы-конспекты занятий на льду

### Учебный инвентарь и условные обозначения в тренировочных занятиях на льду

- ворота;
  - уменьшенные ворота или вставка;
  - маленькие ворота (для игр без вратаря);
  - колечки;
  - облегчённые шайбы;
  - шайбы;
  - поперечные борта, шланг, канат, брус;
  - ходунки или стулья;
  - малые барьеры;
  - высокие барьеры;
  - мяч футбольный;
  - мяч волейбольный;
  - мяч гандбольный;
  - мяч баскетбольный;
  - теннисные мячи;
  - конусы (большие и маленькие);
  - палочки для переступания и обводки;
  - баллончик с краской, мел;
  - мячи для хоккея с мячом;
  - скакалки;
  - прорезиненный брус для отскока шайбы;
  - щит Баженова;
  - планшет;
  - свисток;
  - схема площадки и маркер.
- Подводящие упражнения для обучения вне льда
  - Упражнения для подготовительной части занятия
  - Упражнения для разучивания двигательных навыков в основной части занятия
  - Упражнения, игры, эстафеты для комбинирования и совершенствования двигательных навыков
  - Контрольные занятия

		Хоккеист / нападающий
		Защитник
		Тренер
		Помощник / вспомогательный игрок (хоккеист или тренер с определенными функциями в упражнении)
		Вратарь
		Направление
		Бег лицом вперёд
		Бег спиной вперёд
		Боковое перемещение
		Торможение
		Контакт с соперником (плотная опека), добивание
		Перешагивание через препятствие
		Прыжок через препятствие
		Ведение шайбы
		Ведение шайбы спиной вперёд
		Передача
		Бросок
		Передача с оставлением
		Конус
		Барьер
		Лежащая палочка для переступания и обводки / клюшка
		Шайбы
		Ворота

**ИЗОБРЕТАТЕЛЬНОСТЬ И ДОБАВЛЕНИЕ  
К СПИСКУ СВОИХ УЧЕБНЫХ СНАРЯДОВ  
И ТРЕНАЖЁРОВ ПРИВЕТСТВУЕТСЯ!**







15:11

РАСНАЯ  
МАШИНА  
РАСНАЯ СБОРКА

РАСНАЯ  
МАШИНА  
РАСНАЯ СБОРКА

РАСНАЯ  
МАШИНА  
РАСНАЯ СБОРКА

РАСНАЯ  
МАШИНА  
РАСНАЯ СБОРКА

H

G

10

10

2

5

2

ОНАЛЬ  
ТОВКИ Х

МАШИНА

ФЕДЕ  
МОСК

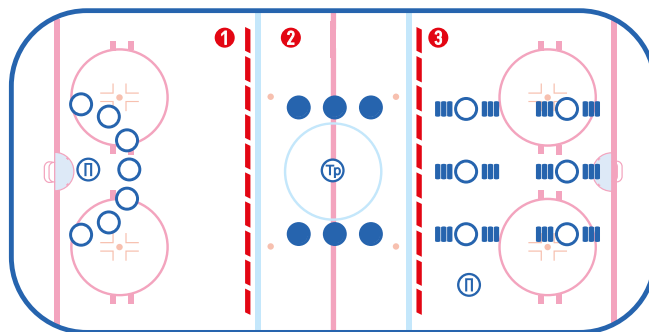


**СОДЕРЖАНИЕ**

- 1) Знакомство с детьми и представление тренеров. Объяснение правил безопасности и сигналов тренера.
- 2) Вставание со льда, прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы.
- 3) Скрестные шаги на месте, с продвижением.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

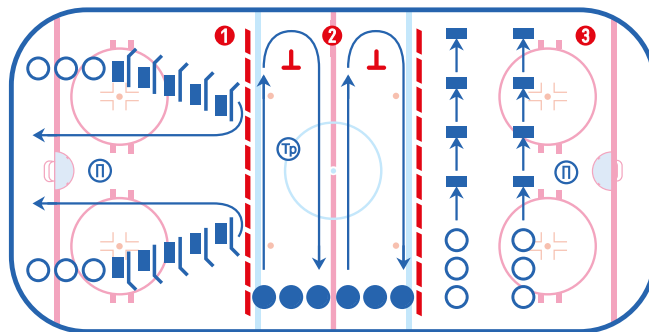
Перед началом выполнения упражнений, следует провести разминку на месте – шаги на месте, вращения рук и ног, туловища, кистей, плеч и предплечий. Объяснение правил и техники безопасности.



Основная часть – 20 минут

- 1) Скрестные шаги через клюшки влево и вправо, по диагонали.
- 2) Скольжение на двух ногах лицом вперед, скольжение на одной ноге лицом вперед.
- 3) V- старт и торможение «1-11», «п्लугом», «полуплугом».

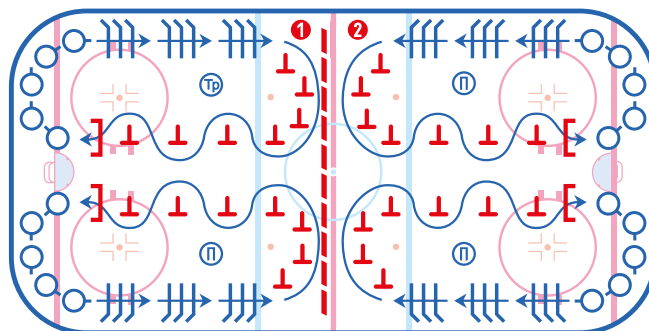
Восстановление двигательной памяти выполнения освоенных навыков на прошлом этапе подготовки – 6 лет. Выполнение стоит начинать в низком темпе, постепенно увеличивая до среднего.



Основная часть – 20 минут

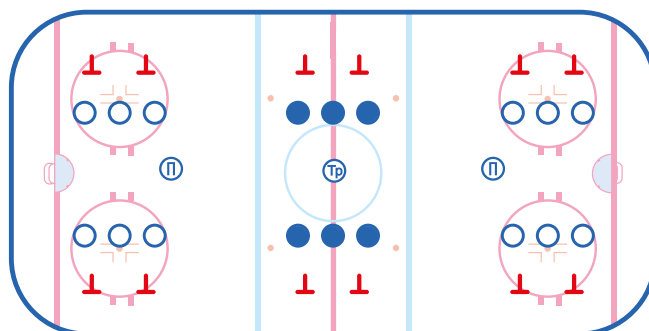
- 1) Преодоление полосы препятствий с использованием элементом и навыков освоенных как в текущем занятии так и с добавлением нескольких навыков из руководства тренера для 6 лет, для восстановления двигательной памяти.

Позитивное настроение. Выполнение в основной стойке, спина прямая, корпус подан чуть вперед, колени согнуты и на одной линии с носками, голова поднята. Тренер следит за техникой безопасности



Игра: 3x3, 4x4, 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 1-2 правила.



# Заметки тренера

---

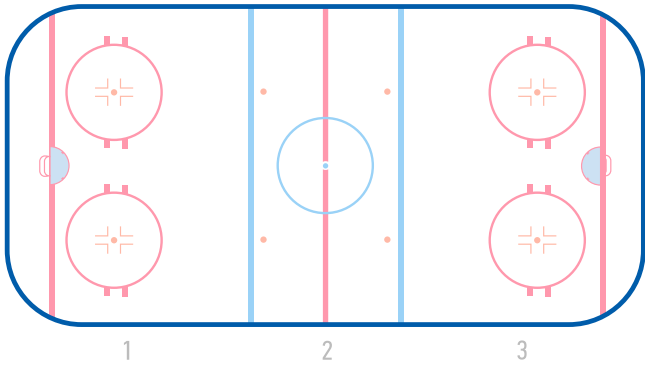
---

---

---

---

---



---

---

---

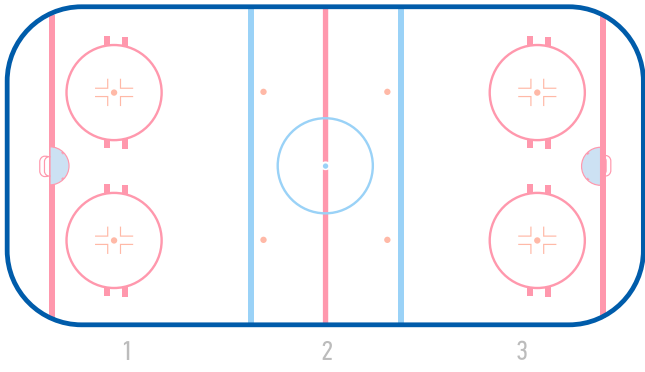
---

---

---

---

---



---

---

---

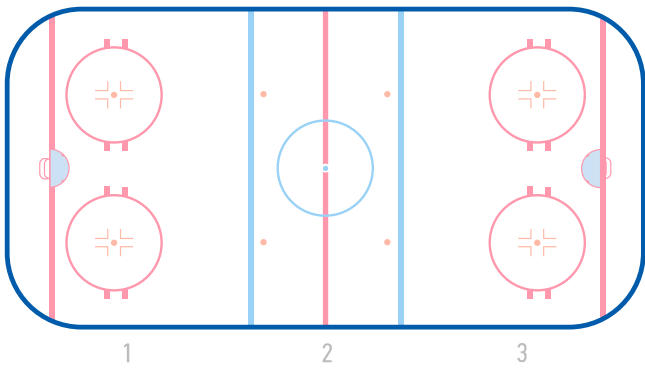
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

поддержание устойчивого интереса к занятиям, восстановление мышечной памяти при выполнении освоенных двигательных навыков на предыдущем этапе – 6 лет. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

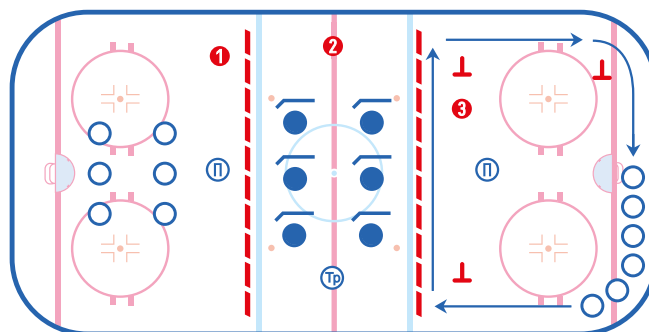
барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки.

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1) Вставание со льда, прыжки вперёд, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы.
- 2) Скрестные шаги на месте, с продвижением через клюшку влево и вправо, по диагонали.
- 3) Скольжение на двух ногах, скольжение на одной ноге лицом вперёд.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

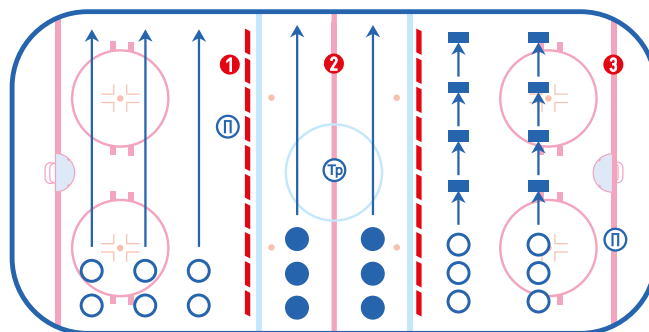
Тренер следит за правильностью выполнения, предлагает выполнять в разные стороны, разными ногами. Внимание на баланс и равновесие.



Основная часть - 20 минут

- 1) Скольжение в приседе на одной ноге, на двух ногах.
- 2) Приседания на двух ногах (разные углы) и удержания позы.
- 3) Старт Т и V с торможением «1-11», «плугом», «полуплугом»

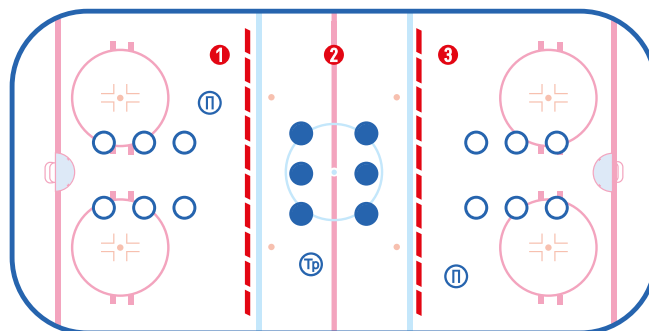
Внимание на удержание позы при скольжении и приседаниях. Правильность расположения ног при старте и торможении. Тренер следит за техникой безопасности.



Основная часть - 20 минут

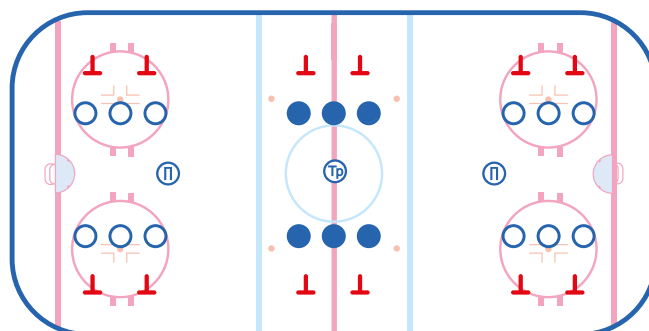
- 1) Ведение шайбы на месте, узкое и широкое, комбинированное.
- 2) Ведение шайбы на месте, узким и широким хватом, комбинированное.
- 3) Контроль шайбы в основной стойке плюс баланс.

Тренер обращает внимание на технику ведения шайбы – основная стойка, плавность движений. Внимание на расположение рук, нижняя рука свободно перемещается по черенку клюшки.



Игра: 3x3, 4x4, 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 1-2 правила.



# Заметки тренера

---

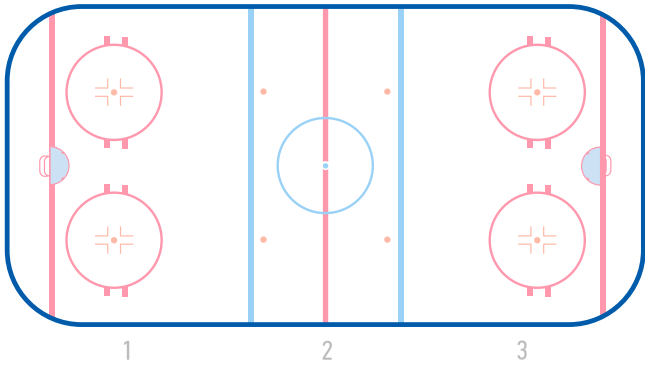
---

---

---

---

---



---

---

---

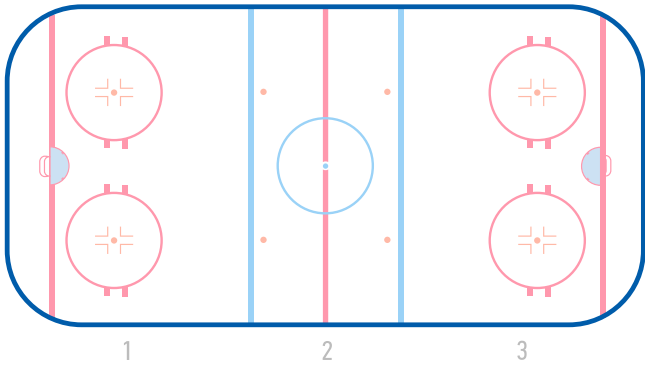
---

---

---

---

---



---

---

---

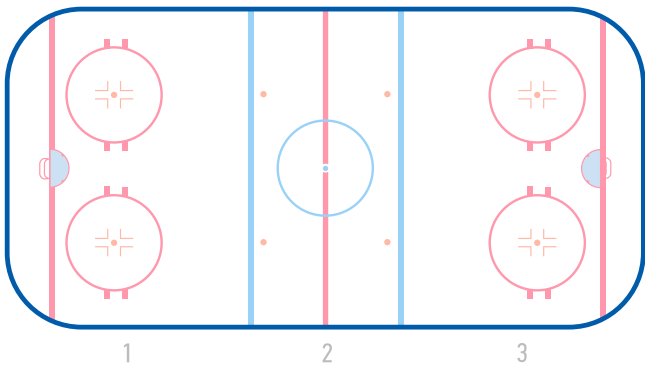
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

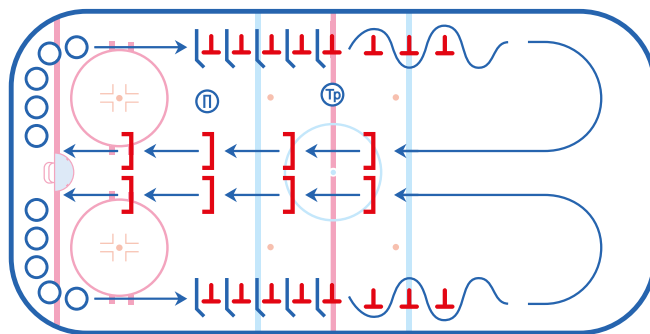
---

**СОДЕРЖАНИЕ**

1) Преодоление полосы препятствий: Вставание со льда из положения лежа на спине, бег скользящими шагами и торможение, скрестные шаги через препятствия, прыжки на одной ноге влево и вправо, бег скользящими шагами, с прокатом под барьерами.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

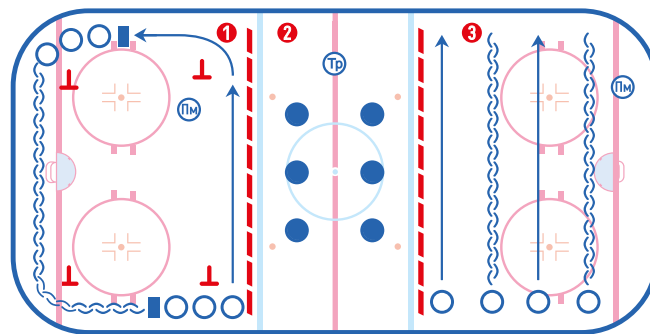
Скорость не большая, правильность техники выполнения. Тренер следит за техникой безопасности.



Основная часть – 20 минут

- 1) V – Старт и скольжение на двух ногах, одной ноге лицом и спиной вперёд в приседе, на внешних и внутренних рёбрах лезвий коньков.
- 2) Приседание на двух ногах, тяга и толкание партнёра.
- 3) Полуфонарик одной ногой, лицом и спиной вперёд,

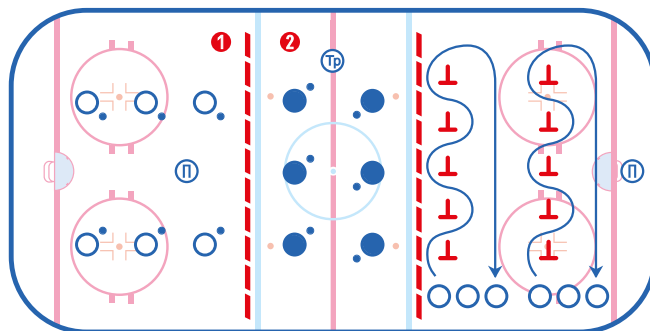
Обращать внимание на правильное выполнение движение «полуфонарик»: основная стойка, центр тяжести на одной из ног, вторая резко и полностью выпрямляется в сторону мощным толчком, руки движутся в противофазе с ногами.



Основная часть – 20 минут

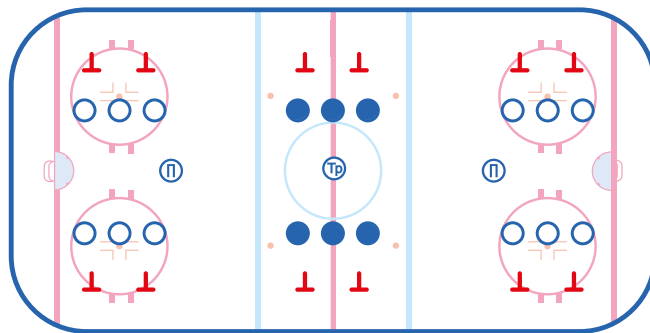
- 1) Ведение шайбы узким и широким хватом, ротация.
- 2) Контроль шайбы в основной стойке плюс баланс, тянуть шайбу носком спереди, сбону.
- 3) Эстафета: бег лицом вперёд скользящими шагами.

Ведение шайбы повторить минимум 2-3 раза, добавить короткие переступания с ноги на ногу.



Игра: 3x3, 4x4, 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 1-2 правила.





# Заметки тренера

---

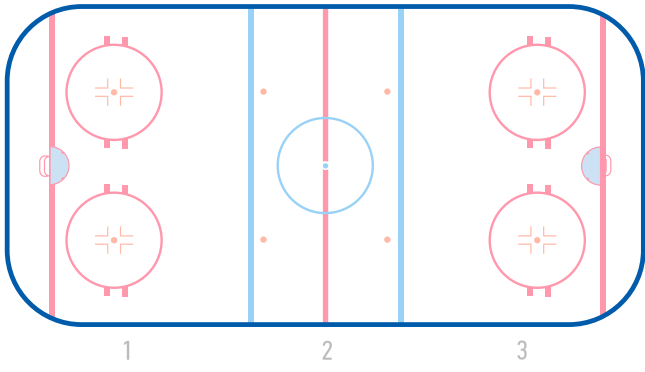
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

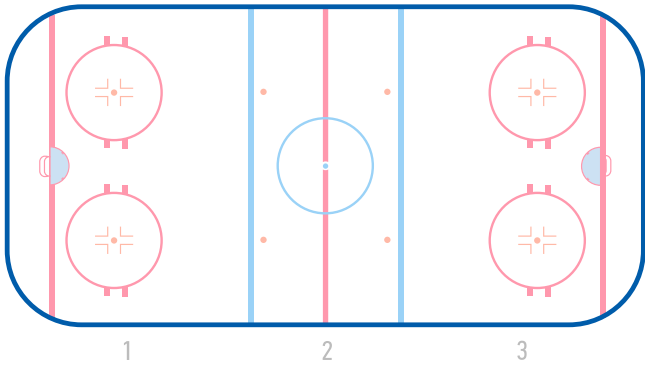
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

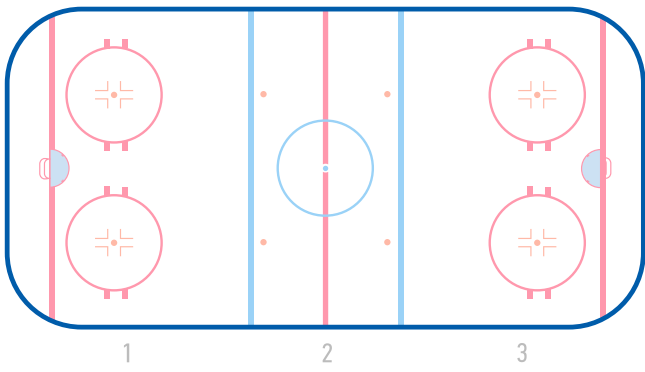
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

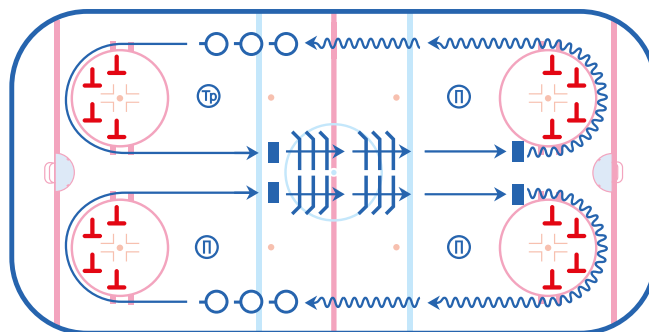
---

## СОДЕРЖАНИЕ

1) Скольжение на двух ногах по заданной траектории с торможением и скрестными шагами через препятствия, торможение двумя параллельными коньками, скольжение лицом вперед «Полуфонариками».

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

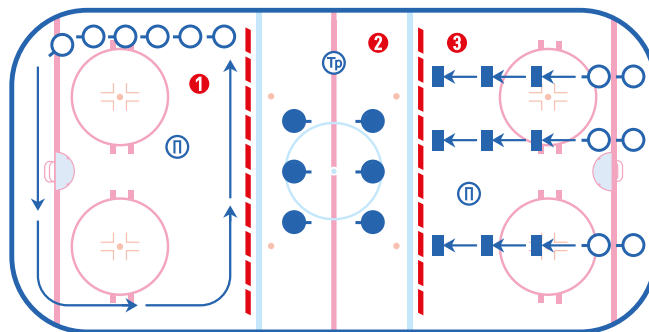
Техника выполнения, не высокий темп.  
Тренер следит за техникой безопасности.



Основная часть - 20 минут

1) Скольжение на одной ноге (левой и правой), скольжение в приседе на одной ноге, разные углы, до полного приседа.  
2) Приседания на двух ногах и удержания позы, тяга и толкание партнёра.  
3) V – старт лицом вперед с торможением «1-11», «Плугом», «Полуплугом».

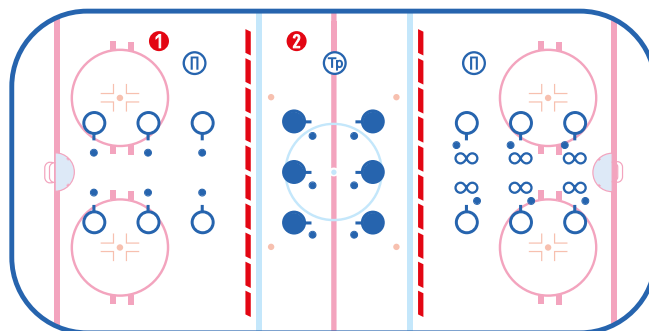
Обращать внимание на возможности юных хоккеистов – если большинству трудно сделать полный присед на одной ноге, в этом случае стоит ограничиться не глубоким приседом и скольжением на одной ноге. Внимание на баланс.



Основная часть - 20 минут

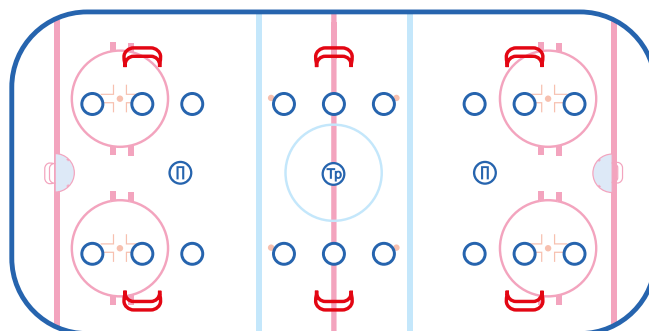
1) Ведение шайбы узким и широким хватом плюс баланс.  
2) Ведение шайбы с переносом вокруг корпуса по траектории □,  
3) Ведение шайбы с переносом по «восьмерке» двумя руками.

Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов. Нижняя рука свободно перемещается по черенку клюшки.



Игра: 3x3, 4x4, 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки.  
Тренер устанавливает 1-2 правила.



# Заметки тренера

---

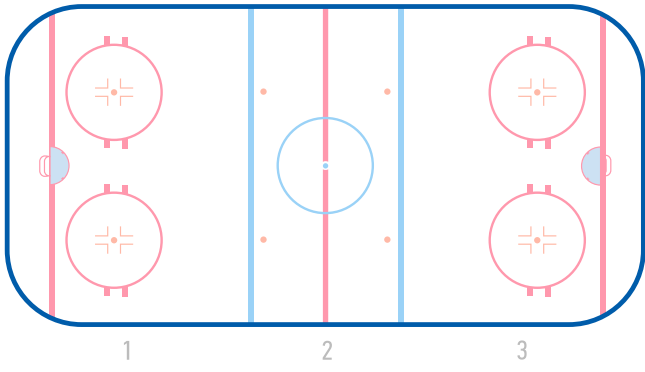
---

---

---

---

---



---

---

---

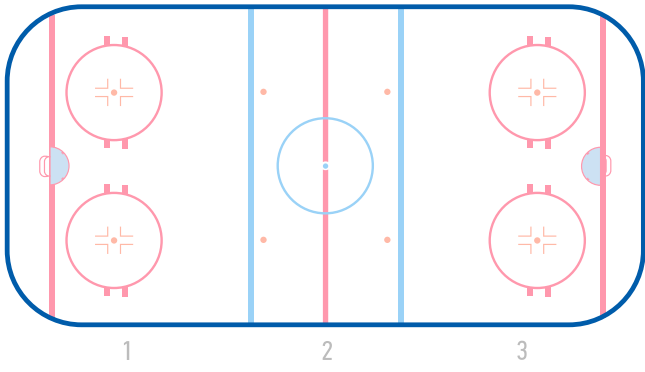
---

---

---

---

---



---

---

---

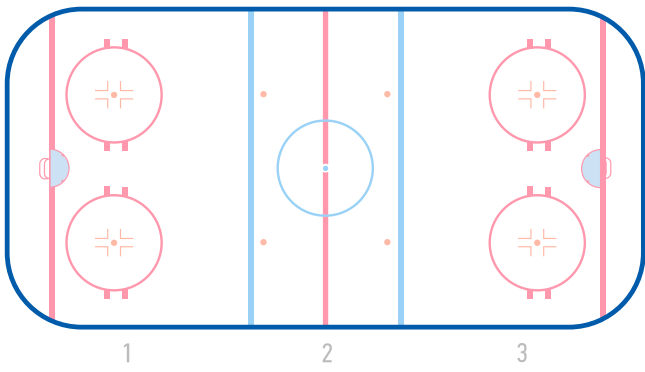
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

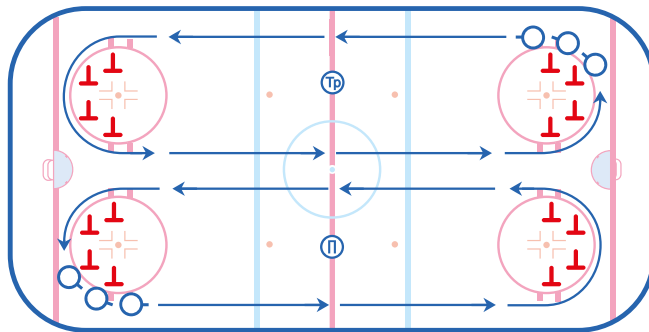
---

## СОДЕРЖАНИЕ

1) Скольжение на двух ногах, лицом вперёд, на одной ноге (левой и правой), скольжение в приседе на одной ноге (левой и правой).

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

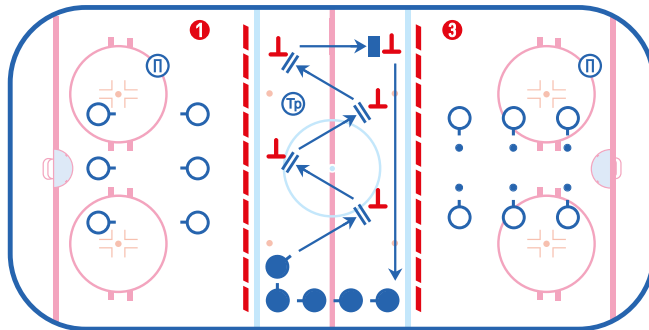
Создание атмосферы нацеленной на заинтересованность детей в тренировке, подбадривание и мотивация положительными эмоциями и ситуациями.  
Не высокая скорость выполнения. Техника выполнения.



Основная часть - 20 минут

1) Присед на двух ногах, на одной, толкание и тяга партнёра.  
2) Скольжение по заданной траектории: V и T старт, скольжение на внутренних и внешних рёбрах лезвий коньков, торможения «Плугом», «Полуплугом».  
3) Ведение шайбы, тянуть носком сбоку, спереди, узкое и широкое, комбинация.

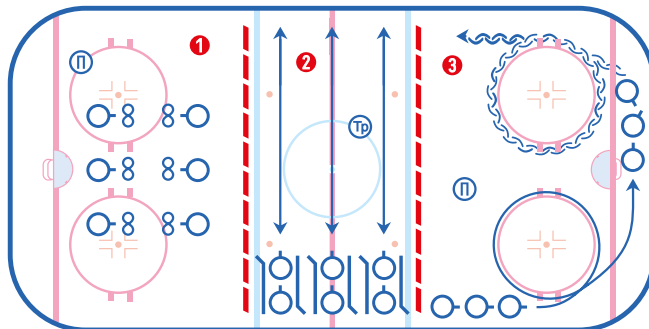
Тренер демонстрирует V, T старт, торможение «плугом» и «полуплугом», следит за правильностью выполнения. Даёт подсказки и подбадривает учеников.



Основная часть - 20 минут

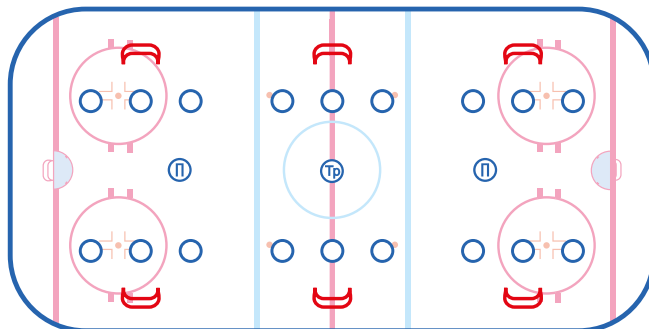
1) Ведение шайбы с переносом по траектории Δ, Π, ∞, на месте.  
2) Бег лицом вперёд с тягой партнёра, скользящими шагами.  
3) Скольжение по круговым траекториям «Полуфонариками» лицом и спиной вперёд, и в обратную сторону.

Тренер следит за техникой безопасности. Выполнять с чередованием рук и ног, а также повторение в обратную сторону.



Игра: 3x3, 4x4, 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 2-3 правила.



# Заметки тренера

---

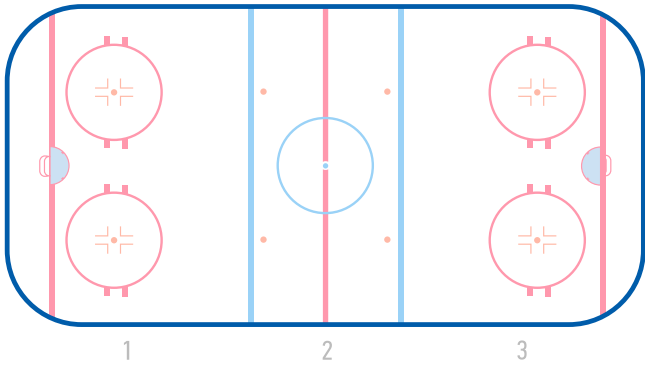
---

---

---

---

---



---

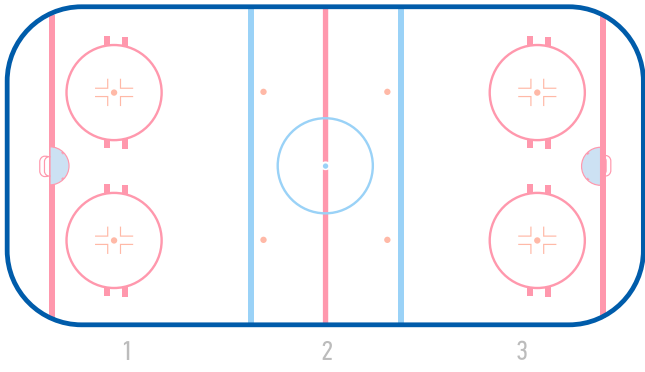
---

---

---

---

---



---

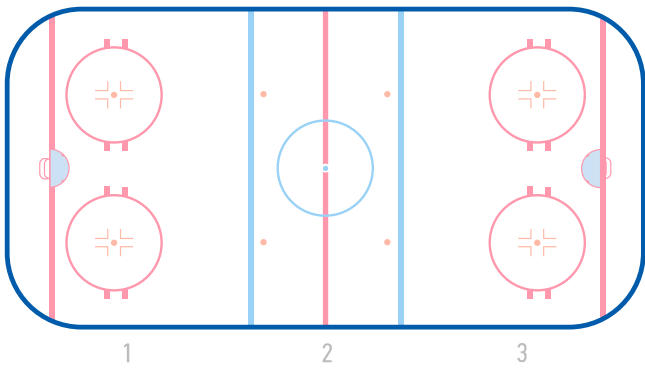
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

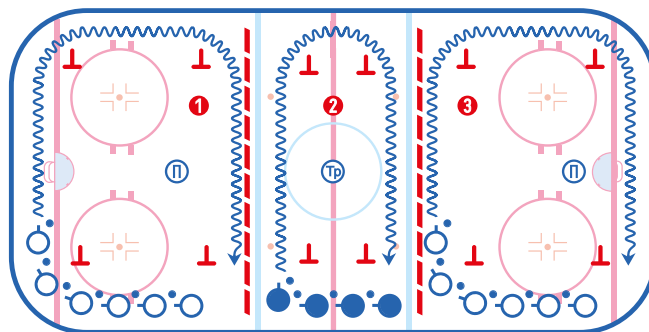
---

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

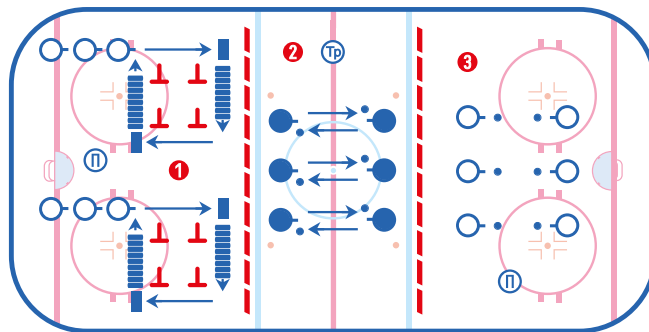
1) Скольжение по заданной траектории с ведением шайбы (предмета), тянуть шайбу носком слева и справа от себя, без перекладывания.

Создание атмосферы нацеленной на заинтересованность детей в тренировке, подбадривание и мотивация положительными эмоциями и ситуациями. Тренер вносит ведение предмета в движении по мере освоения материала. Нижняя рука двигается.



Основная часть – 20 минут

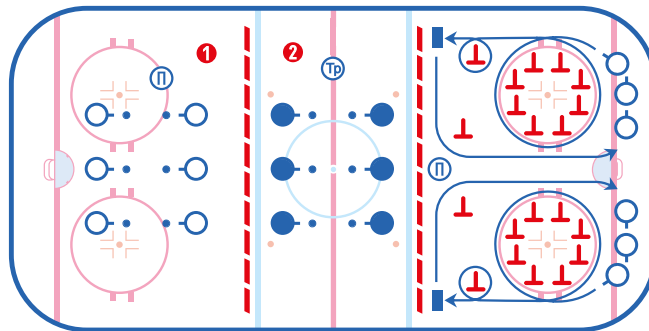
Уделить внимание развитию технических элементов ведения и контроля шайбы. На 2 станции можно добавить контроль в движении при смене позиций юными хоккеистами.



- 1) V – старт лицом вперед, движение по траектории квадрата, торможение, движение скрестными шагами влево и вправо.
- 2) Ведение шайбы узкое и широкое, комбинированное, по сигналу, ученики меняются местами.
- 3) Ведение шайбы носком сбоку, в центре, сбоку.

Основная часть – 20 минут

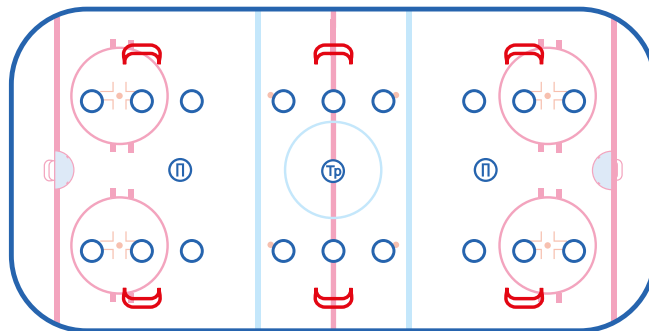
В качестве усложнения ведения шайбы или кольца с балансом можно использовать скрестный шаг влево и вправо. Тренер следит за техникой безопасности.



- 1) Ведение шайбы в основной стойке плюс баланс.
- 2) Ведение шайбы с «переносом» вокруг корпуса по траектории квадрата.
- 3) Катание по кругу с движением «внешней» ногой, «Полуфонариками», повороты на 360° без отрыва коньков ото льда по траектории с параллельным торможением двумя коньками.

Игра: 3x3, 4x4, 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 2-3 правила.



# Заметки тренера

---

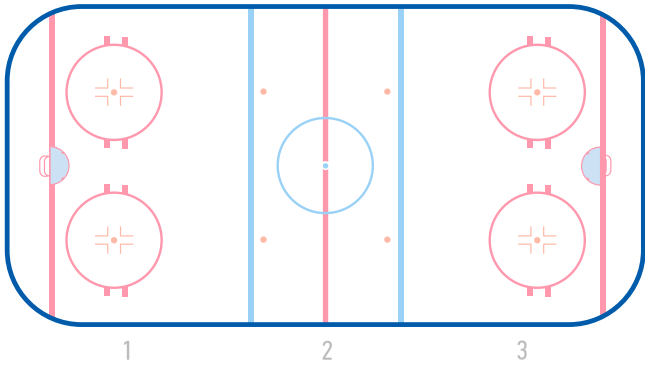
---

---

---

---

---



---

---

---

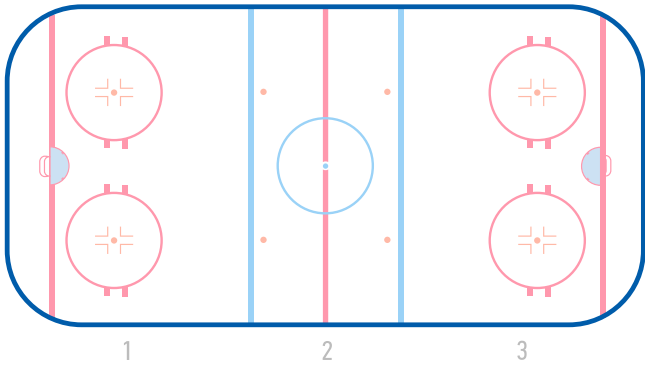
---

---

---

---

---



---

---

---

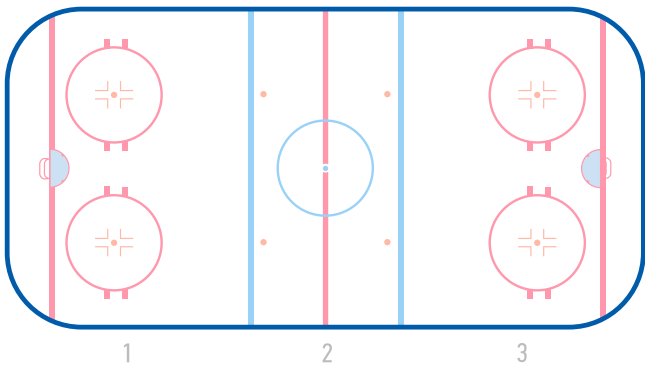
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

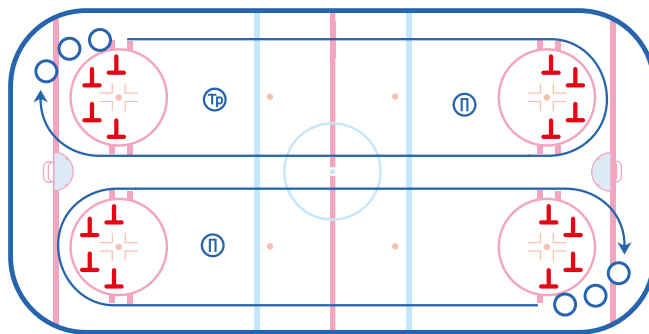
---

## СОДЕРЖАНИЕ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1) Скольжение по периметру площадки бегом скользящими шагами на двух ногах, на одной ноге (левой и правой), в приседе.

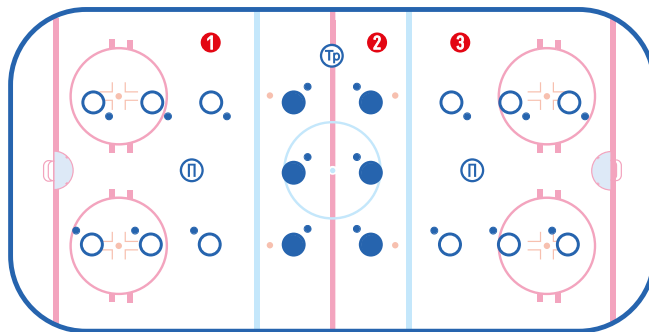
Лезвия коньков прямо, обращать внимание на сохранение баланса. Тренер следит за техникой безопасности.



Основная часть - 20 минут

1) Ведение шайбы узкое и широкое, комбинированное, слева, справа, в центре.  
2) Ведение шайбы узким и широким хватом.  
3) Ведение шайбы не отрывая от крюка, ротация.

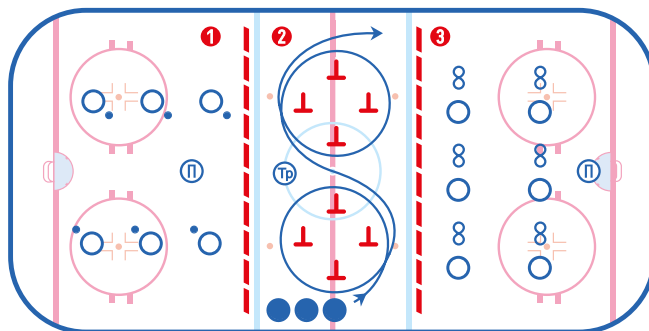
Тренер предлагает усложнить навык ведения предмета посредством добавления элемента – перемещения на место партнёра слева или справа по сигналу тренера. При перемещении – использовать короткое ведение шайбы перед собой. Нижняя рука подвижна.



Основная часть - 20 минут

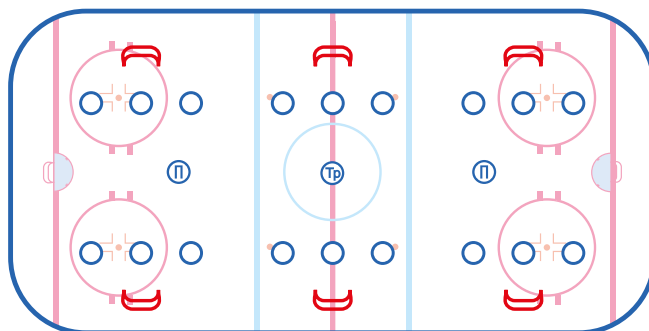
1) Ведение шайбы – тянуть шайбу носком сбоку, спереди, сбоку.  
2) Скольжение «Полуфонариками» со сменой ведущей ноги с поворотами без отрыва коньков ото льда.  
3) Скольжение «восьмерки» со сменой ведущей ноги.

Повторение ранее изученных навыков. Тренер демонстрирует скольжение по траектории малой «восьмерки» со сменой ведущей ноги.



Игра: 3x3, 4x4, 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 2-3 правила.





# Заметки тренера

---

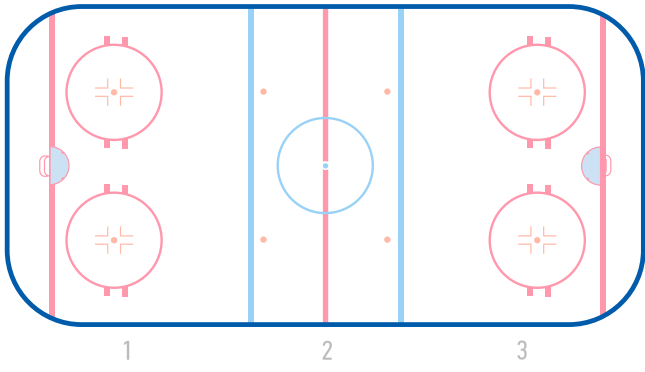
---

---

---

---

---



---

---

---

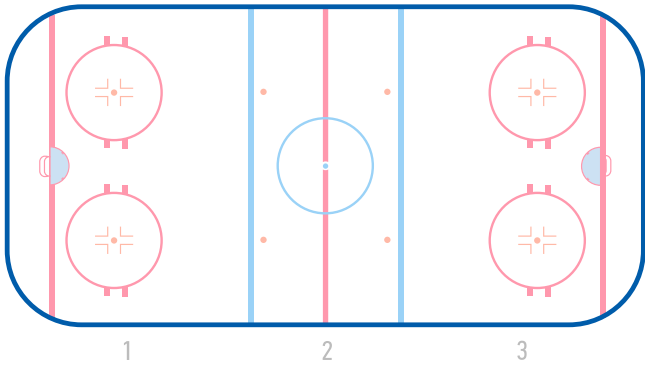
---

---

---

---

---



---

---

---

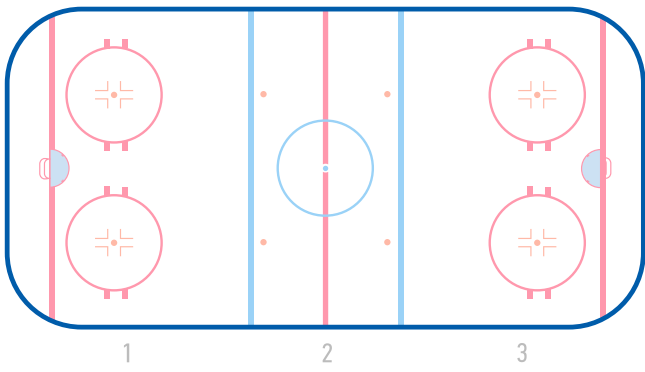
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

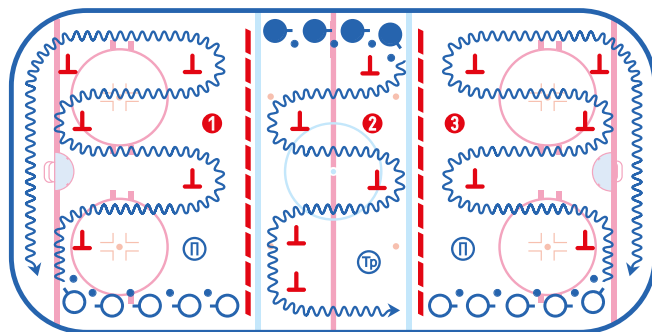
---

## СОДЕРЖАНИЕ

1) Эстафета, бег скользящими шагами с контролем шайбы короткое сперед.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Создание атмосферы, нацеленной на заинтересованность детей в тренировке, подбадривание и мотивация положительными эмоциями и ситуациями. Подготовить организм, размяться. Тренер предлагает совместить скольжение и ведение шайбы по заданной траектории.

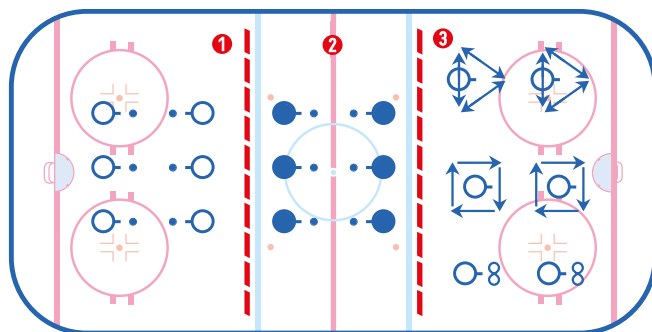


ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

- 1) Контроль шайбы - клюшка сбоку, в центре, сбоку, узким и широким хватом.
- 2) Ведение шайбы - тянуть шайбу носком сбоку, спереди, сбоку.
- 3) Контроль шайбы в основной стойке с балансом, с переносом вокруг корпуса по траектории вокруг корпуса по траектории квадрата, треугольника, по «восьмерке»

Углубленное освоение навыков ведения и контроля шайбы. Можно добавить перемещения вперед-назад, влево вправо, вращения и смена мест между участниками группы.

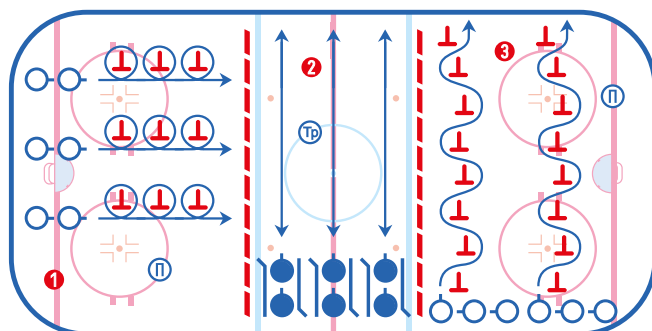


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

- 1) Повороты на 360° без отрыва коньков ото льда влево и вправо.
- 2) Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера.
- 3) Скольжение «Змейка» на двух ногах, на одной (левой и правой) лицом вперед.

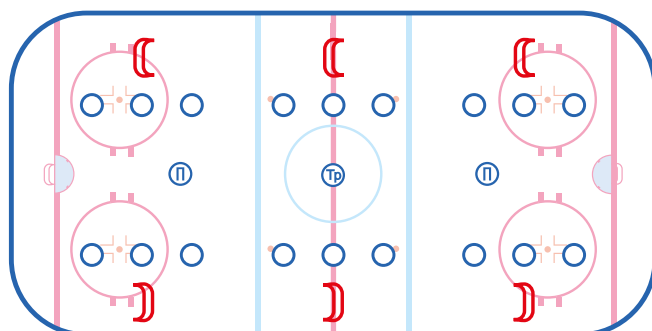
Тренер следит за техникой безопасности. При поворотах: сохранение устойчивости, широко расставленные ноги, таз опущен, плечи развернуты, голова поднята. Ближняя нога к центру поворота на всей поверхности лезвия.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра: 3x3, 4x4, 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 2-3 правила.



# Заметки тренера

---

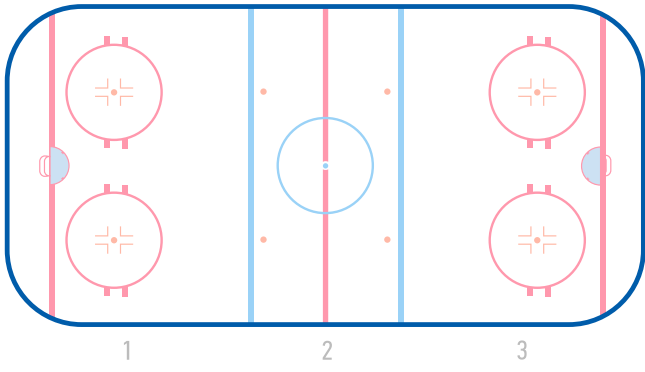
---

---

---

---

---



---

---

---

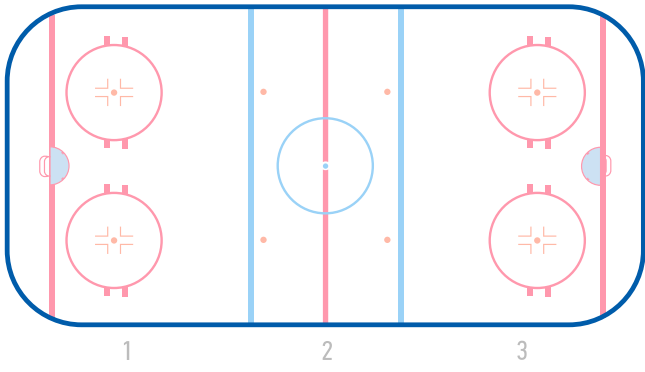
---

---

---

---

---



---

---

---

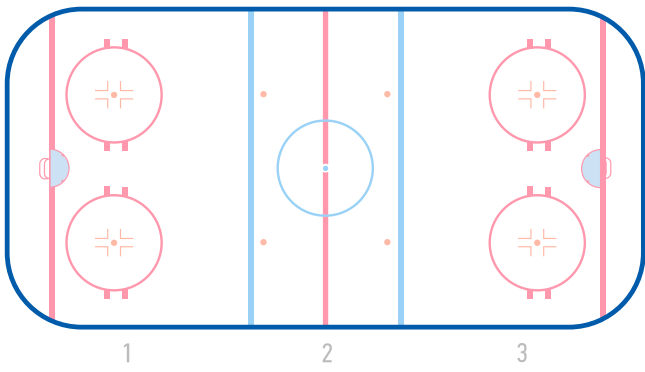
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

# Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.

Тема: **Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.**  
 Задачи: поддержание устойчивого интереса к занятиям, восстановление мышечной памяти при выполнении освоенных двигательных навыков на предыдущем этапе — 6 лет. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Занятие № 9  
Группа 7 лет и младше

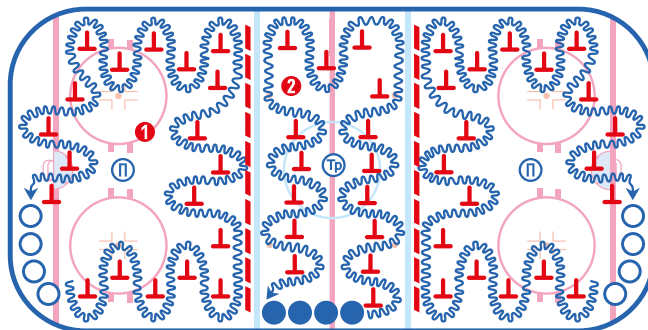
Время - 60 мин.

## СОДЕРЖАНИЕ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1) Скольжение лицом вперёд с ведением шайбы короткое с обводкой конусов с внутренней стороны.

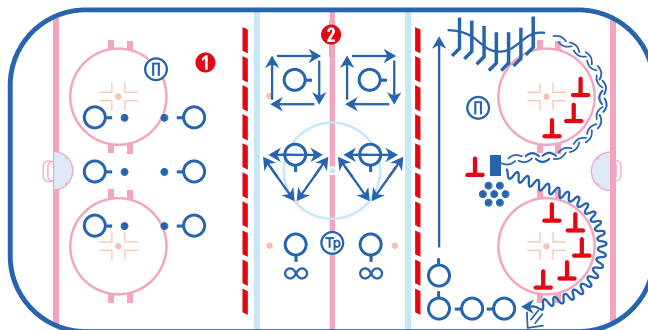
Создание атмосферы, нацеленной на заинтересованность детей в тренировке, подбадривание и мотивация положительными эмоциями и ситуациями.  
 Можно заменить ведение шайбы короткое, на тянуть шайбу носком клюшки сбоку, для уменьшения сложности.  
 Тренер следит за техникой безопасности.



Основная часть - 20 минут

1) Ведение шайбы — ротация, тянуть шайбу носком сбоку, спереди, сбоку.  
 2) Ведение шайбы по траекториям вокруг корпуса — квадратов, треугольником, по «восьмерке» перед собой.  
 3) Полоса препятствий: «полуфонарики» лицом вперёд со сменой ведущей ноги, скрестные шаги (влево, вправо, по диагонали, «полуфонарики» спиной вперёд, тормоз.

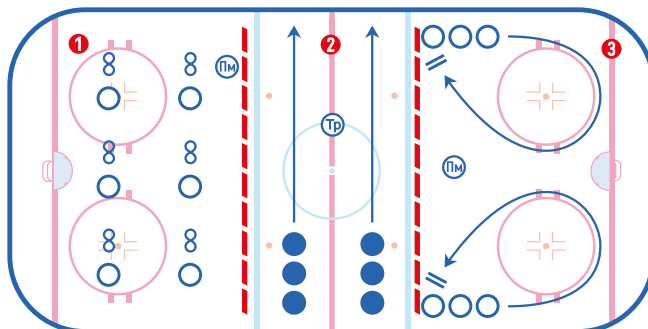
Тренер предлагает повторить и усложнить освоенные навыки ведения шайбы, посредством совмещения с навыками скольжения и перемещения, торможения.  
 Тренер следит за правильным выполнением уже пройденных элементов. Даёт подсказки при выполнении усложняемых элементов.



Основная часть - 20 минут

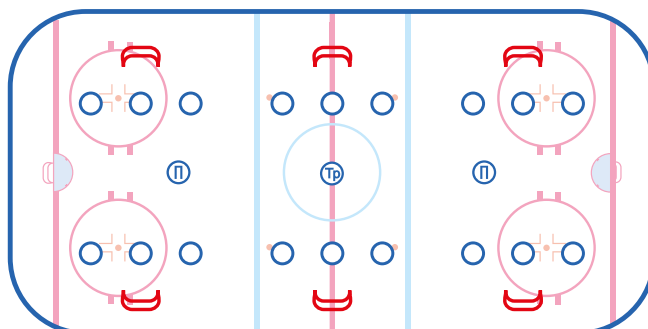
1) Скольжение «восьмёрка» со сменой ведущей ноги.  
 2) Слалом со сменой ведущей ноги.  
 3) Скольжение скрестными шагами по круговым траекториям, торможение двумя лезвиями параллельное.

Тренер демонстрирует слаломное скольжение, а также скольжение скрестными шагами лицом вперёд. На первых занятиях необходимо выполнять с небольшими амплитудами и радиусами поворотов, постепенно повышая их.



Игра: 3x3, 4x4, 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки.  
 Тренер устанавливает 2-3 правила.



# Заметки тренера

---

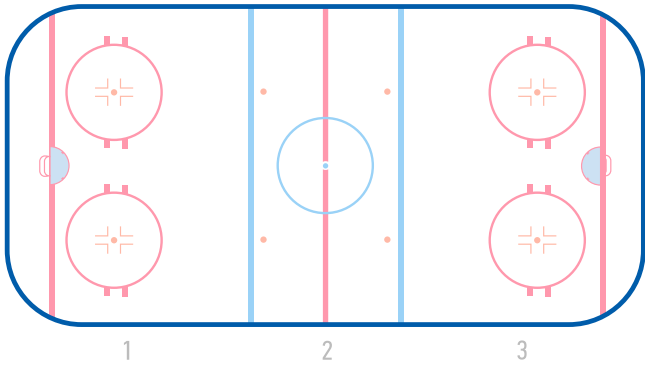
---

---

---

---

---



---

---

---

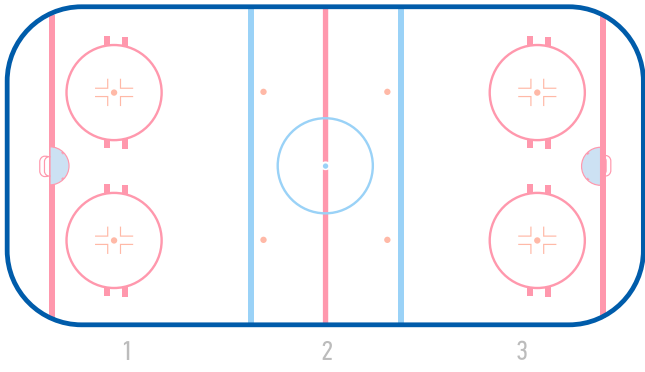
---

---

---

---

---



---

---

---

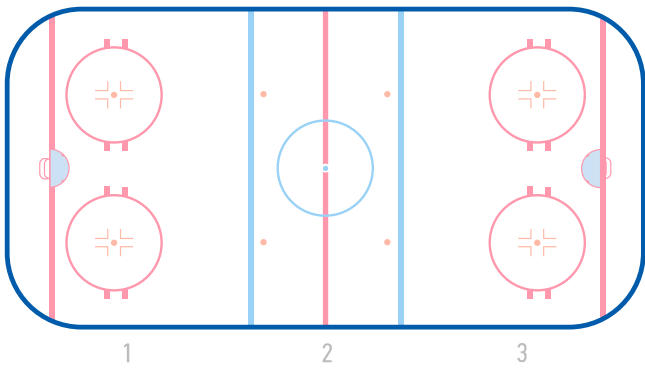
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

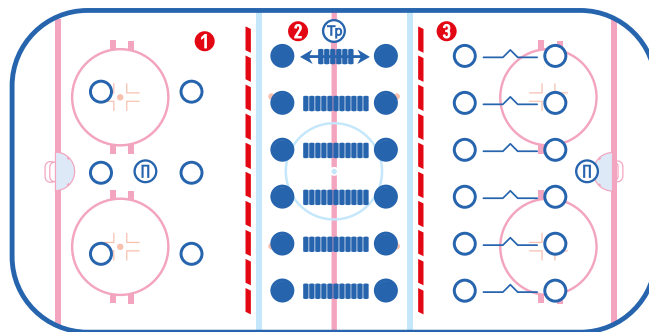
**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Подготовительная часть 10 минут.

Тренер проводит тестирование в форме обычного занятия.

1. Скрестные шаги на месте.
2. Скрестные шаги с продвижением.
3. Скрестные шаги через клюшку.

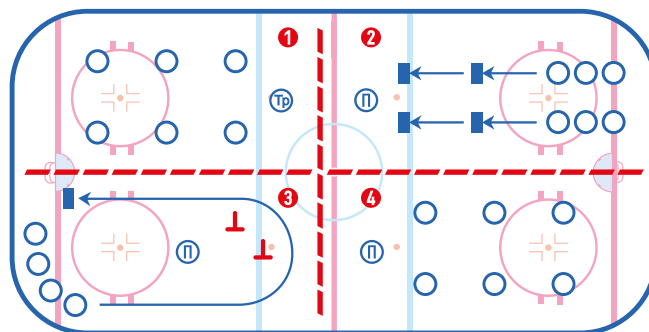


ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

Тренер проводит тестирование в форме обычного занятия.

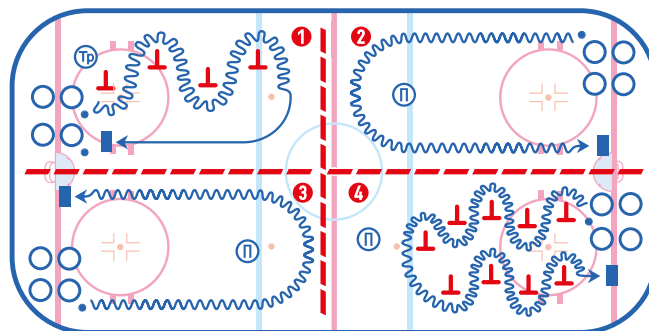
1. Вставание со льда, прыжки вперёд, в сторону на две ноги, на одну, с удержанием позы.
2. Скольжение на одной ноге лицом вперёд, скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа).
3. V-старт лицом вперёд, скольжение на двух ногах лицом вперёд, торможение «плугом», «полуплугом».
4. Приседания на двух ногах (разные углы) и удержание позы.



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

1. Ведение шайбы – короткое и широкое, комбинированное.
2. Ведение шайбы, не отрывая от крюка узким хватом.
3. Ведение шайбы, не отрывая от крюка широким хватом.
4. Ведение шайбы не отрывая от крюка – ротация.

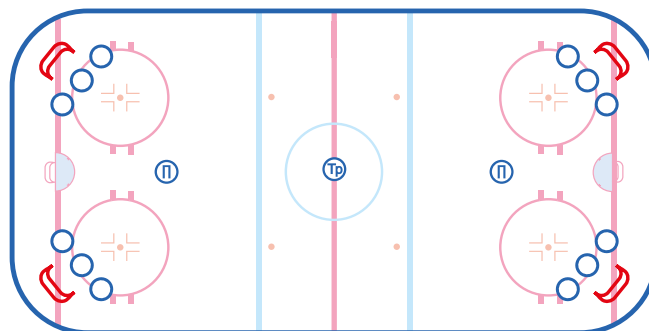


ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

10-15 минут

\*Позитивная атмосфера, игровая форма общения.

ИГРА: 5x5 на всё поле.



БЛАНК КОНТРОЛЯ		Игрок № (оценка от 1 до 10)																													
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Скрестные шаги на месте																														
2	Скрестные шаги с продвижением																														
3	Скрестные шаги через клюшку																														
4	Вставание со льда, прыжки вперёд, в сторону на две ноги, на одну, с удержанием позы																														
5	Скольжение на одной ноге лицом вперёд, скольжение в приседе на одной ноге (различные углы до полного приседа)																														
6	V-старт лицом вперёд, скольжение на двух ногах лицом вперёд, торможение «пругом», «полупругом»																														
7	Приседания на двух ногах (разные углы) и удержание позы																														
8	Ведение шайбы — короткое и широкое, комбинированное																														
9	Ведение шайбы, не отрывая от крюка узким хватом																														
10	Ведение шайбы, не отрывая от крюка широким хватом																														
11	Ведение шайбы не отрывая от крюка — ротация																														
<b>Средняя оценка</b>																															
<b>Итоговый рейтинг</b>																															
Дата:					Время:					Тренер:					Группа:																

БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Скрестные шаги на месте															
2	Скрестные шаги с продвижением															
3	Скрестные шаги через клюшку															
4	Вставание со льда, прыжки вперёд, в сторону на две ноги, на одну, с удержанием позы															
5	Скольжение на одной ноге лицом вперёд, скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа)															
6	V-старт лицом вперёд, скольжение на двух ногах лицом вперёд, торможение «плугом», «полуплугом»															
7	Приседания на двух ногах (разные углы) и удержание позы															
8	Ведение шайбы — короткое и широкое, комбинированное															
9	Ведение шайбы, не отрывая от крюка узким хватом															
10	Ведение шайбы, не отрывая от крюка широким хватом															
11	Ведение шайбы не отрывая от крюка — ротация															
Дата:				Время:						Группа:						
Тренер:						Эксперт:										





РАСНАЯ  
МАШИНА

BAUER

BAUER

QUICK STRIKE

# Технические навыки для второго периода

Фактические недели сезона	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель			Май															
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Занятия 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К	10	11	12	13	14	15	16	17	18	К	19	20	21	22	23	24	25	26	27	К	28	29	30	31	32	33	34	35	36	К
Занятия 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К	10	11	12	13	14	15	16	17	18	К	19	20	21	22	23	24	25	26	27	К	28	29	30	31	32	33	34	35	36	К

Категория	Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К2
Подводящие	Вставание со льда		●				●				
Подводящие	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы	●			●			●			
Подводящие	Скрестные шаги на месте		●			●			●		
Подводящие	Скрестные шаги с продвижением	●			●			●			
Подводящие	Скрестные шаги через клюшку		●			●			●		
Подводящие	Скольжение на двух ногах лицом вперед			●			●				
Подводящие	Скольжение на одной ноге лицом вперед			●			●				
Подводящие	Скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа)				●						
Подводящие	Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы										
Подводящие	Тяга и толкание партнера										
Старты	V-старт лицом вперед	●		●		●		●		●	
Торможения и остановки	Торможение "1-11" (Коньки буквой V), "плугом", "полуплугом"										
Торможения и остановки	Торможение внутренней/внешней стороной лезвия										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - узкое и широкое комбинирование										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - клюшка сбоку, в центре, сбоку	●		●		●		●		●	
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - узким хватом		●								
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - широким хватом			●							
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - ротация					●		●		●	
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком сбоку										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди		●			●			●		
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди - сбоку	●	●			●			●		
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы "с переносом" вокруг корпуса по траектории квадрата	●		●			●		●		
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы "с переносом" по "Восьмерке" двумя руками	●	●		●		●		●		●
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы "с переносом" по "Восьмерке" одной рукой (л/п)	●	●	●	●			●			●
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Контроль шайбы в основной стойке добавить баланс на одной ноге	●	●	●							
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Контроль шайбы в основной стойке плюс баланс	●	●	●							
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - узкое плюс баланс	●	●	●	●						
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - широкое плюс баланс	●	●	●	●						
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Полуфонарик лицом вперед движение одной ногой (л, п)	●	●	●	●	●					
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Полуфонарик лицом вперед движение одной ногой (л, п) со сменой	●	●	●	●	●	●			●	●
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами		●	●	●	●	●			●	
Торможения и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное		●	●	●	●	●		●	●	●
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия			●	●	●	●	●			
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера			●	●	●	●	●		●	
Повороты	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п)	●			●	●	●	●	●		●
Повороты	Катание по кругу с движением "внешней" ногой "Полуфонарик"		●		●	●	●	●	●		●
Повороты	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда (л/п)	●		●		●	●	●	●	●	●
Торможения и остановки	Торможение с поворотом на 90° на двух ногах (влево/вправо) с прыжком и без					●	●	●	●	●	●
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-"Восьмерка" на внутренней поверхности лезвия лицом вперед		●		●		●	●	●	●	●
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-"Восьмерка" на внешней поверхности лезвия лицом вперед		●		●		●	●	●	●	●
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-"Змейка" на одной ноге (л/п) лицом вперед	●		●		●		●	●	●	●
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом - "Со сменой ведущей ноги"		●		●		●	●	●	●	●
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду	●		●		●		●	●	●	●
Старты	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)		●		●		●		●	●	●
Старты	Старт спиной вперед полуфонариками	●		●		●		●		●	●
Повороты	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)				●		●		●	●	●

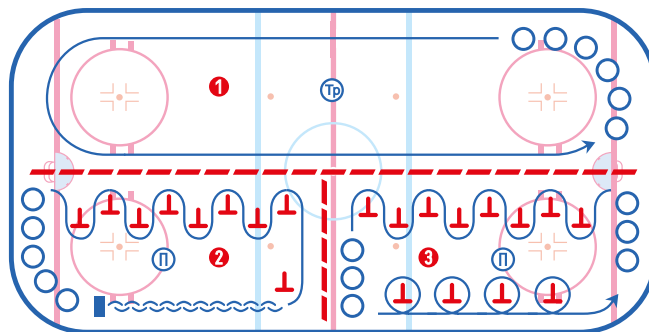


**СОДЕРЖАНИЕ**

- 1) «Полуфонарик» лицом вперёд движение одной ногой (левой, правой); со сменной ног; скольжение «змейка» на одной ноге (левая, правая) лицом вперёд; старт спиной вперёд «полуфонарик»
- 2) Повороты без отрыва коньков от льда (левая, правая). Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперёд.
- 3) Слалом через препятствия, клюшки на льду; повороты на 360° без отрыва коньков от льда.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

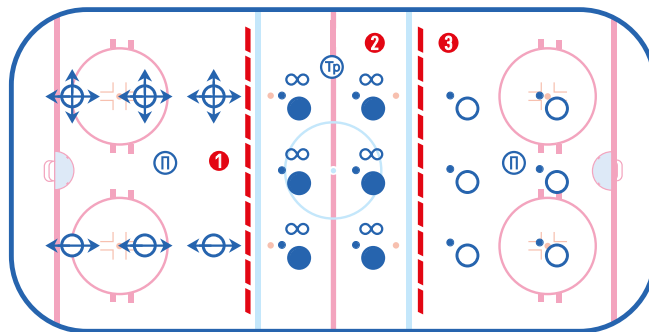
Создание атмосферы, нацеленной на заинтересованность детей в тренировке, подбадривание и мотивация положительными эмоциями и ситуациями. Тренер следит за техникой безопасности.



Основная часть - 20 минут

- 1) Прыжки вперёд, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы. Скрестные шаги с продвижением
- 2) Ведение шайбы с переносом по «восьмерке».
- 3) Ведение шайбы, не отрывая от крюка - клюшка сбоку, в центре, сбоку, с переносом вокруг корпуса по траектории квадрата. Контроль шайбы в основной стойке, добавить баланс на одной ноге. Ведение шайбы не отрывая крюка - узкое, широкое плюс баланс.

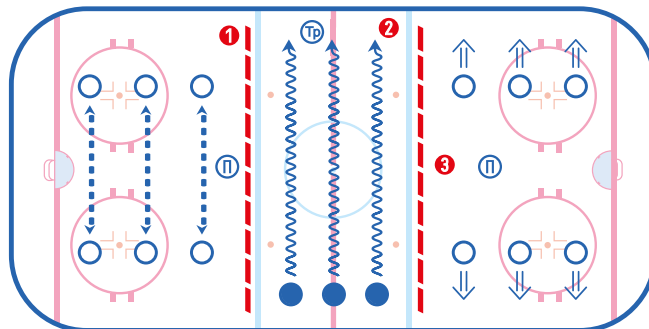
Особенно обратить внимание на технику безопасности при выполнении прыжков, следует выполнять малоамплитудные прыжки.



Основная часть - 20 минут

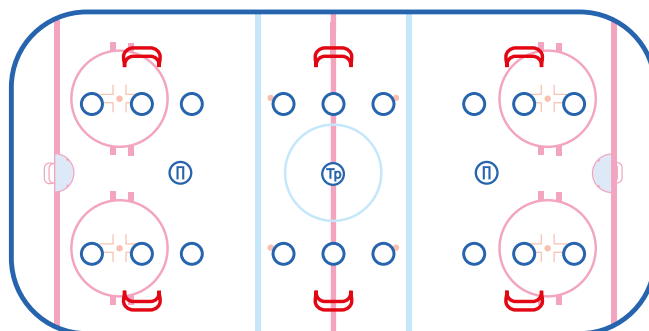
- 1) Передача шайбы броском с удобной в основной стойке; прием и остановка клюшкой.
- 2) Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое.
- 3) Бросок заметающий с удобной стороны.

Тренер демонстрирует броски шайбы, приём и остановка шайбы клюшкой. Обратить внимание на положение рук и ног, отведение клюшки при замахе, а так-же мягкое отведение крюка клюшки при приёме шайбы.



Игра: 3x3, 4x4, 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 2-3 правила.



# Заметки тренера

---

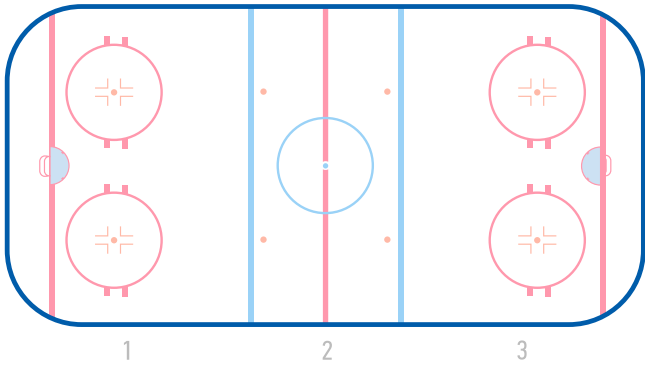
---

---

---

---

---



---

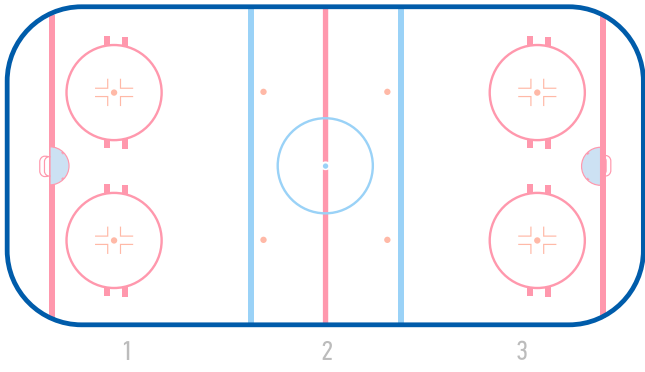
---

---

---

---

---



---

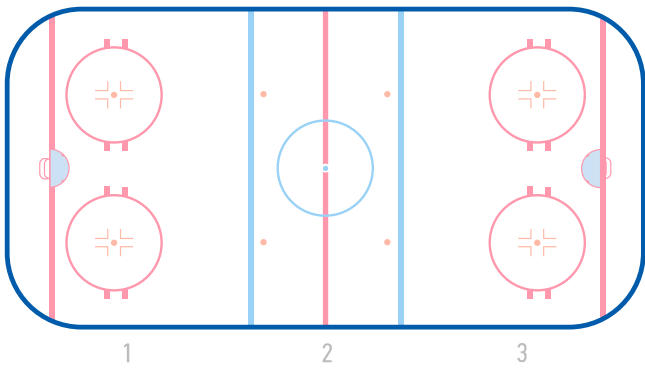
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

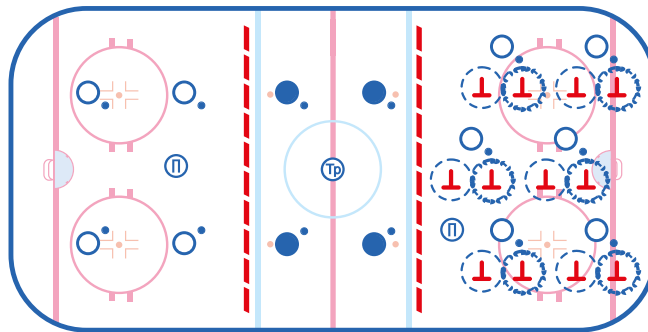
---

## СОДЕРЖАНИЕ

1) Вставание со льда; Скрестные шаги на месте; Скрестные шаги через клюшку; 2) Ведение шайбы узкий хват; Ведение шайбы не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком спереди; Ведение шайбы не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком спереди – сбоку; контроль шайбы в основной стойке добавить баланс на одной ноге; контроль шайбы в основной стойке плюс баланс; ведение шайбы не отрывая от крюка – узкое плюс баланс; ведение шайбы не отрывая от крюка – широкое плюс баланс; передача шайбы броском с неудобной в основной стойке. 3) Ведение шайбы с переносом по «восьмерке» двумя руками; ведение шайбы с переносом по восьмерке одной рукой (левой, правой); Скольжение «восьмёрка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперёд; скольжение восьмёрка на внешней поверхности лезвия лицом вперёд.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

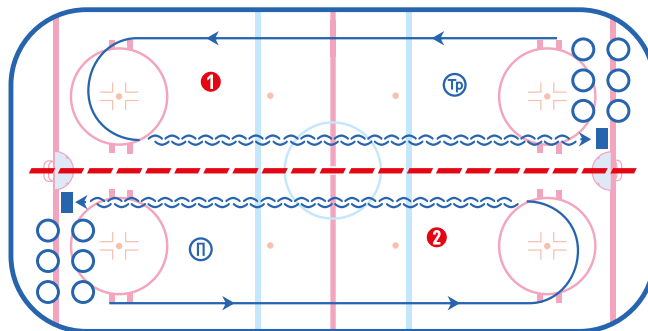
Создание атмосферы нацеленной на заинтересованность детей в тренировке, подбадривание и мотивация положительными эмоциями и ситуациями. Обращать внимание на баланс, ведение, нижняя рука подвижна по черенку.



Основная часть – 20 минут

1), 2) «Полуфонарик» лицом вперёд движение одной ногой (левой, правой); «Полуфонарик» лицом вперёд движение одной ногой (левой, правой) со сменой; Слалом со сменой ведущей ноги; «Полуфонарик» спиной вперёд движение одной ногой (левой, правой) со сменой; Ведение шайбы узкое, широкое, комбинированное.

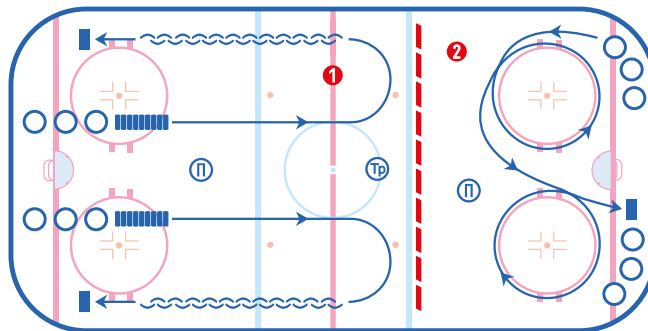
Выполнение освоенных ранее технических навыков в усложнённых условиях. При возникновении сложностей при выполнении одновременно с ведением шайбы, можно уменьшить сложность, заменив на ведение шайбы – тянуть шайбу носком сбоку.



Основная часть – 20 минут

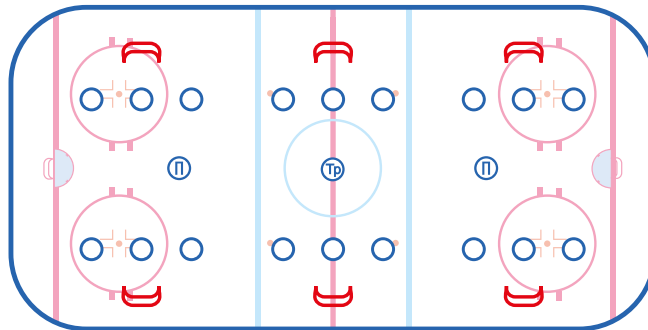
1) Старт скрестными шагами, боком: вперёд (левой, правой) □ бег лицом вперёд скользящими шагами □ торможение двумя лезвиями параллельное. Старт скрестными шагами, боком назад (левой, правой) □ скольжение лицом вперёд на двух ногах, скольжение спиной вперёд на одной ноге (левой, правой). 2) Катание по кругу с движением внешней ногой «Полуфонарик».

Тренер следит за техникой безопасности. При скрестных шагах корпус под 90° к линиям.



Игра: 5 x 5  
Игра мячом для большого тенниса.

Делать акцент не столько на саму игру, сколько на возможность и желание детей поиграть с предметом (теннисные мячики, флорбольные, резиновые колечки) и клюшкой. Тренер поддерживает безопасность и помогает ученикам. Следует создать веселую атмосферу.



# Заметки тренера

---

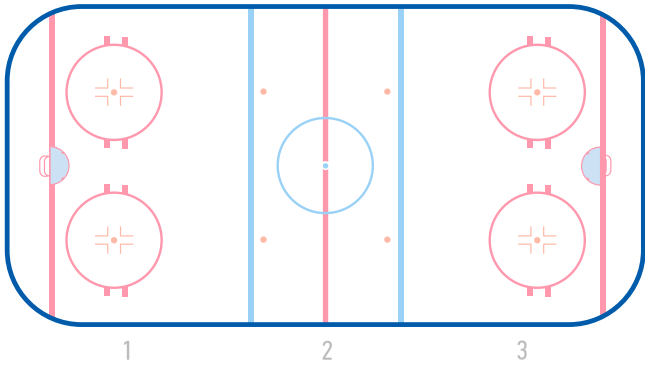
---

---

---

---

---



---

---

---

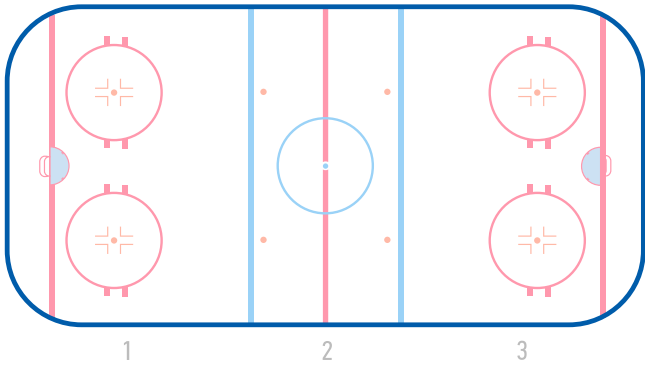
---

---

---

---

---



---

---

---

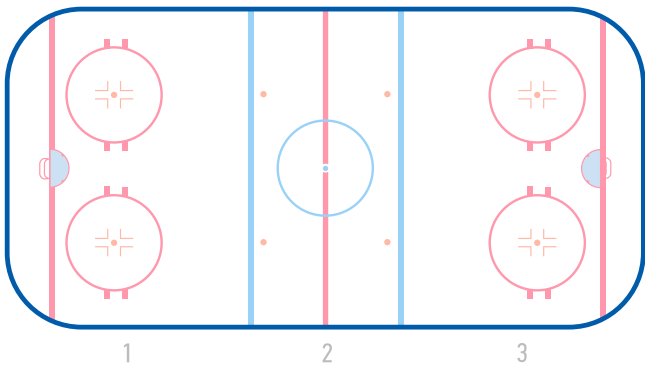
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

## СОДЕРЖАНИЕ

1) Скольжение на двух ногах лицом вперёд. Скольжение на одной ноге лицом вперёд. (левая, правая).  
V-старт лицом вперёд □ бег скользящими шагами □ торможение двумя лезвиями параллельно;  
«Полуфонарик» лицом вперёд движение одной ногой (левой, правой); «Полуфонарик» лицом вперёд движение одной ногой (левой, правой) со сменой;  
Старт спиной вперёд «полуфонариками»;  
Старт спиной скрестными шагами □ скольжение спиной на двух ногах □ торможение «плугом», «полуплугом».

Основная часть - 20 минут

1) Контроль шайбы в основной стойке добавить баланс на одной ноге; плюс баланс; ведение шайбы не отрывая от крюка узкое плюс баланс; широкое плюс баланс; ведение шайбы не отрывая от крюка — широким хватом.  
2) Ведение шайбы не отрывая от крюка — клюшка сбоку, в центре, сбоку; ведение шайбы с переносом по траектории квадрата; ведение шайбы с переносом по «восьмерке» одной рукой (левой, правой); Передача шайбы броском через борт.  
3) Торможение одной ногой (правой, левой) внешней поверхностью лезвия; Повороты на 360° без отрыва коньков от льда (левой, правой.)

Основная часть - 20 минут

1), 2) Скольжение «змейка» на одной ноге (левой, правой) лицом вперёд; Слалом через препятствия, клюшка на льду. Ведение шайбы с переносом «змейкой», «плетением» правая смена направлений.  
Бег лицом вперёд скользящими шагами с тягой партнёра.

Игра: 3x3, 4x4, 5x5.

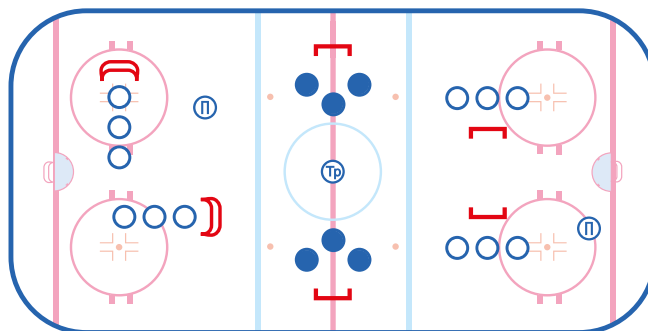
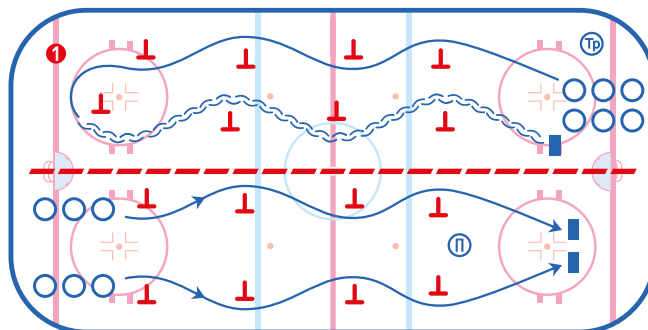
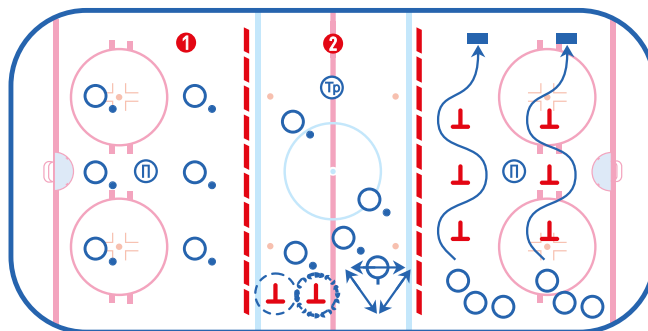
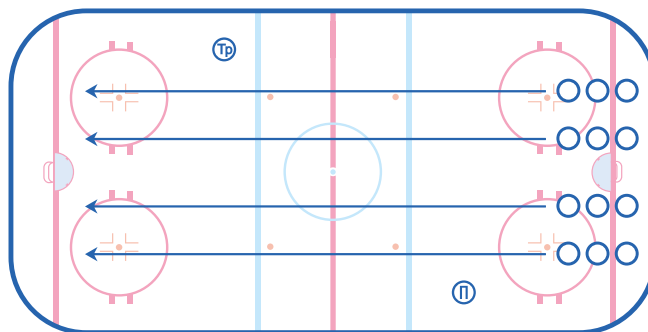
## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Создание атмосферы нацеленной на заинтересованность детей в тренировке, подбадривание и мотивация положительными эмоциями и ситуациями.  
Тренер не забывает о технике безопасности.  
Средняя скорость, правильная техника выполнения.

Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов. При необходимости даёт подсказки и подбадривает учеников.  
Выполнение освоенных ранее технических навыков в усложненных условиях.

Выполнение освоенных ранее технических навыков в усложненных условиях.  
Голова поднята, смотрим вперёд.

Игра на ограниченном участке площадки.  
Тренер устанавливает 3-4 правила.





# Заметки тренера

---

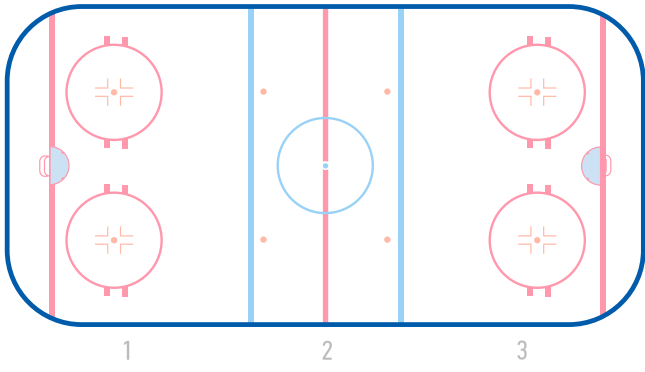
---

---

---

---

---



---

---

---

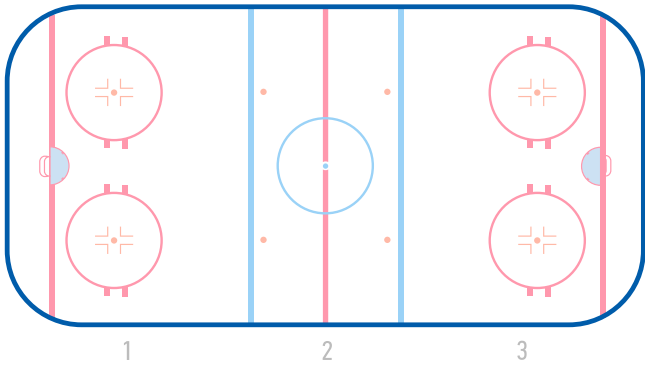
---

---

---

---

---



---

---

---

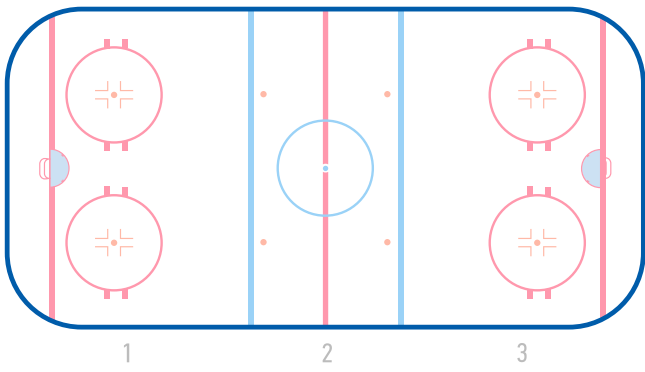
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

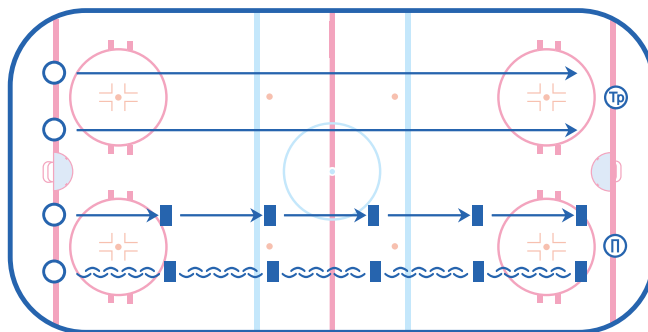
---

## СОДЕРЖАНИЕ

1) «Полуфонарик» лицом вперёд, движение одной ногой (левой, правой). «Полуфонарик» со сменой ног. «Полуфонарик» спиной вперёд движение одной ногой (левой, правой) со сменой ведущей ноги. Скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа). Бег лицом вперёд скользящими шагами, торможение двумя параллельно. Торможение одной ногой, внешней поверхностью лезвия. Торможение двумя ногами при скольжении спиной.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

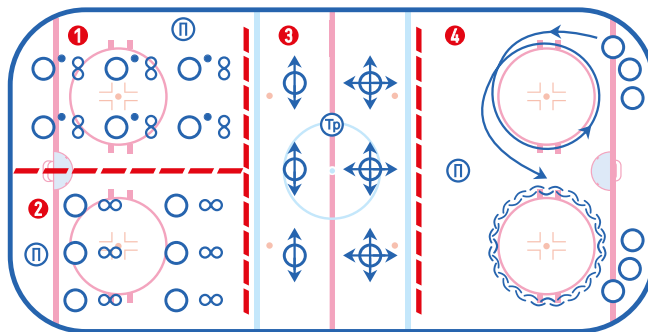
Тренер предлагает повторить освоенные ранее технические элементы. Все ученики выполняют один из элементов. Выполнив – по сигналу тренера, переходят к выполнению следующего технического элемента. Следить за техникой выполнения.



Основная часть - 20 минут

- 1) Ведение шайбы с переносом по восьмерке двумя руками, одной рукой.
- 2) Скольжение «восьмёрка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперёд, на внешней поверхности лезвия лицом вперёд.
- 3) Прыжки вперёд, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы. Скрестные с продвижением.
- 4) Катание по кругу с движением внешней ногой «полуфонарик» (лицом, спиной). Повороты без отрыва коньков от льда.

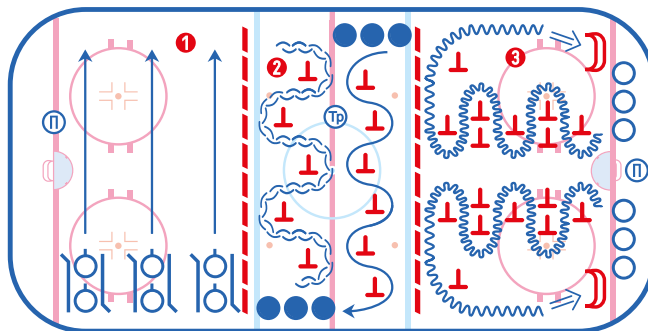
При ведении шайбы по 8-ке: свободное движение руки по черенку клюшки, мягкая работа кистей. При выполнении прыжков - особенно обратить внимание на технику безопасности, следует выполнять малоамплитудные прыжки. Тренер демонстрирует плавные переходы от скольжения лицом к скольжению спиной вперёд.



Основная часть - 20 минут

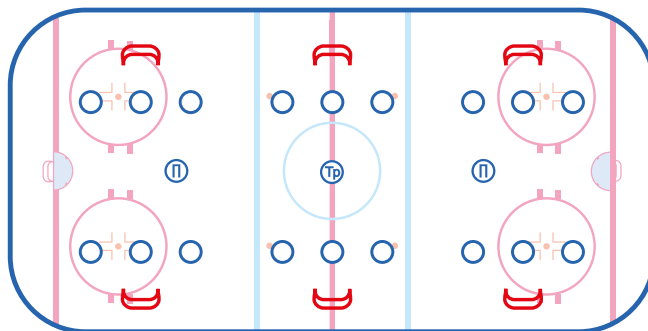
- 1) Бег лицом вперёд скользящими шагами с тягой партнёра.
- 2) Старт скрестными шагами, боком. Повороты скрестными шагами, лицом вперёд.
- 3) Ведение шайбы не отрывая от крюка узкое, широкое плюс баланс. Ведение шайбы вперёд/назад. Бросок заметающий с удобной стороны.

Выполнение освоенных ранее технических навыков в усложненных условиях. Тренер следит за техникой безопасности.



Игра: 3x3, 4x4, 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 3-4 правила.



# Заметки тренера

---

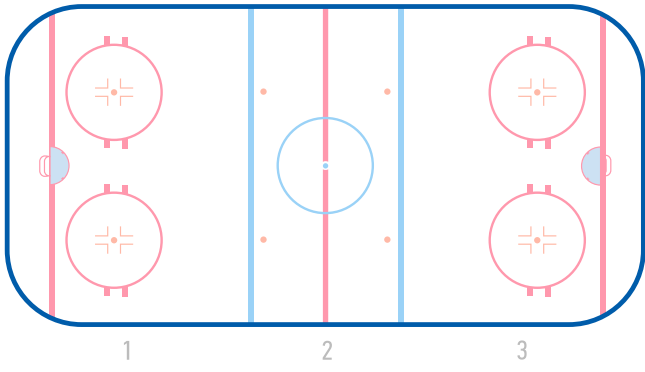
---

---

---

---

---



---

---

---

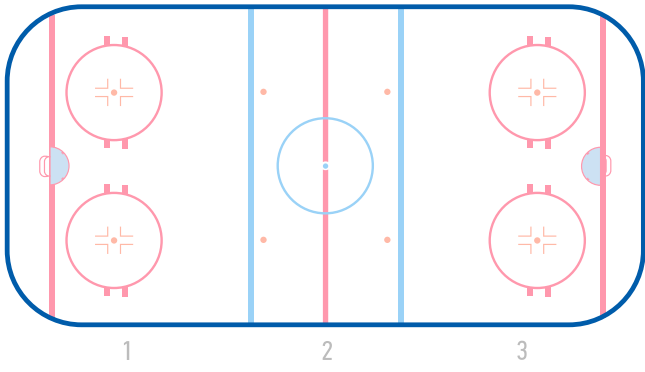
---

---

---

---

---



---

---

---

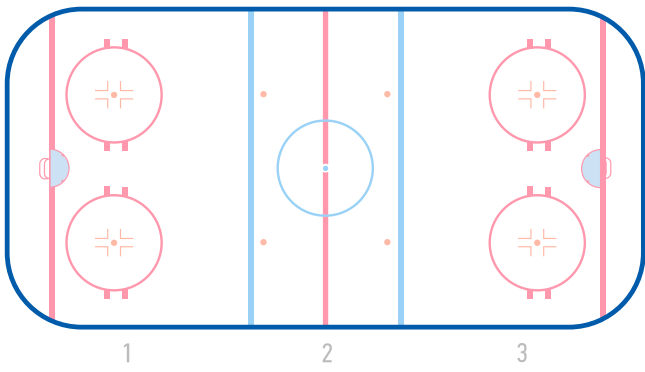
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

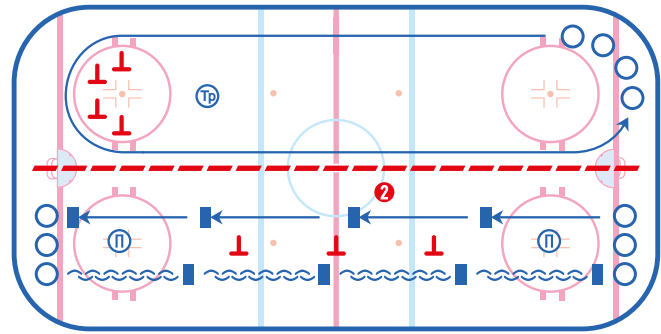
---

**СОДЕРЖАНИЕ**

- 1) Бег вперёд скользящими шагами; «Полуфонарик» лицом вперёд движение одной ногой (левой, правой). Со сменой ног. Скольжение «змейка» на одной ноге (левая, правая) лицом вперёд. V-старт лицом вперёд. Скольжение на двух, одной ноге спиной вперёд. Старт спиной вперёд «полуфонариками».
- 2) Торможение двумя лезвиями параллельно торможение одной ногой (левой, правой) внешней поверхностью лезвия. Торможение с поворотом на 90° на двух ногах (влево, вправо) с прыжками и без.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Создание атмосферы нацеленной на заинтересованность детей в тренировке, подбадривание и мотивация положительными эмоциями и ситуациями. Тренер следит за техникой безопасности.

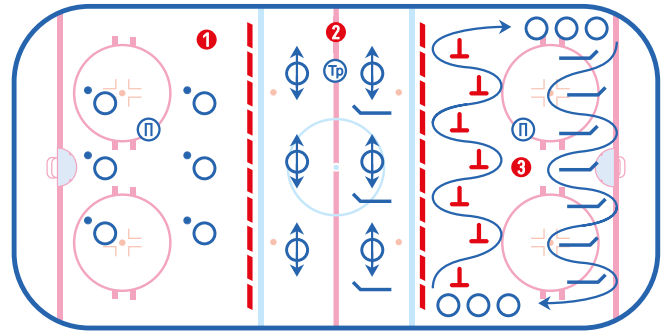


ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

- 1) Ведение шайбы не отрывая от крюка – клюшка сбоку, в центре, сбоку; ротация.
- 2) Скрестные шаги на месте, скрестные шаги через клюшку.
- 3) Поворот на 360° без отрыва коньков от льда, слалом через препятствия клюшки на льду.

Обратить внимание на поднятие коленей при скрестном шаге, частоту движений. При поворотах: сохранение устойчивости, широко расставленные ноги, таз опущен, плечи развёрнуты, голова поднята. Ближняя нога к центру поворота на всей поверхности лезвия.

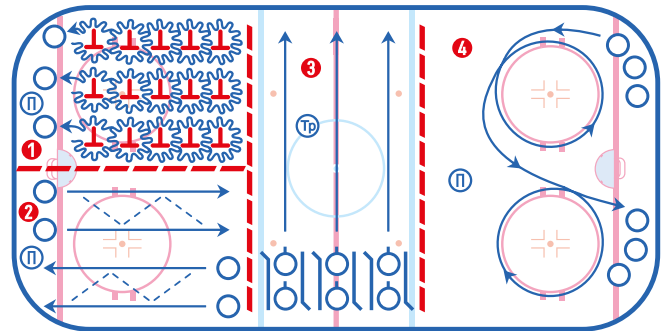


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

- 1) Ведение шайбы не отрывая от крюка – узкое и широкое, комбинированное.
- 2) Передача шайбы броском с удобной, неудобной стороны.
- 3) Бег лицом вперёд скользящими шагами с тягой партнёра.
- 4) Катание по кругу с движением «внешней» ногой «полуфонарик», лицом и спиной вперёд.

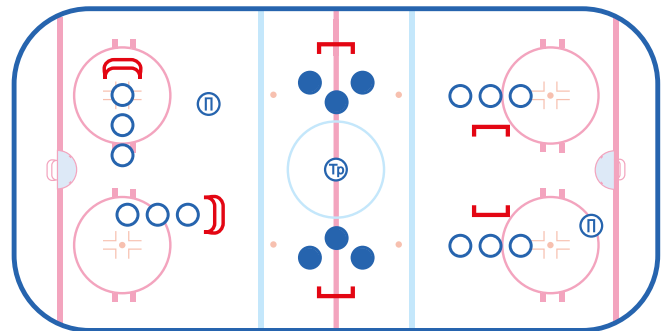
Тренер контролирует амплитуду выполнения технических элементов, усложняет или меняет условия выполнения.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра: 3x3, 4x4, 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 3-4 правила.



# Заметки тренера

---

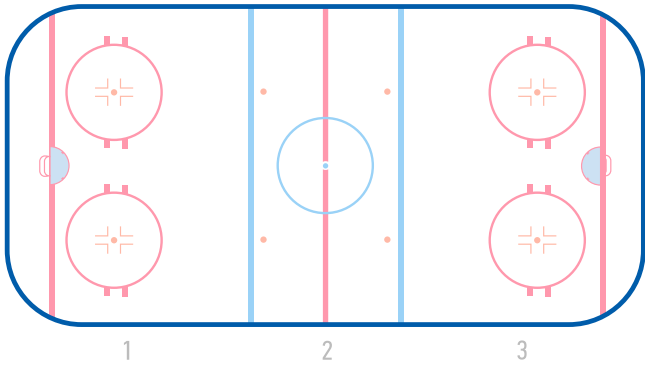
---

---

---

---

---



---

---

---

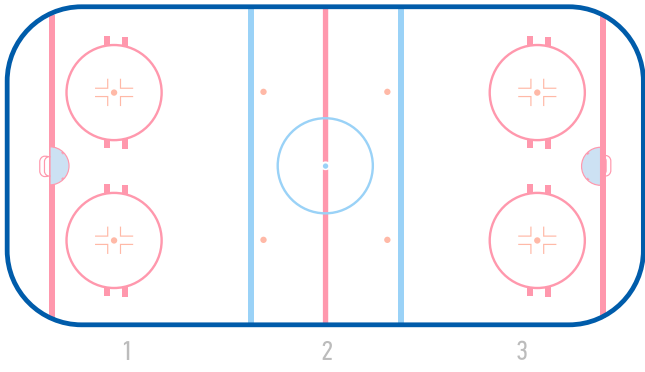
---

---

---

---

---



---

---

---

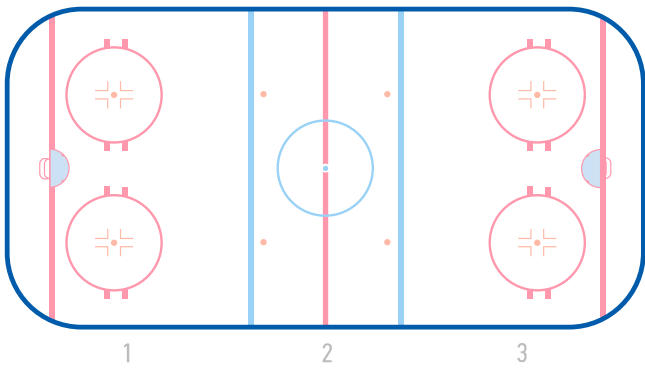
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

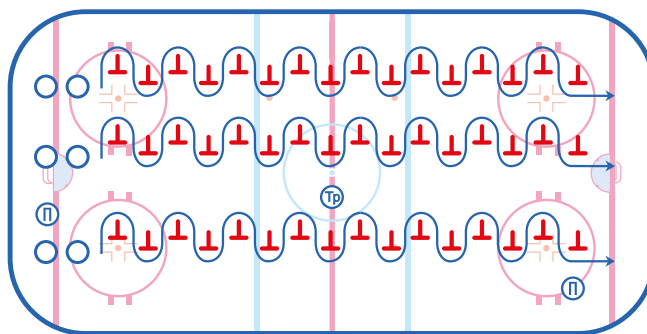
---

## СОДЕРЖАНИЕ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1) Поворот на внутренней стороне (левая, правая).  
Поворот на внешней стороне (левая, правая).  
Движение, не отрывая ног – повороты «полуфонарик» (левая, правая).  
Движение с помощью перебежки по дуге (любые пройденные навыки).

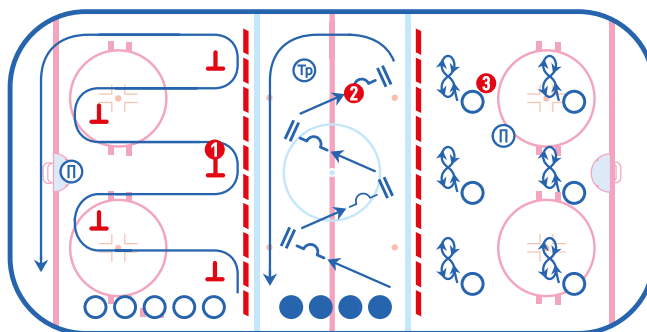
Тренер следит за техникой безопасности.  
Юные хоккеисты выполняют последовательно один за другим, предлагаемые технические элементы. Скорость умеренная, качество выполнения.



Основная часть - 20 минут

1) Движение лицом вперёд по дуге, поворот на внутренней стороне лезвия. Возврат в исходную точку скользящими шагами + поворот на внешней стороне лезвия.  
2) Движение с последующим торможением после прыжка параллельными ногами (левая, правая). Возврат в исходную точку скользящими шагами.  
3) Движение «восьмёрка» ∞ на внутренней и внешней стороне лезвия.

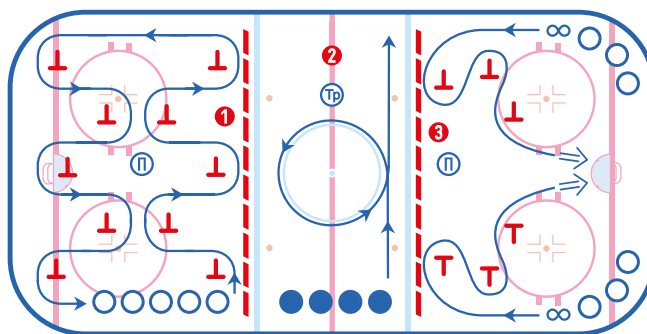
Тренер следит за правильностью выполнения поворотов: начинают поворот с головы и плеч. Внимание на сохранение баланса.



Основная часть - 20 минут

1) Движение лицом вперёд по дуге. Объезжаем стойки на внутренней стороне лезвия. Объезжаем стойки на внешней стороне лезвия.  
2) Движение лицом вперёд «полуфонарики» поочередно, до круга вбрасывания, далее движение по кругу «полуфонариком» с толковой внешней ногой. Обратное движение по кругу другой ногой.  
3) Движение по восьмерке на внешней стороне лезвия, далее с переходом скользящими шагами к синей линии, объезжаем по дуге конусы на внешней стороне лезвия с последующим броском по воротам

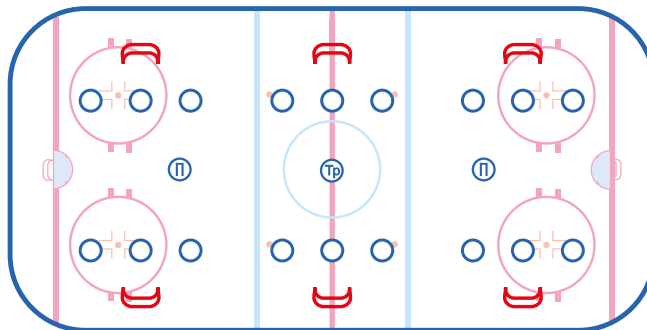
Тренер следит за правильностью выполнения поворотов: начинают поворот с головы и плеч. При выполнении скольжения «полуфонариками», опорная нога неподвижна, вторая выпрямляется максимально при отталкивании.



Игра:

1) Хоккей. Шарик, шайбы, кольца.  
Движение по заданию тренера: «фонариками», «полуфонариками», не отрывая ног, (то что прошли до этого, все возможные).

Игра на ограниченном участке площадки.  
Тренер устанавливает 3-4 правила.



# Заметки тренера

---

---

---

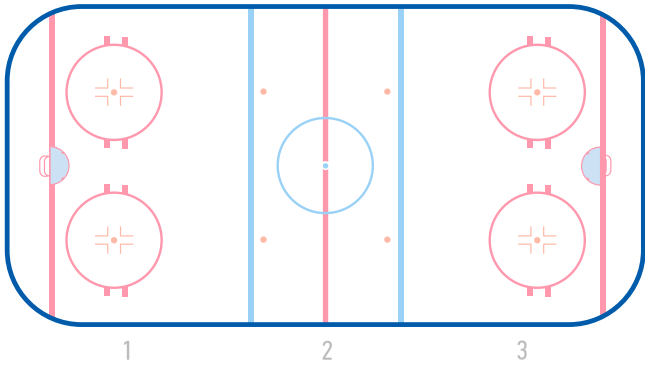
---

---

---

---

---



---

---

---

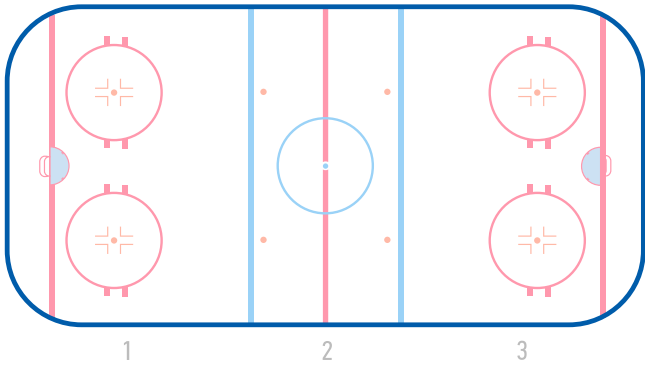
---

---

---

---

---



---

---

---

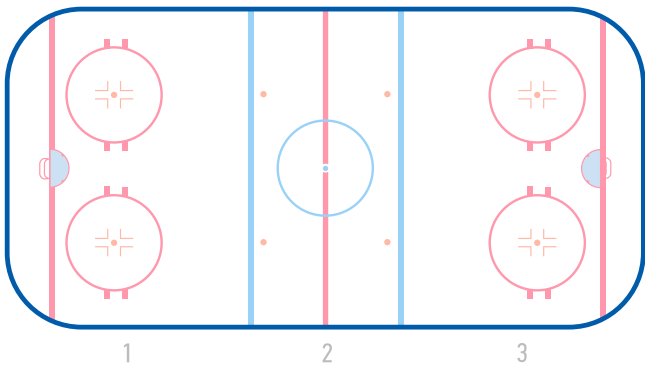
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

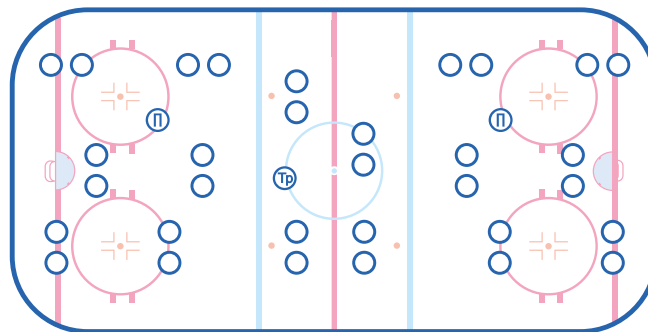
---

## СОДЕРЖАНИЕ

Салочки (с разными движениями) «Фонарики», «Полуфонарики» (левой, правой), Слалом, Движение без отрыва коньков

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

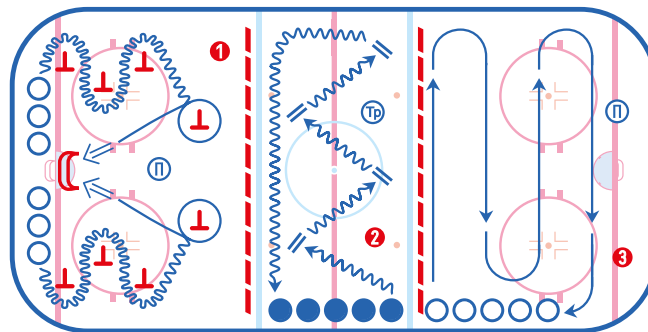
Тренер предлагает один или несколько освоенных ранее вариантов скольжения. Размять и подготовить тело к занятию.



Основная часть - 20 минут

- 1) Движение с шайбой по дуге с переносом и с последующим броском по воротам.
- 2) Тормоз параллельными ногами (левой, правой) с контролем шайбы. С возвратом на исходную точку скользящими шагами с ведением шайбы с переносом.
- 3) Начало слалом с акцентом на ведущую ногу. Возврат со скольжением на одной ноге (2 раза слалом, 2 раза скольжение на одной ноге).

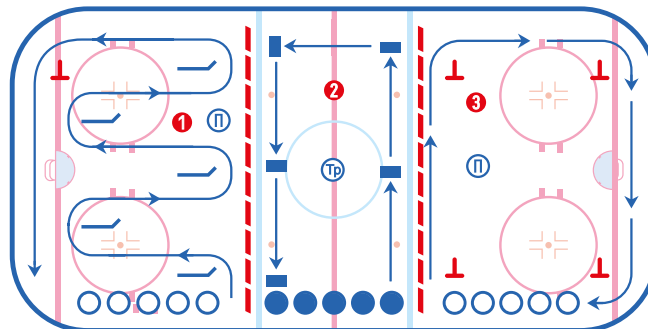
Тренер следит за техникой безопасности. Обращать внимание на правильность выполнения торможения параллельными коньками: повернуть корпус на 90° к движению, затем резко развернуть оба конька также на 90°, корпус при этом отклонить в обратную сторону от направления скольжения.



Основная часть - 20 минут

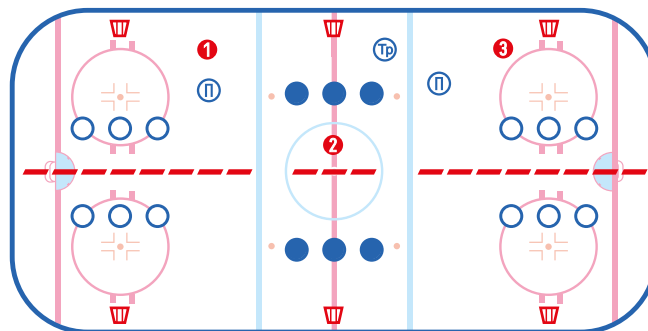
- 1) Слалом через препятствия (клюшки).
- 2) Скольжение на одной ноге и ей же тормоз. Далее разгон скольжение на другой ноге и ей же тормоз.
- 3) Слалом с ведением кольца.

Углубленное освоение слаломно-го скольжения и скольжения на одной ноге в усложнённых условиях. Внимание на технику выполнения элементов.



Игра:  
3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 «Регби»  
Игра мячом (футбол) руками.

Игра на ограниченном участке площадки.  
Тренер устанавливает 3-4 правила.





# Заметки тренера

---

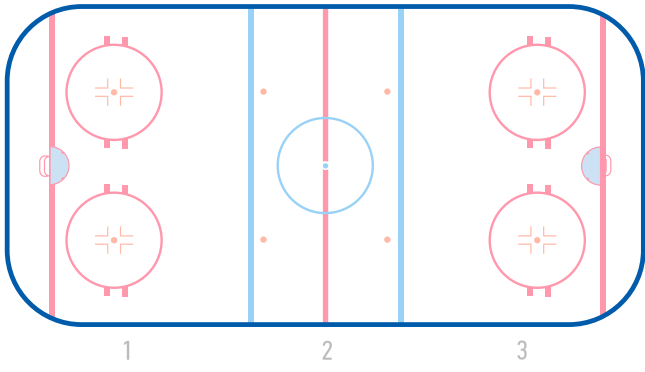
---

---

---

---

---



---

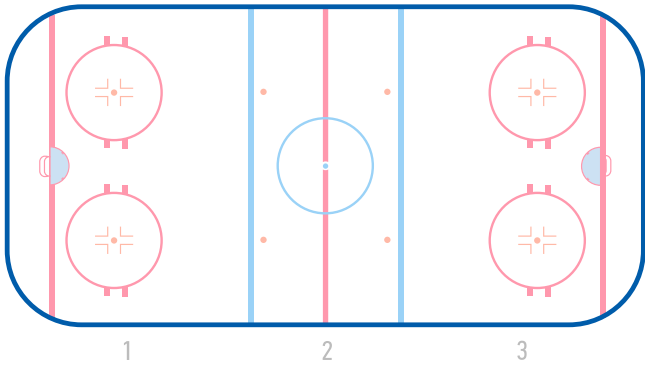
---

---

---

---

---



---

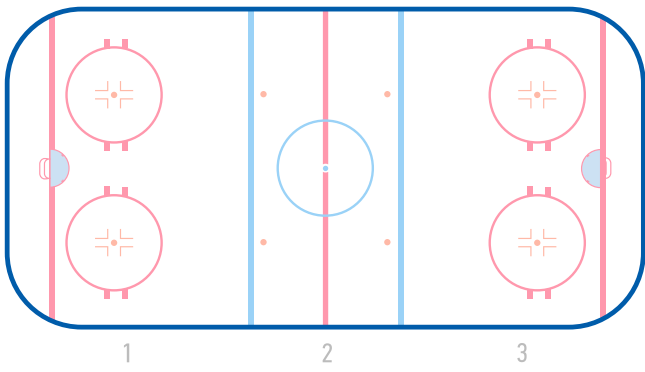
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

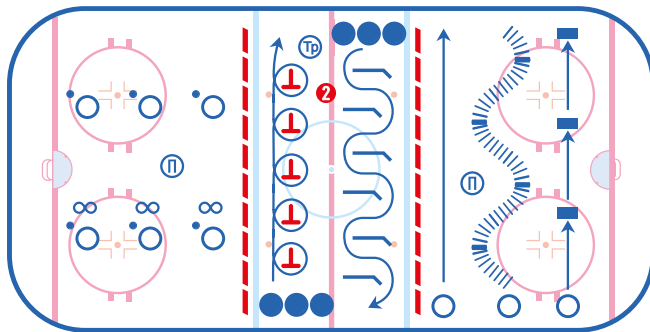
---

**СОДЕРЖАНИЕ**

- 1) Ведение шайбы не отрывая от крюка — тянуть шайбу носком спереди, спереди-сбоку, ведение шайбы с переносом вокруг корпуса по траектории квадрата, ведение шайбы с переносом по восьмерке двумя руками.
- 2) Повороты на 360° без отрыва коньков от льда (левая, правая). Слалом со сменой ведущей ноги через препятствия клюшки на льду.
- 3) Слалом со сменой ведущей ноги скольжение — «змейка» на одной ноге (левая, правая) лицом вперёд. Старт скрестными шагами, боком (вперёд, назад, левая, правая). Скольжение на одной ноге спиной вперёд. Торможение двумя лезвиями параллельное. Торможение с поворотом а 90° на двух ногах (влево, вправо) с прыжком и без.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Обращать внимание на основную стойку в процессе выполнения упражнений.  
При скольжении без отрыва коньков от льда — помогать движениями рук.  
Тренер следит за техникой безопасности.

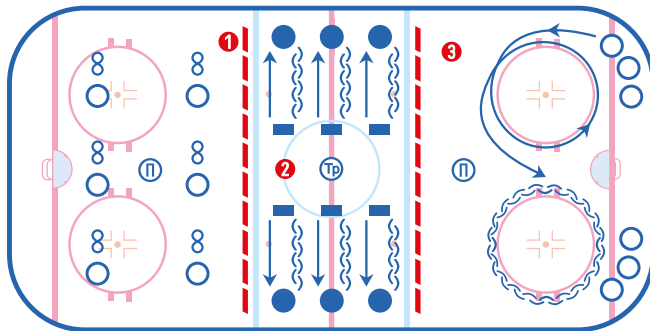


ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

- 1) Скольжение «восьмёрка» на внутренней, внешней поверхности лезвия лицом вперёд.
- 2) Бег спиной вперёд, остановка одной ногой и Т-старт лицом вперёд
- 3) «Полуфонарики» по кругу спиной, лицом вперёд — толчковый внешний конек.

При выполнении бега спиной вперёд, остановкой и Т-стартом лицом вперёд обратить внимание на: силу отталкивания, координацию движений туловища, рук и ног.



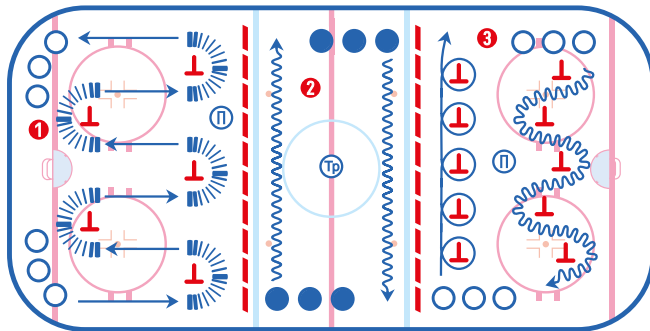
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

- 1) Поворот скрестными шагами лицом вперёд (левая, правая)
- 2) Ведение шайбы не отрывая от крюка — узкое, широкое, комбинирование,
- 3) Ведение шайбы с поворотом на 360°, змейка с шайбой.

При поворотах: сохранение устойчивости, широко расставленные ноги, таз опущен, плечи развёрнуты, голова поднята.

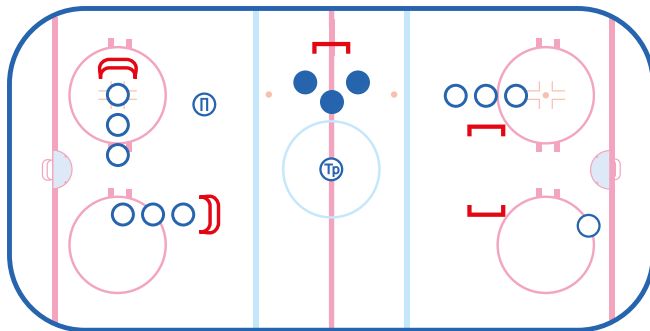
При ведении шайбы - свободное движение нижней руки по черенку клюшки, мягкая работа кистей.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра:  
5 x 5 в зоне

Игра на ограниченном участке площадки.  
Тренер устанавливает 3-4 правила.



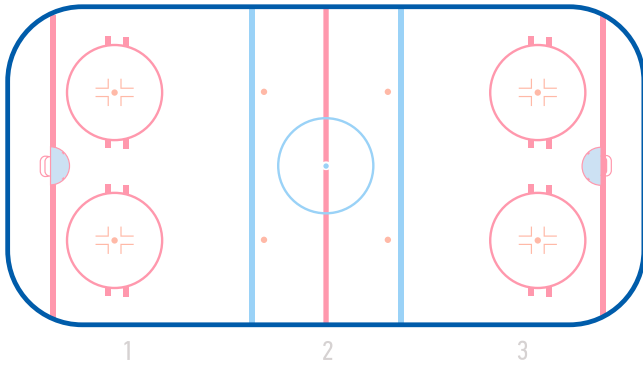
# Заметки тренера

---

---

---

---



---

---

---

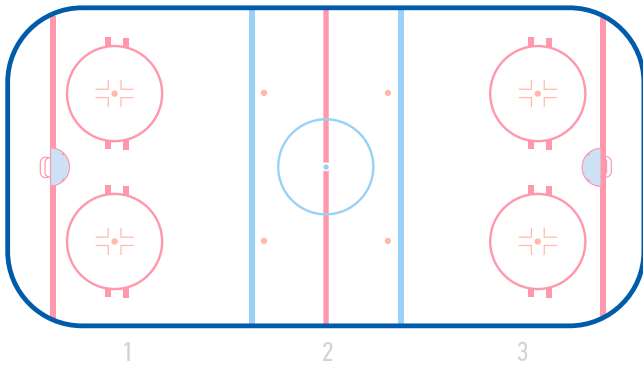
---

---

---

---

---



---

---

---

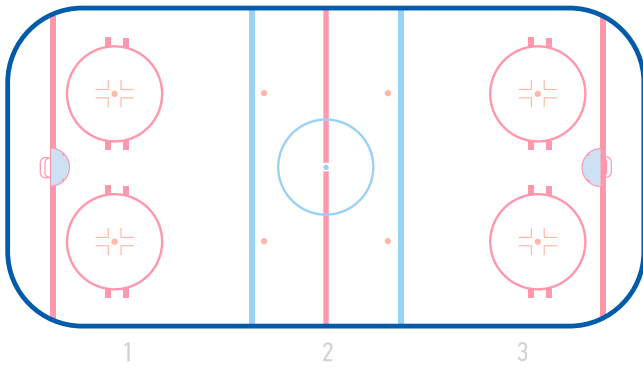
---

---

---

---

---



---

---

---

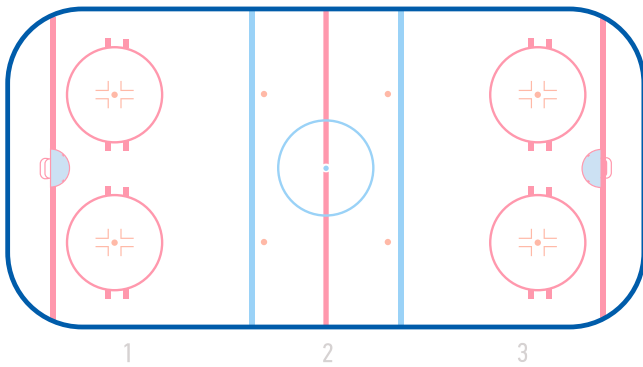
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

Тема: **Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.**  
Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

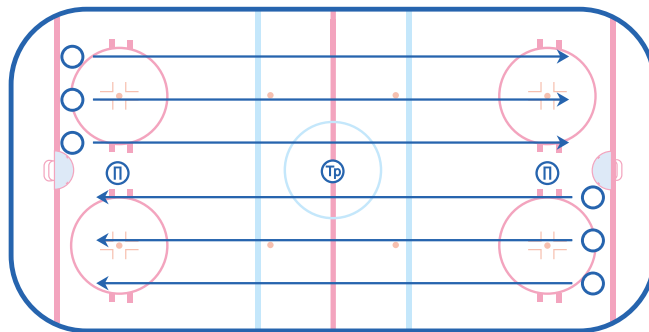
Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

## СОДЕРЖАНИЕ

1) Бег лицом вперёд скользящими шагами, скольжение на двух ногах спиной вперёд; «Полуфонарики» лицом вперёд движение одной ногой (левой, правой) со сменой; старт спиной вперёд «полуфонарики»; слалом со сменой ведущей ноги; скольжение «змейка» на одной ноге (левой, правой) лицом вперёд; V-старт лицом, старт скрестными шагами, боком, вперёд, назад; старт спиной вперёд скрестными шагами; торможение двумя лезвиями параллельное; торможение с поворотом 90° на двух ногах (влево/вправо) с прыжком и без.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

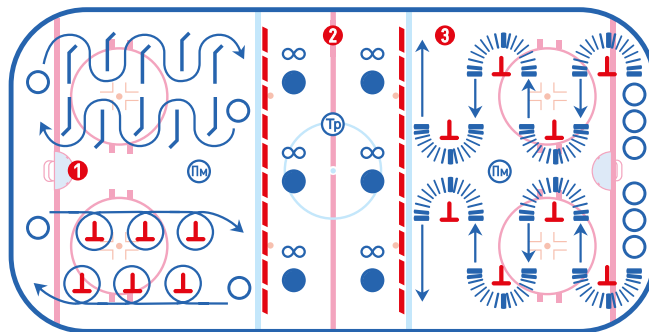
Последовательное повторение освоенных навыков всеми учениками. Средняя скорость, правильное техническое выполнение элементов.



Основная часть - 20 минут

- 1) Повороты на 360° без отрыва коньков от льда (левой/правой); Слалом через препятствия клюшки на льду.
- 2) Скольжение «восьмёрка» на внешней, внутренней поверхности лезвия лицом, спиной вперёд,
- 3) Поворот скрестными шагами лицом вперёд (левой, правой).

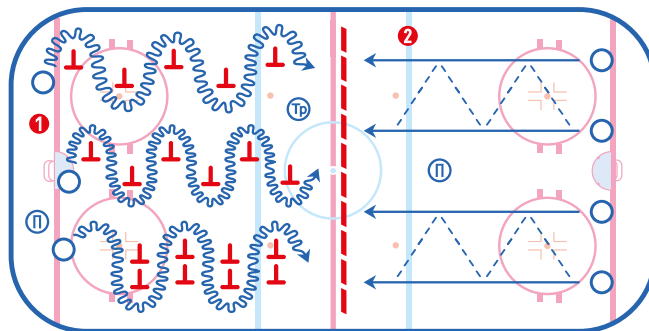
При поворотах: сохранение устойчивости, широко расставленные ноги, таз опущен, плечи развёрнуты, голова поднята. Тренер следит за техникой безопасности.



Основная часть - 20 минут

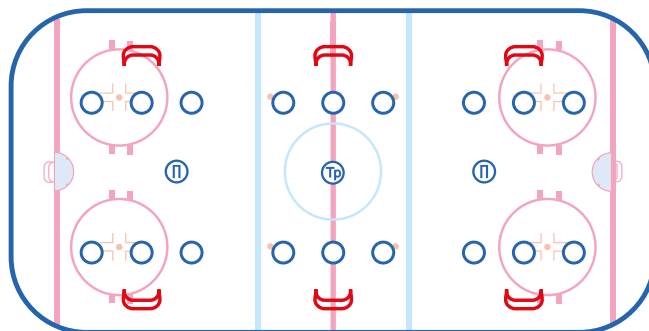
- 1) Ведение шайбы с переносом «змейкой», «плетением», смена направлений. Ведение шайбы коньками, обводка конусов или расставленных шайб, ведение шайбы между коньками.
- 2) Передача шайбы с удобной, неудобной стороны, прием и остановка клюшкой.

При передачах шайбы важно: скорость движения рук, но без вращательного движения кистями. При проводке шайбы клюшка направлена по ходу передачи для повышения точности.



Игра:  
5 x 5, 4 x 4, 3 x 3

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 3-4 правила.



# Заметки тренера

---

---

---

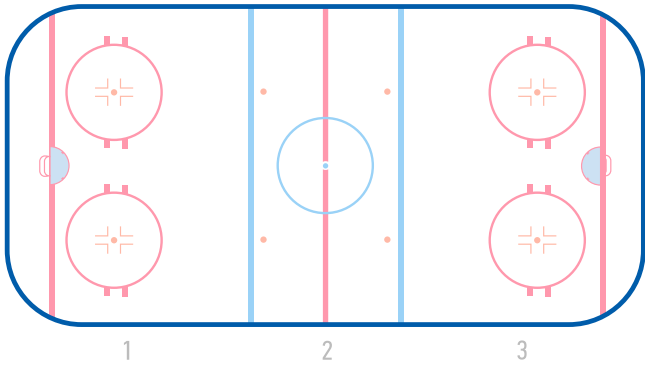
---

---

---

---

---



---

---

---

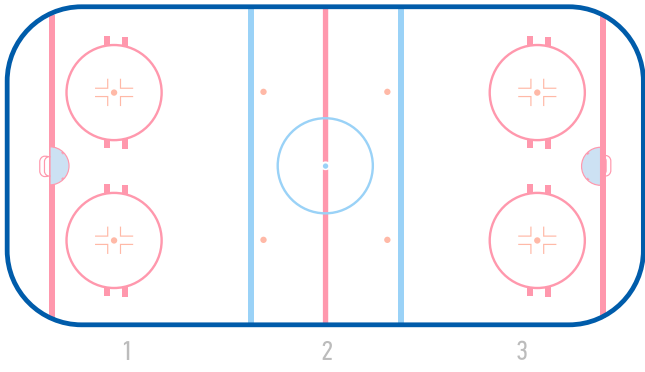
---

---

---

---

---



---

---

---

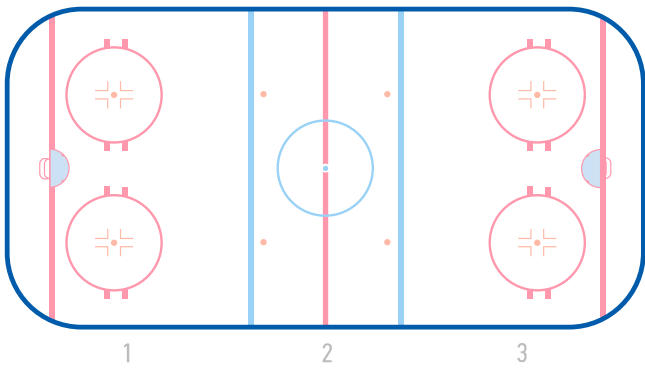
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

**СОДЕРЖАНИЕ**

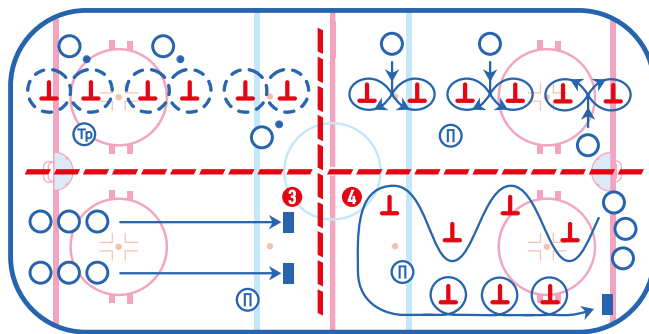
**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подготовительная часть 10 минут.

1. Ведение шайбы с переносом по «восьмёрке» двумя руками, одной рукой (левой и правой).
2. «Полуфонарики» лицом вперёд, движение одной ногой (левой и правой) со сменой, торможение двумя параллельными коньками.
3. Скольжение «восьмёрка» на внутренней и внешней поверхности лезвий лицом вперёд.
4. Повороты без отрыва коньков от льда, повороты на 360° без отрыва коньков от льда (влево и вправо).

Тренер проводит тестирование в форме обычного занятия.

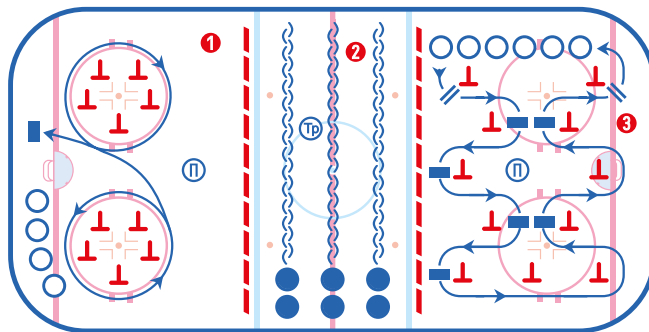


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

1. Катание по кругу с движением внешней ногой «полуфонарики»
2. Старт спиной вперёд «полуфонарики».
3. Торможение с поворотом на 90° на двух ногах (влево, вправо) с прыжком и без.

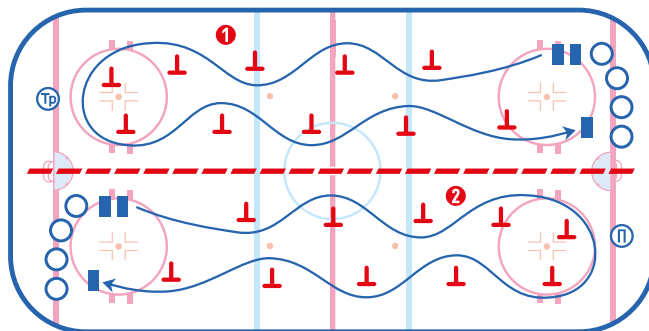
Тренер проводит тестирование в форме обычного занятия.



Основная часть - 20 минут

1. Старт скрестными шагами, боком, вперёд/назад (влево и вправо), скольжение «змейка» на одной ноге (левой и правой) лицом вперёд, поворот скрестными шагами лицом вперёд.
2. Старт скрестными шагами, боком вперёд/назад (влево, вправо), слалом со сменой ведущей ноги, поворот скрестными шагами лицом вперёд (влево, вправо).

Тренер проводит тестирование в форме обычного занятия.

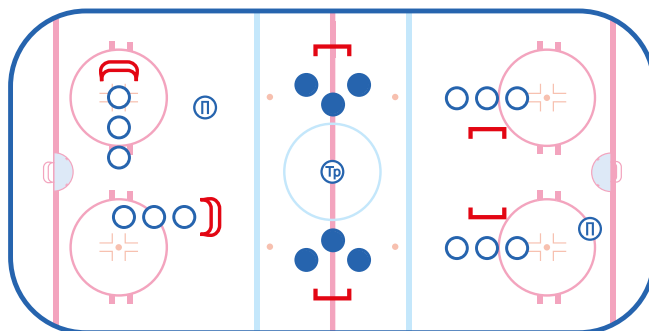


ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

10-15 минут

ИГРА: 5x5  
на всё поле двумя теннисными мячами.

\*Позитивная атмосфера, игровая форма общения.



БЛАНК КОНТРОЛЯ		Игрок № (оценка от 1 до 10)																													
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Ведение шайбы с переносом по «восьмёрке» двумя руками, одной рукой (левой и правой)																														
2	«Полуфонарики» лицом вперёд, движение одной ногой (левой и правой) со сменой, торможение двумя параллельными коньками																														
3	Скольжение «восьмерка» на внутренней и внешней поверхности лезвий лицом вперёд.																														
4	Повороты без отрыва коньков от льда, повороты на 360° без отрыва коньков от льда (влево и вправо).																														
5	Катание по кругу с движением внешней ногой «полуфонариками»																														
6	Старт спиной вперёд «полуфонариками»																														
7	Торможение с поворотом на 90° на двух ногах (влево, вправо) с прыжком и без																														
8	Старт скрестными шагами, боком, вперёд/назад (влево и вправо), скольжение «змейка» на одной ноге (левой и правой) лицом вперёд, поворот скрестными шагами лицом вперёд.																														
9	Старт скрестными шагами, боком вперёд/назад (влево, вправо), слалом со сменой ведущей ноги, поворот скрестными шагами лицом вперёд (влево, вправо).																														
<b>Средняя оценка</b>																															
<b>Итоговый рейтинг</b>																															
Дата:					Время:					Тренер:					Группа:																

БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Ведение шайбы с переносом по «восьмёрке» двумя руками, одной рукой (левой и правой)															
2	«Полуфонарики» лицом вперёд, движение одной ногой (левой и правой) со сменой, торможение двумя параллельными коньками															
3	Скольжение «восьмерка» на внутренней и внешней поверхности лезвий лицом вперёд.															
4	Повороты без отрыва коньков от льда, повороты на 360° без отрыва коньков от льда (влево и вправо).															
5	Катание по кругу с движением внешней ногой «полуфонариками»															
6	Старт спиной вперёд «полуфонариками»															
7	Торможение с поворотом на 90° на двух ногах (влево, вправо) с прыжком и без															
8	Старт скрестными шагами, боком, вперёд/назад (влево и вправо), скольжение «змейка» на одной ноге (левой и правой) лицом вперёд, поворот скрестными шагами лицом вперёд.															
9	Старт скрестными шагами, боком вперёд/назад (влево, вправо), слалом со сменой ведущей ноги, поворот скрестными шагами лицом вперёд (влево, вправо).															
Дата:				Время:						Группа:						
Тренер:						Эксперт:										





# Технические навыки для третьего периода

Фактические недели сезона	Сентябрь			Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Занятия 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К	10	11	12	13	14	15	16	17	18	К	19	20	21	22	23	24	25	26	27	К	28	29	30	31	32	33	34	35	36	К
Занятия 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К	10	11	12	13	14	15	16	17	18	К	19	20	21	22	23	24	25	26	27	К	28	29	30	31	32	33	34	35	36	К

Категория	Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	КЗ
Подводящие	Вставание со льда	●									
Подводящие	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы		●								
Подводящие	Скрестные шаги на месте		●								
Подводящие	Скрестные шаги с продвижением	●									
Подводящие	Скрестные шаги через клюшку		●								
Подводящие	Скольжение на двух ногах лицом вперед										
Подводящие	Скольжение на одной ноге лицом вперед										
Подводящие	Скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа)										
Подводящие	Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы										
Подводящие	Тяга и толкание партнера										
Старты	V-старт лицом вперед		●			●				●	
Торможения и остановки	Торможение "1-11" (Коньки буквой V), "плугом", "полуплугом"										
Торможения и остановки	Торможение внутренней/внешней стороной лезвия										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - узкое и широкое комбинирование										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - клюшка сбоку, в центре, сбоку		●			●			●		
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - узким хватом			●							
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - широким хватом			●							
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - ротация			●							
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком сбоку										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди	●			●			●			
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди - сбоку	●			●			●			
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы "с переносом" вокруг корпуса по траектории квадрата										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы "с переносом" по "Восьмерке" двумя руками		●			●			●		
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы "с переносом" по "Восьмерке" одной рукой (л/п)	●			●			●			
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Контроль шайбы в основной стойке добавить баланс на одной ноге										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Контроль шайбы в основной стойке плюс баланс										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - узкое плюс баланс										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - широкое плюс баланс										
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Полуфонарик лицом вперед движение одной ногой (л, п)										
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Полуфонарик лицом вперед движение одной ногой (л, п) со сменой										
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами	●		●		●		●			
Торможения и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное		●		●		●		●		
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия										
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера										
Повороты	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п)	●		●		●		●		●	
Повороты	Катание по кругу с движением "внешней" ногой "Полуфонарик"										
Повороты	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда (л/п)	●		●		●		●		●	
Торможения и остановки	Торможение с поворотом на 90° на двух ногах (влево/вправо) с прыжком и без										
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-"Восьмерка" на внутренней поверхности лезвия лицом вперед		●		●		●		●		
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-"Восьмерка" на внешней поверхности лезвия лицом вперед										
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-"Змейка" на одной ноге (л/п) лицом вперед		●		●		●			●	
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом - "Со сменой ведущей ноги"		●		●		●			●	
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду										
Старты	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)	●		●		●		●		●	
Старты	Старт спиной вперед полуфонариками	●									
Повороты	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)	●	●		●		●		●		

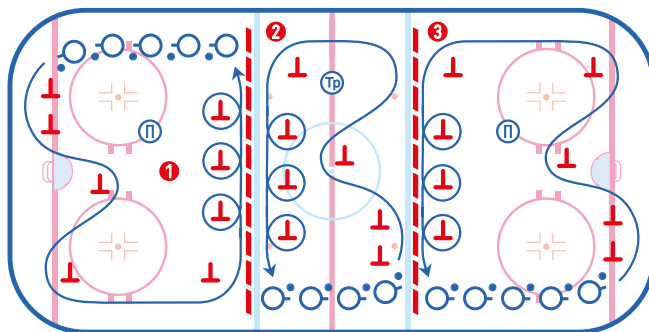


## СОДЕРЖАНИЕ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1) Бег лицом вперёд скользящими шагами с ведением шайбы, поворотами без отрыва коньков, поворотами на 360° (ведение шайбы – тянуть шайбу носком сбоку, спереди, сбоку).

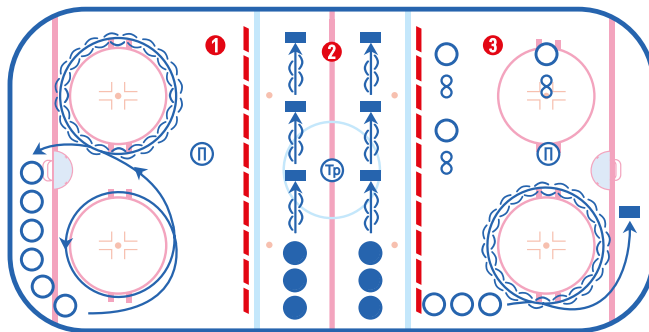
При поворотах: сохранение устойчивости, широко расставленные ноги, таз опущен, плечи развёрнуты, голова поднята.  
Тренер следит за техникой безопасности.



Основная часть - 20 минут

1) Скольжение скрестными шагами с переходом к скольжению спиной вперёд «полуфонариками».  
2) Скольжение на двух ногах спиной вперёд и торможение 1 и 2 ногами.  
3) Скольжение «восьмёрка» спиной вперёд а.), «полуфонарик» по кругу спиной вперёд со сменой.

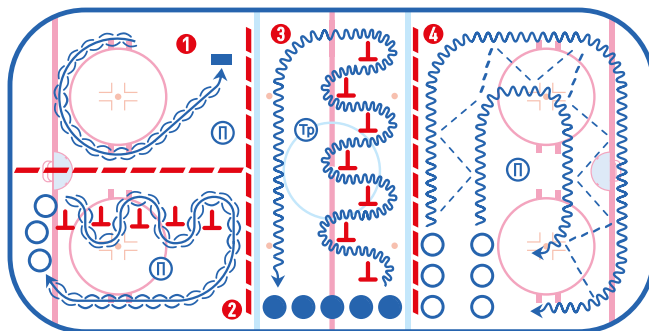
При выполнении поворотов скрестными шагами: колени достаточно согнуты, отталкивание выполняется в направлении движения, до полного выпрямления ног.



Основная часть - 20 минут

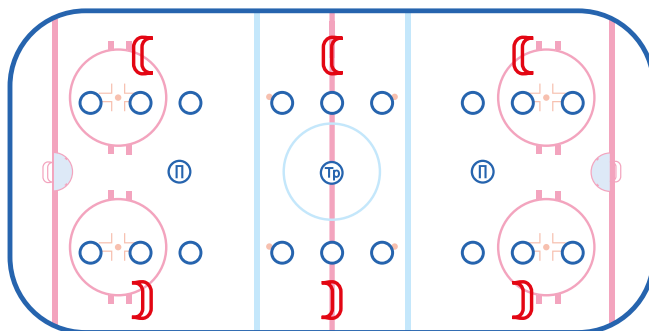
1) Скольжение на одной ноге спиной вперёд а.), на другой ноге «змейкой» спиной вперёд б.)  
2) Ведение шайбы узкое и вперёд – назад в движении  
3) Прием и передачи шайбы в парах в движении по заданной траектории.

При передачах шайбы важно: скорость движения рук, но без вращательного движения кистями. При проводке шайбы клюшка направлена по ходу передачи для повышения точности.



Игра: 3x3, 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки.  
Тренер устанавливает 4-5 правил.



# Заметки тренера

---

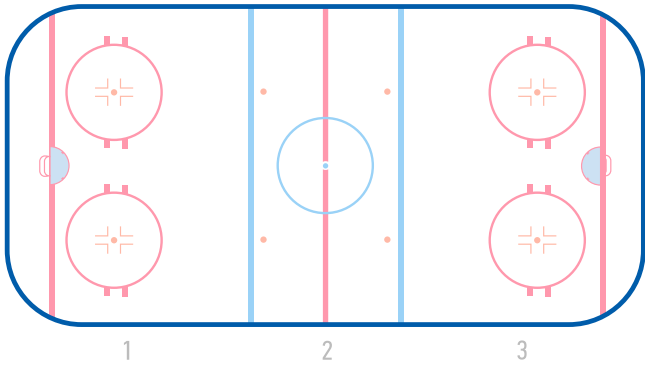
---

---

---

---

---



---

---

---

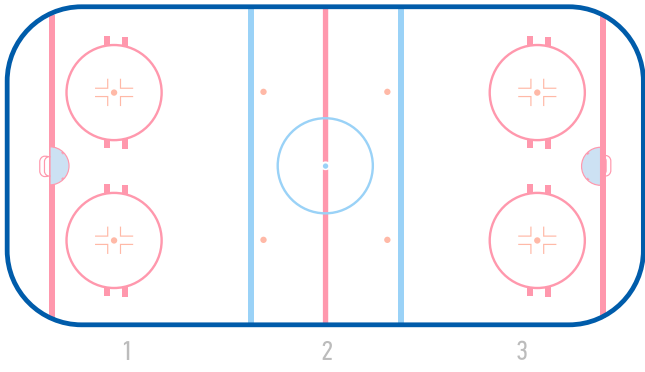
---

---

---

---

---



---

---

---

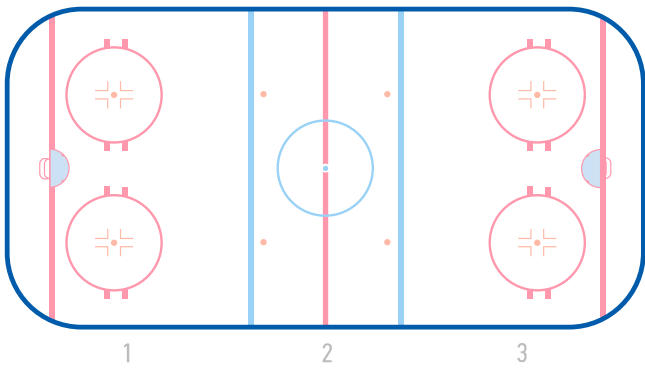
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.

Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

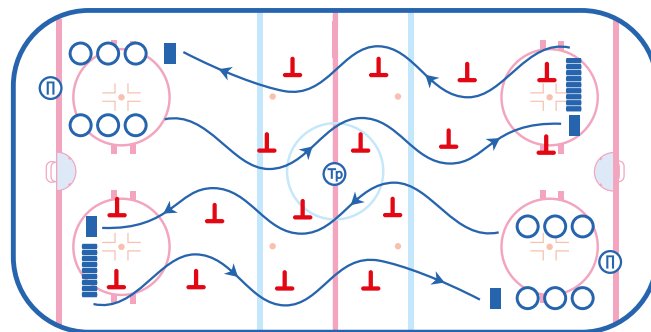
Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

## СОДЕРЖАНИЕ

1) Скольжение «змейкой»; скрестные шаги влево и вправо; слаломное скольжение со сменой ведущей ноги, с торможением двумя параллельными коньками влево и вправо.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

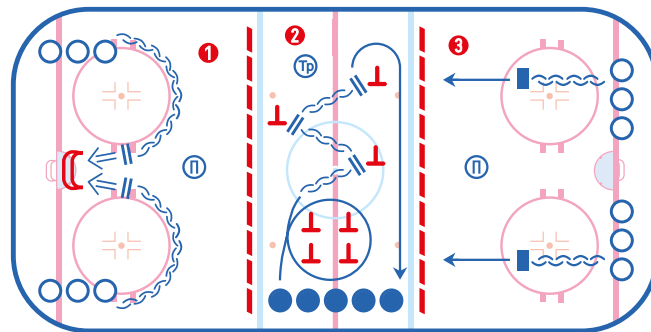
Последовательное повторение освоенных навыков всеми учениками. Средняя скорость выполнения, правильность техники.



Основная часть - 20 минут

- 1) «Полуфонарики» спиной вперёд с выходом на ворота, остановкой, поворотом и броском предмета в створ ворот.
- 2) Старт с продолжением движения по кругу скрестными шагами, переход к скольжению спиной вперёд «Полуфонариками» с торможениями одной и двумя ногами.
- 3) Бег спиной вперёд, остановка одной ногой и Т-старт лицом вперёд; «восьмёрка» со сменой ног.

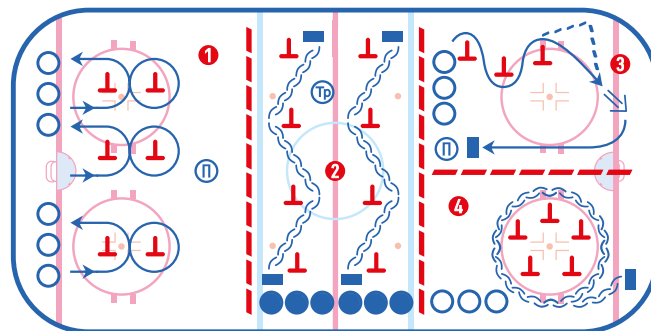
При выполнении поворотов скрестными шагами: колени достаточно согнуты, отталкивание выполняется в направлении движения, до полного выпрямления ног. Тренер следит за техникой безопасности. Максимально сильные толчки одной ногой.



Основная часть - 20 минут

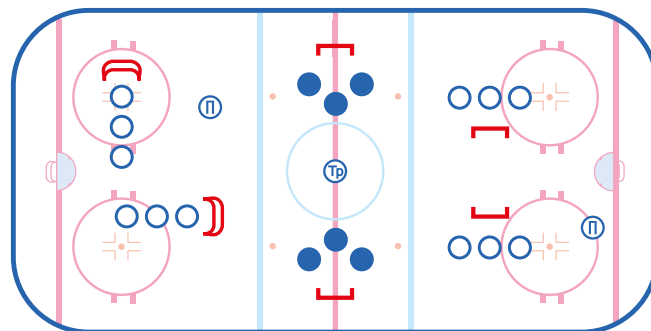
- 1) Скольжение по восьмёркам со сменой ведущей ноги.
- 2) Скольжение «змейкой» на одной и двух ногах спиной вперёд.
- 3) Упражнения с ведением шайбы, обводка конусов, прием-передача с отскоком от борта и броском по воротам (узким и широким, комбинированным ведением).
- 4) Старт и скольжение скрестными шагами спиной вперёд (повторить в обратную сторону).

Тренер предлагает усложнить освоенные ранее технические элементы, совмещая их вместе.



Игра: 3x3, 4x4, 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 4-5 правил.



# Заметки тренера

---

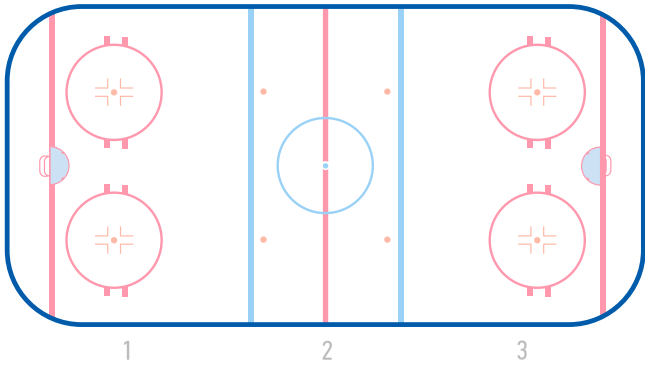
---

---

---

---

---



---

---

---

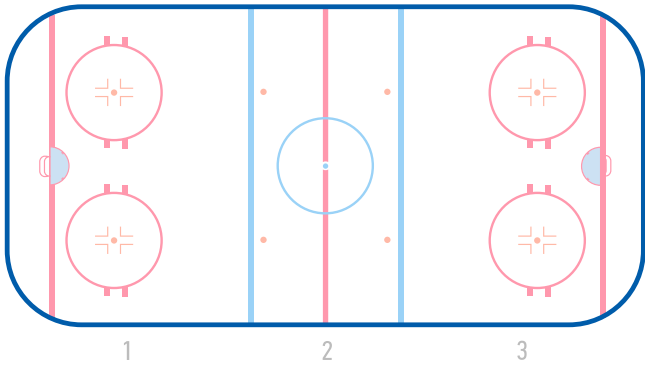
---

---

---

---

---



---

---

---

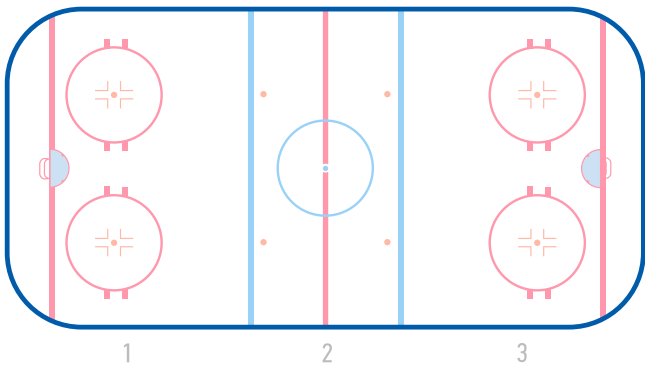
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

Тема:

Задачи:

углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видеоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь:

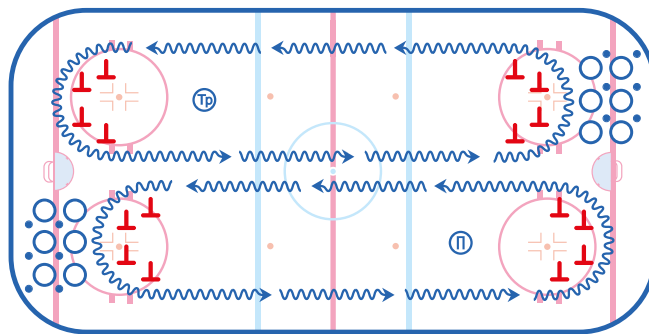
барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

## СОДЕРЖАНИЕ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1) Скольжение по траектории: скольжениями шагами, поворотами на 360° и скрестными шагами с ведением шайбы узким и широким хватом.

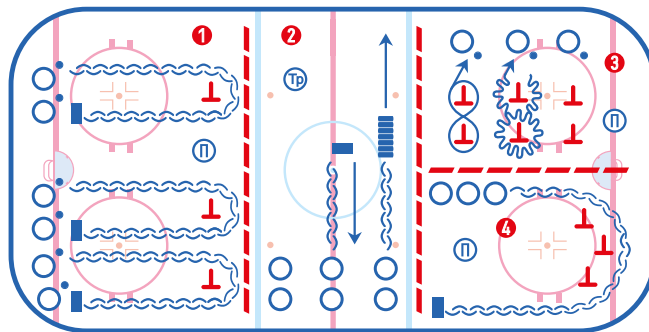
Выполнение освоенных ранее технических элементов в усложнённых условиях. Тренер следит за техникой безопасности.



Основная часть - 20 минут

Тренер предлагает усложнить освоенные ранее технические элементы, совмещая их вместе. Тренер следит за техникой безопасности.

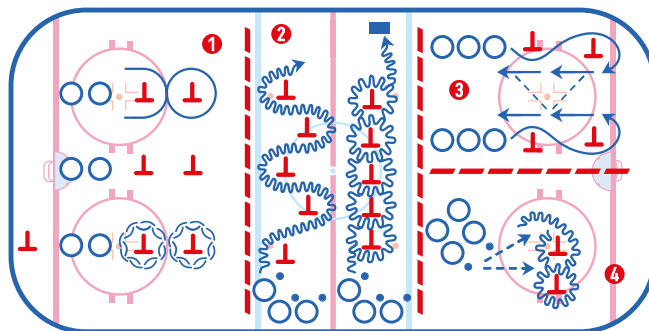
- 1) «Полуфонарики» по заданной траектории спиной вперёд с ведением шайбы, тянуть шайбу торможением одной и двумя ногами.
- 2) Бег спиной вперёд, остановка одной ногой и Т-старт лицом вперёд по траектории.
- 3) Скольжение «восьмёрка» с шайбой.
- 4) Старт спиной вперёд скрестными шагами с продолжением скольжения на одной ноге (левой и правой)



Основная часть - 20 минут

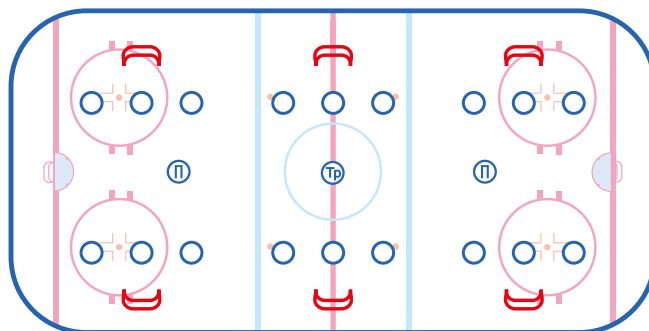
При выполнении бросков обращать внимание на: шайба немного вперёд игрока, работа верхнего плечевого пояса.

- 1) Скольжение «змейка» на одной ноге спиной вперёд.
- 2) Ведение шайбы в движении с переносом, «змейкой», «плетением», коньками; С поворотами на 360°.
- 3) Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» в движении.
- 4) Бросок кистевой с «удобной» низом.



Игра:

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 4-5 правил.





# Заметки тренера

---

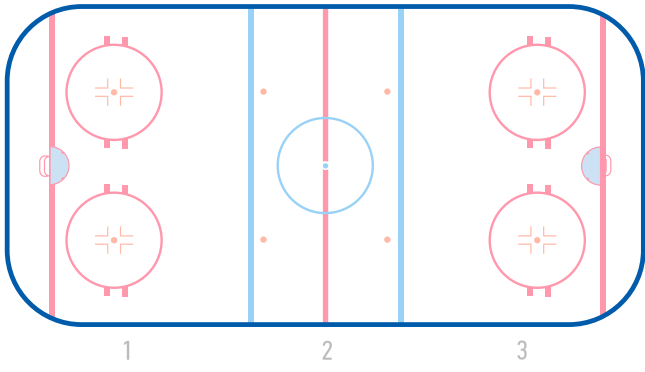
---

---

---

---

---



---

---

---

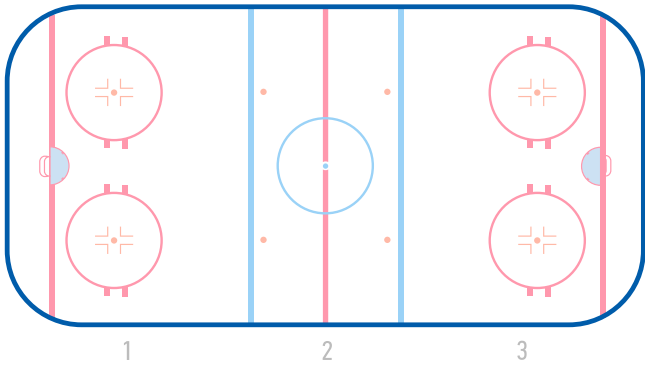
---

---

---

---

---



---

---

---

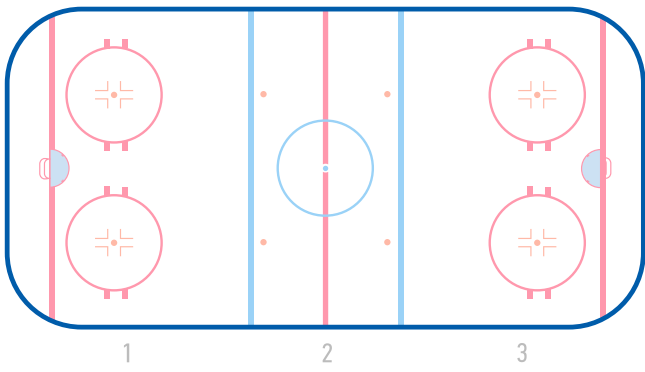
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

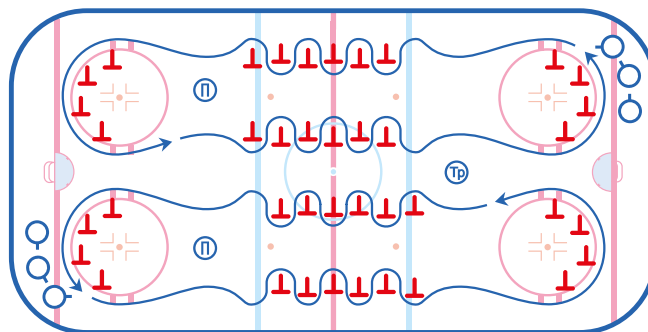
**Тема:** Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.  
**Задачи:** углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;  
**Инвентарь:** барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

## СОДЕРЖАНИЕ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1) Скольжение по траектории слаломным движением, скольжением «змейкой» поворотами скрестными шагами лицом вперёд.

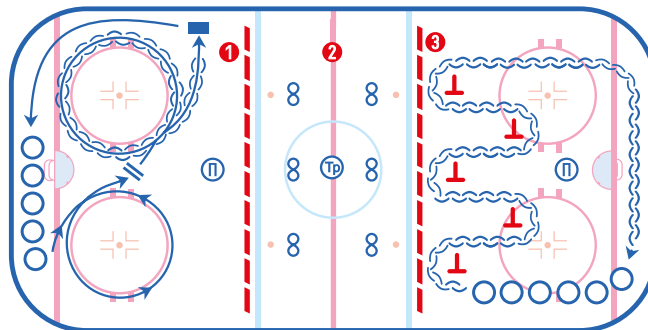
Тренер предлагает усложнить освоенные ранее технические элементы, совмещая их вместе. Тренер следит за техникой безопасности. Средняя скорость выполнения, правильность техники.



Основная часть - 20 минут

1) Скольжение по большой восьмерке лицом и спиной вперёд, «полуфонариками», переходами и торможением одной и двумя ногами.  
 2) Скольжение по «восьмерке» спиной вперёд со сменой ведущей ноги.  
 3) Скольжение на одной ноге, спиной вперёд, «змейка» на одной ноге спиной вперёд.

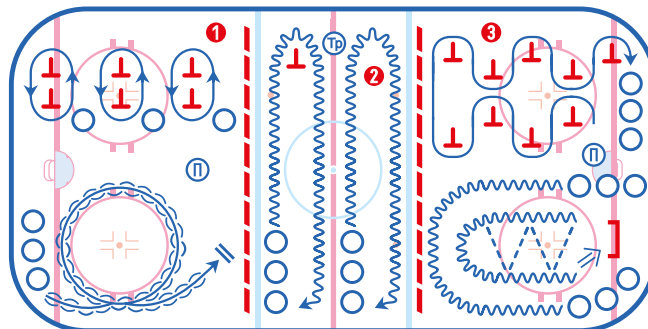
Тренер меняет условия выполнения освоенных ранее технических элементов или усложняет упражнение посредством их совмещения. Тренер следит за техникой безопасности.



Основная часть - 20 минут

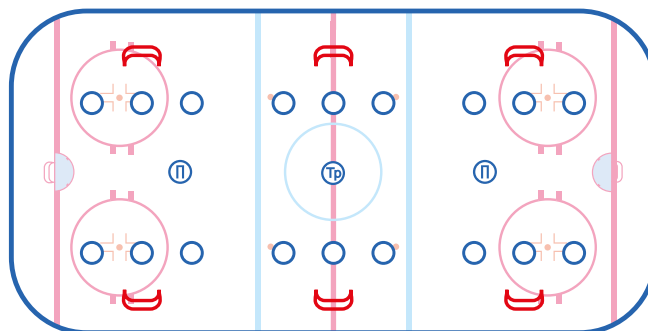
1) «Кораблики» по кругу вокруг конусов. Скольжение спиной вперёд, скрестными шагами.  
 2) Ведение шайбы – узкое в движении.  
 3) Слаломное скольжение с ведением шайбы, обводка конусов. Передачи шайбы с удобной и неудобной в движении с отскоком от борта и кистевым броском.

Тренер демонстрирует технический элемент «кораблики». Обратит внимание на: угол разворота коньков и радиус поворота – следует начинать с небольшого угла и малого радиуса, постепенно увеличивая их.



Игра: 3x3, 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 4-5 правил.



# Заметки тренера

---

---

---

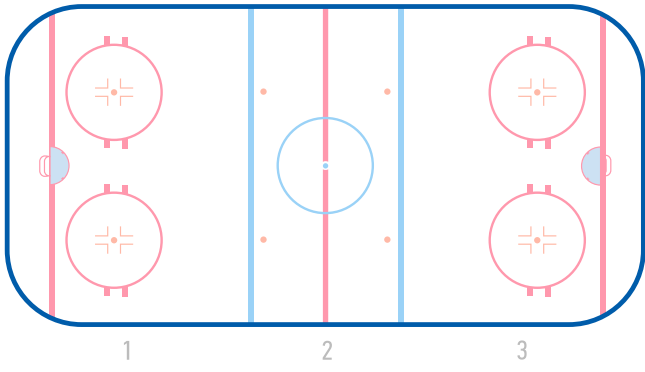
---

---

---

---

---



---

---

---

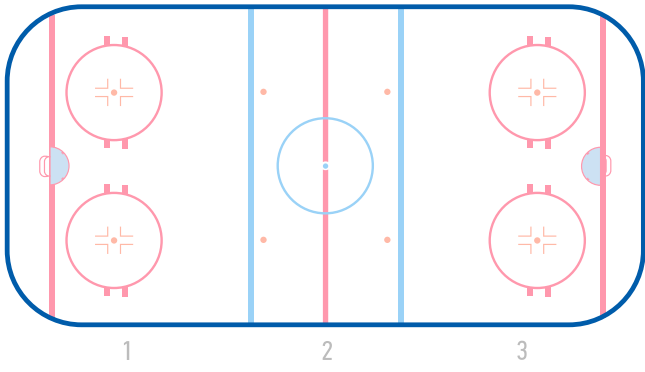
---

---

---

---

---



---

---

---

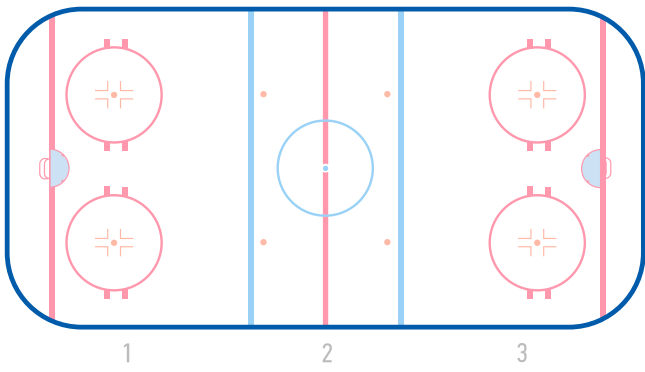
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

Тема:

Задачи:

углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь:

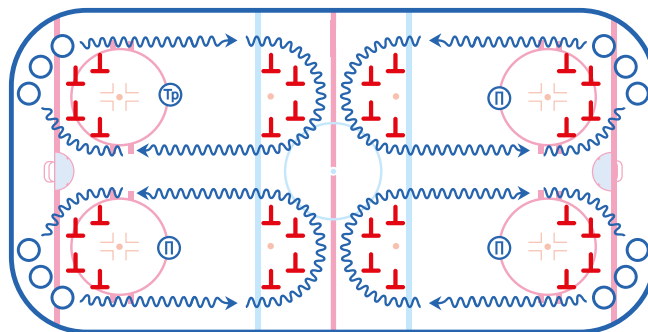
барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

## СОДЕРЖАНИЕ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1) Скольжение по траектории с ведением шайбы, тянуть шайбу носком сбоку, узкое и широкое, бег скользящими шагами, повороты скрестными шагами.

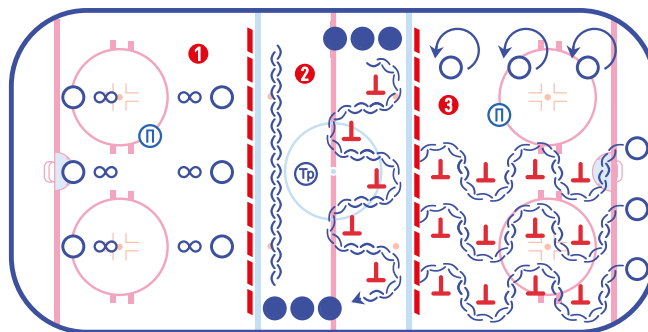
Тренер предлагает разнообразить ведение шайбы, добавляя разные виды скольжения.



Основная часть - 20 минут

1) Скольжение по «восьмерке» спиной вперёд со сменой ведущей ноги.  
2) Скольжение на одной ноге, спиной вперёд, «змейка» на одной ноге спиной вперёд.  
3) Кораблики вокруг конусов. Скольжение спиной вперёд, скрестными шагами, акцент на одной ноге.

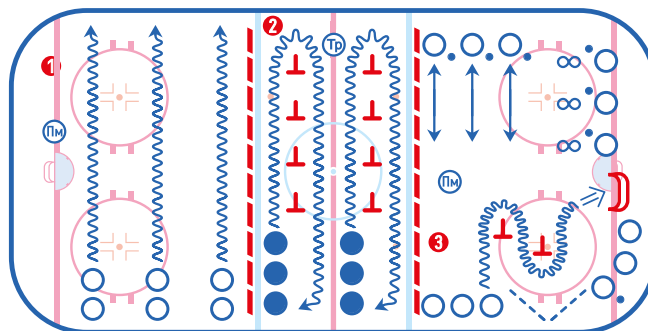
При выполнении скольжения «кораблики»: угол разворота коньков и радиус поворота.  
При выполнении скольжений по «восьмерке» и «змейке»: внимание на устойчивость, равновесие.  
Тренер следит за техникой безопасности.



Основная часть - 20 минут

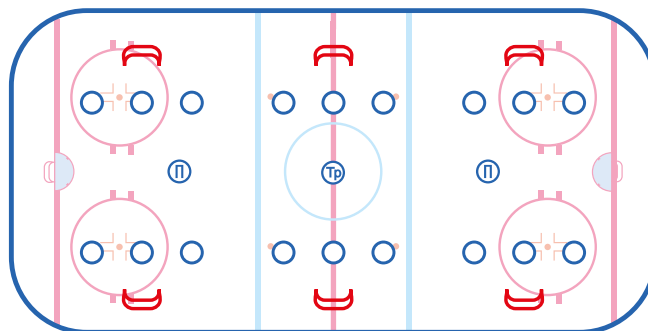
1) Ведение шайбы узкое и широкое, комбинированное.  
2) Ведение с переносом «змейкой», «плетением», плавная смена направления.  
3) Ведение шайбы между коньками, движение «восьмёрка» с шайбой лицом вперёд  
Передача шайбы с отскоком от борта с «удобной», «неудобной» и заметающим броском с «удобной» и «неудобной».

Тренер предлагает разнообразить ведение шайбы, добавляя разные виды скольжения и броски.



Игра: 3x3, 4x4.

Игра на ограниченном участке площадки.  
Тренер устанавливает 4-5 правил.



# Заметки тренера

---

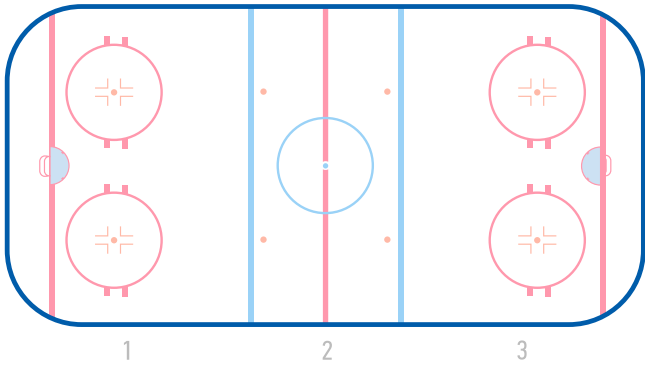
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

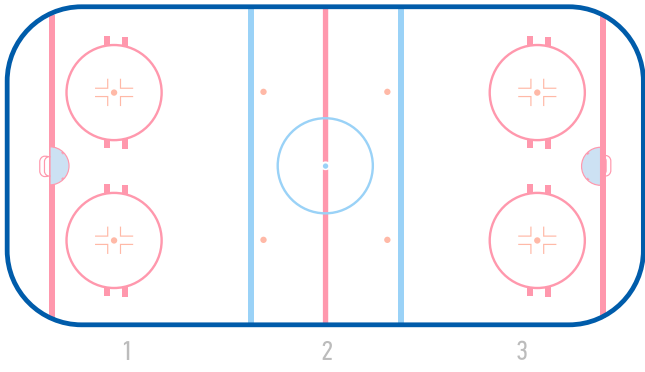
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

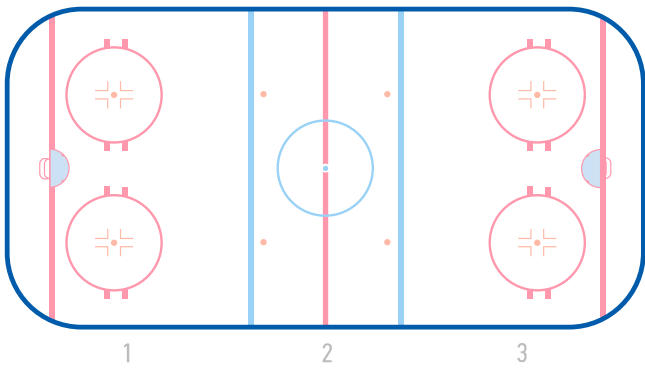
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.  
Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

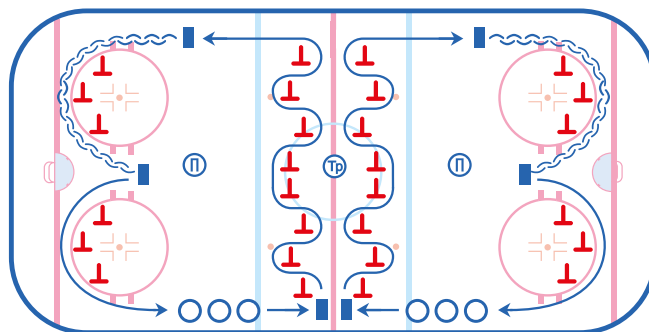
Время - 60 мин.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1) Скольжение слаломное, змейкой, повороты скрестными шагами, переходы к скольжению спиной вперёд, торможение одной (левой и правой) ногой при скольжении спиной вперёд, и параллельными коньками при скольжении лицом вперёд.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

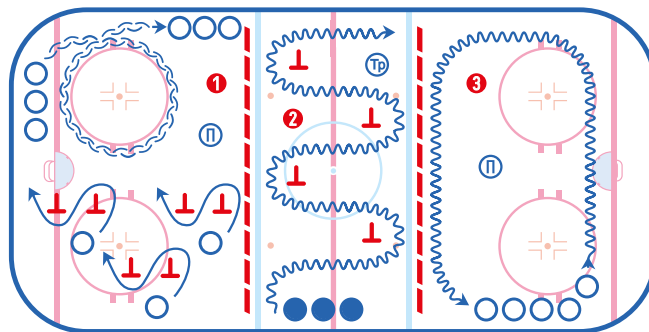
При переходах от скольжения лицом к скольжению спиной, возможно исключить остановку, если коньки хоккеисты в достаточной степени освоили переходы.



Основная часть - 20 минут

- 1) Скольжение спиной вперёд скрестными шагами; «Кораблики» вокруг конусов
- 2) Ведение шайбы – узкое и широкое, комбинированное.
- 3) Ведение шайбы с переносом «змейкой», «плетением», плавная смена направлений.

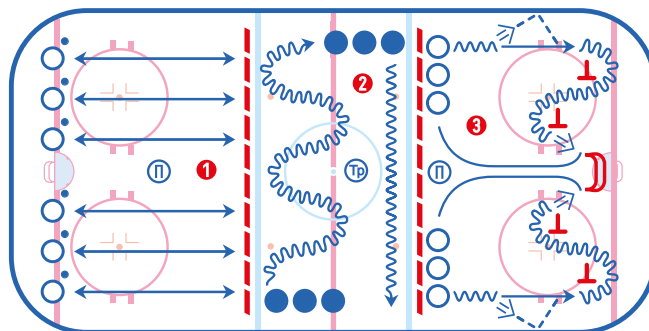
Тренер предлагает разнообразить ведение шайбы, добавляя разные виды скольжения. Тренер следит за техникой безопасности.



Основная часть - 20 минут

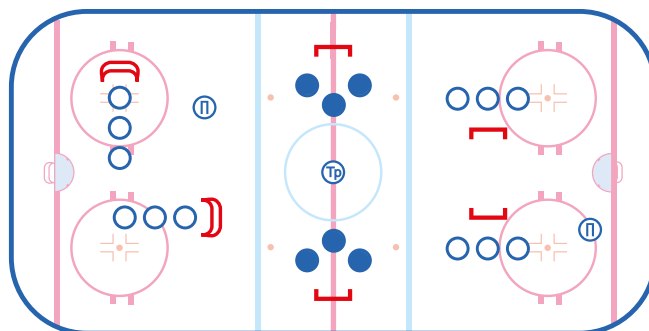
- 1) Ведение шайбы не отрывая от крюка – вперёд/назад, ведение шайбы коньками.
- 2) Змейка с шайбой, слаломное движение с ведением шайбы (включая обводку конусов)
- 3) Ведение шайбы, передача-прием от борта, бросок заметающий по воротам.

При выполнении бросков обращать внимание на: шайба отводится назад, работа верхнего плечевого пояса. При передаче-приёме от борта, важно обращать внимание на скорость ученика и силу броска.



Игра: 3x3, 4x4, 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 4-5 правил.



# Заметки тренера

---

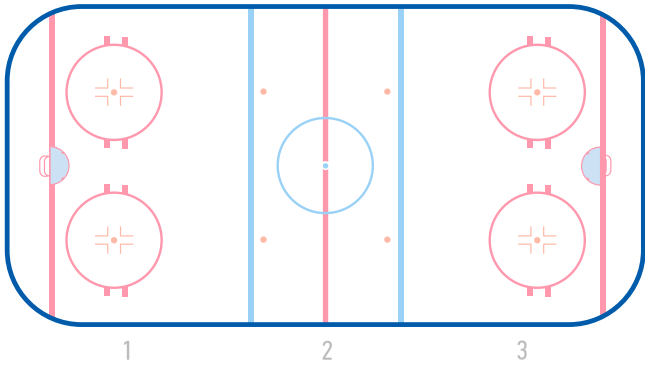
---

---

---

---

---



---

---

---

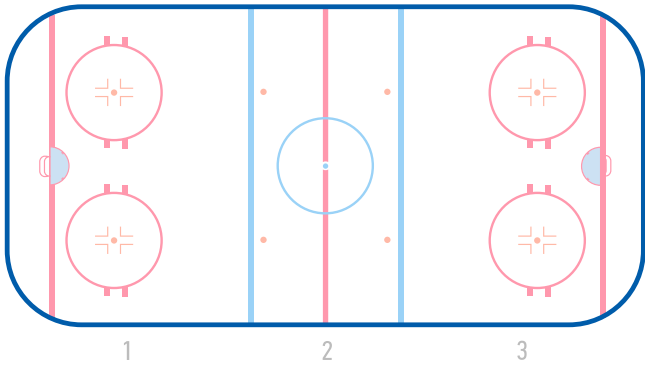
---

---

---

---

---



---

---

---

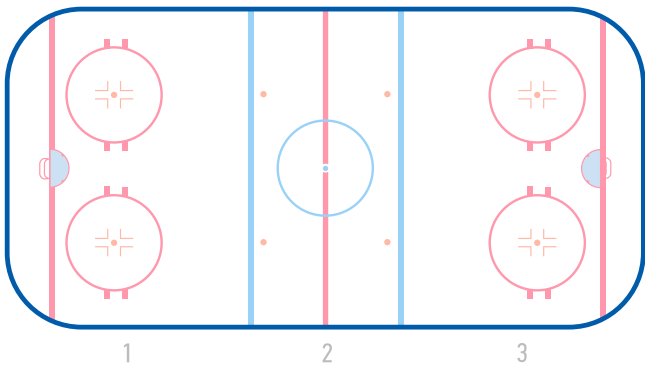
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.  
Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

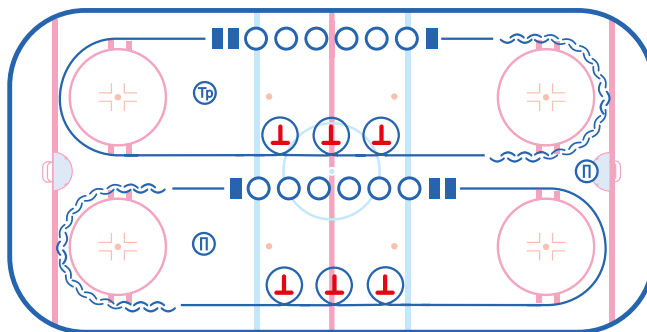
Время - 60 мин.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

1) Старт скрестными шагами боком, бег скользящими шагами, повороты без отрыва коньков на 360°, переход к скольжению на двух ногах спиной вперёд и скольжению спиной вперёд «полуфотонариками».

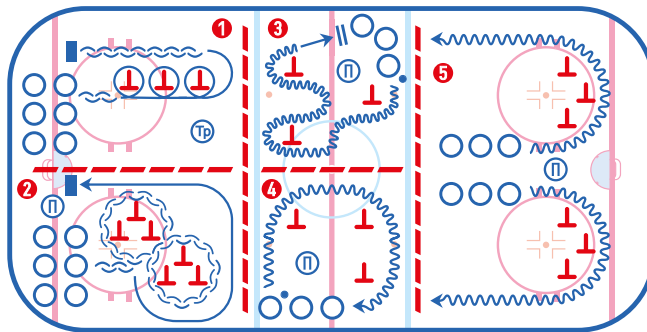
Тренер предлагает усложнить освоенные ранее технические элементы, совмещая их вместе. Тренер следит за техникой безопасности.



Основная часть - 20 минут

Тренер предлагает разнообразить ведение скольжение и шайбы, добавляя разные траектории и способы скольжения.

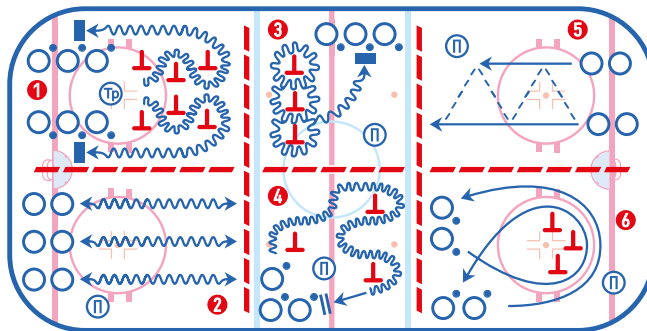
- 1) Скольжение на одной ноге спиной вперёд с переходом к «корабликам».
- 2) Скольжение спиной вперёд скрестными шагами.
- 3) Ведение шайбы узкое и широкое, комбинированное.
- 4) Ведение шайбы с переносом «змейкой», «плетением», плавная смена.
- 5) Ведение шайбы - вперёд/назад.



Основная часть - 20 минут

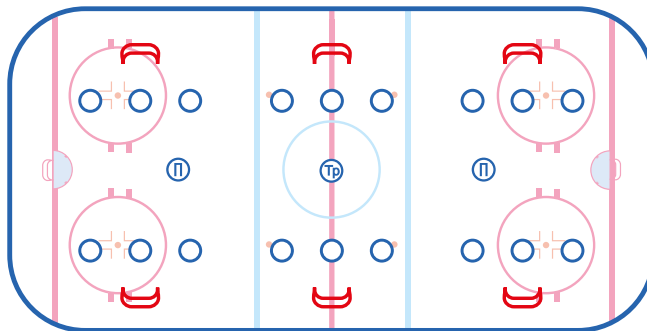
Тренер вносит пояснения и демонстрирует подкат и опеку партнёра. Обращать внимание на дистанцию и внимательность юных хоккеистов.

- 1) Ведение шайбы коньками.
- 2) Ведение шайбы по диагонали в движении.
- 3) Ведение шайбы с поворотом на 360°.
- 4) Обводка конусов или расставленных шайб.
- 5) Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» в движении.
- 6) Подкат и опека партнёра.



Игра: 3x3, 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 4-5 правил.





# Заметки тренера

---

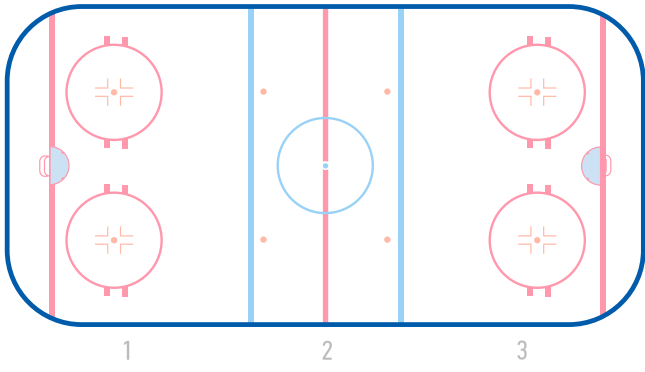
---

---

---

---

---



---

---

---

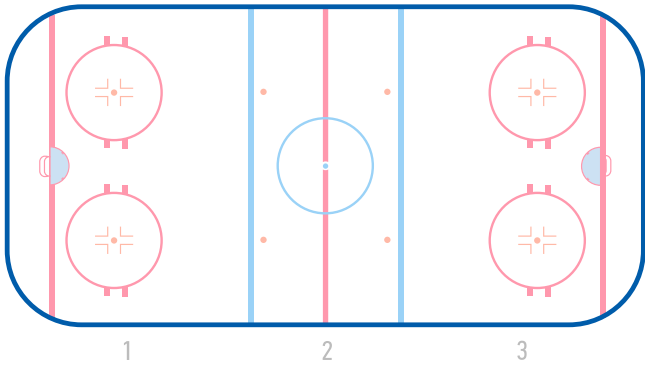
---

---

---

---

---



---

---

---

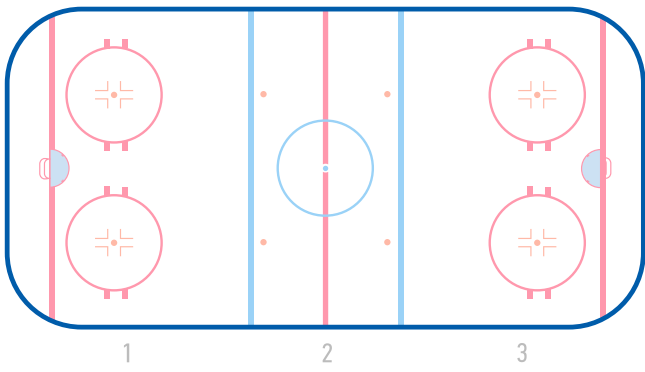
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

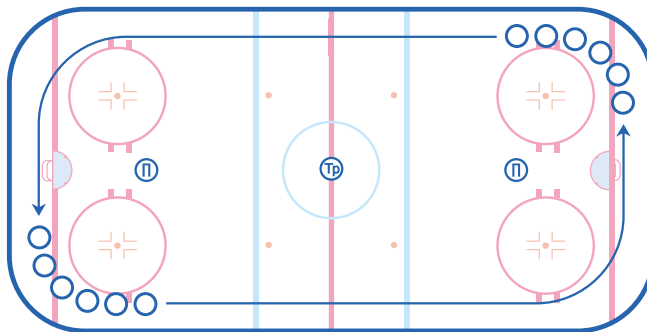
**Тема:** Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.  
**Задачи:** углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;  
**Инвентарь:** барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

## СОДЕРЖАНИЕ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1) Катание по кругу, выполнять разные варианты технических навыков скольжения.

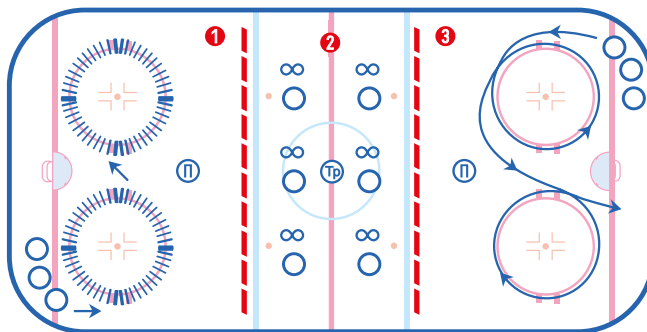
Тренер предлагает различные способы скольжения с переходами и поворотами, добавлением ведения шайбы по ходу движения.



Основная часть - 20 минут

Повторение ранее освоенных технических приёмов. Обращать внимание на сохранении баланса.

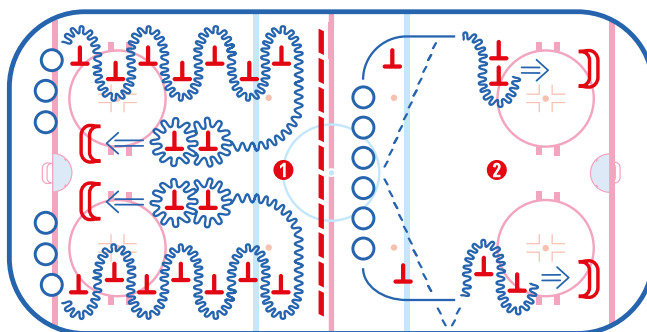
- 1) Повороты скрестными шагами лицом, спиной вперёд.
- 2) Скольжение восьмёрка на внешней, внутренней поверхности лезвия.
- 3) «Кораблики» по кругу без смены ведущей ноги.



Основная часть - 20 минут

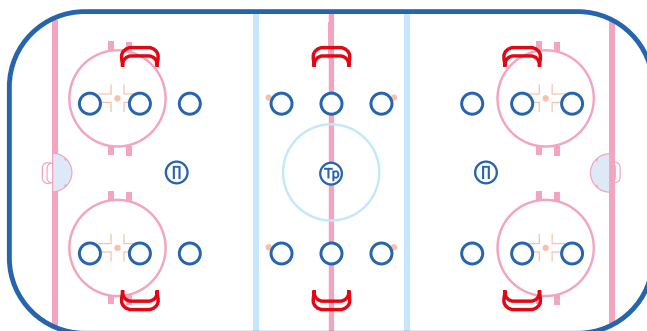
Юные хоккеисты продолжают развивать и осваивать технические элементы и навыки, включая упражнения, направленные на комплексное выполнение элементов, следит за техникой безопасности. Средняя скорость, правильное техническое выполнение движений.

- 1) Различные варианты ведения шайбы: клюшка сбоку, в центре, сбоку; узкое, широкое, комбинирование; «Змейкой», «плетением», плавная смена направления; вперёд/назад коньками, по диагонали, с поворотом 360°, между коньками, слаломное ведение.
- 2) Передача шайбы с отскоком от борта, обманные движения корпусом «Раскачивание», обманная передача: показываем, тянем шайбу носком к себе, убираем к корпусу; бросок заматающий с удобной стороны, бросок кистевой.



Игра: 3x3, 4x4, 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 4-5 правил.



# Заметки тренера

---

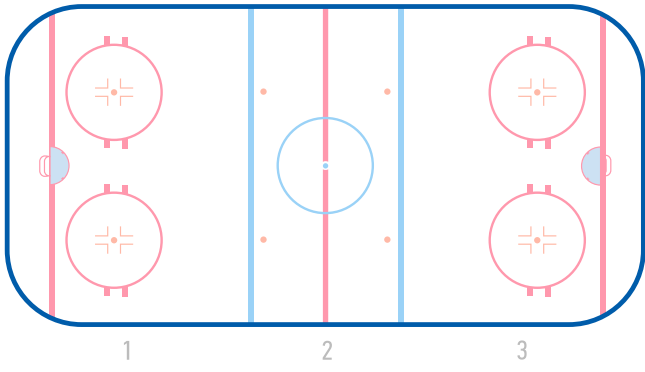
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

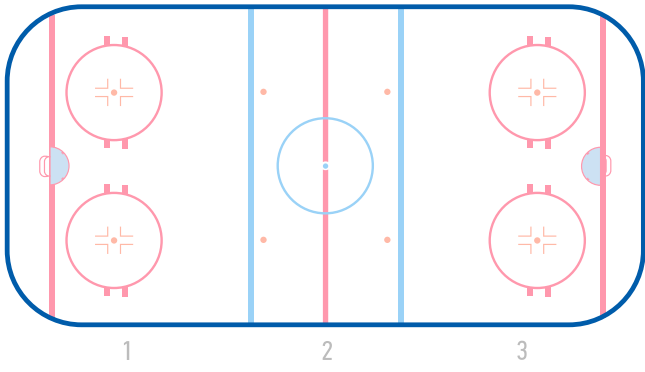
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

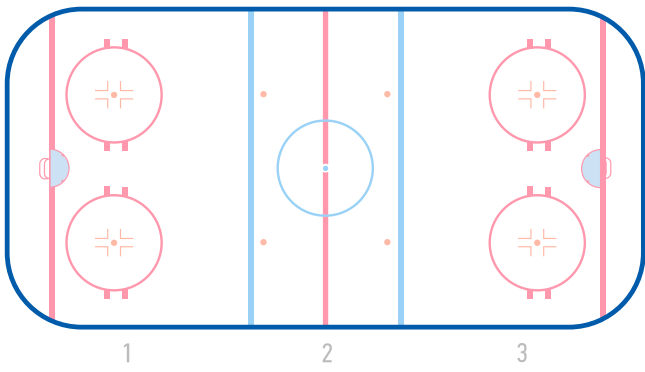
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.  
Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

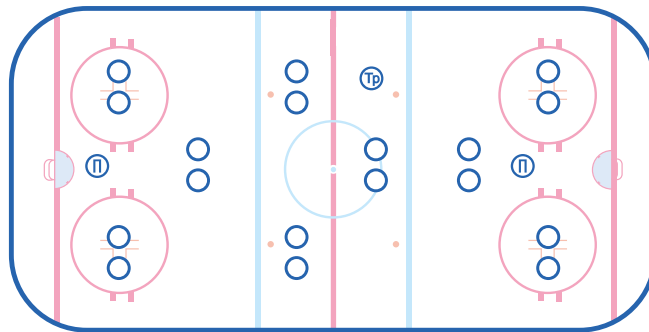
Инвентарь: корзины, барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

## СОДЕРЖАНИЕ

1) Салки в парах с разными движениями ранее изученными. «Фонарики», «Полуфонарики» (поочередно) лодочка (кораблик), не отрывая ног, спиной вперёд, один лицом другой спиной.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

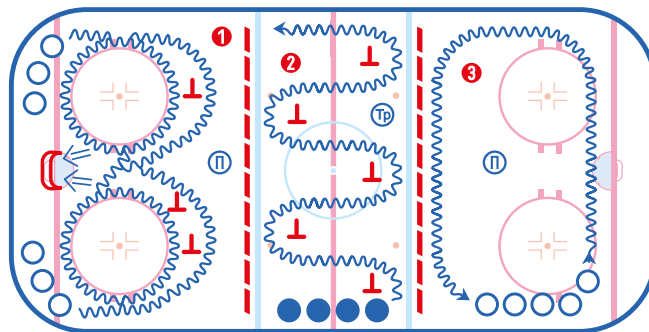
Радостная атмосфера, игровая форма общения. Подбадривание и мотивация положительными эмоциями и ситуациями. Тренер предлагает один или несколько освоенных ранее вариантов скольжения.



Основная часть - 20 минут

- 1) Движение по траектории восьмёрка ∞ скрестными шагами с шайбой и броском.
- 2) Ведение шайбы, не отрывая от крюка (удобная-неудобная сторона клюшки)
- 3) Ведение шайбы коньками.

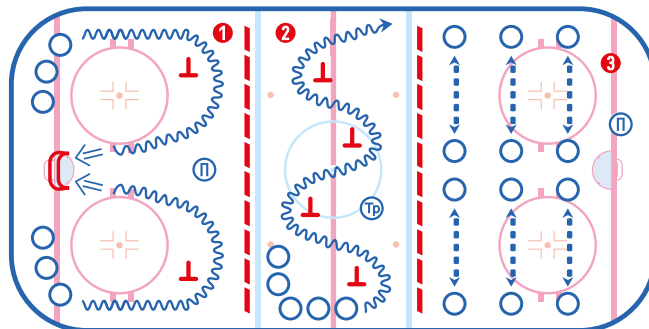
Повторение упражнений направленных на освоение ранее пройденных технических элементов ведения и бросков шайбы. Тренер следит за техникой безопасности.



Основная часть - 20 минут

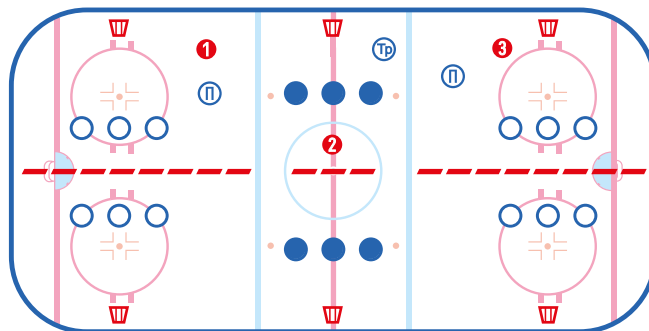
- 1) Ведение шайбы между коньков из-за спины с последующим броском по воротам (меняем сторону).
- 2) Ведение шайбы с переносом, змейкой, плетением, плавная смена направления.
- 3) Передача шайбы броском с удобной и неудобной стороны крюка.

Юные хоккеисты продолжают развивать и осваивать технические элементы и навыки, включая упражнения направленные на комплексное выполнение элементов направленных на ведение и броски шайбы, следит за техникой безопасности.



Игра:  
5 x 5, 4 x 4, 3 x 3  
Регби с мячом большие игры в пас отдал передачу и предложи себя.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 4-5 правил.



# Заметки тренера

---

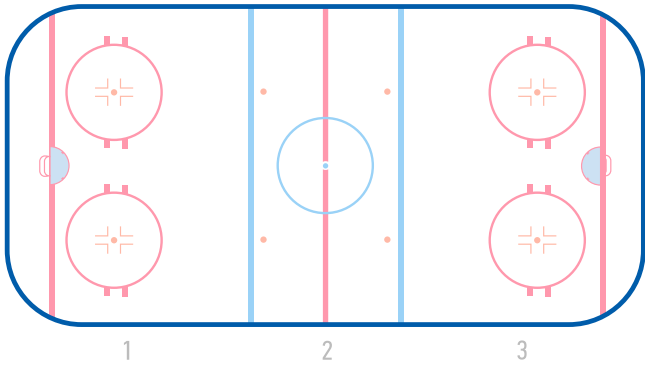
---

---

---

---

---



---

---

---

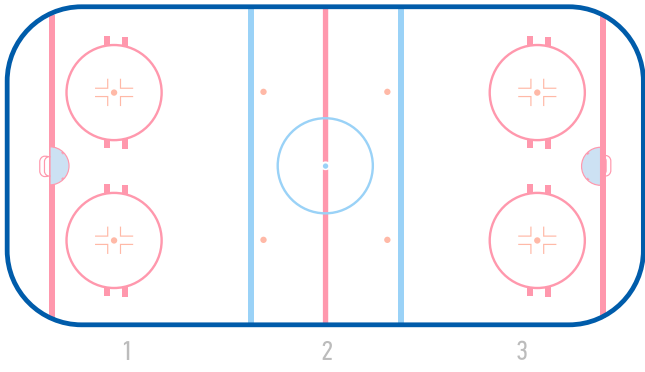
---

---

---

---

---



---

---

---

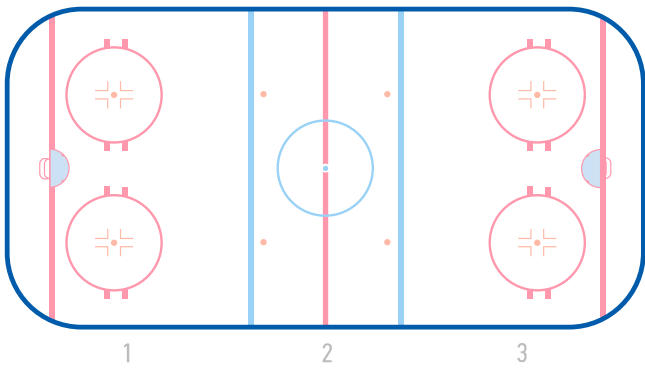
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

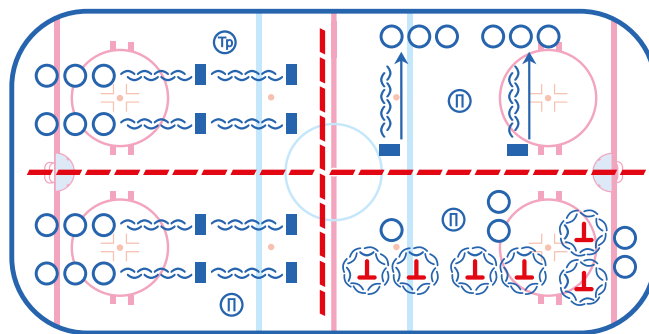
**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Подготовительная часть 10 минут.

Тренер проводит тестирование в форме обычного занятия.

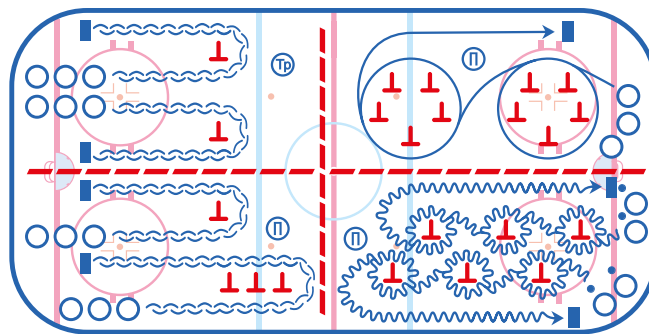
1. Скольжение на двух ногах спиной вперёд, торможение двумя ногами при скольжении спиной вперёд.
2. «Полуфонарики» спиной вперёд, движение одной ногой (левой и правой) со сменой.
3. Бег спиной вперёд, остановка одной ногой и Т-старт лицом вперёд.
4. Скольжение «восьмёрка» на внешней, внутренней поверхности лезвий спиной вперёд.



Основная часть – 20 минут

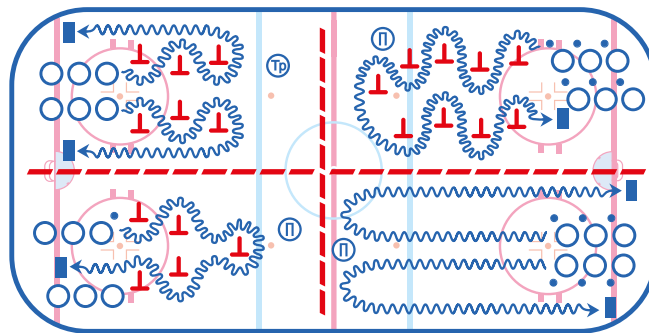
Тренер проводит тестирование в форме обычного занятия.

1. Старт спиной вперёд скрестными шагами, скольжение на одной ноге (левой и правой) спиной вперёд.
2. Старт спиной вперёд скрестными шагами, скольжение «змейка» на одной ноге (левой и правой) спиной вперёд.
3. Скольжение «корабликами» по кругу (влево, вправо).
4. Ведение шайбы с поворотом на 360°.



Основная часть – 20 минут

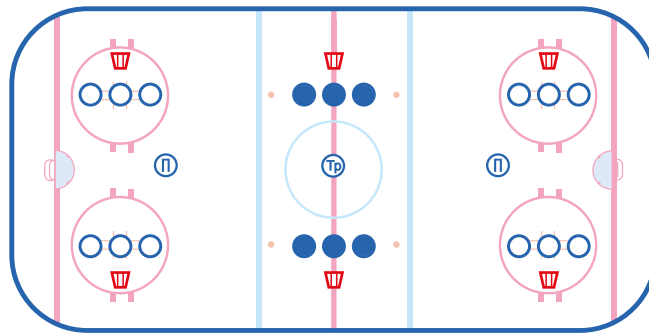
1. Ведение шайбы, не отрывая от крюка короткое, широкое, комбинированное.
2. Ведение шайбы с переносом «змейкой», «плетением», плавная смена направлений.
3. Ведение шайбы не отрывая от крюка – вперёд/назад.
4. Ведение шайбы коньками.



10-15 минут

\*Позитивная атмосфера, игровая форма общения.

ИГРА: забросить мяч в корзину.



БЛАНК КОНТРОЛЯ		Игрок № (оценка от 1 до 10)																													
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Скольжение на двух ногах спиной вперёд, торможение двумя ногами при скольжении спиной вперёд																														
2	«Полуфонарики» спиной вперёд, движение одной ногой (левой и правой) со сменой																														
3	Бег спиной вперёд, остановка одной ногой и Т-старт лицом вперёд																														
4	Скольжение «восьмерка» на внешней, внутренней поверхности лезвий спиной вперёд																														
5	Старт спиной вперёд скрестными шагами, скольжение на одной ноге (левой и правой) спиной вперёд																														
6	Старт спиной вперёд скрестными шагами, скольжение «змейка» на одной ноге (левой и правой) спиной вперёд																														
7	Скольжение «корабликами» по кругу (влево, вправо)																														
8	Ведение шайбы с поворотом на 360°																														
9	Ведение шайбы, не отрывая от крюка короткое, широкое, комбинированное																														
10	Ведение шайбы с переносом «змейкой», «плетением», плавная смена направлений																														
11	Ведение шайбы не отрывая от крюка — вперёд/назад																														
12	Ведение шайбы коньками																														
<b>Средняя оценка</b>																															
<b>Итоговый рейтинг</b>																															
Дата:					Время:					Тренер:					Группа:																

БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Скольжение на двух ногах спиной вперёд, торможение двумя ногами при скольжении спиной вперёд															
2	«Полуфонарики» спиной вперёд, движение одной ногой (левой и правой) со сменой															
3	Бег спиной вперёд, остановка одной ногой и Т-старт лицом вперёд															
4	Скольжение «восьмерка» на внешней, внутренней поверхности лезвий спиной вперёд															
5	Старт спиной вперёд скрестными шагами, скольжение на одной ноге (левой и правой) спиной вперёд															
6	Старт спиной вперёд скрестными шагами, скольжение «змейка» на одной ноге (левой и правой) спиной вперёд															
7	Скольжение «корабликами» по кругу (влево, вправо)															
8	Ведение шайбы с поворотом на 360°															
9	Ведение шайбы, не отрывая от крюка короткое, широкое, комбинированное															
10	Ведение шайбы с переносом «змейкой», «плетением», плавная смена направлений															
11	Ведение шайбы не отрывая от крюка – вперёд/назад															
12	Ведение шайбы коньками															
Дата:				Время:						Группа:						
Тренер:						Эксперт:										





# Технические навыки для четвертого периода

Фактические недели сезона	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май							
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Занятия 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К	10	11	12	13	14	15	16	17	18	К	19	20	21	22	23	24	25	26	27	К	28	29	30	31	32	33	34	35	36	К
Занятия 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К	10	11	12	13	14	15	16	17	18	К	19	20	21	22	23	24	25	26	27	К	28	29	30	31	32	33	34	35	36	К

Категория	Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К4
Подводящие	Вставание со льда										
Подводящие	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы										
Подводящие	Скрестные шаги на месте										
Подводящие	Скрестные шаги с продвижением										
Подводящие	Скрестные шаги через клюшку										
Подводящие	Скольжение на двух ногах лицом вперед										
Подводящие	Скольжение на одной ноге лицом вперед										
Подводящие	Скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа)										
Подводящие	Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы										
Подводящие	Тяга и толкание партнера										
Старты	V-старт лицом вперед				●			●			●
Торможения и остановки	Торможение "1-11" (Коньки буквой V), "плугом", "полуплугом"										
Торможения и остановки	Торможение внутренней/внешней стороной лезвия										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - узкое и широкое комбинирование										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - клюшка сбоку, в центре, сбоку		●			●			●		
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - узким хватом										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - широким хватом										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - ротация										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком сбоку										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди		●			●			●		
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди - сбоку		●			●			●		
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы "с переносом" вокруг корпуса по траектории квадрата										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы "с переносом" по "Восьмерке" двумя руками										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы "с переносом" по "Восьмерке" одной рукой (л/п)										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Контроль шайбы в основной стойке добавить баланс на одной ноге										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Контроль шайбы в основной стойке плюс баланс										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - узкое плюс баланс										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - широкое плюс баланс										
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Полуфонарик лицом вперед движение одной ногой (л, п)										
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Полуфонарик лицом вперед движение одной ногой (л, п) со сменой										
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами										
Торможения и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное		●				●			●	
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия										
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера										
Повороты	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п)										
Повороты	Катание по кругу с движением "внешней" ногой "Полуфонарик"										
Повороты	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда (л/п)										
Торможения и остановки	Торможение с поворотом на 90° на двух ногах (влево/вправо) с прыжком и без										
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-"Восьмерка" на внутренней поверхности лезвия лицом вперед		●				●			●	
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-"Восьмерка" на внешней поверхности лезвия лицом вперед										
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-"Змейка" на одной ноге (л/п) лицом вперед				●			●			●
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом - "Со сменой ведущей ноги"				●			●			●
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду										
Старты	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)		●		●			●			●
Старты	Старт спиной вперед полуфонариками										
Повороты	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)		●				●			●	

Фактические недели сезона	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель			Май															
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Занятия 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К	10	11	12	13	14	15	16	17	18	К	19	20	21	22	23	24	25	26	27	К	28	29	30	31	32	33	34	35	36	К
Занятия 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К	10	11	12	13	14	15	16	17	18	К	19	20	21	22	23	24	25	26	27	К	28	29	30	31	32	33	34	35	36	К

Категория	Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К4
Бег спиной вперед	"Полуфонарик" спиной вперед движение одной ногой (л, п) со сменой										
Бег спиной вперед	Скольжение на двух ногах спиной вперед		●			●			●		
Торможения и остановки	Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед										
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед	●			●						
Бег спиной вперед	"Полуфонарик" по кругу спиной вперед, толчковый "внешний" конек	●		●							
Бег спиной вперед	Бег спиной вперед, остановка одной ногой и Т-старт лицом вперед	●		●							
Бег спиной вперед	Скольжение-"Восьмерка" на внешней поверхности лезвия спиной вперед	●		●		●		●		●	
Бег спиной вперед	Скольжение-"Восьмерка" на внутренней поверхности лезвия спиной вперед	●		●		●		●		●	
Бег спиной вперед	Скольжение-"Змейка" на одной ноге (л/п) спиной вперед		●		●		●		●		
Бег спиной вперед	Скольжение на одной ноге спиной вперед										
Старты	Старт спиной вперед скрестными шагами	●		●		●		●		●	
Повороты	"Кораблики" движение по кругу без смены ведущей ноги	●		●		●		●		●	
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы не отрывая от крюка - узкое										
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы не отрывая от крюка - узкое и широкое комбинирование		●		●		●				
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы "с переносом" "Змейкой", "Плетением" плавная смена направлений										
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы не отрывая от крюка - вперед/назад										
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы коньками	●									
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы не отрывая от крюка - по диагонали		●		●		●		●		
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы с поворотом на 360°	●		●		●		●		●	
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы между коньками		●		●		●		●		
Обводка	"Змейка" с шайбой	●		●		●		●		●	●
Обводка	Обводка конусов или расставленных шайб	●	●		●		●		●		●
Обводка	Движение "Восьмерка" с шайбой	●	●	●		●		●		●	●
Обводка	Спаломное движение с ведением шайбы (включая обводку конусов)	●	●	●	●		●		●		●
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с "удобной" в основной стойке	●	●	●			●		●		●
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с "неудобной" в основной стойке	●	●	●		●	●		●		●
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с отскоком от борта	●	●	●	●		●			●	●
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Прием и остановка клюшкой (крюком)	●	●	●	●		●			●	●
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с "удобной" в основной стойке	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с "неудобной" в основной стойке	●	●	●	●	●		●	●	●	●
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с отскоком от борта		●	●	●	●	●				●
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Прием и остановка клюшкой (крюком)		●	●	●	●	●				●
Броски	Бросок заметающий с "удобной" стороны			●	●	●	●	●			●
Броски	Бросок кистевой с "удобной" стороны низом			●	●	●	●	●		●	●
Броски	Бросок кистевой с "удобной" стороны верхом			●	●	●	●	●	●		●
Броски	Бросок кистевой в движении	●			●	●	●	●	●		
Преследования и отбор шайбы	Подкат	●		●		●	●	●	●	●	
Преследования и отбор шайбы	Опека партнера		●		●	●	●	●	●	●	
Преследования и отбор шайбы	Преследование шайбы		●		●		●	●	●	●	
Индивидуальная тактика	Обманный бросок: замах, уходим в сторону, улучшаем позицию		●		●		●	●	●	●	
Индивидуальная тактика	Обманная передача: показываем, тянем шайбу носком к себе, убираем к корпусу			●		●	●	●	●	●	
Индивидуальная тактика	Обманное движение корпусом "Раскачивание"			●		●	●	●	●	●	
Индивидуальная тактика	Отвлечение внимания: двигаемся вперед смотрим прямо, делаем передачу в сторону					●	●	●	●	●	
Индивидуальная тактика	Резкое изменение направления движения "Улитка"	●	●		●	●	●	●	●	●	
Индивидуальная тактика	Обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся продолжаем сами		●			●	●	●	●	●	
Индивидуальная тактика	Атакующий треугольник - пустить шайбу под клюшкой соперника		●			●	●	●	●	●	

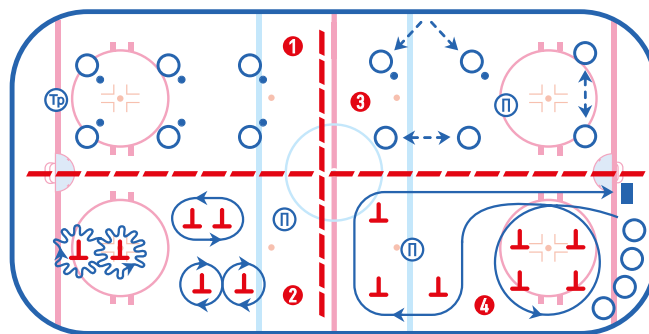
Тема: **Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.**  
 Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видеоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;  
 Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1) Ведение шайбы не отрывая от крюка – клюшка сбоку, в центре, сбоку; Ведение шайбы не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком спереди; ведение шайбы не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком спереди-сбоку.
- 2) Скольжение «восьмёрка» на внешней поверхности лезвия спиной вперёд; Скольжение «восьмёрка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперёд; «Караблики» по кругу. Движение «восьмёрка» с шайбой.
- 3) Передача шайбы броском с удобной в основной стойке; Передача шайбы броском через борт; Прием и остановка клюшкой (крюком, рукояткой).
- 4) «Полуфонарик» по кругу спиной вперёд, толчковый внешний конек; Резкое изменение направления движения «Улитка»

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Станционная работа, направленная на продолжение осваивания и повторения пройденного ранее материала. Задействование всего пространства.

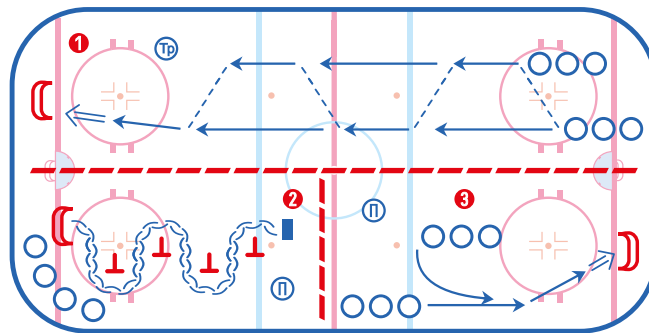


ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть – 20 минут

- 1) Передача шайбы броском с удобной в основной стойке; Передача шайбы броском с неудобной в основной стойке; бросок по воротам в движении.
- 2) Старт спиной вперёд скрестными шагами  
 □ Торможение одной ногой (левой, правой) при скольжении спиной вперёд; Старт скрестными шагами, боком: вперёд, назад (левой, правой) □ торможение одной ногой (левой, правой) при скольжении спиной вперёд; Старт скрестными шагами, боком вперёд (левой, правой) □ Торможение внутренней, внешней стороной лезвия; Бег спиной вперёд, остановка одной ногой и Т- старт лицом вперёд.
- 3) Подкат □ бросок кистевой в движении.

Тренер предлагает разнообразить ведение скольжение и шайбы, добавляя разные траектории и способы скольжения. Точность передач. Чувство дистанции.

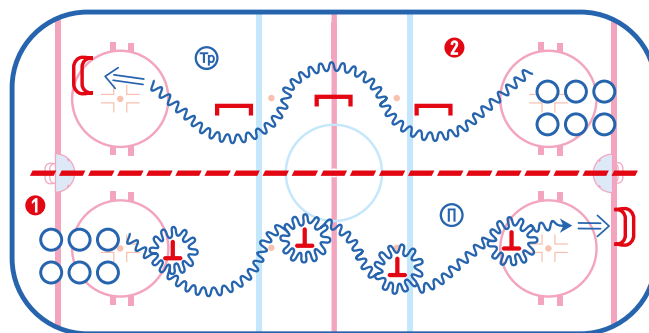


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть – 20 минут

- 1) Обводка конусов; Слаломное движение с ведением шайбы (включая обводку конусов) с броском по воротам.
- 2) Ведение шайбы коньками; «Змейка» с шайбой; Ведение шайбы с поворотом на 360° и броском по воротам.

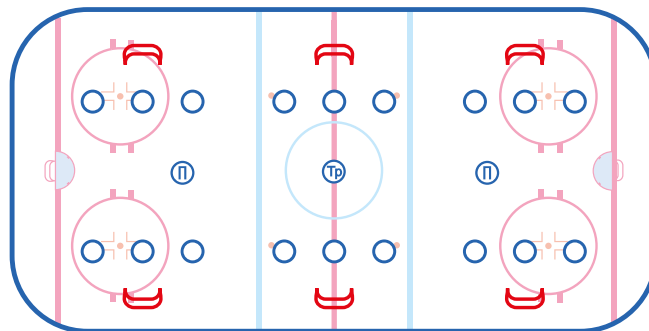
Повторение освоенных ранее технических элементов ведения шайбы в усложнённых или изменённых условиях. Тренер следит за техникой безопасности.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра: 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 4-5 правил.



# Заметки тренера

---

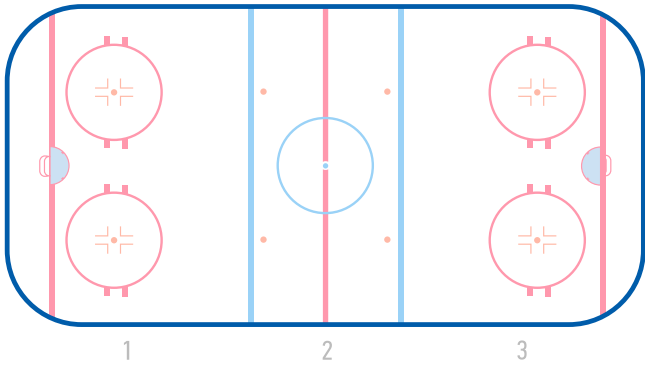
---

---

---

---

---



---

---

---

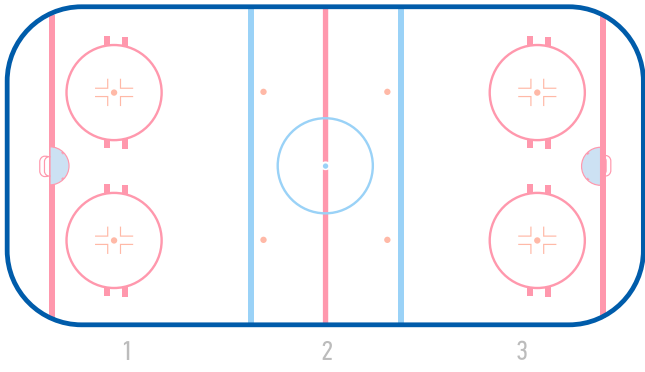
---

---

---

---

---



---

---

---

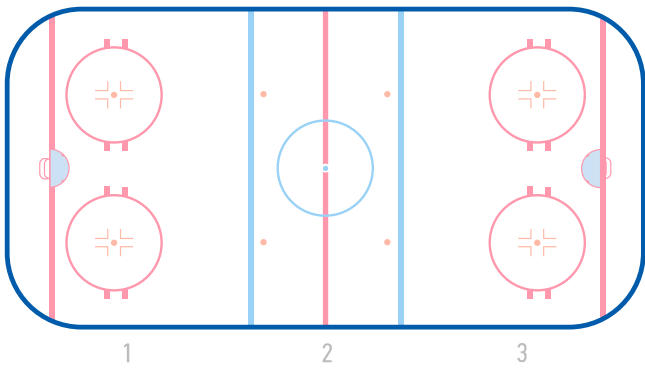
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.  
Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видеоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

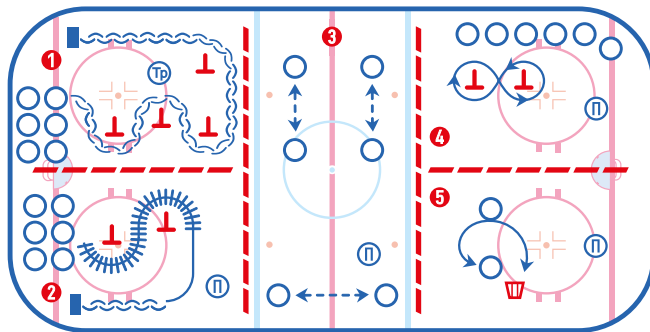
Инвентарь: корзины, барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1) Скольжение змейка на одной ноге (левой, правой) спиной вперёд, скольжение на двух ногах спиной вперёд.
  - 2) Повороты скрестными шагами лицом вперёд (левой, правой), разворот на спине, скольжение на двух ногах спиной вперёд.
  - 3) Передача шайбы броском с удобной в основной стойке; с неудобной; Передача шайбы броском через борт; прием и остановка клюшкой.
  - 4) Скольжение «восьмёрка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперёд, внешняя поверхность.
  - 5) Опек партнёра.
- Игрок 1 должен забить мяч в корзину (шину), игрок 2 должен помешать.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

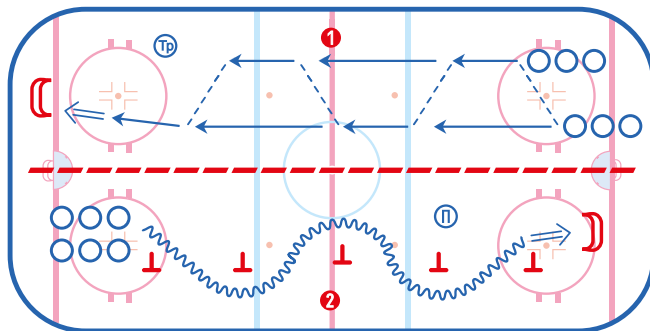
Станционная работа, направленная на продолжение осваивания и повторения пройденного ранее материала. Тренер следит за техникой безопасности.



Основная часть - 20 минут

- 1) Передача шайбы броском с удобной, неудобной в основной стойке, прием, остановка в движении с броском по воротам.
- 2) Ведение шайбы, не отрывая от крюка — узкое и широкое комбинирование; по диагонали; между коньками, обводка конусов и расставленных шайб; слаломное движение с ведением шайбы (включая обводку конусов)

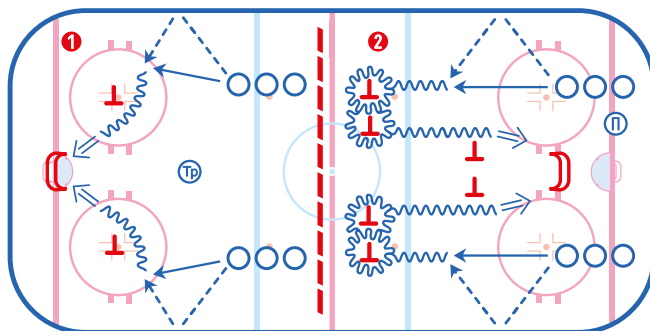
Тренер предлагает разнообразить ведение шайбы и скольжения, добавляя разные траектории и способы скольжения. Точность передач.



Основная часть - 20 минут

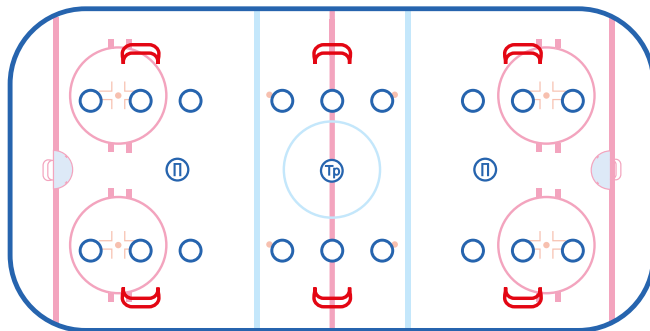
- 1) Тренер бросает шайбу в борт. Игрок подбирает шайбу (преследование шайбы); резкое изменения направления «улитка», атакующий треугольник — пустить шайбу под клюшку соперника (обыгрыш стойки), атака ворот. Смена сторон.
- 2) Передача шайбы броском через борт, прием, движение «восьмёрка» с шайбой, обманный бросок: замах, уходим в сторону, улучшаем позицию, бросок по воротам; Передача шайбы броском через борт, прием, движение по «восьмерке» с шайбой, обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся продолжаем сами, бросок по воротам.

Тренер демонстрирует и объясняет смысл индивидуального тактического элемента «атакующий треугольник — пустить шайбу под клюшку соперника». Поиск свободного пространства, игровое мышление, поиск лучшей позиции.



Игра:  
3 x 3  
Ворота стоят торцом друг к другу.

Игра на ограниченном участке площадки.  
Тренер устанавливает 4-5 правил.



# Заметки тренера

---

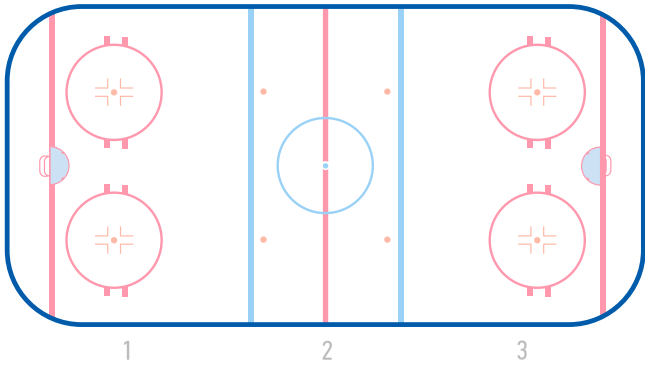
---

---

---

---

---



---

---

---

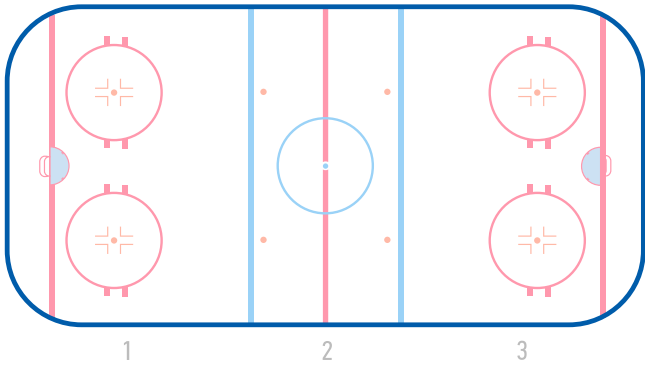
---

---

---

---

---



---

---

---

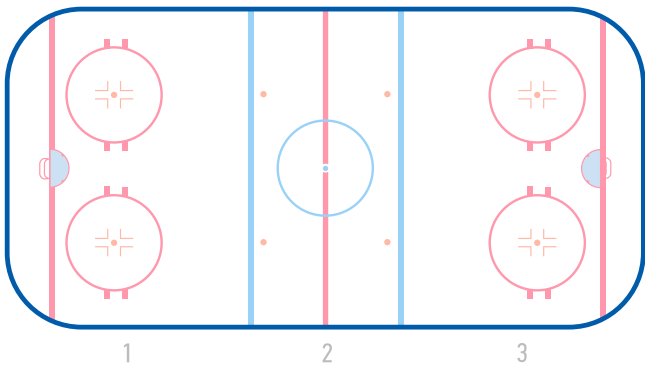
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

Тема: Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.  
Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видеоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

## СОДЕРЖАНИЕ

Салочки:

- 1) Оба лицом
- 2) Оба спиной
- 3) Убегающий спиной, догоняет лицом (салим: рукой, головой)

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Радостная атмосфера, игровая форма общения. Подбадривание и мотивация положительными эмоциями и ситуациями. Тренер предлагает один или несколько освоенных ранее вариантов скольжения.

Основная часть – 20 минут

- 1) Движение с шайбой по траектории восьмёрка с выездом в центр зоны объезжал конус на 360° с дальнейшим движением в сторону борта с тормозом параллельными ногами, с дальнейшим движением вдоль борта с передачей шайбы броском с отскоком от борта и с возвратом в исходную точку с ведением шайбы с переносом.
- 2) Скрестное движение в парах с последующей передачей приемом и оставлением шайбы за спину.
- 3) Начало: Движение в парах с двух колонок, игрок от борта начинает с шайбой. Дальний от него двигается в его сторону с продолжением движения под передачу от борта. Тот, кто отдавал передачу, занимает место своего партнёра. Получивший пас игрок двигается к синей линии и обкатывает конус 360° с выездом в центр зоны с объездом конусов и последующим броском по воротам.

Тренер меняет траектории скольжения и темп — постепенно усложняя упражнения, направленные на освоение техник скольжения, ведения и контроля шайбы, бросков. Акцент на точность передач. Тренер следит за техникой безопасности.

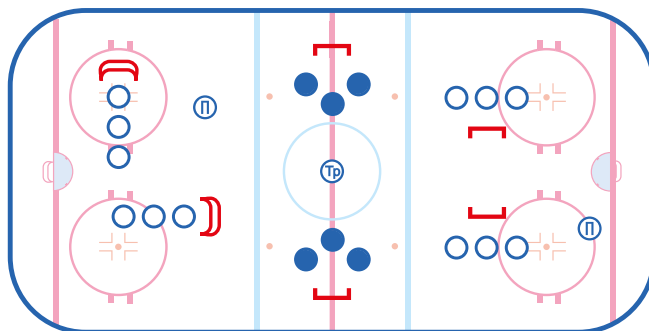
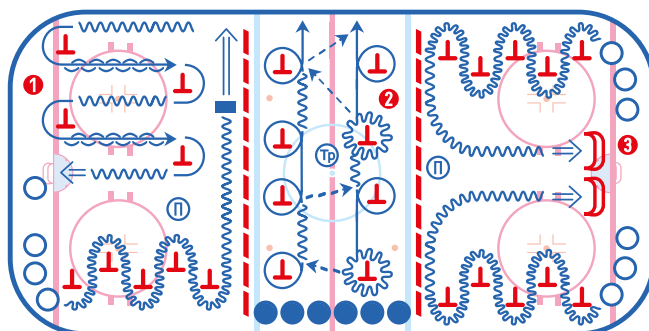
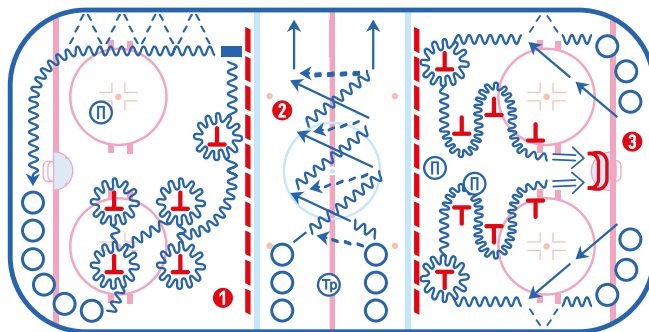
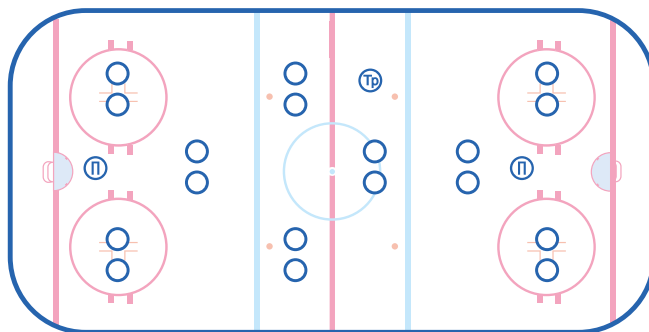
Основная часть – 20 минут

- 1) Движение лицом вперед (слалом) с контролем шайбы (объезжая конусы) с выездом в центр зоны, тормозом правым боком и заметающим броском с удобной стороны клюшки. С подбором шайбы и с последующим движением вдоль борта к лицевой линии ворот лицом вперед объезжаем конус и переходим на движение спиной, следующим конус объезжаем спиной и переходим на лицо и так 4 конуса.
- 2) В парах объезжаем конусы 360° один с шайбой объехал отдал пас партнёру, прием шайбы.

Тренер может провести данные упражнения в режиме эстафеты, для создания более веселой атмосферы.

Игра: 3x3, 4x4.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 4-5 правил, расположить ворота в любом положении, для усложнения условий игры.





# Заметки тренера

---

---

---

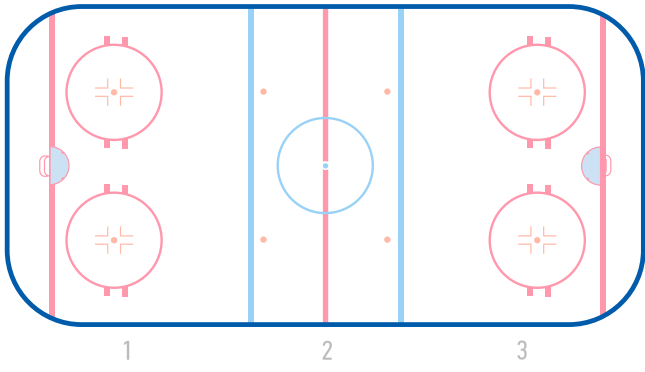
---

---

---

---

---



---

---

---

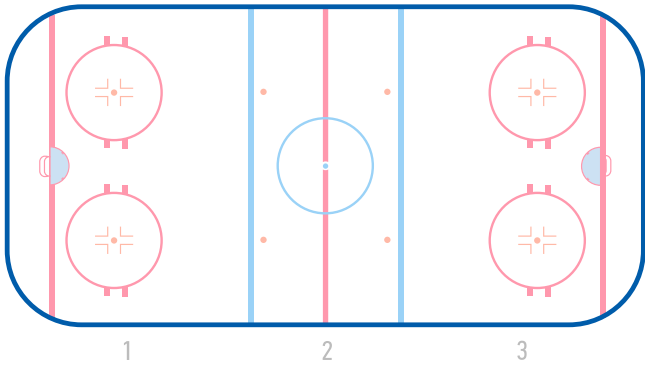
---

---

---

---

---



---

---

---

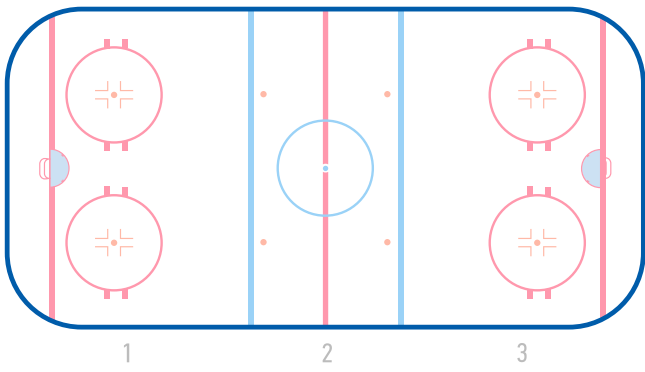
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

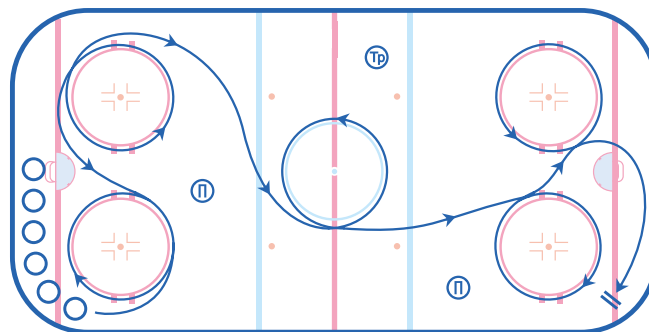
---

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1) Движение лицом и спиной вперёд по кругам вбрасывания:
  - А) Лицом вперёд (туда, обратно)
  - Б) Спина вперёд (туда, обратно)
  - В) Лицо пол круга спина, пол круга спина и так до конца.
  - Г) Кораблики

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

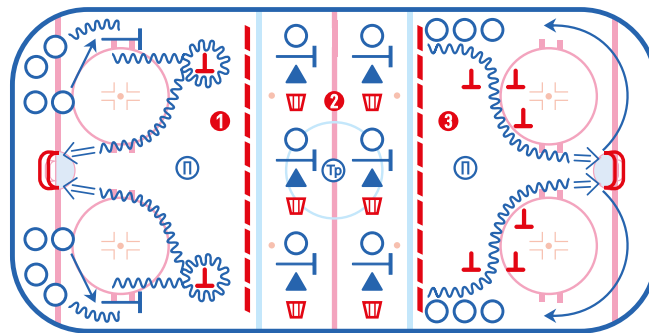
Тренер следит за техникой безопасности.



Основная часть - 20 минут

- 1) Подкат под игрока, отбор шайбы с последующим движением по направлению к конусу объезжаем конус на 360° с выездом в центр зоны обманный бросок с замахом и улучшением позиции и броском в створ. Кистевой бросок.
- 2) Опеканье партнёра. Не дать положить мяч в корзину. Вместо корзины можно использовать большой баллон шина.
- 3) Преследование (подбор) шайбы. Обманный кистевой бросок в движении. Партнёр вбрасывает шайбу в угол зоны, игрок бежит подбирает ее делает «восьмерку». С последующим выездом и обыгрыванием своего партнёра.

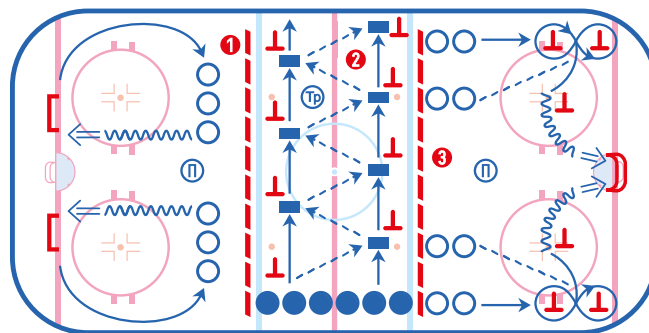
Поиск свободного пространства, игровое мышление, поиск лучшей позиции.



Основная часть - 20 минут

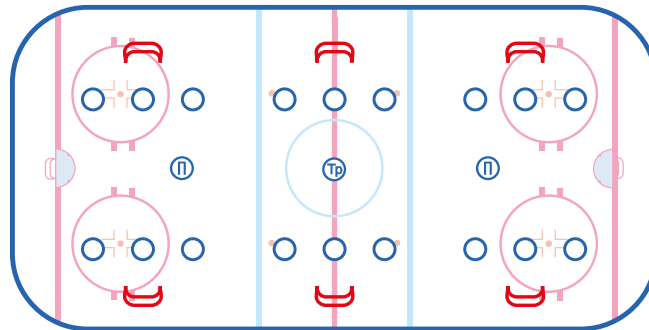
- 1) Движение вперёд с контролем шайбы и с последующим броском по воротам (кистевой) низом, верхом, возврат скользящими шагами на точку старта.
- 2) Прием передача шайбы партнёру раз на удобную, раз на неудобную отдал и сделал движение на место партнёра, партнёр двигается к следующему конусу, там тормоз и предложение под передачу (акцент на показ крюка) (покажи клюшку(крючок) чтобы получить передачу).
- 3) Резкое изменение направления. Начало от синей линии вдоль борта доехав до конусов резко поменять направление движения и уйти в коридор между ними. Завершение кистевой бросок.

Уделить внимание на резкое изменение направления – скорость и устойчивость при выполнении.



Игра:  
Шайбы, мячи, кольца  
3 x 3, 4 x 4, 5 x 5.

Игра на ограниченном участке площадки.  
Тренер устанавливает 4-5 правил.



# Заметки тренера

---

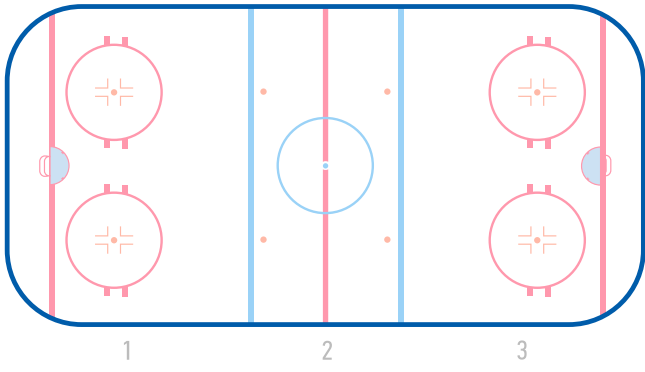
---

---

---

---

---



---

---

---

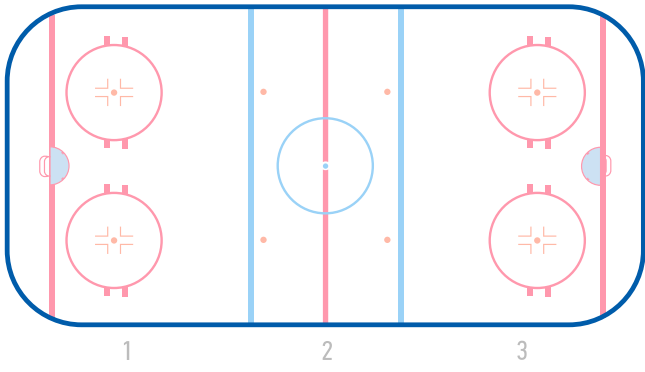
---

---

---

---

---



---

---

---

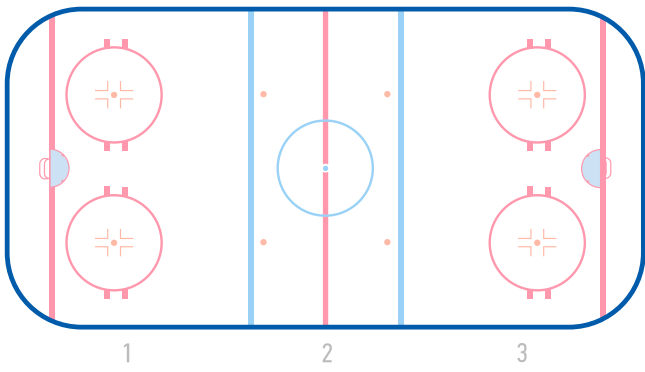
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

Тема: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видеоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

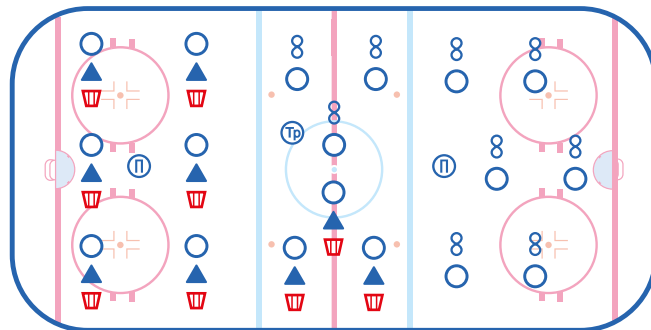
Инвентарь: корзины, барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота, мяч.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

- 1) Движение по восьмерке в парах (один преследует другого) каждый по два раза.
- 2) Игра не дай забыть гол. Не дай забыть (положить мяч в корзину (баллон) (опека)

Для усложнения упражнения можно добавить поднятие мячиков со льда и опускание их в процессе движения.  
Добавить ходьбу с поднятием коленей как можно выше.

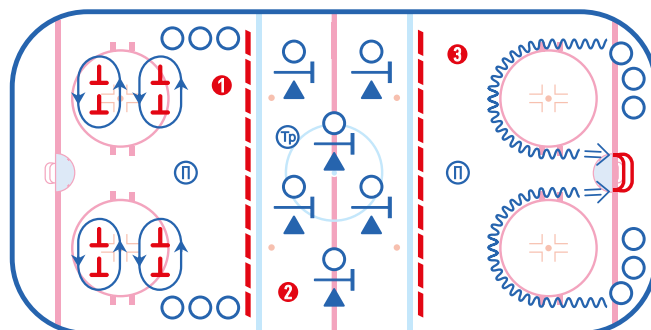


ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

- 1) Подкат, чувство дистанции обороняющегося к атакующему (делают поочередно). Атакующий номер 1 начинает делать круговые движения вокруг конусов, обороняющийся 2 повторяет за ним движения только с переходами лицом, спина (смотрит на партнёра и синхронно подкатывает под него)
- 2) Опека партнёра. Не дать партнёру заехать за линию. Атакующий лицом обороняющийся спиной.
- 3) Движение по дуге скрестными шагами с броском по воротам заметающим и кистевым броском.

Поиск свободного пространства, игровое мышление, поиск лучшей позиции.  
Чувство дистанции.

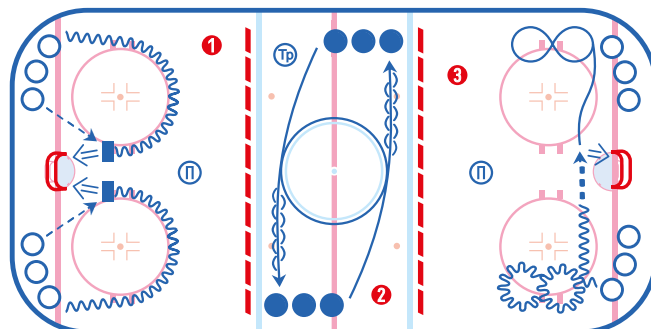


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

- 1) Движение лицом вперёд по дуге с шайбой скрестными шагами, бросок, тормоз параллельными ногами. Передача от партнёра (своего) и бросок.
- 2) Движение по кругу (центр): пол круга лицо, пол круга спина, начало одновременно с разных сторон. Возвращаемся на противоположную сторону.
- 3) В парах движение по траектории восьмёрки с передачей партнёру и броском по воротам. Один начинает движение с шайбой, второй без шайбы, выезжают в сторону ближнего угла.

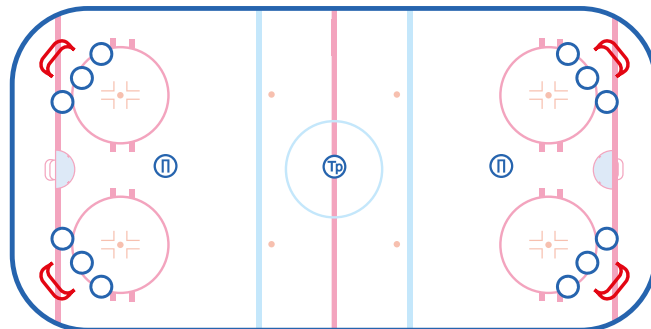
Повторение освоенных ранее технических элементов в усложнённых или изменённых условиях.  
Тренер следит за техникой безопасности.  
Внимание на точность приёма и передачи шайбы.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра: все на все забиваем в любые ворота.

Игра на ограниченном участке площадки.  
Тренер устанавливает 4-5 правил.



# Заметки тренера

---

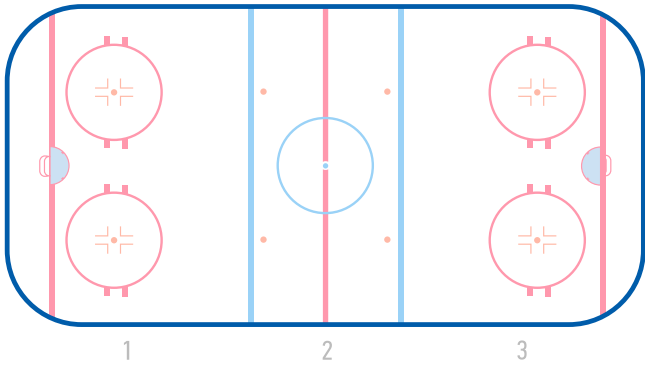
---

---

---

---

---



---

---

---

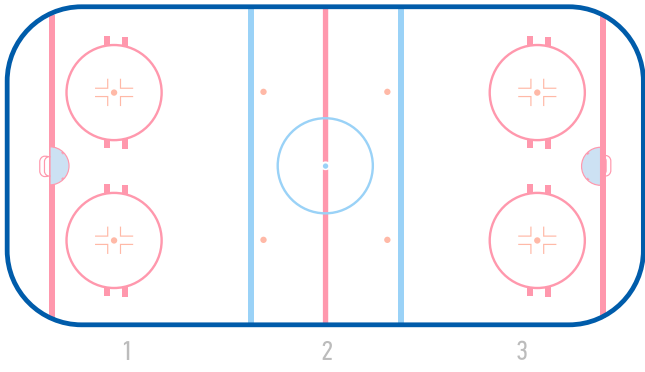
---

---

---

---

---



---

---

---

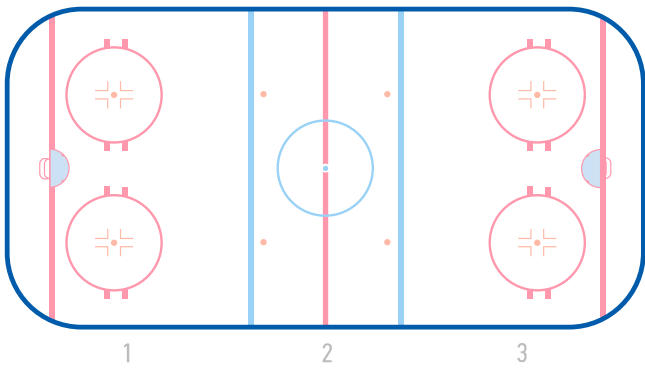
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

Тема: **Основы индивидуальной тактики - обманные движения, броски и передачи.**  
 Задачи: ознакомление с некоторыми основами индивидуальной тактики и действий с партнёром и соперником. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

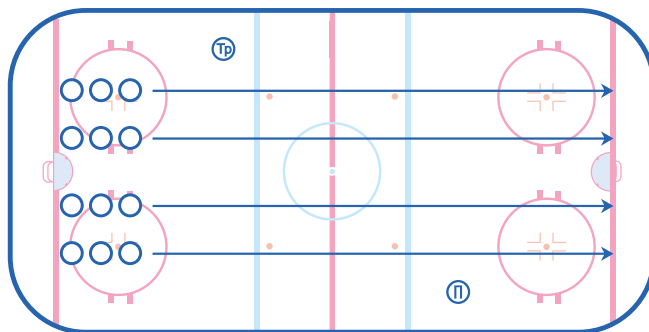
Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1) Фонарик лицом
- Фонарик спиной
- Выпад вперёд лицом
- Выпад спиной вперёд
- Выпад в бок (левый, правый)
- Выпад в бок спиной вперёд
- Широкое катание скользящими шагами (толчок и задержаться на опорной ноге)
- Широкое катание скользящими шагами спиной вперёд (задержаться на ноге)

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

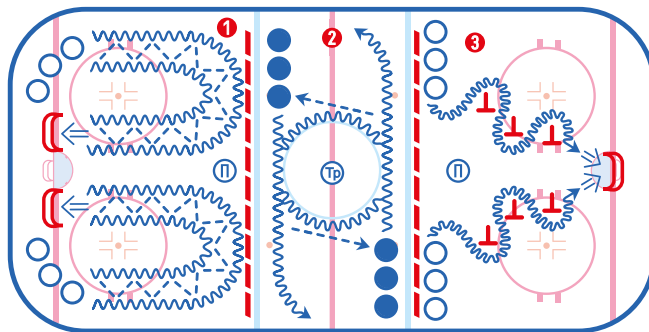
Повторение освоенных ранее технических элементов.



Основная часть - 20 минут

- 1) Прием передачи шайбы (удобная, неудобная), с броском по воротам.
- 2) Движение по центральному кругу лицом, спиной с шайбой, второй начинает после передачи от партнёра.
- 3) Обманное движение корпусом (раскачивание).

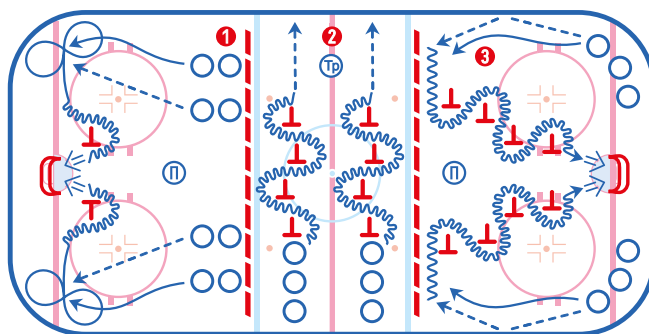
Повторение освоенных ранее технических элементов в усложнённых или изменённых условиях. Уделить внимание точности бросков шайбы. Тренер следит за техникой безопасности.



Основная часть - 20 минут

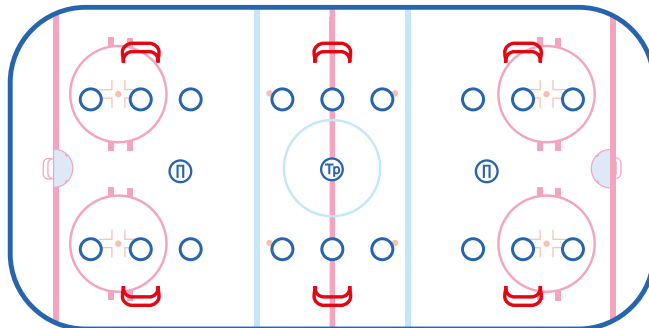
- 1) Преследование (подбор) шайбы. Партнёр вбросил шайбу в угол, игрок подбирает шайбу, делает восьмерку и выезжает на ворота обыгрывает конус (раскачивание) и бросок.
- 2) Обыгрыв конусов обманное движение корпусом, обманный бросок и уходим в другую сторону. С передачей партнёру и партнёр начинает движение
- 3) Передача с отскоком от борта. Прием с движением по дуге мимо стоек (конус) с броском (если шайба на неудобной стороне, то бросаем с неудобной) (броски с удобной, неудобной).

Уделить внимание дистанции и скорости при освоении преследования шайбы, опеке партнёра, передачи-приёме от борта. Точность и плавность движений при обыгрывании конусов.



Игра: 3x3, 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 4-5 правил. Поиск свободного пространства, игровое мышление, поиск лучшей позиции.



# Заметки тренера

---

---

---

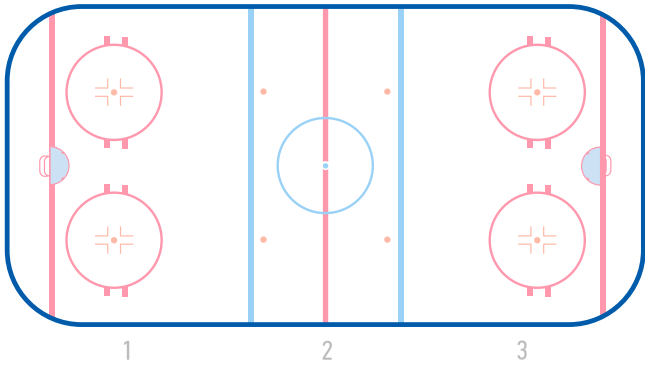
---

---

---

---

---



---

---

---

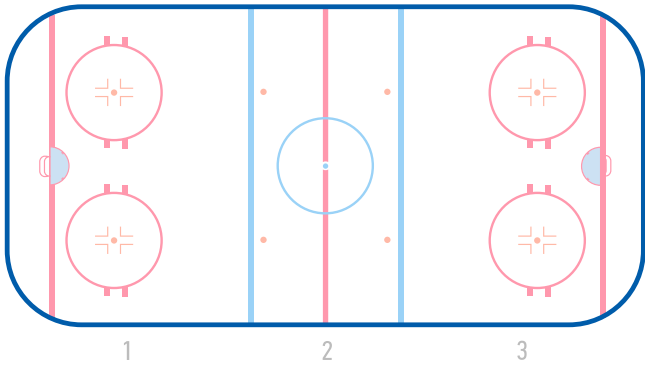
---

---

---

---

---



---

---

---

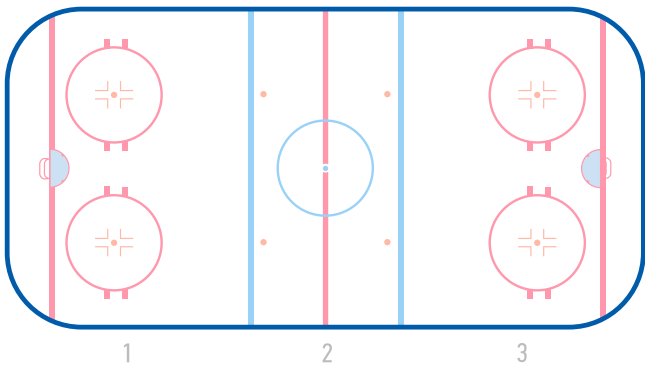
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

Тема: **Основы индивидуальной тактики - обманные движения, броски и передачи.**  
 Задачи: ознакомление с некоторыми основами индивидуальной тактики и действий с партнёром и соперником. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

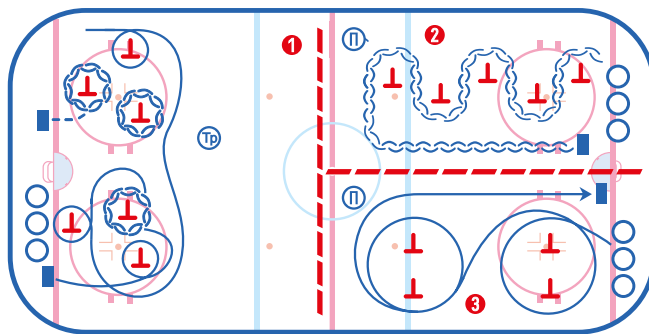
Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1) Движение лицом вперёд скрестными шагами
- 2) Движение спиной вперёд скрестными шагами
- 3) Движение по кругу 360° при держаться красной линией (через правое, через левое плечо)

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Повторение освоенных ранее технических элементов.  
 Тренер следит за техникой безопасности.

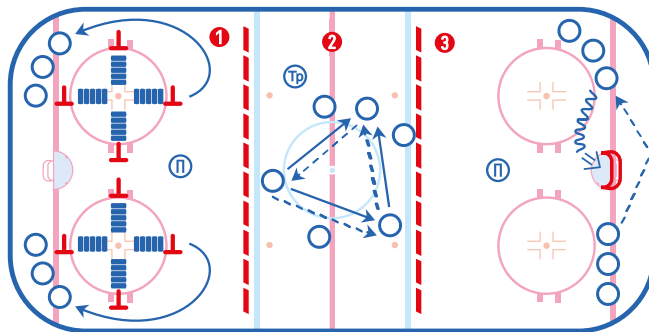


ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

- 1) Скрестные движения влево, вправо с тормозом (параллельным) по траектории крест.
- 2) Передача партнёру с последующим движением на его место, тот отдает пас другому партнёру с движением на его место и т.д. с тормозом двумя ногами.
- 3) Прием передача шайбы с отскоком через борт и с последующим кистевым броском.

Создание позитивной атмосферы, мотивации на занятие, подбадриванием и созданием различных позитивных ситуаций.  
 Тело перпендикулярно линиям.

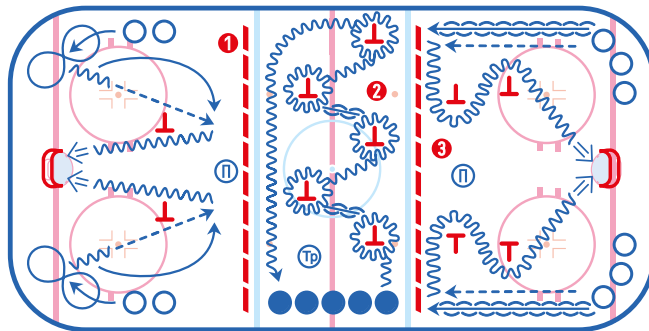


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

- 1) Движение по траектории восьмёрка с последующим движением к центру зоны и с передачей партнёру вверх центральной зоны. Прием шайбы с движением и с обыгрываем конуса и броском по воротам.
- 2) Движение вокруг конусов 360° лицом спина (переходы) с шайбой.
- 3) Подпустить шайбу под клюшку соперника, с броском по воротам (с удобной и неудобной стороны)

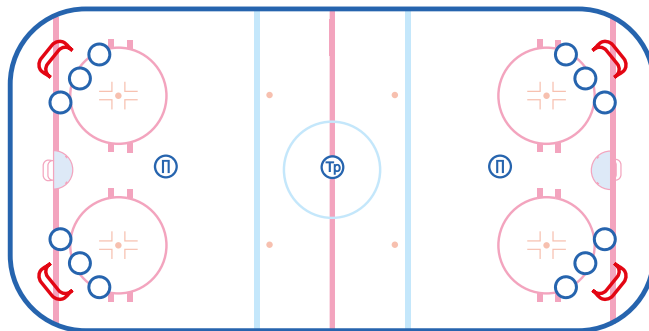
Повторение освоенных ранее технических элементов в усложнённых или изменённых условиях.  
 Тренер следит за техникой безопасности.  
 Увеличить скорость выполнения.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра: 5x5, 4x4, 3x3.  
 С разной постановкой ворот.

Игра на ограниченном участке площадки.  
 Тренер устанавливает 4-5 правил.  
 Поиск свободного пространства, игровое мышление, поиск лучшей позиции.





# Заметки тренера

---

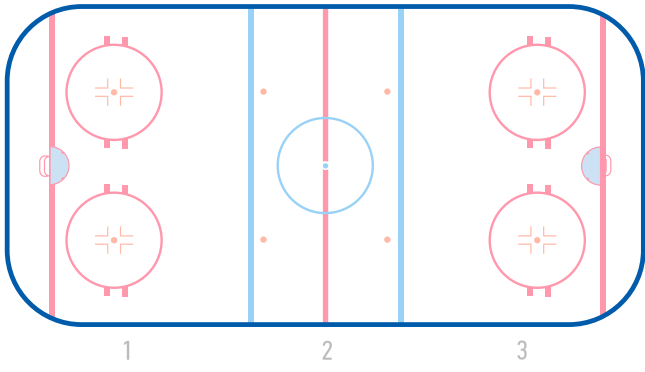
---

---

---

---

---



---

---

---

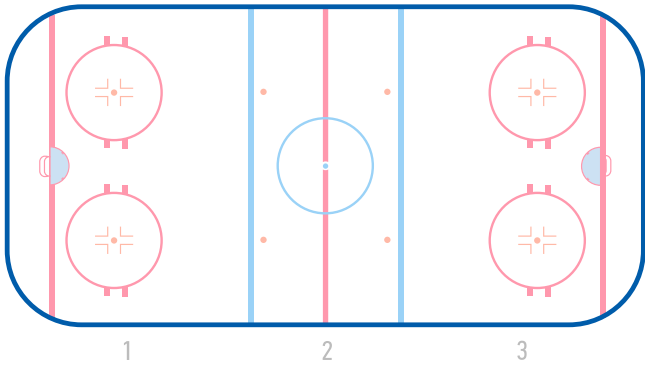
---

---

---

---

---



---

---

---

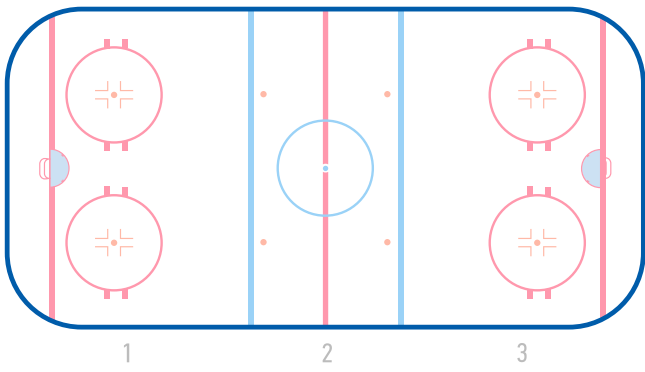
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

Тема: **Основы индивидуальной тактики - обманные движения, броски и передачи.**  
 Задачи: ознакомление с некоторыми основами индивидуальной тактики и действий с партнёром и соперником. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

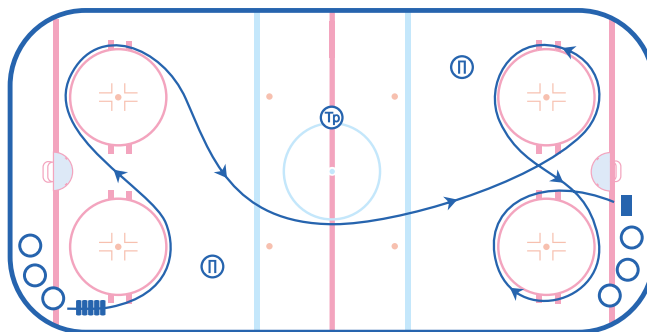
Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

## СОДЕРЖАНИЕ

1) Повороты скрестными шагами лицом вперёд (левой, правой); Скользящие «восьмёрка» на внутренней, внешней поверхности лезвия лицом вперёд; Торможение двумя лезвиями параллельное.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Последовательное повторение освоенных ранее технических элементов. Тренер следит за техникой безопасности. Обратит внимание на скорость.

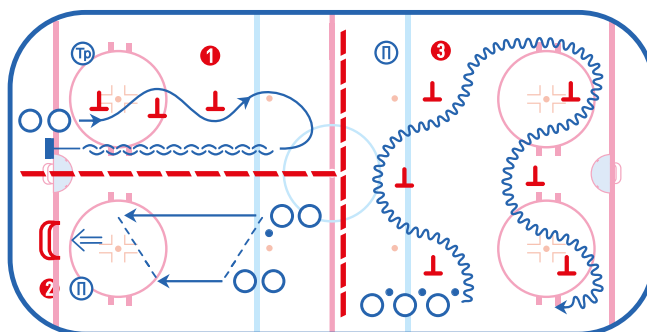


ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

1) Скользящие «змейка» на одной ноге (левой, правой) спиной вперёд; Скользящие на двух ногах спиной вперёд.  
 2) Передача шайбы броском с удобной, неудобной в основной стойке в движении; бросок кистевой с удобной стороны верхом; бросок кистевой в движении.  
 3) Ведение шайбы не отрывая от крюка – по диагонали; ведение шайбы между ногами; Обводка конусов или расставленных шайб; Слаломное движение с ведением шайбы (включает обводку конусов).

Повторение освоенных ранее технических элементов в усложнённых или изменённых условиях. Плавность рук.

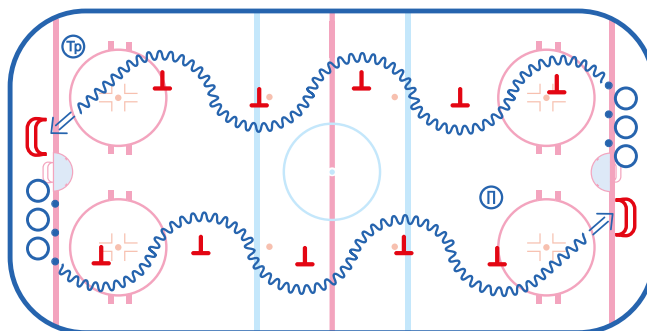


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

1) Обманный бросок: замах, уходим в сторону, улучшаем позицию; Обманная передача: показываем, тянем шайбу носком к себе, убираем к корпусу. Обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся продолжаем сами; Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшку соперника; бросок кистевой с удобной стороны верхом; бросок кистевой в движении.

Поиск свободного пространства, игровое мышление, поиск лучшей позиции. Обманные движения корпусом, телом, руками и ногами одновременно.

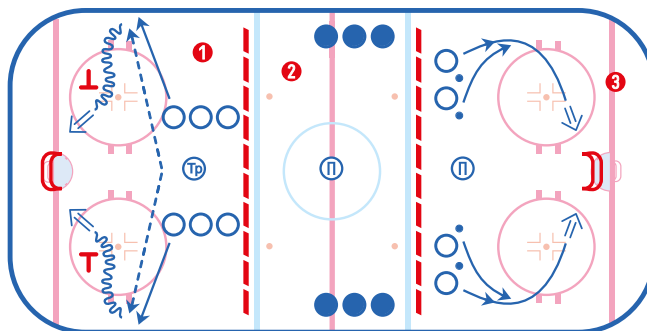


ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра:

1) Тренер вбрасывает шайбу в борт; Преследование шайбы; Обманное движение корпусом - Раскачивание; Резкое изменение направления «улитка»; обыгрыш стойки; Бросок по воротам.  
 2) Игрок1 стартует по свистку, Игрок2 не дает Игроку1 пересечь линию, блокирует его движения.  
 3) Опека, Подкат: Игрок2 стартует с шайбой, Игрок1 подкатывается и прижимает к борту Игрока2, затем Игрок2 атакует ворота.

Поиск свободного пространства, игровое мышление, поиск лучшей позиции.



# Заметки тренера

---

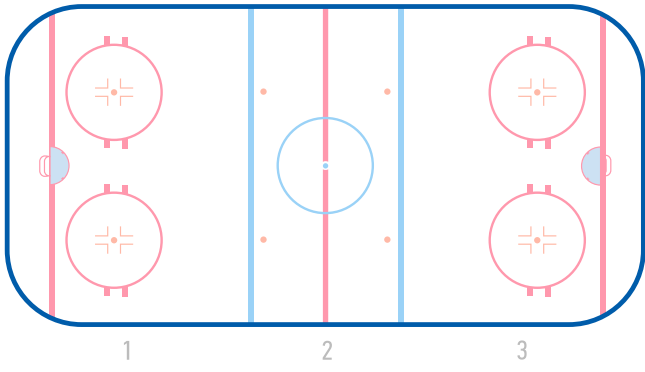
---

---

---

---

---



---

---

---

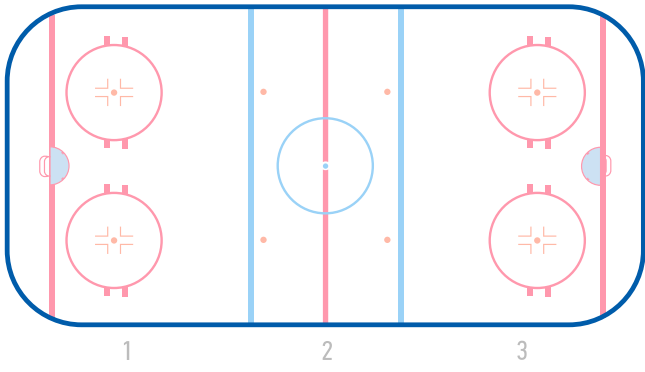
---

---

---

---

---



---

---

---

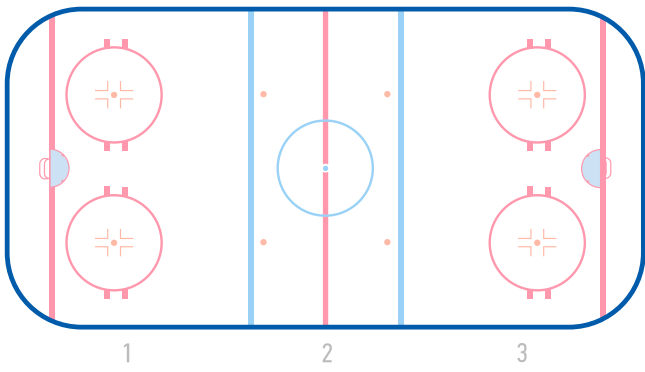
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

Тема: **Основы индивидуальной тактики - обманные движения, броски и передачи.**  
 Задачи: ознакомление с некоторыми основами индивидуальной тактики и действий с партнёром и соперником. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

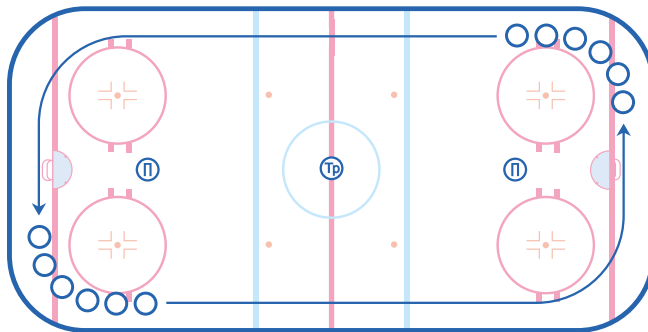
Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

### СОДЕРЖАНИЕ

1) Старт из положения V-старт лицом вперёд, Скользяние «змейка» на одной ноге (левая, правая) лицом вперёд, Слалом со сменой ведущей ноги.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

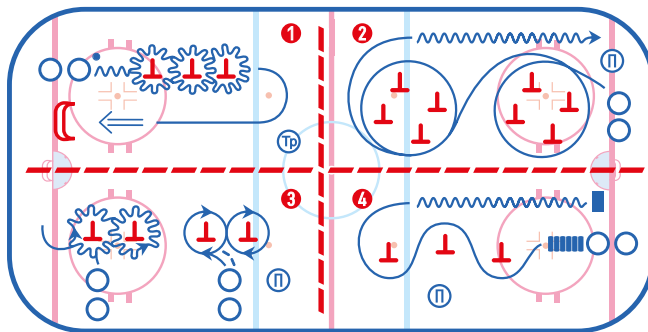
Повторение освоенных ранее технических элементов.  
 Тренер следит за техникой безопасности.  
 Провести разминку на месте.



Основная часть - 20 минут

1) Ведение шайбы с поворотами на 360°. «Змейка» с шайбой П бросок по воротам, 2) «Караблики» по кругу (левой, правой), возврат спиной вперёд. 3) Движение «восьмёрка» ∞ с шайбой (лицо, спина). С передачей и приемом шайбы от партнёра с «удобной», «неудобной». 4) Старт скрестными шагами, боком: вперёд, назад (левой, правой) => Слалом со сменой ведущей ноги => Возврат скольжением на двух ногах (лицом, спиной). Старт спиной вперёд скрестными шагами => «Змейка» спиной вперёд => Возврат скольжением спиной вперёд на двух ногах.

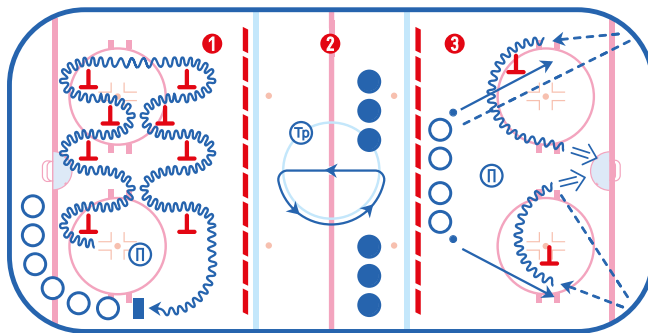
Повторение освоенных ранее технических элементов в усложнённых или изменённых условиях.  
 Технически правильное выполнение элементов.



Основная часть - 20 минут

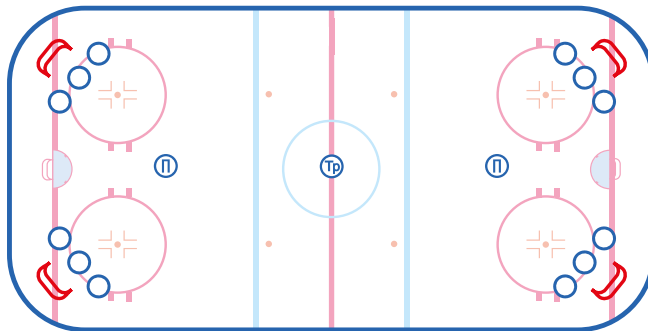
1) Обманный бросок: замах, уходим в сторону, улучшаем позицию. Обманная передача: показываем, тянем шайбу, носком к себе, убираем к корпусу. Обманное движение корпусом «раскачивание». Обманная передача показывает, что делаем передачу, ускоряемся, продолжаем сами. Атакующий треугольник - пустить шайбу под клюшку соперника. 2) Игрок 1 двигается по траектории полукруга (различные направления, лицом, спиной). Игрок 2 повторяет движения (зеркально) игрока 1. 3) Тренер вбрасывает шайбу в угол. Игрок преследует шайбу, делает обманное движение корпусом «раскачивание», резкое изменение направления «Улитка», обыгрыш стойки различными вариантами и бросок по воротам, кистевой с удобной стороны низом.

Поиск свободного пространства, игровое мышление, поиск лучшей позиции. Плавность рук и ног, движения корпусом - синхронная работа тела.



Игра:  
 5 x 5, 4 x 4, 3 x 3 все на все.  
 С разной постановкой ворот.

Игра на ограниченном участке площадки.  
 Тренер устанавливает 4-5 правил.  
 Ворота размещены в произвольной ориентации, для усложнения условий.



# Заметки тренера

---

---

---

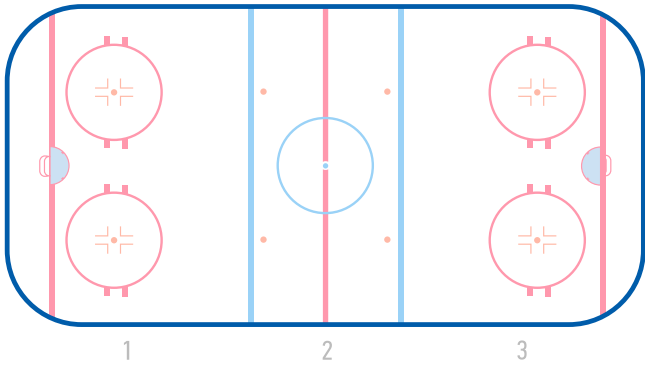
---

---

---

---

---



---

---

---

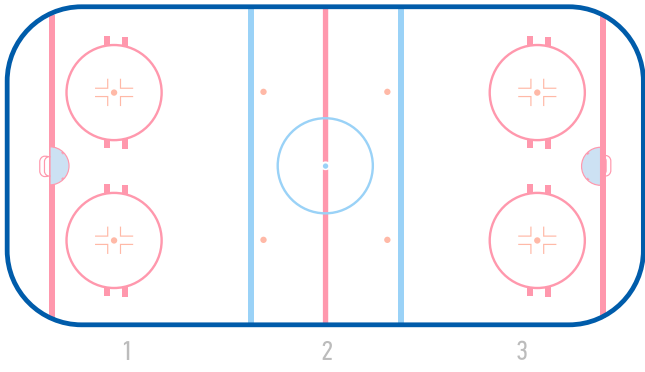
---

---

---

---

---



---

---

---

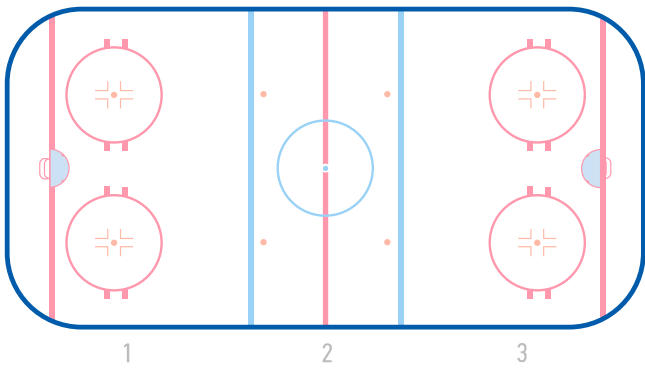
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

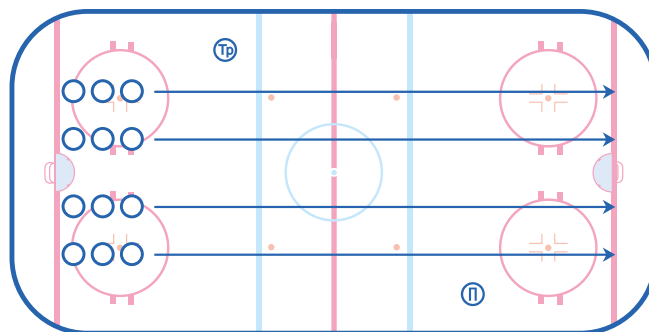
**СОДЕРЖАНИЕ**

Подготовительная часть 10 минут.

- 1, 2, 3. Станции: Повороты скрестными шагами лицом вперёд (левой, правой); Скольжение «восьмёрка» на внутренней, внешней поверхности лезвия лицом вперёд; Торможение двумя лезвиями параллельное.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

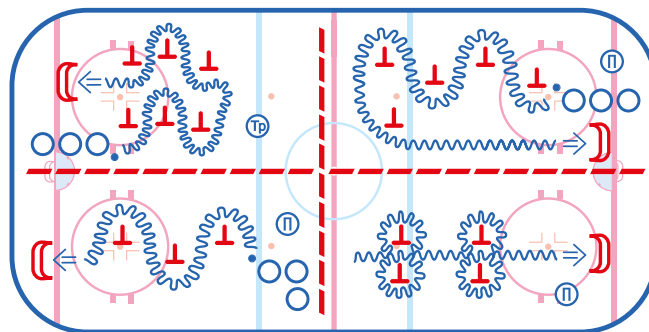
Тренер проводит тестирование в форме обычного занятия.



Основная часть - 20 минут

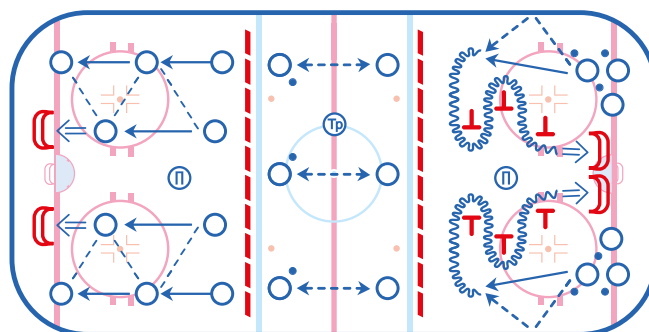
1. «Змейка» с шайбой, бросок заматающей с «удобной» стороны.
2. Обводка конусов, бросок кистевой с «удобной» стороны, низом.
3. Слаломное движение с ведением шайбы (включая обводку конусов), заматающий бросок с «удобной» стороны.
4. Движение «восьмеркой» с шайбой, бросок кистевой с удобной стороны «верхом».

Тренер проводит тестирование в форме обычного занятия.



Основная часть - 20 минут

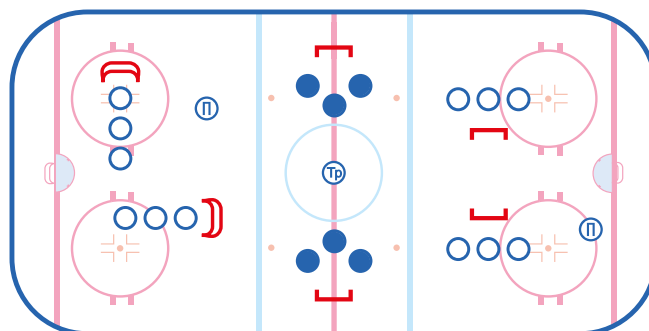
1. Передача шайбы броском с «удобной», «неудобной» стороны, приём и остановка клюшкой (крюком), бросок кистевой с «удобной» стороны, низом.
2. Передача шайбы броском с «удобной», «неудобной» в основной стойке, передача шайбы с отскоком от борта, приём и остановка шайбы (крюком).
3. Передача шайбы с отскоком от борта в движении, приём и остановка клюшкой (крюком), бросок кистевой с «удобной» стороны, верхом.



10-15 минут

ИГРА: 5x5.

\*Позитивная атмосфера, игровая форма общения.



БЛАНК КОНТРОЛЯ		Игрок № (оценка от 1 до 10)																														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	«Змейка» с шайбой, бросок заметающий с «удобной» стороны																															
2	Обводка конусов, бросок кистевой с «удобной» стороны, низом																															
3	Слаломное движение с ведением шайбы (включая обводку конусов), заметающий бросок с «удобной» стороны																															
4	Движение «восьмеркой» с шайбой, бросок кистевой с удобной стороны «верхом»																															
5	Передача шайбы броском с «удобной», «неудобной» стороны, приём и остановка клюшкой (крюком), бросок кистевой с «удобной» стороны, низом																															
6	Передача шайбы броском с «удобной», «неудобной» в основной стойке, передача шайбы с отскоком от борта, приём и остановка шайбы (крюком)																															
7	Передача шайбы с отскоком от борта в движении, приём и остановка клюшко (крюком), бросок кистевой с «удобной» стороны, верхом																															
<b>Средняя оценка</b>																																
<b>Итоговый рейтинг</b>																																
Дата:					Время:					Тренер:					Группа:																	

БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	«Змейка» с шайбой, бросок заметающий с «удобной» стороны															
2	Обводка конусов, бросок кистевой с «удобной» стороны, низом															
3	Слаломное движение с ведением шайбы (включая обводку конусов), заметающий бросок с «удобной» стороны															
4	Движение «восьмеркой» с шайбой, бросок кистевой с удобной стороны «верхом»															
5	Передача шайбы броском с «удобной», «неудобной» стороны, приём и остановка клюшкой (крюком), бросок кистевой с «удобной» стороны, низом															
6	Передача шайбы броском с «удобной», «неудобной» в основной стойке, передача шайбы с отскоком от борта, приём и остановка шайбы (крюком)															
7	Передача шайбы с отскоком от борта в движении, приём и остановка клюшко (крюком), бросок кистевой с «удобной» стороны, верхом															
Дата:				Время:						Группа:						
Тренер:						Эксперт:										



# 10. Планы-конспекты занятий вне льда

Учебный инвентарь, используемый в занятиях вне льда,  
условные обозначения:

	Мяч для флорбола		Лестница координационная
	Мячи		Гимнастическая палка
	Мячи		Лыжи
	Клюшка		Обручи
	Клюшка для флорбола		Стул
	Шарик воздушный		Коврик
	Конус		Куб
	Мешочек с косточками		Волейбольная сетка
	Кегли		Турник
	Корзина		Шведская лестница
	Гантели		Брусья
	Теннисная ракетка		Барьеры
	Полусфера		Подводящие упражнения для обучения вне льда
	Скакалка		Упражнения для подготовительной части занятия
	Канат		Упражнения для разучивания двигательных навыков в основной части занятия
	Мишень		Упражнения, игры, эстафеты для комбинирования и совершенствования двигательных навыков
	Бревно		Контрольные занятия
	Скамья		
	Музыкальное сопровождение		

# Технические навыки для первого периода

Фактические недели сезона	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель			Май															
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Занятия 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К	10	11	12	13	14	15	16	17	18	К	19	20	21	22	23	24	25	26	27	К	28	29	30	31	32	33	34	35	36	К
Занятия 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К	10	11	12	13	14	15	16	17	18	К	19	20	21	22	23	24	25	26	27	К	28	29	30	31	32	33	34	35	36	К

Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К1
Построение в одну шеренгу	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Строевые упражнения на месте: шаг вперёд, шаг назад, повороты	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Передвижение в колонне по одному, по двое	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Ходьба походным шагом, на носках руки вверх, на пятках, руки на поясе	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Ходьба и её разновидности с переходом на бег										
Построение в шеренгу, круг, колонну по двое										
Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с поворотами										
Бег лицом вперёд, правым, левым боком, приставным шагом, змейкой, бег спиной вперёд "змейкой", с высоким подниманием бедра, с захлестом голени	●	●								●
Бег лицом вперёд – спиной вперёд с круговыми движениями руками, правым, левым боком, приставным шагом, змейкой, бег спиной вперёд "змейкой", с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выносом голени вперёд, с ускорением с места и рывком		●	●	●	●	●	●	●	●	●
Комплекс - повороты, наклоны, махи ногами, руками на месте	●	●	●	●	●	●				
Движение с клюшкой с обводкой конусов										
Ведение мяча в движении										
Беговая разминка на открытом воздухе										
Подвижная игра на открытом воздухе										
Прыжки на двух ногах, на левой, на правой	●	●	●	●	●	●				
Приседания - варианты										
Прыжок в длину с разбега										
Прыжки с тумбы										
Прыжки с разбега через препятствие в длину										
Прыжки в высоту, спиной вперёд										
Челночный бег		●	●	●	●	●				
Ходьба по узкой линии 2-3 см., с наклонами "аист", на правой и левой ноге	●									
Ходьба с подбрасыванием мяча вверх и ловля его							●	●	●	
Комплекс общеразвивающих упражнений - руки вверх, в стороны, кисти на плечи, перед грудью, сцепление кистей за лопатками	●									
Упражнения для кистей рук, мышц плечевого пояса	●						●	●	●	
Упражнения для развития и укрепления мышц спины	●	●								
Статические упражнения - стоять на одной ноге, руки на поясе, в замке над головой, с использованием мешочка с песком	●	●								●
Упражнение "ступающий и скользящий шаг на лыжах, без палок"										
Упражнение "ступающий и скользящий шаг на лыжах, с палками"										
Упражнение "выпады в парах"										
Упражнение "приседания в парах"										
Упражнение "перетягивание"										
Упражнение "перенат мяча"	●	●								●
Упражнение "краб"										
Упражнение "скрепка"										
Упражнение "скалолаз"			●	●						●
Упражнение "птица"			●	●						●
Упражнение "сгибание рук от скамьи"										
Упражнение "велосипед"										
Упражнение "тяни-толкай"										
Упражнение "колесо" стоя на коленях										
Упражнение "стойка на лопатках"										
Упражнение "Повороты переступанием на лыжах без палок"										
Упражнение "Повороты переступанием на лыжах с палками"										
Упражнение "кувырок вперёд"										
Упражнение "кувырок вперёд" с трёх шагов										
Упражнение "передача пластиковой карточки"										
Упражнение "ловля и броски малого мяча в парах"										
Упражнение "ведение мяча по заданной траектории - ходьба"										
Упражнение "ведение мяча по заданной траектории - бег"										
Упражнение "имитация передвижения на коньках"										
Упражнение "прыжки в скакалку" на месте										

\*Категория: Упражнения на открытом воздухе



**Задачи:** Повторить основы техники безопасности, правила проведения занятия в спортивном зале, повторить технику выполнения строевых упражнений, базовых двигательных навыков, подвижных игр. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений). Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать чувства гордости за Клуб, за свою Родину.

**Инвентарь:** Мячи резиновые, маркер, мешочки с песком, мячи набивные.

### СОДЕРЖАНИЕ

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

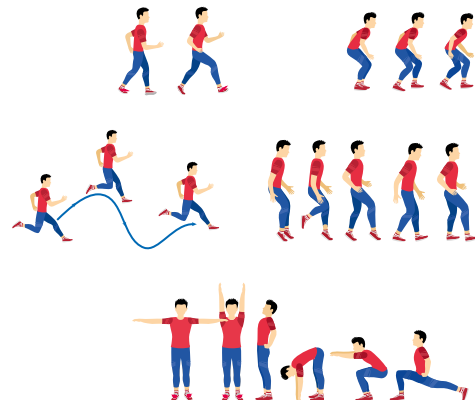
- Знакомство с детьми и представление тренеров.
- Повторение правил безопасности и объяснение сигналов тренера.
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности: походный шаг, на носках руки вверх, на пятках руки на пояс.
- Бег: лицом вперед, правым, левым боком приставным шагом, змейкой, бег спиной вперед, бег «змейкой», с высоким подниманием бедра, с захлестом голени.
- Комплекс упражнений.

Приветствие учащихся.

Повторить основные детали техники выполнения базовых двигательных навыков, формирование зрительного образа движений и двигательной памяти.

Акцентировать внимание занимающихся на последовательность выполнения беговой разминки. Каждый вид бега выполнять по 15-20 с. Начать с медленного бега с круговыми движениями руками вперед

Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.



30-40 минут

#### 1. Прятки: на двух ногах, правой, левой.

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 1-2 раза. Обратить внимание занимающихся на соблюдение дистанции и очередности выполнения. Дать объяснение понятию дистанция.

#### 2. Баланс: ходьба по узкой линии 2-3 см, с наклонами «Аист», на правой и левой ноге.

Следить за правильностью выполнения. Руки выпрямить, смотреть вперед. Повторить на каждую ногу по 4-6 раз. Выполнять задержку в позе «Аист» 2-3 с. Выполнить на месте с закрытыми глазами.

#### 3. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

Обратить внимание на то, что выполнять упражнения следует медленно. Повторить 6-8 раз в разные стороны. Следить за правильным дыханием.

#### 4. Упражнения для кистей рук, мышц плечевого пояса: сжимать и разжимать пальцы, разводять руки в стороны из положения руки перед грудью, поднимать руки вверх, опускать попеременно и одновременной.

Каждое новое упражнение демонстрировать. Повторить каждое упражнение по 6-8 раз.

#### 5. Упражнения для развития и укрепления мышц спины: наклоны вперед, в стороны, назад.

Помогать, исправлять ошибки при их возникновении. Повторить каждое упражнение по 6-8 раз. Движение плавные и медленные, постепенно увеличивать амплитуду.

#### 6. Статические упражнения: стоять на одной ноге, руки на поясе, в замке за головой, использовать мешочек с песком.

Удерживать равновесие корпуса. Если упражнение выполняется занимающимися легко предложить закрыть глаза.

#### 7. Упражнение «Перекат мяча».

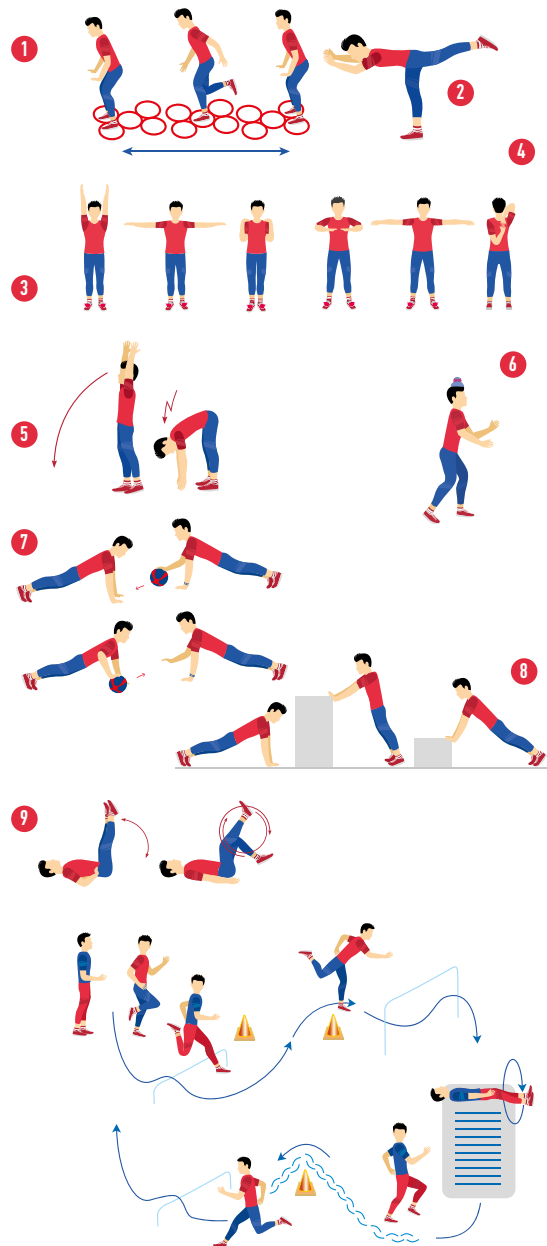
Выполнить упражнение паром.

#### 8. Сгибание и разгибание рук.

Повторить детали техники выполнения упражнения. Выполнить 8-10 повторений.

#### 9. Упражнение для мышц брюшного пресса «Велосипед».

Повторить детали техники выполнения упражнения. Выполнить 15-20 повторений.



10 минут

#### 1. Эстафеты.

Ассистенты тренера создают три варианта полосы препятствий с постепенным усложнением курса. Выполняется в формате эстафеты.

#### 2. Упражнения на восстановление дыхания (дыхательная гимнастика).

Выполняется на месте. Глубокий медленный вдох, медленный выдох. Повторить несколько циклов.



## СОДЕРЖАНИЕ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

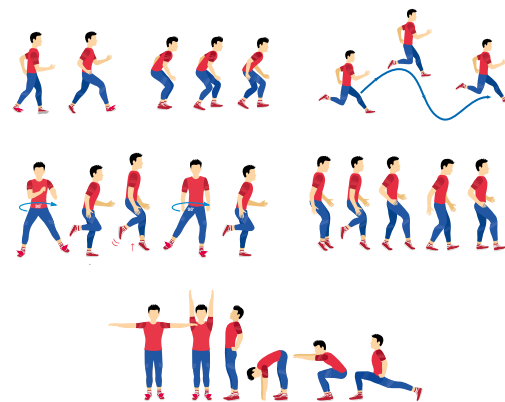
- Повторение правил безопасности и объяснение сигналов тренера.
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности: походный шаг, на носках руки вверх, на пятках руки на поясе.
- Бег: лицом вперед – спиной вперед с круговыми движениями руками, правым, левым боком приставным шагом, бег спиной вперед, бег «змейкой», с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, высоким голени вперед, с ускорением с места и рывком.
- Комплекс упражнений.

Приветствие учащихся.

Повторить основные детали техники выполнения базовых двигательных навыков, формирование зрительного образа движений и двигательной памяти.

Акцентировать внимание занимающихся на последовательность выполнения беговой разминки. Каждый вид бега выполнять по 15-20 с. Начать с медленного бега с круговыми движениями руками вперед

Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.



30-40 минут

### 1. Прыжки: на двух ногах, правой, левой.

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 1-2 раза. Обратить внимание занимающихся на соблюдение дистанции и очередности выполнения. Дать объяснение понятию дистанция.

### 2. Челночный бег.

Познакомить с техникой выполнения челночного бега. Выполнить 2, 3, 4 повторения на различных дистанциях

### 3. Упражнения для развития и укрепления мышц спины: наклоны вперед, в стороны, назад.

Помогать, исправлять ошибки при их возникновении. Повторить каждое упражнение по 6-8 раз. Движение плавные и медленные, постепенно увеличивать амплитуду.

### 4. Статические упражнения

стоять на одной ноге, руки на поясе, в замке за головой, использовать мешочек с песком.

Удерживать равновесие корпуса. Если упражнение выполняется занимающимися легко предложить закрыть глаза.

### 5. Упражнение «Перекат мяча».

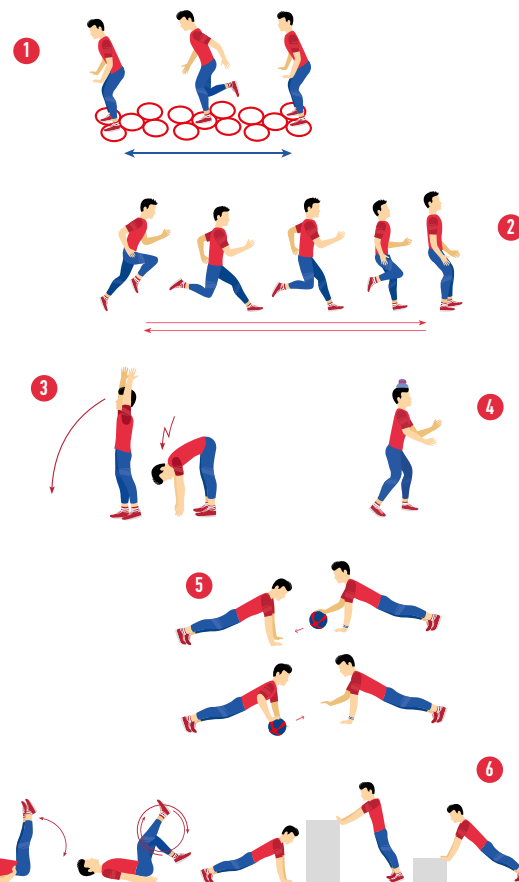
Выполнить упражнение парам.

### 6. Сгибание и разгибание рук.

Повторить детали техники выполнения упражнения. Выполнить 8-10 повторений.

### 7. Упражнение для мышц брюшного пресса «Велосипед»

Повторить детали техники выполнения упражнения. Выполнить 15-20 повторений.



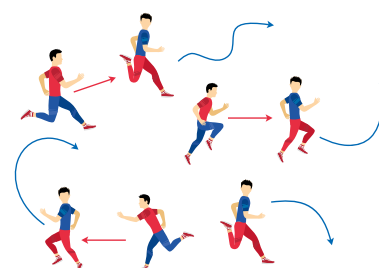
10 минут

### 1. Подвижная игра «Салки».

Повторить правила игры.

### 2. Упражнения на восстановление дыхания (дыхательная гимнастика).

Выполняется на месте. Глубокий медленный вдох, медленный выдох. Повторить несколько циклов.





**Задачи:** Повторение техники челночного бега и разучивание вариантов выполнения со сменой направления, Повторить технику выполнения строевых упражнений, базовых двигательных навыков, подвижных игр. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений). Воспитывать: организованность, сосредоточенность, навыки взаимодействия и сотрудничества. Развивать самостоятельность и ответственность.

**Инвентарь:** Мячи резиновые, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, клюшки, маты, барьеры, конусы, шары надувные

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

10 минут

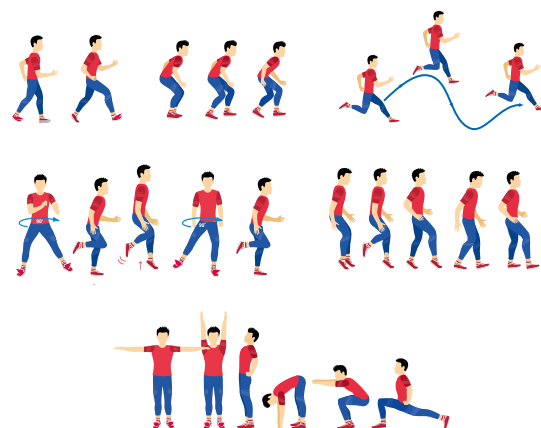
- Повторение правил безопасности и объяснение сигналов тренера.
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности: походный шаг, на носках руки вверх, на пятках руки на поясе.
- Бег: лицом вперед – спиной вперед с круговыми движениями руками, правым, левым боком приставным шагом, бег спиной вперед, бег «змейкой», с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выносом голени вперед, с ускорением с места и рывком.
- Комплекс упражнений.

Приветствие учащихся.

Повторить основные детали техники выполнения базовых двигательных навыков, формирование зрительного образа движений и двигательной памяти.

Акцентировать внимание занимающихся на последовательность выполнения беговой разминки. Каждый вид бега выполнять по 15-20 с. Начать с медленного бега с круговыми движениями руками вперед

Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.



30-40 минут

**1. Прыжки: на двух ногах, правой, левой.**

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 1-2 раза. Обратить внимание занимающихся на соблюдение дистанции и очередности выполнения. Дать объяснение понятию дистанция.

**2. Челночный бег.**

Повторение и закрепление техники выполнения челночного бега. Выполнить 2, 3, 4 повторения на различных дистанциях, с добавлением элемента смены направлений.

**3. Упражнения «Скалолаз»**

Обратить внимание на то, что выполнять упражнения следует медленно. Спина прямая.

**4. Упражнения «Птица».**

Обратить внимание на то, что выполнять упражнения следует медленно. Спина прямая. Руку и ногу тянуть вперед. Следить за дыханием.

**5. Упражнения с клюшкой.**

Упражнение на гибкость и растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения.

**6. Упражнения на координацию – ходьба с перешагиванием клюшки.**

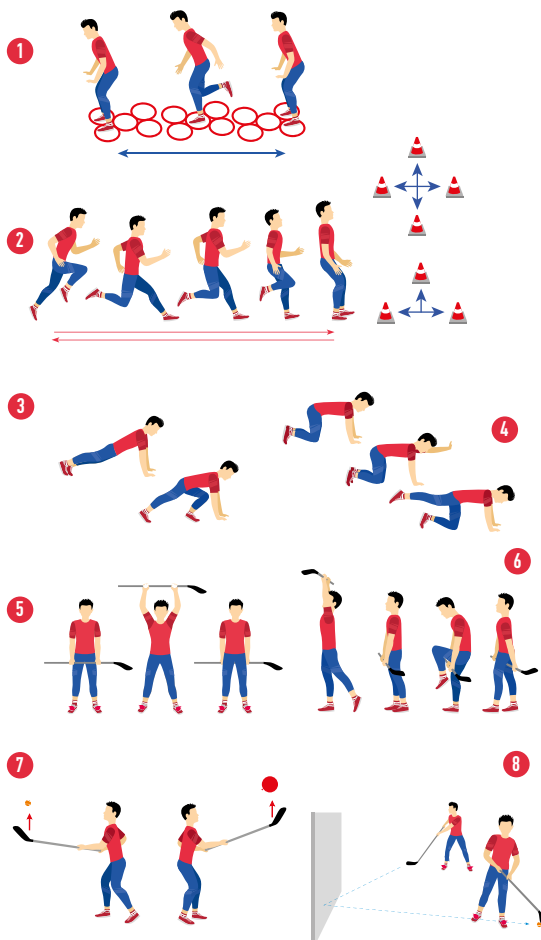
Помогать, исправлять ошибки.

**7. Упражнение с клюшкой.**

Использовать пластиковые клюшки для флорбола и надувные шары. Предложить подбрасывать шары вверх.

**8. Упражнение с клюшкой.**

Использовать пластиковые клюшки для флорбола, выполнять броски теннисного (пластикового) мяча в стену.



10 минут

**1. Преодоление полосы препятствий.**

Ассистенты тренера подготавливают 2-3 варианта полосы препятствий.

2. Занимающиеся делятся на группы, встают в круг мешочек с песком фиксируют на голове, так чтобы он не упал. Сохраняют осанку, по команде Тренера медленно двигаются.

Сохранять спину прямой и ровной, восстанавливать дыхание, следить за партнерами.







## СОДЕРЖАНИЕ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

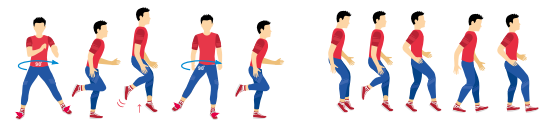
- Повторение правил безопасности и объяснение сигналов тренера.
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности: походный шаг, на носках руки вверх, на пятках руки на поясе.
- Бег: лицом вперед – спиной вперед с круговыми движениями руками, правым, левым боком приставным шагом, бег спиной вперед, бег «змейкой», с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выносом голени вперед, с ускорением с места и рывком.
- Комплекс упражнений.

Приветствие учащихся.

Повторить основные детали техники выполнения базовых двигательных навыков, формирование зрительного образа движений и двигательной памяти.

Акцентировать внимание занимающихся на последовательность выполнения беговой разминки. Каждый вид бега выполнять по 15-20 с. Начать с медленного бега с круговыми движениями руками вперед

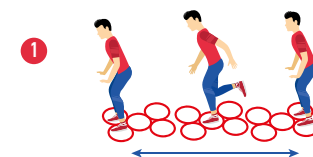
Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.



30-40 минут

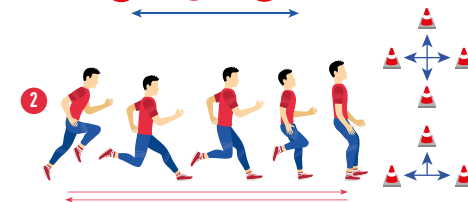
### 1. Прыжки: на двух ногах, правой, левой.

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 1-2 раза. Обратить внимание занимающихся на соблюдение дистанции и очередности выполнения. Дать объяснение понятию дистанция.



### 2. Челночный бег.

Повторение и закрепление техники выполнения челночного бега. Выполнить 2, 3, 4 повторения на различных дистанциях, с добавлением элемента смены направлений.

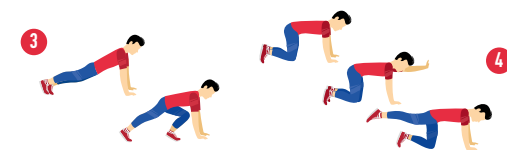


### 3. Упражнения «Скалолаз».

Обратить внимание на то, что выполнять упражнения следует медленно. Спина прямая.

### 4. Упражнения «Птица».

Обратить внимание на то, что выполнять упражнения следует медленно. Спина прямая. Руку и ногу тянуть вперед. Следить за дыханием.

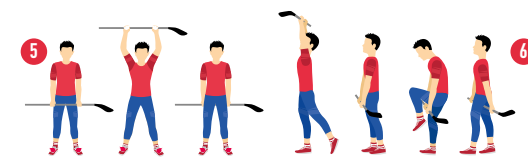


### 5. Упражнения с клюшкой.

Упражнение на гибкость и растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения.

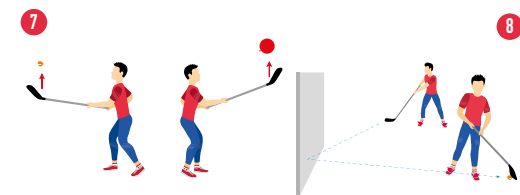
### 6. Упражнения на координацию – ходьба с перешагиванием клюшки.

Помогать, исправлять ошибки.



### 7. Упражнение с клюшкой.

Использовать пластиковые клюшки для флорбола и надувные шары. Предложить подбрасывать шары вверх.



### 8. Упражнение с клюшкой.

Использовать пластиковые клюшки для флорбола, выполнять броски теннисного (пластикового) мяча в стену.



10 минут

### 1. Преодоление полосы препятствий.

Ассистенты тренера подготавливают 2-3 варианта полосы препятствий.

- 2. Занимающиеся делятся на группы, встают в круг мешочек с песком фиксируют на голове, так чтобы он не упал. Сохраняют осанку, по команде Тренера медленно двигаются.

Сохранять спину прямой и ровной, восстанавливать дыхание, следить за партнерами.



**Задачи:** Повторение техники челночного бега, добавление новых вариантов. Повторить технику выполнения строевых упражнений, базовых двигательных навыков, подвижных игр. Развивать физические качества - координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), Воспитывать: организованность, сосредоточенность, навыки взаимодействия и сотрудничества. Развивать самостоятельность и ответственность.

**Инвентарь:** Мячи резиновые, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, клюшки, обруч, теннисные мячи.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

10 минут

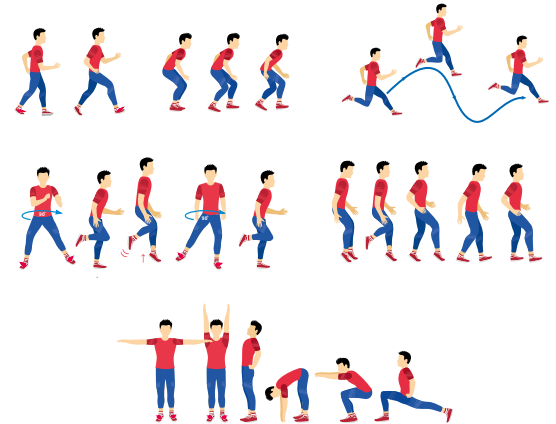
- Повторение правил безопасности и объяснение сигналов тренера.
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности: походный шаг, на носках руки вверх, на пятках руки на поясе.
- Бег: лицом вперед – спиной вперед с круговыми движениями руками, правым, левым боком приставным шагом, бег спиной вперед, бег «змейкой», с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выносом голени вперед, с ускорением с места и рывком.
- Комплекс упражнений.

Приветствие учащихся.

Повторить основные детали техники выполнения базовых двигательных навыков, формирование зрительного образа движений и двигательной памяти.

Акцентировать внимание занимающихся на последовательность выполнения беговой разминки. Каждый вид бега выполнять по 15-20 с. Начать с медленного бега с круговыми движениями руками вперед

Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.



30-40 минут

**1. Прыжки: на двух ногах, правой, левой.**

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 1-2 раза. Обратить внимание занимающихся на соблюдение дистанции и очередности выполнения. Дать объяснение понятию дистанция.

**2. Челночный бег.**

Повторение и закрепление техники выполнения челночного бега. Выполнить 2, 3, 4 повторения на различных дистанциях, с добавлением элемента смены направлений и бега спиной вперед в обратном направлении.

**3. Упражнения с клюшкой.**

Упражнение на гибкость и растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения.

**4. Упражнения на координацию – ходьба с перешагиванием обруча, лицом и спиной вперед.**

Помогать, исправлять ошибки.

**5. Упражнение с клюшкой.**

По команде тренера выполнить различные варианты движений руками.

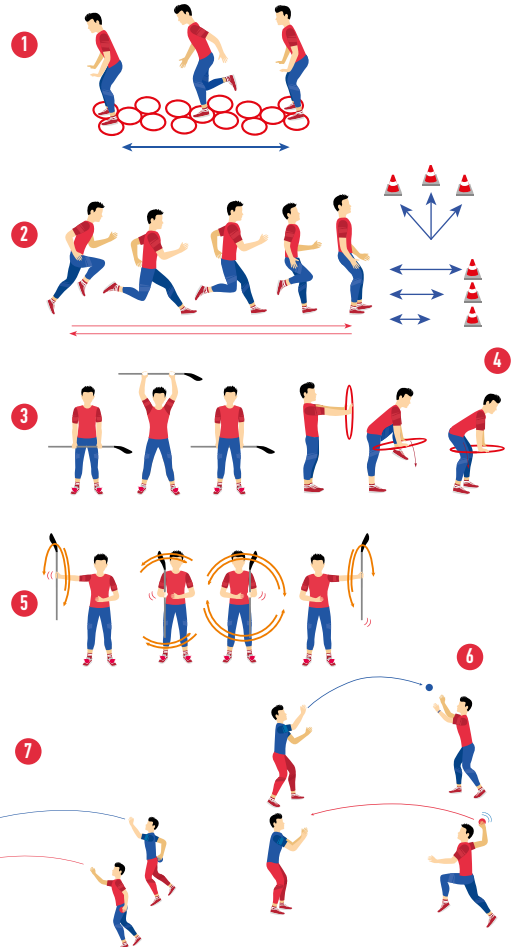
**6. Метание мяча:**

- с одного шага правая рука, правая нога;
- с трёх шагов;
- метание мяча с сохранением равновесия;
- метание мяча по горизонтальной мишени.

Познакомить с основными приемами техники метания предмета с одного шага, с трех шагов. Сделать акцент на том, что после выполнения броска необходимо сохранить равновесие. Выполнять можно с партнером.

**7. Броски теннисного мяча по предметам.**

Ассистенты тренера подготавливают мишени, занимающиеся по очереди, бросают мяч в цель.



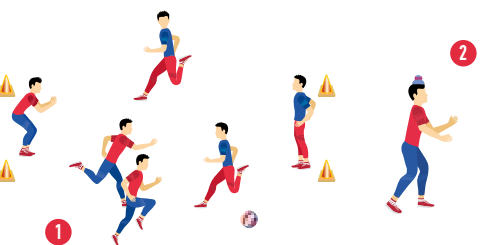
10 минут

**1. Минифутбол.**

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют в футбол два тайма по 4 минуты.

2. Занимающиеся делятся на группы, встают в круг мешочек с песком фиксируют на голове, так чтобы он не упал. Сохраняют осанку, по команде Тренера медленно двигаются.

Сохранять спину прямой и ровной, восстанавливать дыхание, следить за партнерами.



Подготовительная часть

Основная часть

Заключительная часть



Задачи: Повторение техники челночного бега, Повторить технику выполнения строевых упражнений, базовых двигательных навыков, подвижных игр. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений). Воспитывать: организованность, сосредоточенность, навыки взаимодействия и сотрудничества. Развивать самостоятельность и ответственность.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, мешочки с песком, мячи набивные.

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

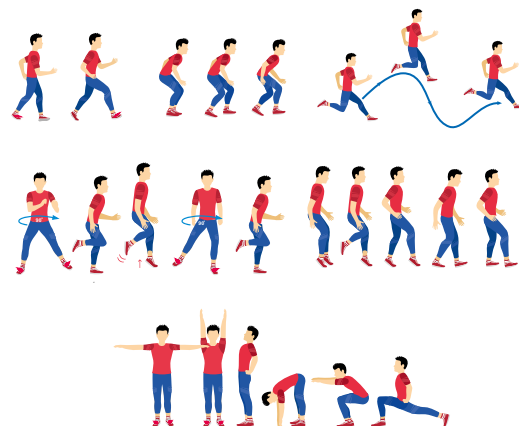
- Повторение правил безопасности и объяснение сигналов тренера.
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности: походный шаг, на носках руки вверх, на пятках руки на поясе.
- Бег: лицом вперед – спиной вперед с круговыми движениями руками, правым, левым боком приставным шагом, бег спиной вперед, бег «змейкой», с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выносом голени вперед, с ускорением с места и рывком.
- Комплекс упражнений.

Приветствие учащихся.

Повторить основные детали техники выполнения базовых двигательных навыков, формирование зрительного образа движений и двигательной памяти.

Акцентировать внимание занимающихся на последовательность выполнения беговой разминки. Каждый вид бега выполнять по 15-20 с. Начать с медленного бега с круговыми движениями руками вперед

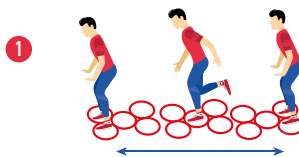
Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.



30-40 минут

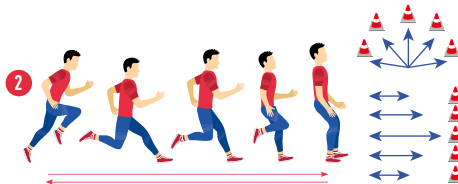
1. Прыжки: на двух ногах, правой, левой.

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 1-2 раза. Обратить внимание занимающихся на соблюдение дистанции и очередности выполнения. Дать объяснение понятию дистанция.



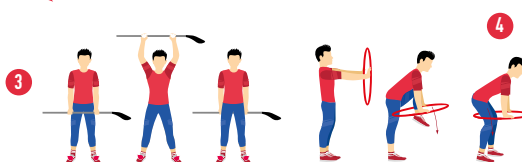
2. Челночный бег.

Повторение и закрепление техники выполнения челночного бега. Выполнить 2, 3, 4 повторения на различных дистанциях, с добавлением элемента смены направлений и бега спиной вперед в обратном направлении, правым и левым боком приставным шагом.



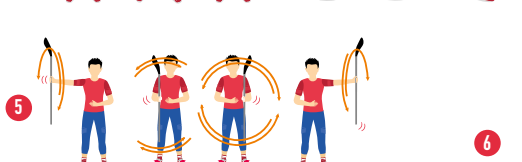
3. Упражнения с клюшкой.

Упражнение на гибкость и растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения.



4. Упражнения на координацию – ходьба с перешагиванием обруча, лицом и спиной вперед.

Помогать, исправлять ошибки.



5. Упражнение с клюшкой.

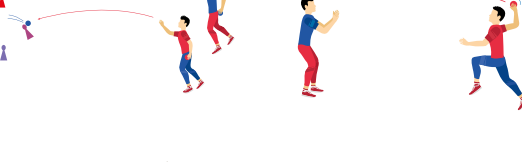
По команде тренера выполнить различные варианты движений руками.



6. Метание мяча:

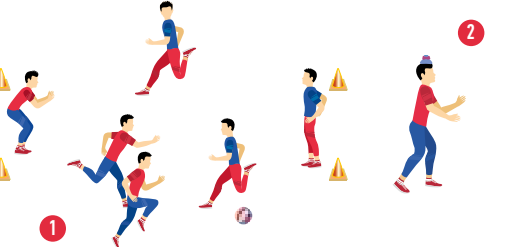
- с одного шага правая рука, правая нога;
- с трёх шагов;
- метание мяча с сохранением равновесия;
- метание мяча по горизонтальной мишени.

Познакомить с основными приемами техники метания предмета с одного шага, с трех шагов. Сделать акцент на том, что после выполнения броска необходимо сохранить равновесие. Выполнять можно с партнером.



7. Броски теннисного мяча по предметам.

Ассистенты тренера подготавливают мишени, занимающиеся по очереди, бросают мяч в цель.



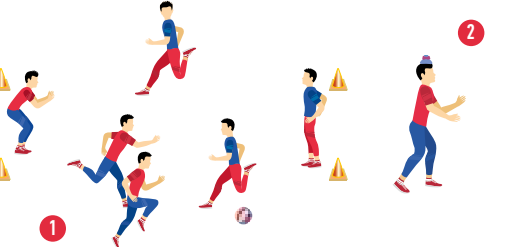
10 минут

1. Минифутбол.

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют в футбол два тайма по 4 минуты.

2. Занимающиеся делятся на группы, встают в круг мешочек с песком фиксируют на голове, так чтобы он не упал. Сохраняют осанку, по команде Тренера медленно двигаются.

Сохранять спину прямой и ровной, восстанавливать дыхание, следить за партнерами.





**Задачи:** Разучить разминку для верхнего плечевого пояса, Познакомить с техникой выполнения метания на дальность, провести подвижные игры. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), силу, гибкость. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, навыки взаимодействия и сотрудничества. Развивать самостоятельность и ответственность.

**Инвентарь:** Мячи резиновые, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, клюшки, обруч, теннисные мячи.

## СОДЕРЖАНИЕ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

🕒 10 минут

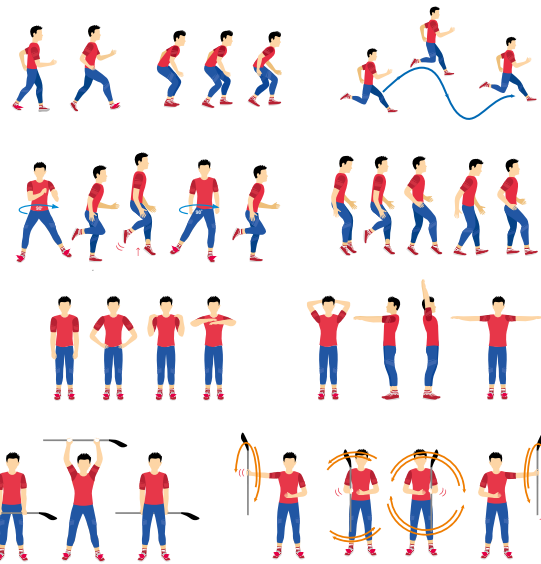
- Повторение правил безопасности и объяснение сигналов тренера.
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности: походный шаг, на носках руки вверх, на пятках руки на поясе.
- Бег: лицом вперед – спиной вперед с круговыми движениями руками, правым, левым боком приставным шагом, бег спиной вперед, бег «змейкой», с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выносом голени вперед, с ускорением с места и рывком.
- Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.

Приветствие учащихся.

Повторить основные детали техники выполнения базовых двигательных навыков, формирование зрительного образа движений и двигательной памяти.

Акцентировать внимание занимающихся на последовательность выполнения беговой разминки. Каждый вид бега выполнять по 15-20 с. Начать с медленного бега с круговыми движениями руками вперед

Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.



🕒 30-40 минут

### 1. Ходьба с подбрасыванием мяча вверх.

Занимающиеся выполняют движение по заданной тренером траектории с соблюдением дистанции и подбрасыванием мяча вверх.

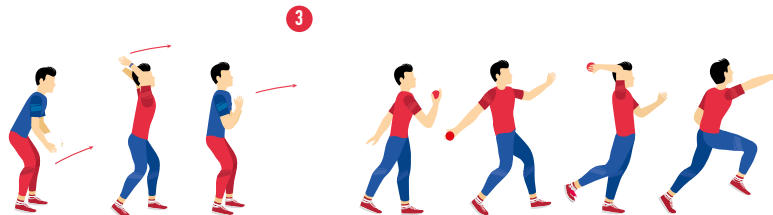
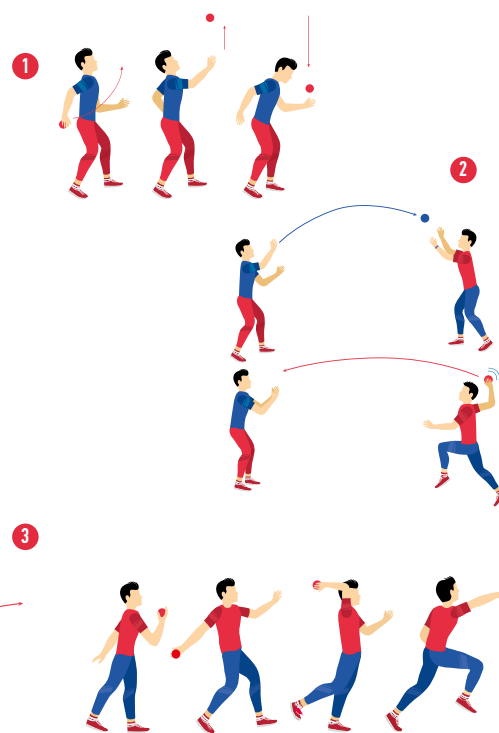
### 2. Передачи мяча.

Разделить занимающихся на группы, познакомить с выполнением передач мяча.

### 3. Метание мяча:

- с одного шага правая рука, правая нога;
- с трёх шагов;
- метание мяча с сохранением равновесия.

Познакомить с основными приемами техники метания предмета с одного шага, с трех шагов. Сделать акцент на том, что после выполнения броска необходимо сохранить равновесие. Выполнять можно с партнером.



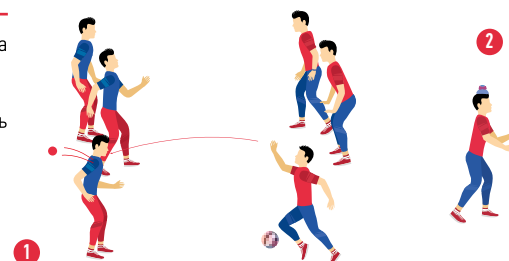
🕒 10 минут

### 1. Подвижная игра «Перестрелка».

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют два тайма по 4 минуты.

2. Занимающиеся делятся на группы, встают в круг мешочек с песком фиксируют на голове, так чтобы он не упал. Сохраняют осанку, по команде Тренера медленно двигаются.

Сохранять спину прямой и ровной, восстанавливать дыхание, следить за партнерами.







**Задачи:** Повторение разминки для верхнего плечевого пояса, Познакомить с техникой выполнения метания на точность, провести подвижные игры. Развивать физические качества — координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), силу, гибкость. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, навыки взаимодействия и сотрудничества. Развивать самостоятельность и ответственность.

**Инвентарь:** Мячи резиновые, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, клюшки, обруч, теннисные мячи.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

10 минут

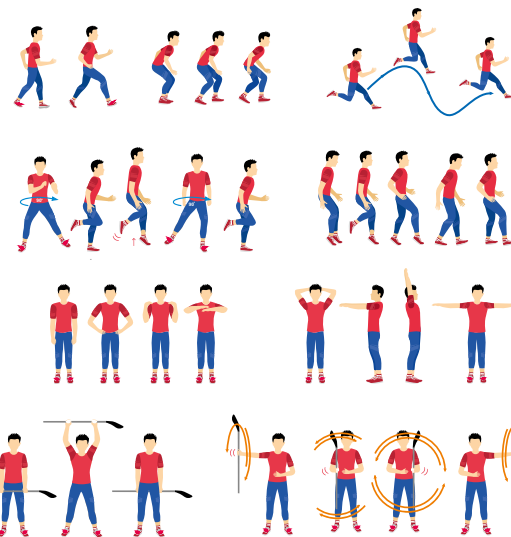
- Повторение правил безопасности и объяснение сигналов тренера.
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности: походный шаг, на носках руки вверх, на пятках руки на пояс.
- Бег: лицом вперед – спиной вперед с круговыми движениями руками, правым, левым боком приставным шагом, бег спиной вперед, бег «змейкой», с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выносом голени вперед, с ускорением с места и рывком.
- Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.

Приветствие учащихся.

Повторить основные детали техники выполнения базовых двигательных навыков, формирование зрительного образа движений и двигательной памяти.

Акцентировать внимание занимающихся на последовательность выполнения беговой разминки. Каждый вид бега выполнять по 15-20 с. Начать с медленного бега с круговыми движениями руками вперед

Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.



30-40 минут

**1. Ходьба с подбрасыванием мяча вверх.**

Занимающиеся выполняют движение по заданной тренером траектории с соблюдением дистанции и подбрасыванием мяча вверх.

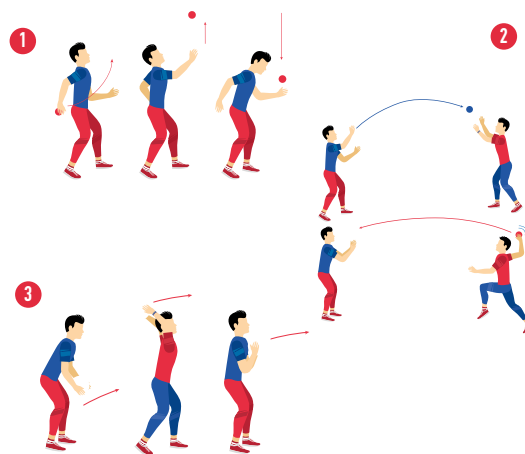
**2. Передачи мяча.**

Разделить занимающихся на группы, познакомить с выполнением передач мяча.

**3. Метание мяча на точность:**

- с одного шага правая рука, правая нога;
- с трёх шагов;
- метание мяча с сохранением равновесия.

Познакомить с основными приемами техники метания предмета с одного шага, с трех шагов. Сделать акцент на том, что после выполнения броска необходимо сохранить равновесие. Выполнять можно с партнером.



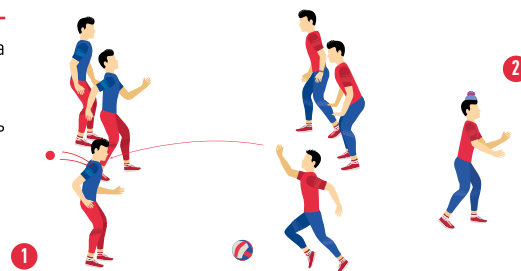
10 минут

**1. Подвижная игра «Перестрелка».**

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют два тайма по 4 минуты.

2. Занимающиеся делятся на группы, встают в круг мешочек с песком фиксируют на голове, так чтобы он не упал. Сохраняют осанку, по команде Тренера медленно двигаются.

Сохранять спину прямой и ровной, восстанавливать дыхание, следить за партнерами.





**Задачи:** Повторение разминки для верхнего плечевого пояса, Познакомить с техникой выполнения метания на дальность и точность, провести подвижные игры. Развивать физические качества — координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), силу, гибкость. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, навыки взаимодействия и сотрудничества. Развивать самостоятельность и ответственность.

**Инвентарь:** Мячи резиновые, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, клюшки, обруч, теннисные мячи.

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

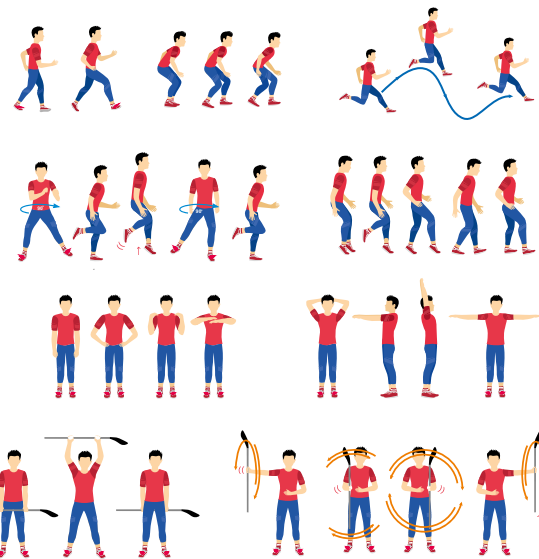
- Повторение правил безопасности и объяснение сигналов тренера.
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности: походный шаг, на носках руки вверх, на пятках руки на поясе.
- Бег: лицом вперед – спиной вперед с круговыми движениями руками, правым, левым боком приставным шагом, бег спиной вперед, бег «змейкой», с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выносом голени вперед, с ускорением с места и рывком.
- Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.

Приветствие учащихся.

Повторить основные детали техники выполнения базовых двигательных навыков, формирование зрительного образа движений и двигательной памяти.

Акцентировать внимание занимающихся на последовательность выполнения беговой разминки. Каждый вид бега выполнять по 15-20 с. Начать с медленного бега с круговыми движениями руками вперед

Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.



30-40 минут

1. Ходьба с подбрасыванием мяча вверх.

Занимающиеся выполняют движение по заданной тренером траектории с соблюдением дистанции и подбрасыванием мяча вверх.

2. Передачи мяча.

Разделить занимающихся на группы, познакомить с выполнением передач мяча.

3. Метание мяча на точность:

- с одного шага правая рука, правая нога;
- с трёх шагов;
- метание мяча с сохранением равновесия.

Познакомить с основными приемами техники метания предмета с одного шага, с трех шагов. Сделать акцент на том, что после выполнения броска необходимо сохранить равновесие. Выполнять можно с партнером.

4. Метание на дальность и точность

Выполнить в формате эстафеты .



10 минут

Подвижная игра «Гандбол - элементы».

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Тренер повторяет для участников правила. Участники играют два тайма по 4 минуты.





СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

Повторение правил безопасности и объяснение сигналов тренера.

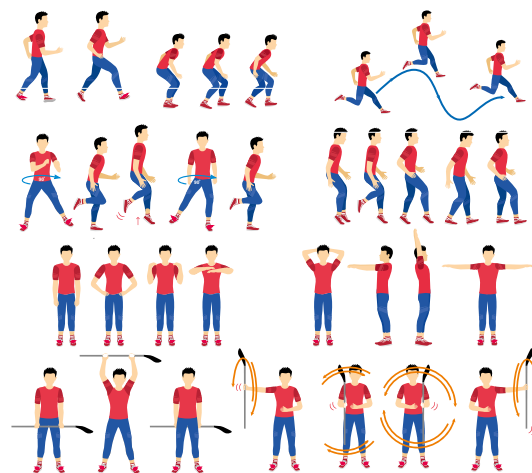
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности: походный шаг, на носках руки вверх, на пятках руки на пояс.
- Бег: лицом вперед – спиной вперед с круговыми движениями руками, правым, левым боком приставным шагом, бег спиной вперед, бег «змейкой», с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выносом голени вперед, с ускорением с места и рывком.
- Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.

Приветствие учащихся.

Повторить основные детали техники выполнения базовых двигательных навыков, формирование зрительного образа движений и двигательной памяти.

Акцентировать внимание занимающихся на последовательность выполнения беговой разминки. Каждый вид бега выполнять по 15-20 с. Начать с медленного бега с круговыми движениями руками вперед

Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.



30-40 минут

1. Бег приставными шагами.

Выполнять упражнения.



2. Бег с высоким подниманием бедра.

Выполнять упражнения с высоким подниманием бедра.



3. Бег с захлестыванием голени назад.

Выполнять упражнения с захлестом голени.



4. Балас «Аист» с закрытыми глазами.

Следить за правильностью выполнения. Руки выпрямить, смотреть вперед. Повторить на каждую ногу по 4-6 раз. Выполнять задержку в позе «Аист» 2-3 с.



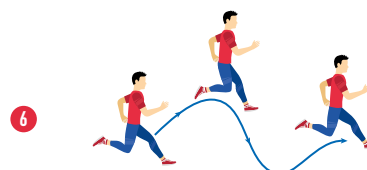
5. Челночный бег.

Выполнить 2, 3, 4 повторения на различных дистанциях



6. Беговая разминка.

Выполнять упражнения.



🕒 30-40 минут

7. Челночный бег в разных направлениях.

Выполнить упражнение.

7



8. Челночный бег в разных направлениях, включая бег спиной вперед.

Выполнить упражнение.

8



9. Челночный бег в разных направлениях, включая бег правым, левым боком приставным шагом.

Выполнить упражнение.

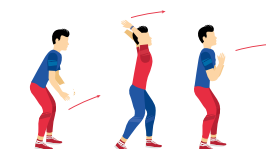
9



10. Метание мяча на месте на дальность.

Выполнить приемы метания предмета на дальность. Сделать акцент на том, что после выполнения броска необходимо сохранить равновесие.

10



11. Метание мяча в движении с трех шагов на дальность.

Выполнить приемы метания предмета с трех шагов. Сделать акцент на том, что после выполнения броска необходимо сохранить равновесие.

11



12. Метание мяча на месте на точность.

Выполнить приемы метания предмета на точность. Сделать акцент на том, что после выполнения броска необходимо сохранить равновесие.

12



13. Метание мяча в движении с трех шагов на точность.

Выполнить приемы метания предмета с трех шагов на точность. Сделать акцент на том, что после выполнения броска необходимо сохранить равновесие.

13



14. Метание мяча в движении с трех шагов на точность в движении.

Выполнить приемы метания предмета с трех шагов на точность в движении. Сделать акцент на том, что после выполнения броска необходимо сохранить равновесие.

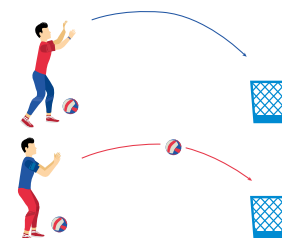
14



15. Метание мяча в движении с трех шагов на дальность и точность в движении.

Выполнить приемы метания предмета с трех шагов на дальность и точность в движении. Сделать акцент на том, что после выполнения броска необходимо сохранить равновесие.

15



🕒 10 минут

Подвижная игра «Гандбол - элементы».

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Тренер повторяет для участников правила. Участники играют два тайма по 4 минуты.



БЛАНК КОНТРОЛЯ		Игрок № (оценка от 1 до 10)																													
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Строевые упражнения																														
2	Бег обычный																														
3	Бег змейкой																														
4	Баланс																														
5	Стойка на одной ноге, руки на поясе, в замке за головой																														
6	Упражнение «Скалолаз»																														
7	Ходьба с перешагиванием клюшки																														
8	Упражнение с клюшкой – контроль предмета																														
9	Упражнения «Птица»																														
10	Ходьба с мешочком на голове																														
11	Движение с мячом																														
12	Движение с мячом по заданным траекториям																														
13	Удары по мячу																														
14	Удары по движущемуся мячу																														
15	Упражнение «Краб»																														
<b>Средняя оценка</b>																															
<b>Итоговый рейтинг</b>																															
Дата:					Время:					Тренер:					Группа:																



БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Строевые упражнения															
2	Бег обычный															
3	Бег змейкой															
4	Баланс															
5	Стойка на одной ноге, руки на поясе, в замке за головой															
6	Упражнение «Скалолаз»															
7	Ходьба с перешагиванием клюшки															
8	Упражнение с клюшкой – контроль предмета															
9	Упражнения «Птица»															
10	Ходьба с мешочком на голове															
11	Движение с мячом															
12	Движение с мячом по заданным траекториям															
13	Удары по мячу															
14	Удары по движущемуся мячу															
15	Упражнение «Кrab»															
Дата:				Время:						Группа:						
Тренер:						Эксперт:										

# Технические навыки для второго периода

Фактические недели сезона	Сентябрь			Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Занятия 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К	10	11	12	13	14	15	16	17	18	К	19	20	21	22	23	24	25	26	27	К	28	29	30	31	32	33	34	35	36	К
Занятия 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К	10	11	12	13	14	15	16	17	18	К	19	20	21	22	23	24	25	26	27	К	28	29	30	31	32	33	34	35	36	К

Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	K2
Построение в одну шеренгу	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Строевые упражнения на месте: шаг вперёд, шаг назад, повороты	●	●	●	●	●					
Передвижение в колонне по одному, по двое	●	●	●	●	●					
Ходьба походным шагом, на носках руки вверх, на пятках, руки на пояс										
Ходьба и её разновидности с переходом на бег	●	●	●	●	●					
Построение в шеренгу, круг, колонну по двое						●	●	●	●	
Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с поворотами						●	●	●	●	
Бег лицом вперёд, правым, левым боком, приставным шагом, змейкой, бег спиной вперёд "змейкой", с высоким подниманием бедра, с захлестом голени							●	●	●	
Бег лицом вперёд - спиной вперёд с круговыми движениями руками, правым, левым боком, приставным шагом, змейкой, бег спиной вперёд "змейкой", с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выносом голени вперед, с ускорением с места и рынком	●	●								
Комплекс - повороты, наклоны, махи ногами, руками на месте			●	●	●					
Движение с клюшкой с обводкой конусов								●	●	
Ведение мяча в движении								●	●	●
Беговая разминка на открытом воздухе										
Подвижная игра на открытом воздухе										
Прыжки на двух ногах, на левой, на правой	●	●	●	●	●					
Приседания - варианты										
Прыжок в длину с разбега	●	●								
Прыжки с тумбы										
Прыжки с разбега через препятствие в длину										
Прыжки в высоту, спиной вперёд										
Челночный бег										
Ходьба по узкой линии 2-3 см., с наклонами "аист", на правой и левой ноге										
Ходьба с подбрасыванием мяча вверх и ловля его								●	●	
Комплекс общеразвивающих упражнений - руки вверх, в стороны, кисти на плечи, перед грудью, сцепление кистей за лопатками										
Упражнения для кистей рук, мышц плечевого пояса										
Упражнения для развития и укрепления мышц спины										
Статические упражнения - стоять на одной ноге, руки на пояс, в замке над головой, с использованием мешочка с песком										
Упражнение "ступаящий и скользящий шаг на лыжах, без палок"										
Упражнение "ступаящий и скользящий шаг на лыжах, с палками"										
Упражнение "выпады в парах"		●	●	●	●	●	●	●	●	●
Упражнение "приседания в парах"		●	●	●	●	●	●	●	●	●
Упражнение "перетягивание"		●								
Упражнение "перекат мяча"					●	●	●			
Упражнение "краб"					●	●	●			
Упражнение "скрепка"					●	●	●			
Упражнение "скалолаз"										●
Упражнение "птица"										●
Упражнение "сгибание рук от скамьи"	●									
Упражнение "велосипед"	●									
Упражнение "тяни-толкай"			●	●						
Упражнение "колесо" стоя на коленях			●	●		●	●	●	●	●
Упражнение "стойка на лопатках"			●	●	●	●	●			●
Упражнение "Повороты переступанием на лыжах без палок"										
Упражнение "Повороты переступанием на лыжах с палками"										
Упражнение "кувырок вперёд"				●						●
Упражнение "кувырок вперёд" с трёх шагов					●					●
Упражнение "передача пластиковой карточки"								●	●	
Упражнение "ловля и броски малого мяча в парах"								●	●	
Упражнение "ведение мяча по заданной траектории - ходьба"								●	●	●
Упражнение "ведение мяча по заданной траектории - бег"								●	●	●
Упражнение "имитация передвижения на коньках"										
Упражнение "прыжки в скакалку" на месте										

\*Категория: Упражнения на открытом воздухе



# Гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика

Тема: Тика, подвижные игры.

**Задачи:** Познакомить с основами техники прыжка в длину с разбега. Разучить комплекс для разминки в движении. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать чувства гордости за Клуб, за свою Родину, развивать адекватную мотивацию к занятиям, этические и эстетические качества личности.

**Инвентарь:** Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, мяч.

Занятие № 10

Группа 7 лет и младше

Время – 60 мин.

## СОДЕРЖАНИЕ

10 минут

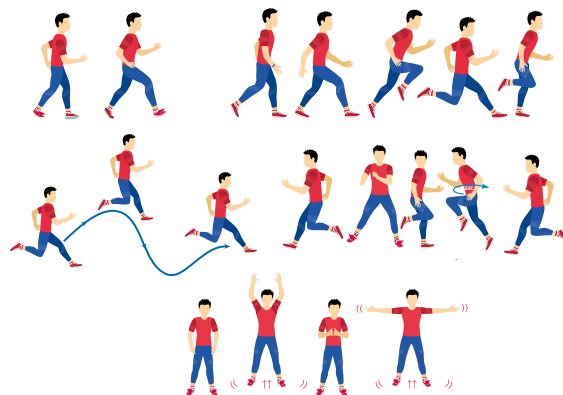
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Разминка в движении, бег:
  - лицом вперед;
  - правым, левым боком;
  - приставным шагом, –«змейкой»;
  - бег спиной вперед, бег «змейкой» спиной вперед;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег с захлестом голени;
  - бег с поворотами;
  - прыжки.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Приветствие учащихся.

Объяснить для чего требуется выполнение строевых упражнений и базовых двигательных навыков.

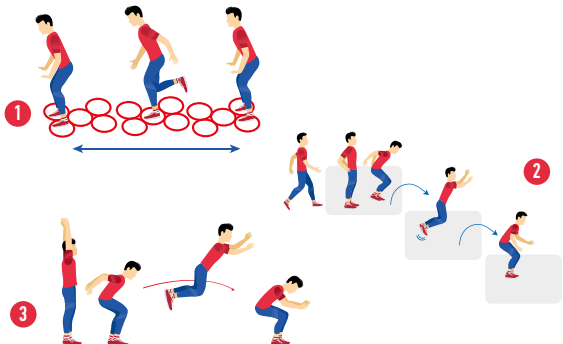
Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.



30-40 минут

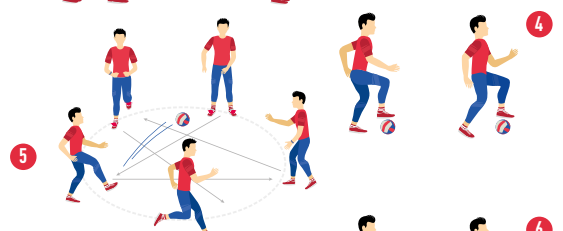
### 1. Прыжки: на двух ногах, правой, левой.

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 1-2 раза. Обратить внимание занимающихся на соблюдение дистанции и очередности выполнения. Дать объяснение понятию дистанция.



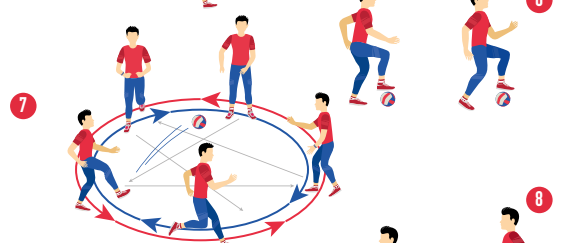
### 2. Игра «Пингвины».

Занимающиеся прыгают по очереди с мата на мат. Тренер может увеличить расстояние между матами в том случае, если участники успешно выполняют заданием. Занимающихся разделить на группы.



### 3. Прыжок в длину с разбега.

Познакомить занимающихся с техникой прыжка в длину. Продемонстрировать. Обеспечить безопасность и страховку занимающихся.



### 4. Упражнение с мячом.

По команде тренера поставить левую ногу на мяч, по сигналу смена в течение 10-12 с в ритме, который задает тренер.



### 5. Упражнения «Передачи мяча» на месте.

Разделить занимающихся на группы, повторить особенности техники выполнения передач мяча.

### 6. Упражнение с мячом на быстроту.

По команде тренера поставить левую ногу на мяч, по сигналу смена в течение 5-6 с максимальном темпе.

### 7. Упражнения «Передачи мяча» в движении.

Разделить занимающихся на группы, повторить особенности техники выполнения передач мяча. По условному сигналу тренера занимающиеся двигаются в направлении «по часовой» или, «против часовой» стрелки.

### 8. Упражнение сгибание рук от скамьи.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить 6-8 повторений.

### 9. Упражнение для мышц брюшного пресса «Велосипед».

Повторить детали техники выполнения упражнения. Выполнить 15-20 повторений.



10 минут

### 1. Минифутбол.

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют в футбол два тайма по 4 минуты.

### 2. Упражнения на восстановление дыхания (дыхательная гимнастика).

Выполняется на месте. Глубокий медленный вдох, медленный выдох. Повторить несколько циклов.



# Гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика

## Тема: Тика, подвижные игры.

**Задачи:** Повторить технику прыжка в длину с разбега. Закрепить комплекс для разминки в движении. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать навыки самоконтроля (познакомить с методами оценки ЧСС), развивать адекватную мотивацию к занятиям, этические и эстетические качества личности.

**Инвентарь:** Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, клюшка, мяч, шар.

Занятие № 11  
Группа 7 лет и младше

Время – 60 мин.

### СОДЕРЖАНИЕ

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

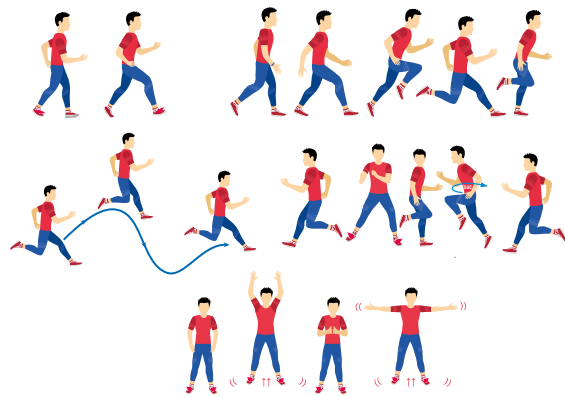
10 минут

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Разминка в движении, бег:
  - лицом вперед;
  - правым, левым боком;
  - приставным шагом, –«змейкой»;
  - бег спиной вперед, бег «змейкой» спиной вперед;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег с захлестом голени;
  - бег с поворотами;
  - прыжки.

Приветствие учащихся.

Объяснить для чего требуется выполнение строевых упражнений и базовых двигательных навыков.

Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.



30-40 минут

#### 1. Прыжки: на двух ногах, правой, левой.

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 1-2 раза. Обратить внимание занимающихся на соблюдение дистанции и очередности выполнения. Дать объяснение понятию дистанция.

#### 2. Игра «Пингвины».

Занимающиеся прыгают по очереди с мата на мат. Тренер может увеличить расстояние между матами в том случае, если участники успешно выполняют заданием. Занимающихся разделить на группы.

#### 3. Прыжок в длину с разбега.

Повторить с занимающимися технику выполнения прыжка в длину. Продемонстрировать. Обеспечить безопасность и страховку занимающихся.

#### 4. Упражнение с клюшкой.

Упражнение на гибкость и растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения.

#### 5. Упражнение «Передачи мяча» с изменением темпа по сигналу тренера.

Разделить занимающихся на группы, начать выполнение передач, по сигналу тренера увеличить темп.

#### 6. Броски и ловля мяча.

Повторить детали техники выполнения бросков мяча с одного и трех шагов. Выполнить упражнение в парах, постепенно увеличивая расстояние между занимающимися.

#### 7. Упражнение с клюшкой – контроль предмета.

Использовать пластиковые клюшки для флорбола и надувные шары. Предложить подбрасывать шары вверх.

#### 8. Упражнение выпады в парах.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить 6-8 повторений.

#### 9. Упражнение присед в парах.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить 6-8 повторений.

#### 10. Упражнение «Перетягивание».

Познакомить занимающихся с техникой выполнения



10 минут

#### 1. Подвижная игра «Волейбол-элементы» с надувным шаром или мячом.

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Знакомят с правилами игры и техникой выполнения ударов по предмету. Участники играют два периода по 4 минуты.

#### 2. Упражнения на восстановление дыхания (дыхательная гимнастика).

Выполняется на месте. Глубокий медленный вдох, медленный выдох. Повторить несколько циклов.





## СОДЕРЖАНИЕ

10 минут

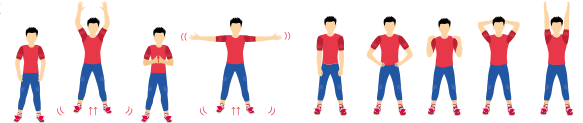
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Прыжки.
- Комплекс для разминки.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Приветствие учащихся.

Объяснить для чего требуется выполнение строевых упражнений и базовых двигательных навыков.

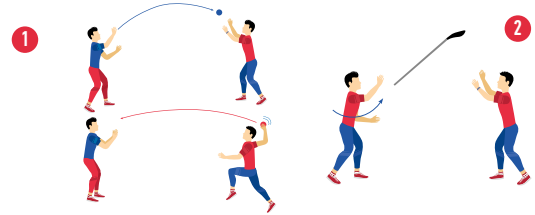
Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.



30-40 минут

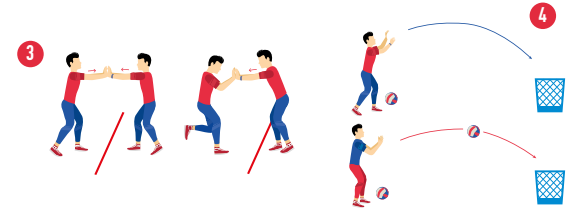
### 1. Броски и ловля мяча.

Повторить детали техники выполнения бросков мяча с одного и трех шагов. Повторить детали техники выполнения ловли мяча. Выполнить упражнение в парах, постепенно увеличивая расстояние между занимающимися.



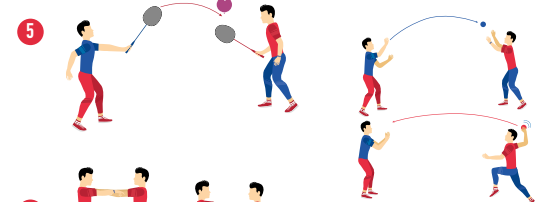
### 2. Упражнения с клюшкой.

Использовать легкую пластиковую клюшку. Занимающиеся выполняют упражнение парами. Начинают с обычной передачи клюшки, постепенно увеличивая расстояние.



### 3. Упражнение «Тяни, толкай!».

В первом варианте задача заключается в том, чтобы затянуть партнера на свою сторону, участники держатся двумя руками. Второй вариант – выталкивать партнера, при этом задача – не заступать на половину партнера и контролировать положение. Объяснить занимающимся, что можно использовать различную величину усилий.



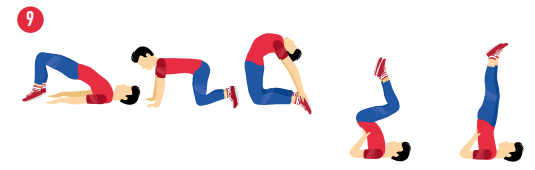
### 4. Броски мяча в корзину на точность.

Повторить технику выполнения бросков мяча на точность. Выполнить упражнение бросок мяча на точность в корзину двумя руками.



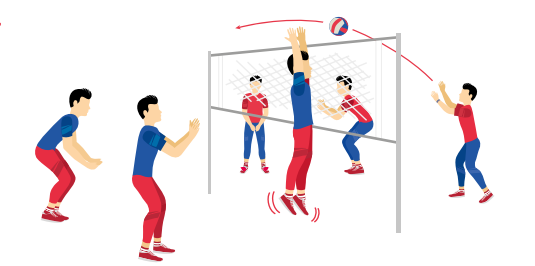
### 5. Игра с воздушными шарами при помощи ракетки.

Выполнять на месте.



### 6. Броски и ловля мяча.

Повторить детали техники выполнения бросков мяча с одного и трех шагов. Повторить детали техники выполнения ловли мяча. Выполнить упражнение в парах, постепенно увеличивая расстояние между занимающимися.



### 7. Упражнение выпады в парах.

Выполнить 6-8 повторений.

### 8. Упражнение присед в парах.

Выполнить 6-8 повторений.

### 9. Упражнение «На гибкость».

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Обеспечить страховку.

### 10. Упражнение «Стойка на лопатках».

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Обеспечить страховку.

10 минут

1. Подвижная игра «Волейбол-элементы» с надувным шаром или мячом.

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Знакомят с правилами игры и техникой выполнения ударов по предмету. Участники играют два периода по 4 минуты.

2. Упражнения на восстановление дыхания (дыхательная гимнастика).

Выполняется на месте. Глубокий медленный вдох, медленный выдох. Повторить несколько циклов.





**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

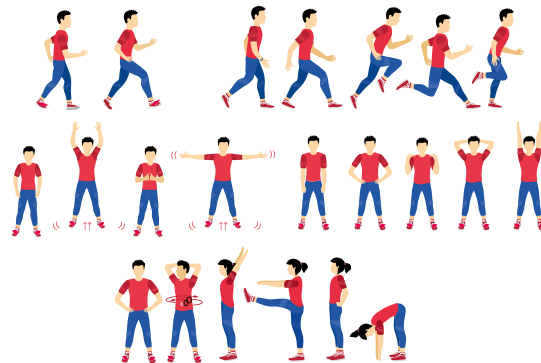
🕒 10 минут

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Прыжки.
- Комплекс для разминки.

Приветствие учащихся.

Объяснить для чего требуется выполнение строевых упражнений и базовых двигательных навыков.

Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.



🕒 30-40 минут

**1. Упражнение «Тяни, толкай!».**

В первом варианте задача заключается в том, чтобы затянуть партнера на свою сторону, участники держаться двумя руками. Второй вариант – выталкивать партнера, при этом задача – не заступить на половину партнера и контролировать положение. Объяснить занимающимся, что можно использовать различную величину усилий.

**2. Броски мяча в корзину на точность.**

Повторить технику выполнения бросков мяча на точность. Выполнить упражнение бросок мяча на точность в корзину двумя руками.

**3. Игра с воздушными шарами при помощи ракетки.**

Выполнять на месте.

**4. Броски и ловля мяча.**

Повторить детали техники выполнения бросков мяча с одного и трех шагов. Повторить детали техники выполнения ловли мяча. Выполнить упражнение в парах, постепенно увеличивая расстояние между занимающимися.

**5. Упражнение выпады в парах.**

Выполнить 6-8 повторений.

**6. Упражнение присед в парах.**

Выполнить 6-8 повторений.

**7. Упражнение «На гибкость».**

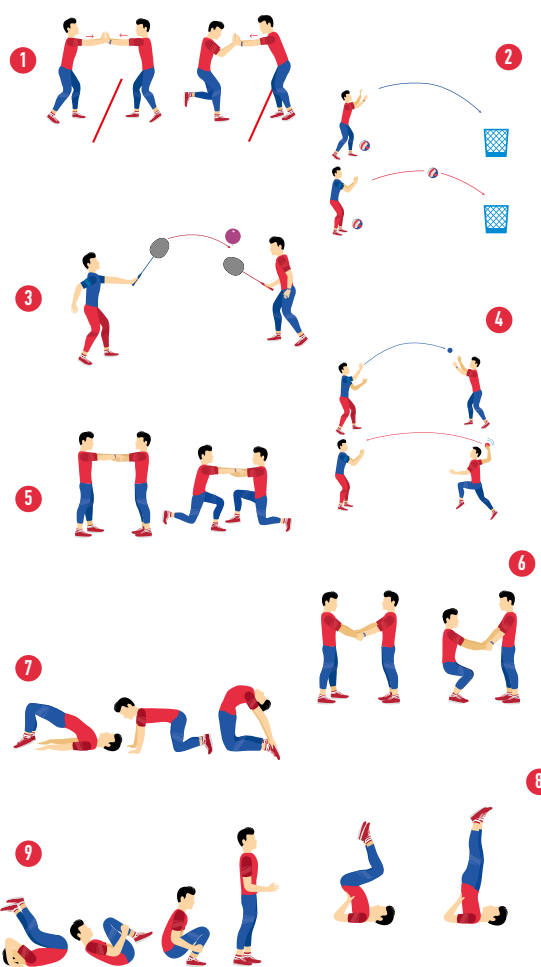
Повторить упражнение.

**8. Упражнение «Стойка на лопатках».**

Повторить упражнение. Обеспечить страховку.

**9. Упражнение «Кувырок вперед».**

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Обеспечить страховку.



🕒 10 минут

**Подвижная игра «Флорбол-элементы» с надувным шаром.**

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют два тайма по 4 минуты.





# Гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика,

## Тема: Подвижные игры.

**Задачи:** Познакомить с техникой выполнения кувырка вперед с трёх шагов. Разучить комплекс для разминки. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать навыки самоконтроля, развивать адекватную мотивацию к занятиям, этические и эстетические качества личности.

**Инвентарь:** Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, клюшка, мяч, шар.

Занятие № 14

Группа 7 лет и младше

Время – 60 мин.

### СОДЕРЖАНИЕ

10 минут

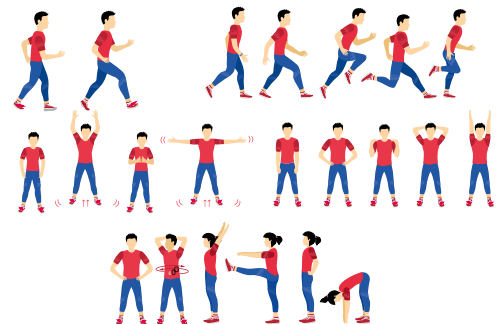
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Прыжки.
- Комплекс для разминки.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Приветствие учащихся.

Объяснить для чего требуется выполнение строевых упражнений и базовых двигательных навыков.

Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.



30-40 минут

1. Упражнение «Перекат мяча».

Выполнить упражнение в парах.

2. Упражнение «Краб».

Выполнить упражнение «Краб», двигаясь в разные стороны.

3. Упражнение «Скрепка».

Занимающиеся занимают исходное положение, по сигналу тренера поднимают ноги, удерживают тело 1-2 с.

4. Броски мяча в корзину на точность.

Повторить технику выполнения бросков мяча на точность. Выполнить упражнение бросок мяча на точность в корзину двумя руками.

5. Игра с воздушными шарами при помощи ракетки.

Выполнять на месте.

6. Броски и ловля мяча.

Повторить детали техники выполнения бросков мяча с одного и трех шагов. Повторить детали техники выполнения ловли мяча. Выполнить упражнение в парах, постепенно увеличивая расстояние между занимающимися.

7. Упражнение выпады в парах.

Выполнить 6-8 повторений.

8. Упражнение присед в парах.

Выполнить 6-8 повторений.

9. Упражнение «На гибкость».

Повторить упражнение.

10. Упражнение «Стойка на лопатках».

Повторить упражнение. Обеспечить страховку.

11. Упражнение «Кувырок вперед с трех шагов».

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Обеспечить страховку.



10 минут

Подвижная игра «Салки».

Повторить правила игры.



Подготовительная часть

Основная часть

Заключительная часть



**Задачи:** Познакомить с техникой выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Разучить комплекс для разминки. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать навыки самоконтроля, развивать адекватную мотивацию к занятиям, этические и эстетические качества личности.

**Инвентарь:** Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, клюшка, мяч, шар.

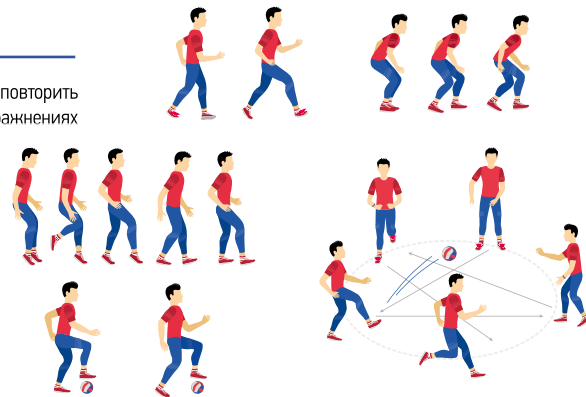
### СОДЕРЖАНИЕ

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

🕒 10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне: – на носках, на пятках, в полуприседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий тренера, с поворотами по сигналу.
- Прыжки со сменой ног на мяче.
- Выполнение передачи мяча на месте.

Выполнение разминки. В ходе разминки повторить основные правила, рассказать об упражнениях текущего занятия.



🕒 30-40 минут

1. Упражнение «Перекат мяча».

Выполнить упражнение в парах.

2. Упражнение «Кrab».

Выполнить упражнение «Кrab», двигаясь в разные стороны.

3. Упражнение «Скрепка».

Занимающиеся занимают исходное положение, по сигналу тренера поднимают ноги, удерживают тело 1-2 с.

4. Ходьба на месте через обруч.

Выполнить упражнение двигаясь вперед, влево, вправо.

5. Упражнение подъем мяча сидя на скамейке.

Познакомить с техникой. Выполнить упражнение с задержкой ног вверх в течение 1-2 с.

6. Упражнение «Приседание в парах».

Повторить технику выполнения. Обратить внимание на то, что упражнение необходимо выполнять плавно, без резких движений, взаимодействуя с партнером.

7. Упражнение выпады в парах.

Выполнить 6-8 повторений.

8. Упражнение присед в парах.

Выполнить 6-8 повторений.

9. Упражнение «На гибкость».

Повторить упражнение.

10. Упражнение «Стойка на лопатках».

Повторить упражнение. Обеспечить страховку.

11. Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке».

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Обеспечить страховку.

12. Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке с препятствиями».

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Обеспечить страховку.

13. Упражнение «Ходьба по скамейке с элементами – присед».

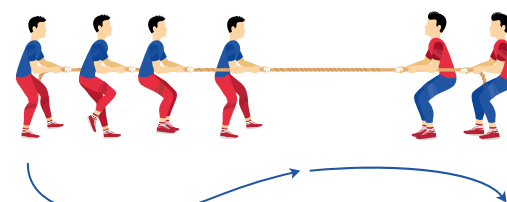
Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Обеспечить страховку.



🕒 10 минут

«Перетягивание каната».

Объяснить правила.





Задачи: Повторение выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Разучить комплекс для разминки. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать навыки самоконтроля, развивать адекватную мотивацию к занятиям, этические и эстетические качества личности.

Инвентарь: Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, клюшка, мяч, шар.

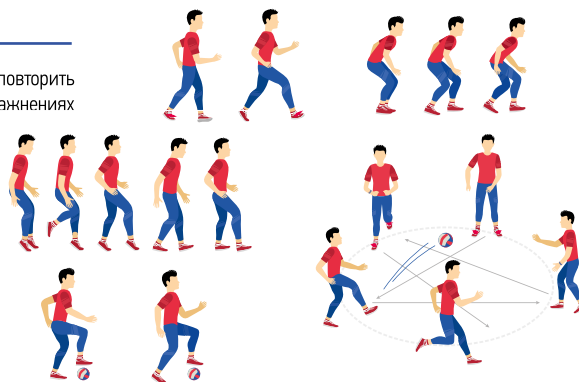
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне: – на носках, на пятках, в полуприседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий тренера, с поворотами по сигналу.
- Прыжки со сменой ног на мяче.
- Выполнение передачи мяча на месте.

Выполнение разминки. В ходе разминки повторить основные правила, рассказать об упражнениях текущего занятия.



30-40 минут

1. Упражнение «Перекат мяча».

Выполнить упражнение в парах.

2. Упражнение «Краб».

Выполнить упражнение «Краб», двигаясь в разные стороны.

3. Упражнение «Скрепка».

Занимающиеся занимают исходное положение, по сигналу тренера поднимают ноги, удерживают тело 1-2 с.

4. Ходьба на месте через обруч.

Выполнить упражнение двигаясь вперед, влево, вправо.

5. Упражнение подъем мяча сидя на скамейке.

Познакомить с техникой. Выполнить упражнение с задержкой ног вверху в течение 1-2 с.

6. Упражнение «Приседание в парах».

Повторить технику выполнения. Обратит внимание на то, что упражнение необходимо выполнять плавно, без резких движений, взаимодействуя с партнером.

7. Упражнение выпады в парах.

Выполнить 6-8 повторений.

8. Упражнение присед в парах.

Выполнить 6-8 повторений.

9. Упражнение «На гибкость».

Повторить упражнение.

10. Упражнение «Стойка на лопатках».

Повторить упражнение. Обеспечить страховку.

11. Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке».

Повторить технику выполнения упражнения. Обеспечить страховку.

12. Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке с препятствиями».

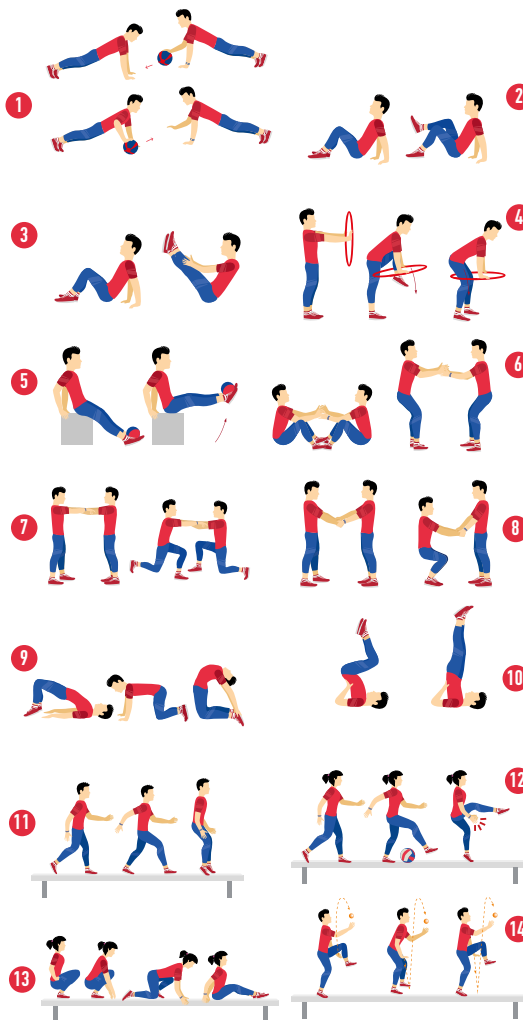
Повторить технику выполнения упражнения. Обеспечить страховку.

13. Упражнение «Ходьба по скамейке с элементами присед».

Повторить технику выполнения упражнения. Обеспечить страховку.

14. Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке с препятствиями».

Повторить технику выполнения упражнения. Обеспечить страховку.



10 минут

Полоса препятствий.

Ассистенты тренера создают три варианта полосы препятствий с постепенным усложнением курса, занимающиеся выполняют упражнение по очереди.







# Гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика

## Тема: Тика, подвижные игры.

**Задачи:** Познакомить с техникой выполнения ловли и броска малого мяча в парах. Разучить комплекс для разминки. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать навыки самоконтроля, развивать адекватную мотивацию к занятиям, этические и эстетические качества личности.

**Инвентарь:** Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, клюшка, мяч, шар.

Занятие № 17  
Группа 7 лет и младше

Время – 60 мин.

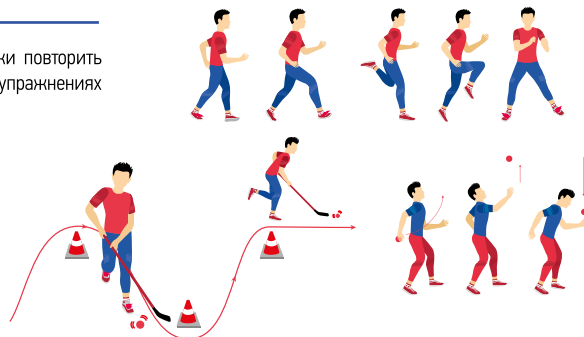
### СОДЕРЖАНИЕ

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне: – на носках, на пятках, в полуприседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий тренера, с поворотами по сигналу.
- Комплекс беговых упражнений.
- Движение с клюшкой с обводкой конусов.
- Ведение мяча в движении (Прицепить картинку баскетбольную там, где мальчик просто идет и сами дорисовали мяч)
- Подбрасывание и ловля малого мяча в движении.

Выполнение разминки. В ходе разминки повторить основные правила, рассказать об упражнениях текущего занятия.



30-40 минут

1. Упражнение «Передача пластиковой карточки».
2. Упражнение «Передача клюшки».
3. Ходьба на месте через обруч.
4. Упражнение «Приседание в парах».
5. Упражнение выпады в парах.
6. Упражнение присед в парах.
7. Упражнение «На гибкость».
8. Упражнение «С клюшкой для кистей».
9. Упражнение «Ловля и броски малого мяча в парах».
10. Упражнение «Ловля и броски малого мяча в парах».
11. Упражнение «Ведение мяча по заданной траектории – ходьба».
12. Упражнение «Ведение мяча по заданной траектории бег».

Выполнить упражнение в парах.

Выполнить упражнение в парах.

Выполнить упражнение двигаясь вперед, влево, вправо.

Повторить технику выполнения. Обратит внимание на то, что упражнение необходимо выполнять плавно, без резких движений, взаимодействуя с партнером.

Выполнить 6-8 повторений.

Выполнить 6-8 повторений.

Повторить упражнение.

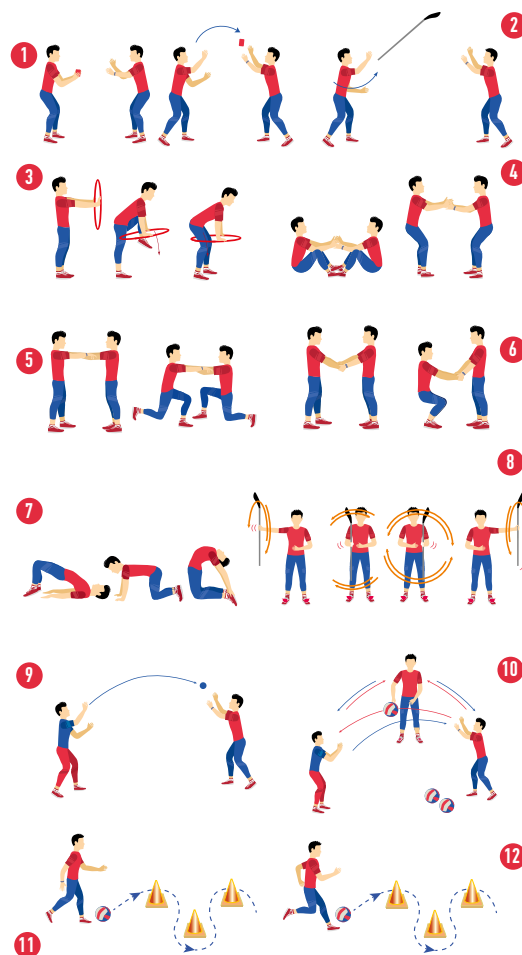
Выполнить 6-8 повторений на каждую руку.

Познакомить с техникой выполнения упражнения. Продемонстрировать. Выполнить.

Познакомить с техникой выполнения упражнения. Продемонстрировать. Выполнить.

Познакомить с техникой выполнения упражнения. Продемонстрировать. Выполнить.

Познакомить с техникой выполнения упражнения. Продемонстрировать. Выполнить.



10 минут

Подвижная игра «Гандбол – элементы».

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Тренер повторяет для участников правила. Участники играют два тайма по 4 минуты.





# Введение, гимнастика с элементами акробатики,

## Тема: Легкая атлетика, подвижные игры.

**Задачи:** Познакомить с техникой выполнения ловли и броска малого мяча в парах. Разучить комплекс для разминки. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать навыки самоконтроля, развивать адекватную мотивацию к занятиям, этические и эстетические качества личности.

**Инвентарь:** Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, клюшка, мяч, шар.

Занятие № 18

Группа 7 лет и младше

Время – 60 мин.

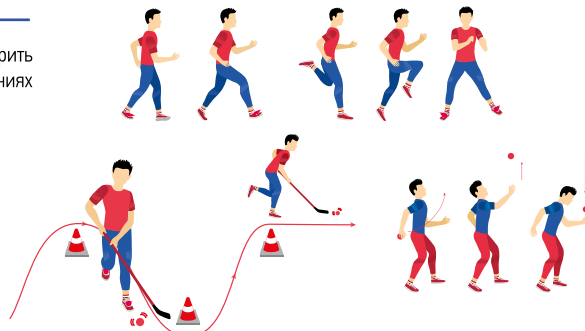
### СОДЕРЖАНИЕ

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне: – на носках, на пятках, в полуприседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий тренера, с поворотами по сигналу.
- Комплекс беговых упражнений.
- Движение с клюшкой с обводкой конусов.
- Ведение мяча в движении (Прицепить картинку баскетбольную там, где мальчик просто идет и сами дорисовали мяч)
- Подбрасывание и ловля малого мяча в движении.

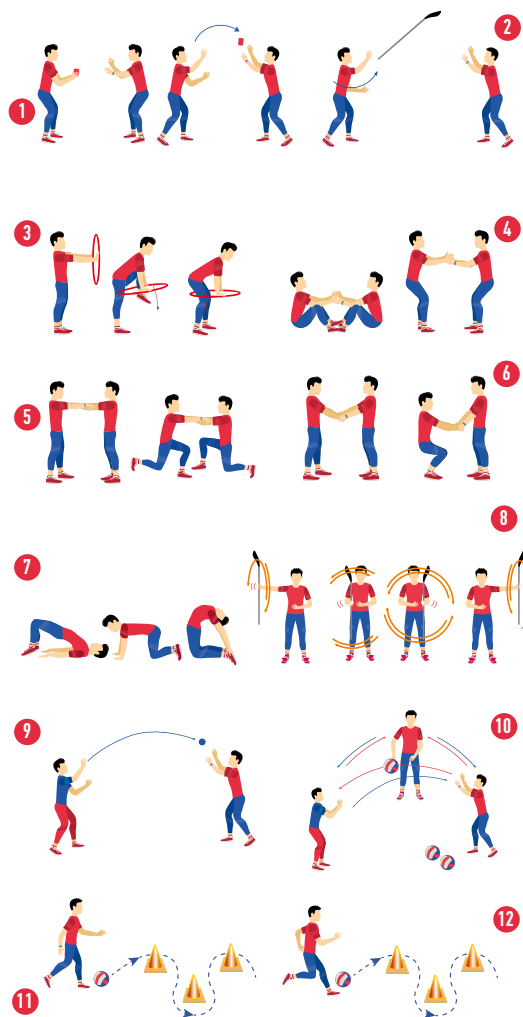
Выполнение разминки. В ходе разминки повторить основные правила, рассказать об упражнениях текущего занятия.



30-40 минут

1. Упражнение «Передача пластиковой карточки».
2. Упражнение «Передача клюшки».
3. Ходьба на месте через обруч.
4. Упражнение «Приседание в парах».
5. Упражнение выпады в парах.
6. Упражнение присед в парах.
7. Упражнение «На гибкость».
8. Упражнение «С клюшкой для кистей».
9. Упражнение «Ловля и броски малого мяча в парах».
10. Упражнение «Ловля и броски малого мяча в парах».
11. Упражнение «Ведение мяча по заданной траектории – ходьба».
12. Упражнение «Ведение мяча по заданной траектории бег».

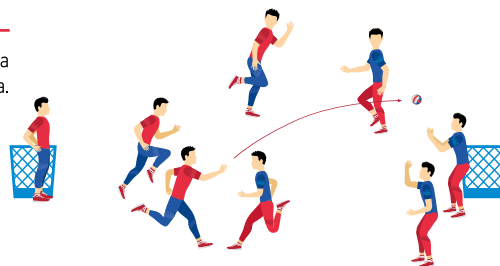
Выполнить упражнение в парах.  
 Выполнить упражнение в парах.  
 Выполнить упражнение двигаясь вперед, влево, вправо.  
 Повторить технику выполнения. Обратит внимание на то, что упражнение необходимо выполнять плавно, без резких движений, взаимодействуя с партнером.  
 Выполнить 6-8 повторений.  
 Выполнить 6-8 повторений.  
 Повторить упражнение.  
 Выполнить 6-8 повторений на каждую руку.  
 Познакомить с техникой выполнения упражнения. Продемонстрировать. Выполнить.  
 Познакомить с техникой выполнения упражнения. Продемонстрировать. Выполнить.  
 Познакомить с техникой выполнения упражнения. Продемонстрировать. Выполнить.



10 минут

Подвижная игра «Гандбол – элементы».

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Тренер повторяет для участников правила. Участники играют два тайма по 4 минуты.





🕒 10 минут

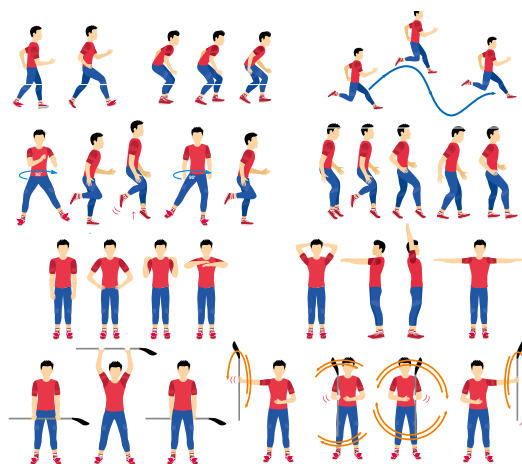
- Повторение правил безопасности и объяснение сигналов тренера.
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности: походный шаг, на носках руки вверх, на пятках руки на поясе.
- Бег: лицом вперед – спиной вперед с круговыми движениями руками, правым, левым боком приставным шагом, бег спиной вперед, бег «змейкой», с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выносом голени вперед, с ускорением с места и рывком.
- Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.

Приветствие учащихся.

Повторить основные детали техники выполнения базовых двигательных навыков, формирование зрительного образа движений и двигательной памяти.

Акцентировать внимание занимающихся на последовательность выполнения беговой разминки. Каждый вид бега выполнять по 15-20 с. Начать с медленного бега с круговыми движениями руками вперед

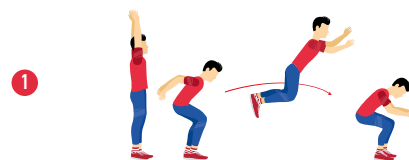
Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.



🕒 30-40 минут

1. Прыжок в длину с разбега.

Выполнять упражнения. Обеспечить безопасность и страховку занимающихся.



2. Упражнение сгибание рук от скамьи.

Выполнять упражнения.



3. Упражнение выпады в парах.

Выполнять упражнения в парах.



4. Упражнение «На гибкость».

Выполнить упражнение. Обеспечить страховку.



5. Упражнение «Стойка на лопатках».

Выполнить упражнение. Обеспечить страховку.



6. Упражнение «Кувырок вперед».

Выполнить упражнение. Обеспечить страховку.

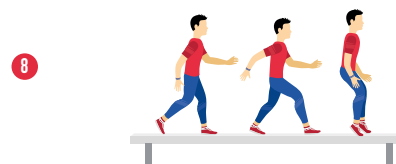


🕒 30-40 минут

Упражнение «Кувырок вперед с трех шагов». Выполнить упражнение. Обеспечить страховку.



Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке». Выполнить упражнение. Обеспечить страховку.



Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке с препятствиями». Выполнить упражнение. Обеспечить страховку.



Упражнение «Ходьба по скамейке с элементами - присед». Выполнить упражнение. Обеспечить страховку.



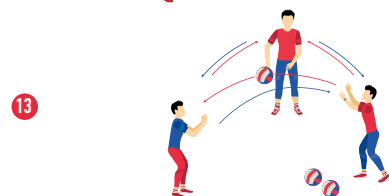
Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке с препятствиями и контролем предмета». Выполнить упражнение. Обеспечить страховку.



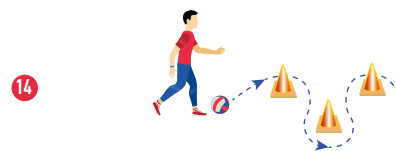
Упражнение «Ловля и броски малого мяча в парах». Выполнить упражнение.



Упражнение «Ловля и броски малого мяча в парах». Выполнить упражнение.



Упражнение «Ведение мяча по заданной траектории - ходьба». Выполнить упражнение.



Упражнение «Ведение мяча по заданной траектории бег». Выполнить упражнение.



🕒 10 минут

Подвижная игра «Флорбол-элементы» с надувным шаром

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют два тайма по 4 минуты.



БЛАНК КОНТРОЛЯ		Игрок № (оценка от 1 до 10)																													
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Прыжок в длину с разбега																														
2	Упражнение сгибание рук от скамьи																														
3	Упражнение выпады в парах																														
4	Упражнение «На гибкость»																														
5	Упражнение «Стойка на лопатках»																														
6	Упражнение «Кувырок вперед»																														
7	Упражнение «Кувырок вперед с трех шагов»																														
8	Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке»																														
9	Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке с препятствиями»																														
10	Упражнение «Ходьба по скамейке с элементами - присед»																														
11	Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке с препятствиями и контролем предмета»																														
12	Упражнение «Ловля и броски малого мяча в парах»																														
13	Упражнение «Ловля и броски малого мяча в парах»																														
14	Упражнение «Ведение мяча по заданной траектории - ходьба»																														
15	Упражнение «Ведение мяча по заданной траектории бег»																														
<b>Средняя оценка</b>																															
<b>Итоговый рейтинг</b>																															
Дата:					Время:					Тренер:					Группа:																



БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Прыжок в длину с разбега															
2	Упражнение сгибание рук от скамьи															
3	Упражнение выпады в парах															
4	Упражнение «На гибкость»															
5	Упражнение «Стойка на лопатках»															
6	Упражнение «Кувырок вперед»															
7	Упражнение «Кувырок вперед с трех шагов»															
8	Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке»															
9	Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке с препятствиями»															
10	Упражнение «Ходьба по скамейке с элементами - присед»															
11	Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке с препятствиями и контролем предмета»															
12	Упражнение «Ловля и броски малого мяча в парах»															
13	Упражнение «Ловля и броски малого мяча в парах»															
14	Упражнение «Ведение мяча по заданной траектории - ходьба»															
15	Упражнение «Ведение мяча по заданной траектории бег»															
Дата:				Время:						Группа:						
Тренер:						Эксперт:										

# Технические навыки для третьего периода

Фактические недели сезона	Сентябрь			Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май																				
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48												
Занятия 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К	10	11	12	13	14	15	16	17	18	К	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	К	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	К	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Занятия 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16	17	18		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		29	30	31	32	33	34	35	36	37	38		39	40	41	42	43	44	45	46	47	48

Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	КЗ
Построение в одну шеренгу	●	●	●	●						
Строчные упражнения на месте: шаг вперёд, шаг назад, повороты	●	●	●	●						
Передвижение в колонне по одному, по двое	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Ходьба походным шагом, на носках руки вверх, на пятках, руки на поясе										
Ходьба и её разновидности с переходом на бег	●	●	●	●						
Построение в шеренгу, круг, колонну по двое										
Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с поворотами										
Бег лицом вперёд, правым, левым боком, приставным шагом, змейкой, бег спиной вперёд "змейкой", с высоким подниманием бедра, с захлестом голени	●	●	●	●						
Бег лицом вперёд – спиной вперёд с круговыми движениями руками, правым, левым боком, приставным шагом, змейкой, бег спиной вперёд "змейкой", с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выносом голени вперёд, с ускорением с места и рынком	●	●	●	●						
Комплекс - повороты, наклоны, махи ногами, руками на месте										
Движение с клюшкой с обводкой конусов										
Ведение мяча в движении										
Беговая разминка на открытом воздухе					●	●	●	●	●	
Подвижная игра на открытом воздухе					●	●	●	●	●	
Прыжки на двух ногах, на левой, на правой	●	●	●	●						
Приседания - варианты	●	●	●							
Прыжок в длину с разбега	●			●						
Прыжки с тумбы										
Прыжки с разбега через препятствие в длину										
Прыжки в высоту, спиной вперёд										
Челночный бег										
Ходьба по узкой линии 2-3 см., с наклонами "аист", на правой и левой ноге										
Ходьба с подбрасыванием мяча вверх и ловля его										
Комплекс общеразвивающих упражнений - руки вверх, в стороны, кисти на плечи, перед грудью, сцепление кистей за лопатками										
Упражнения для кистей рук, мышц плечевого пояса										
Упражнения для развития и укрепления мышц спины										
Статические упражнения - стоять на одной ноге, руки на поясе, в замке над головой, с использованием мешочка с песком										
Упражнение "ступающий и скользящий шаг на лыжах, без палок"					●					●
Упражнение "ступающий и скользящий шаг на лыжах, с палками"						●	●	●	●	●
Упражнение "выпады в парах"				●						
Упражнение "приседания в парах"	●			●						●
Упражнение "перетягивание"				●						
Упражнение "перенат мяча"										
Упражнение "краб"										
Упражнение "скрепка"										
Упражнение "скалолаз"										
Упражнение "птица"										
Упражнение "стигание рук от скамьи"										
Упражнение "велосипед"										
Упражнение "тяни-толкай"										
Упражнение "колесо" стоя на коленях										
Упражнение "стойка на лопатках"										
Упражнение "Повороты переступанием на лыжах без палок"					●					●
Упражнение "Повороты переступанием на лыжах с палками"						●	●	●	●	●
Упражнение "кувырок вперёд"	●									
Упражнение "кувырок вперёд" с трёх шагов										
Упражнение "передача пластиковой карточки"										
Упражнение "ловля и броски малого мяча в парах"										
Упражнение "ведение мяча по заданной траектории - ходьба"										
Упражнение "ведение мяча по заданной траектории - бег"										
Упражнение "имитация передвижения на коньках"	●	●	●							●
Упражнение "прыжки в скакалку" на месте		●	●							●

\*Категория: Упражнения на открытом воздухе



**Задачи:** Повторение техники прыжка в длину с разбега, кувырка вперед. Разучить комплекс для разминки в движении. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать чувства гордости за Клуб, за свою Родину, развивать адекватную мотивацию к занятиям, этические и эстетические качества личности.

**Инвентарь:** Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, мяч.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

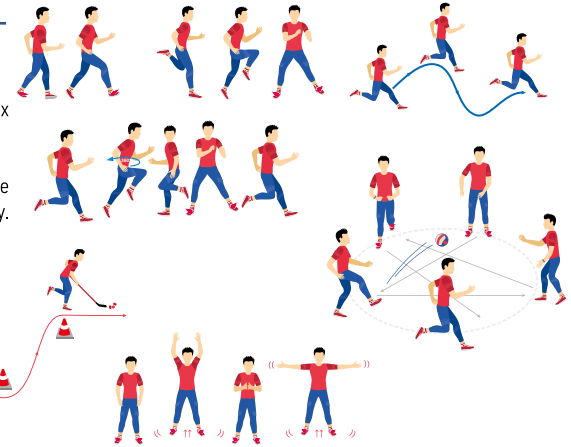
🕒 10 минут

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Разминка в движении, бег:
  - лицом вперед;
  - правым, левым боком;
  - приставным шагом, - «змейкой»;
  - бег спиной вперед, бег «змейкой» спиной вперед;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег с захлестом голени;
  - бег с поворотами;
  - движение с мячом;
  - передачи мяча;
  - прыжки.

Приветствие учащихся.

Объяснить для чего требуется выполнение строевых упражнений и базовых двигательных навыков.

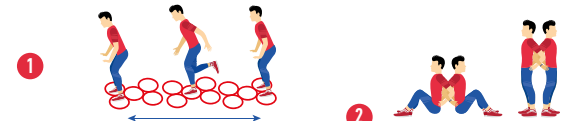
Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.



🕒 30-40 минут

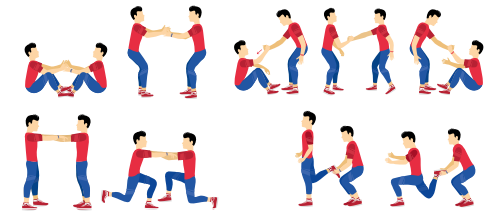
**1. Прыжки: на двух ногах, правой, левой.**

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 1-2 раза. Обратить внимание занимающихся на соблюдение дистанции и очередности выполнения. Дать объяснение понятию дистанция.



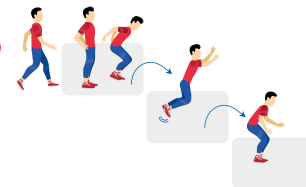
**2. Присед – варианты.**

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 10-12 раз.



**3. Игра «Пингвины в движении».**

Занимающиеся прыгают по очереди с мата на мат. Тренер может увеличить расстояние между матами в том случае, если участники успешно выполняют заданием. Занимающихся разделить на группы.



**4. Присед на одной ноге – упражнение в парах.**

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Обеспечить страховку. Выполнить по 3-4 раза на каждую ногу.



**5. Прыжок в длину с разбега.**

Повторить технику выполнения прыжка в длину. Продемонстрировать. Обеспечить безопасность и страховку занимающихся.



**6. Упражнение «Имитация передвижения на коньках».**

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить по 8-10 шагов на каждую ногу.

**7. Упражнение «Кувырок вперед».**

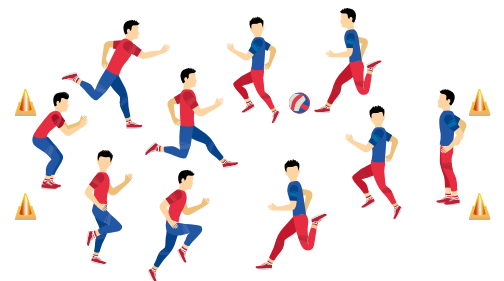
Повторить технику выполнения кувырка вперед. Продемонстрировать. Обеспечить безопасность и страховку занимающихся.



🕒 10 минут

**Минифутбол.**

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют в футбол два тайма по 4 минуты.





# Гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика

## Тема: Тика, подвижные игры.

**Задачи:** Познакомить с техникой выполнения прыжков на скакалке. Разучить комплекс для разминки в движении. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать умение планировать и контролировать действия, определять общую цель и пути ее достижения, этические и эстетические качества личности.

**Инвентарь:** Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, мяч, скакалки.

Занятие № 20

Группа 7 лет и младше

Время – 60 мин.

### СОДЕРЖАНИЕ

10 минут

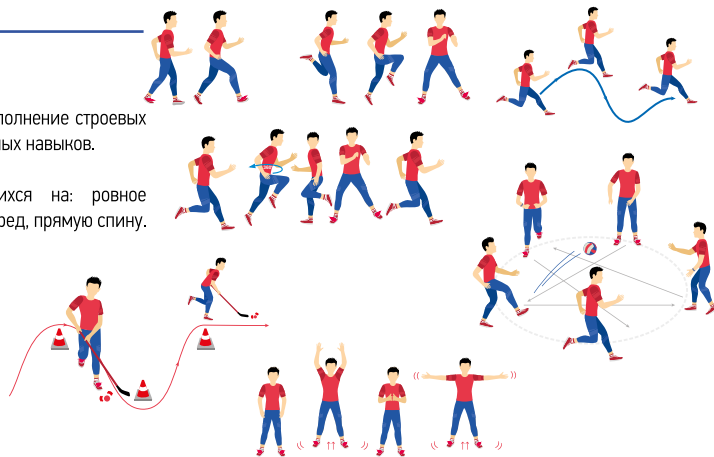
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Разминка в движении, бег:
  - лицом вперед;
  - правым, левым боком;
  - приставным шагом, – «змейкой»;
  - бег спиной вперед, бег «змейкой» спиной вперед;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег с захлестом голени;
  - бег с поворотами;
  - движение с мячом;
  - передачи мяча;
  - прыжки.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Приветствие учащихся.

Объяснить для чего требуется выполнение строевых упражнений и базовых двигательных навыков.

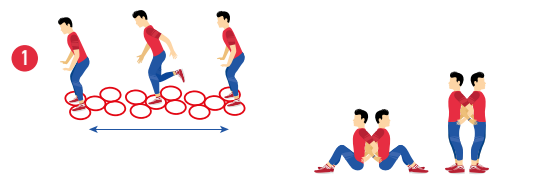
Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.



30-40 минут

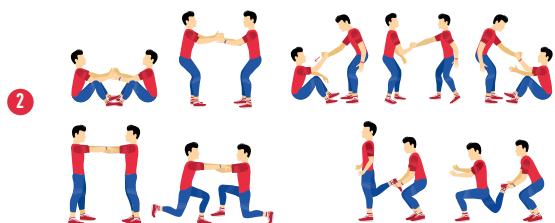
#### 1. Прыжки: на двух ногах, правой, левой.

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 1-2 раза. Обратить внимание занимающихся на соблюдение дистанции и очередности выполнения. Дать объяснение понятию дистанция.



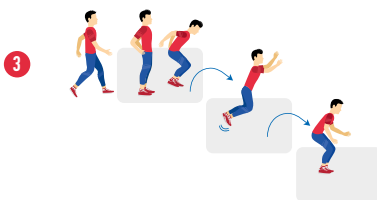
#### 2. Присед – варианты.

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 10-12 раз.



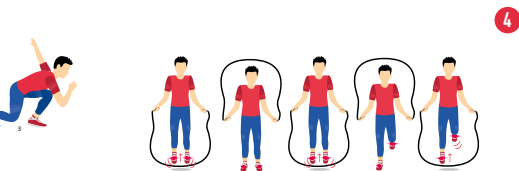
#### 3. Игра «Пингвины в движении».

Занимающиеся прыгают по очереди с мата на мат. Тренер может увеличить расстояние между матами в том случае, если участники успешно выполняют заданием. Занимающихся разделить на группы.



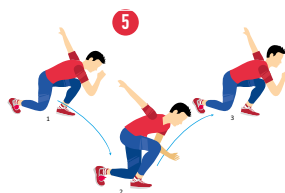
#### 4. Упражнение «Прыжки в скакалку».

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить последовательность «на двух ногах», «на левой» «на правой»



#### 5. Упражнение «Имитация передвижения на коньках».

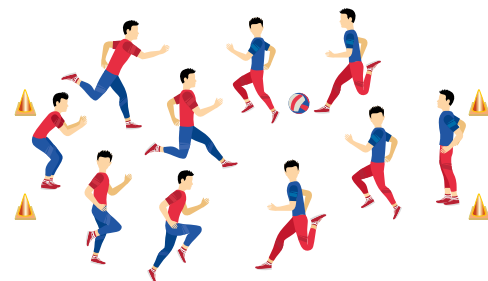
Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 10-12 раз.



10 минут

#### Минифутбол.

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют в футбол два тайма по 4 минуты.





# Гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, подвижные игры.

Тема: Тика, подвижные игры.

Задачи: Познакомить с техникой выполнения прыжков на скакалке в движении. Разучить комплекс для разминки в движении. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать умение планировать и контролировать действия, определять общую цель и пути ее достижения, этические и эстетические качества личности.

Инвентарь: Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, мяч, скакалки.

Занятие № 21

Группа 7 лет и младше

Время – 60 мин.

## СОДЕРЖАНИЕ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

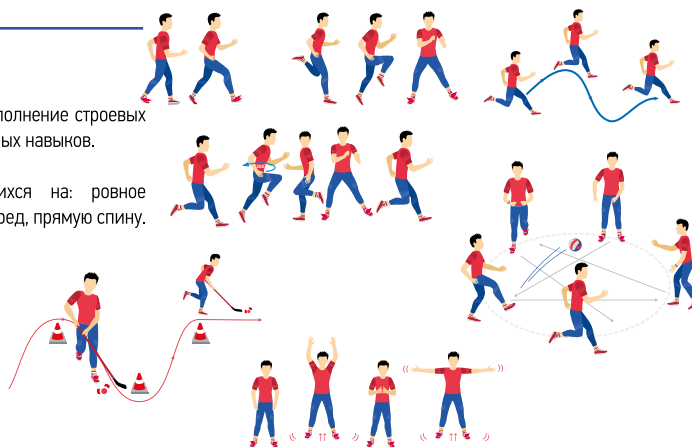
10 минут

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Разминка в движении, бег:
  - лицом вперед;
  - правым, левым боком;
  - приставным шагом, – «змейкой»;
  - бег спиной вперед, бег «змейкой» спиной вперед;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег с захлестом голени;
  - бег с поворотами;
  - движение с мячом;
  - передачи мяча;
  - прыжки.

Приветствие учащихся.

Объяснить для чего требуется выполнение строевых упражнений и базовых двигательных навыков.

Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.



30-40 минут

### 1. Прыжки: на двух ногах, правой, левой.

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 1-2 раза. Обратить внимание занимающихся на соблюдение дистанции и очередности выполнения. Дать объяснение понятию дистанция.

### 2. Присед – варианты.

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 10-12 раз.

### 3. Игра «Пингвины в движении».

Занимающиеся прыгают по очереди с мата на мат. Тренер может увеличить расстояние между матами в том случае, если участники успешно выполняют заданием. Занимающихся разделить на группы.

### 4. Упражнение «Прыжки в скакалку».

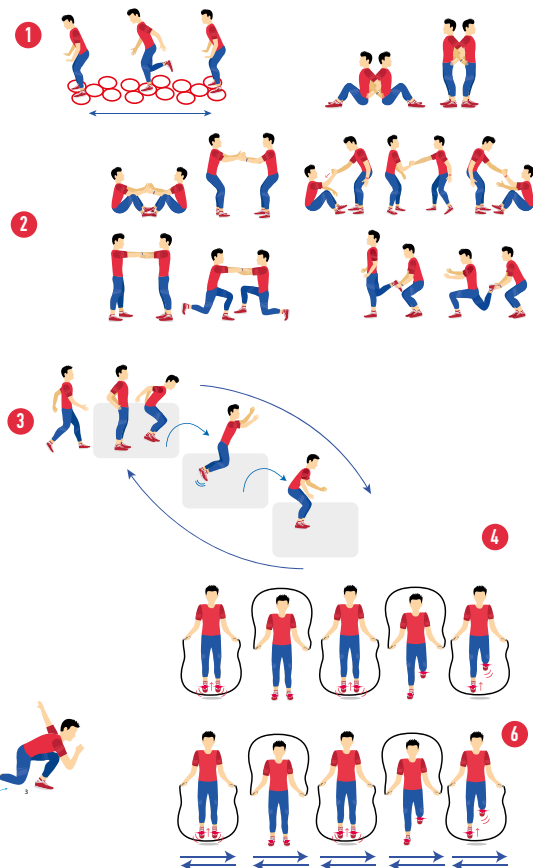
Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить последовательность «на двух ногах», «на левой» «на правой»

### 5. Упражнение «Имитация передвижения на коньках».

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 10-12 раз.

### 6. Упражнение «Прыжки в скакалку» – в движении

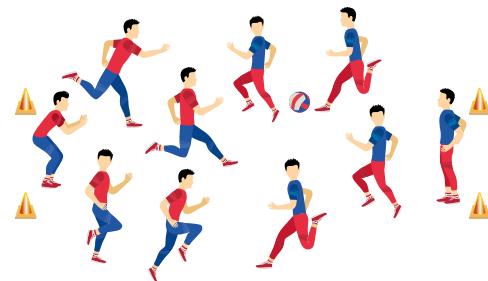
Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить.



10 минут

### Подвижная игра «Гандбол – элементы».

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют в футбол два тайма по 4 минуты.



Подготовительная часть

Основная часть

Заключительная часть





# Гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика

## Тема: Тика, подвижные игры.

**Задачи:** Повторить технику прыжка в длину с разбега. Закрепить комплекс для разминки в движении. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать умение планировать и контролировать действия, договариваться и распределять функции и роли в совместной деятельности, определять общую цель и пути ее достижения, этические и эстетические качества личности.

**Инвентарь:** Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, клюшка, мяч, шар.

Занятие № 22

Группа 7 лет и младше

Время – 60 мин.

### СОДЕРЖАНИЕ

10 минут

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Разминка в движении, бег:
  - лицом вперед;
  - правым, левым боком;
  - приставным шагом, – «змейкой»;
  - бег спиной вперед, бег «змейкой» спиной вперед;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег с захлестом голени;
  - Игра «Рыбани и рыбки».

30-40 минут

#### 1. Прыжки: на двух ногах, правой, левой.

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 1-2 раза. Обратит внимание занимающихся на соблюдение дистанции и очередности выполнения. Дать объяснение понятию дистанция.

#### 2. Игра «Пингвины».

Занимающиеся прыгают по очереди с мата на мат. Тренер может увеличить расстояние между матами в том случае, если участники успешно выполняют заданием. Занимающихся разделить на группы.

#### 3. Прыжок в длину с разбега.

Повторить с занимающимися технику выполнения прыжка в длину. Продемонстрировать. Обеспечить безопасность и страховку занимающихся.

#### 4. Упражнение с клюшкой.

Упражнение на гибкость и растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения.

#### 5. Упражнение «Передачи мяча» с изменением темпа по сигналу тренера.

Разделить занимающихся на группы, начать выполнение передач, по сигналу тренера увеличить темп.

#### 6. Броски и ловля мяча.

Повторить детали техники выполнения бросков мяча с одного и трех шагов. Выполнить упражнение в парах, постепенно увеличивая расстояние между занимающимися.

#### 7. Упражнение с клюшкой – контроль предмета.

Использовать пластиковые клюшки для флорбола и надувные шары. Предложить подбрасывать шары вверх.

#### 8. Упражнение выпады в парах.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить 6-8 повторений.

#### 9. Упражнение присед в парах.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить 6-8 повторений.

#### 10. Упражнение «Перетягивание».

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить 6-8 повторений.

10 минут

#### Подвижная игра «Волейбол-элементы» с надувным шаром или мячом.

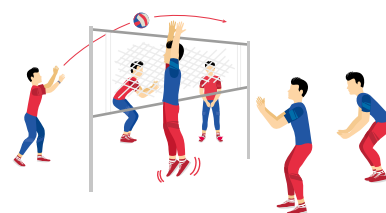
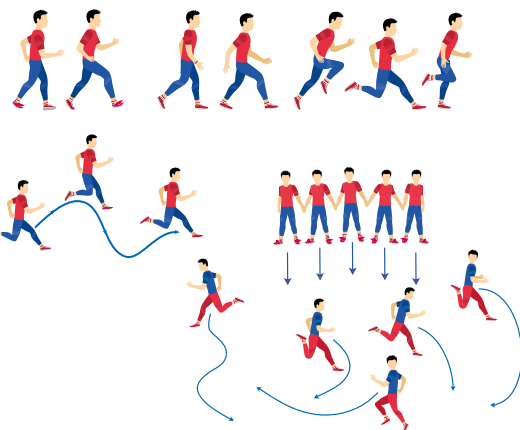
Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Знакомят с правилами игры и техникой выполнения ударов по предмету. Участники играют два периода по 4 минуты.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Приветствие учащихся.

Объяснить для чего требуется выполнение строевых упражнений и базовых двигательных навыков.

Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.





**Задачи:** Познакомить с техникой ступающего и скользящего шага на лыжах, поворотов без палок. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила, выносливость. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать умение организовывать оздоровительные мероприятия

**Инвентарь:** Лыжи.

### СОДЕРЖАНИЕ

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

🕒 10 минут

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Беговая разминка на открытом воздухе.
- Подвижная игра на открытом воздухе.

Приветствие учащихся.

Объяснить важность занятий на открытом воздухе. Правила организации оздоровительных занятий на открытом воздухе

Обратить внимание занимающихся на выбор одежды, правильное определение погодных условий.



🕒 30-40 минут

**1. Упражнение «Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок».**

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить упражнение.

1



**2. Упражнение «Повороты переступанием на лыжах без палок».**

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить упражнение.

2



🕒 10 минут

**Возвращение на базу, обслуживание экипировки.**

Занимающиеся, снимают лыжи, убирают снег с одежды и инвентаря. Строятся в одну колонну и следуют за тренером на базу.





### СОДЕРЖАНИЕ

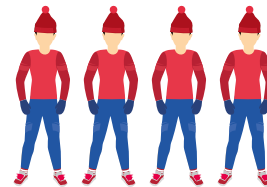
### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

🕒 10 минут

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Беговая разминка на открытом воздухе.
- Подвижная игра на открытом воздухе.

Приветствие учащихся.

Обратить внимание состояние и готовность инвентаря, экипировку, правильное определение погодных условий.



🕒 30-40 минут

**1. Упражнение «Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками»**

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить упражнение.



**2. Упражнение «Повороты переступанием на лыжах с палками»**

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить упражнение.



🕒 10 минут

**Возвращение на базу, обслуживание экипировки.**

Занимающиеся, снимают лыжи, убирают снег с одежды и инвентаря. Строятся в одну колонну и следуют за тренером на базу.





**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

🕒 10 минут

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Беговая разминка на открытом воздухе.
- Подвижная игра на открытом воздухе.

Приветствие учащихся.

Обратить внимание состояние и готовность инвентаря, экипировку, правильное определение погодных условий.



🕒 30-40 минут

**1. Упражнение «Торможение на лыжах с палками».**

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить упражнение.

**2. Упражнение «Ступающий и скользящий шаг с палками».**

Повторить с занимающимися технику выполнения упражнения. Выполнить упражнение.

**3. Упражнение «Повороты переступанием на лыжах с палками».**

Повторить с занимающимися технику выполнения упражнения. Выполнить упражнение.

**4. Свободное передвижение.**

Занимающиеся самостоятельно передвигаются по трассе любыми способами в течение 15-20 минут.



🕒 10 минут

**Возвращение на базу, обслуживание экипировки.**

Занимающиеся, снимают лыжи, убирают снег с одежды и инвентаря. Строятся в одну колонну и следуют за тренером на базу.







**СОДЕРЖАНИЕ**

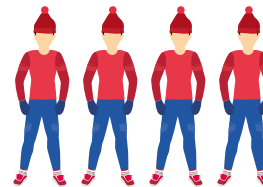
**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

🕒 10 минут

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Беговая разминка на открытом воздухе.
- Подвижная игра на открытом воздухе.

Приветствие учащихся.

Обратить внимание состояние и готовность инвентаря, экипировку, правильное определение погодных условий.



🕒 30-40 минут

**1. Упражнение «Торможение на лыжах с палками».**

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить упражнение.



**2. Упражнение «Ступающий и скользящий шаг с палками».**

Повторить с занимающимися технику выполнения упражнения. Выполнить упражнение.



**3. Упражнение «Повороты переступанием на лыжах с палками».**

Повторить с занимающимися технику выполнения упражнения. Выполнить упражнение.



**4. Свободное передвижение.**

Занимающиеся самостоятельно передвигаются по трассе любыми способами в течение 15-20 минут.

🕒 10 минут

**Возвращение на базу, обслуживание экипировки.**

Занимающиеся, снимают лыжи, убирают снег с одежды и инвентаря. Строятся в одну колонну и следуют за тренером на базу.





СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

🕒 10 минут

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Беговая разминка на открытом воздухе.
- Подвижная игра на открытом воздухе.

Приветствие учащихся.

Обратить внимание состояние и готовность инвентаря, экипировку, правильное определение погодных условий.

🕒 30-40 минут

**1. Упражнение «Торможение на лыжах с палками».**

Повторить с занимающимися технику выполнения упражнения. Выполнить упражнение.

**2. Упражнение «Ступающий и скользящий шаг с палками».**

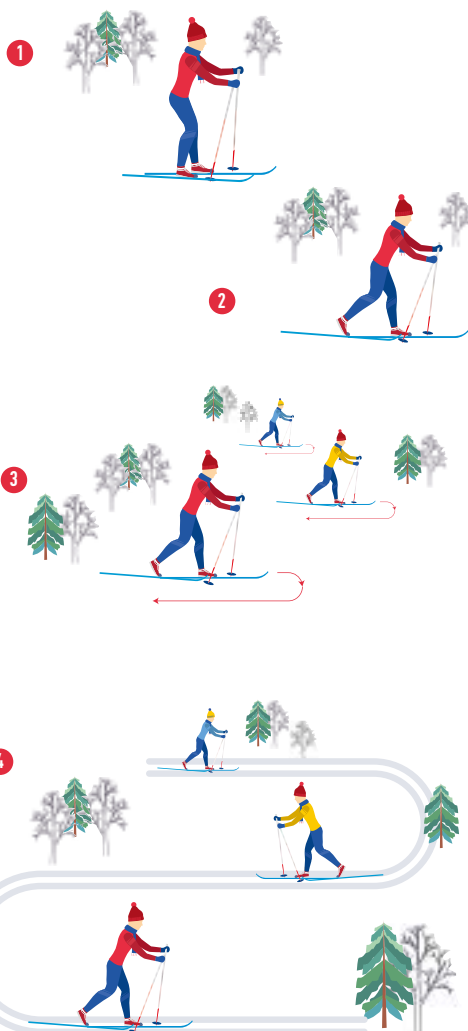
Повторить с занимающимися технику выполнения упражнения. Выполнить упражнение.

**3. Упражнение «Повороты переступанием на лыжах с палками».**

Повторить с занимающимися технику выполнения упражнения. Выполнить упражнение.

**4. Свободное передвижение.**

Занимающиеся самостоятельно передвигаются по трассе любыми способами в течение 15-20 минут.



🕒 10 минут

**Возвращение на базу, обслуживание экипировки.**

Занимающиеся, снимают лыжи, убирают снег с одежды и инвентаря. Строятся в одну колонну и следуют за тренером на базу.





СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

Повторение правил безопасности и объяснение сигналов тренера.

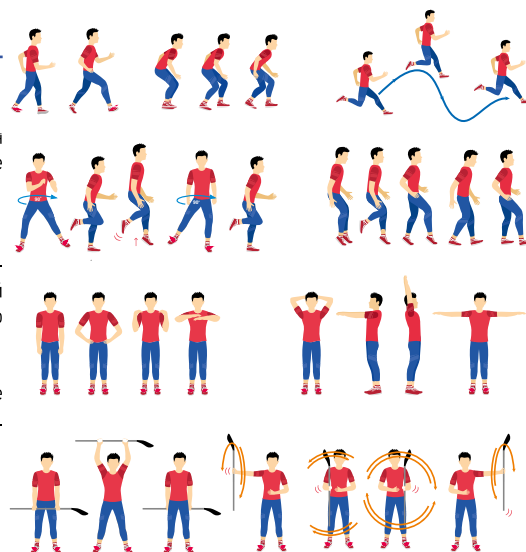
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности: походный шаг, на носках руки вверх, на пятках руки на поясе.
- Бег: лицом вперед – спиной вперед с круговыми движениями руками, правым, левым боком приставным шагом, бег спиной вперед, бег «змейкой», с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выносом голени вперед, с ускорением с места и рывком.
- Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.

Приветствие учащихся.

Повторить основные детали техники выполнения базовых двигательных навыков, формирование зрительного образа движений и двигательной памяти.

Акцентировать внимание занимающихся на последовательность выполнения беговой разминки. Каждый вид бега выполнять по 15-20 с. Начать с медленного бега с круговыми движениями руками вперед

Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.



30-40 минут

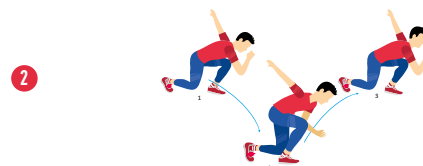
1. Присед на одной ноге – упражнение в парах.

Выполнять упражнения. Обеспечить страховку.



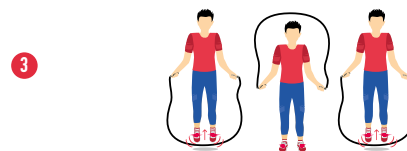
2. Упражнение «Имитация передвижения на коньках».

Выполнять упражнение.



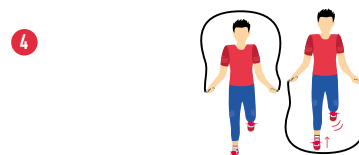
3. Упражнение «Прыжки в скакалку» - на двух ногах.

Выполнять упражнение.



4. Упражнение «Прыжки в скакалку» - на левой.

Выполнить упражнение.

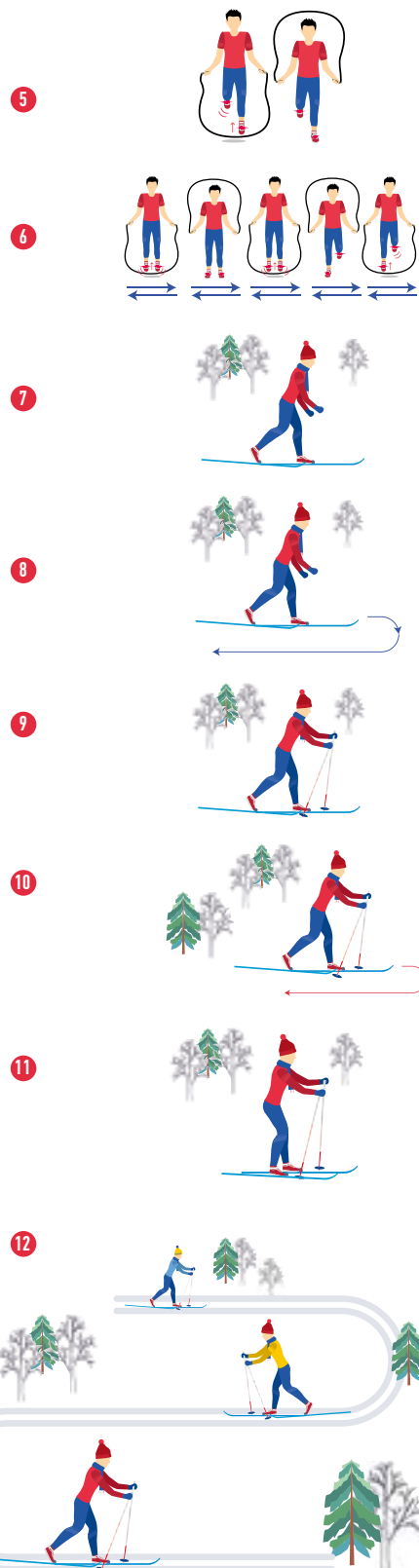


Подготовительная часть

Основная часть

🕒 30-40 минут

- |  |   |
|--|---|
| 5. Упражнение «Прыжки в скакалку» – на правой.                 | Выполнить упражнение.                       |
| 6. Упражнение «Прыжки в скакалку» – в движении.                | Выполнить упражнение.                       |
| 7. Упражнение «Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок»  | Выполнить упражнение. Обеспечить страховку. |
| 8. Упражнение «Повороты переступанием на лыжах без палок».     | Выполнить упражнение. Обеспечить страховку. |
| 9. Упражнение «Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками». | Выполнить упражнение. Обеспечить страховку. |
| 10. Упражнение «Повороты переступанием на лыжах с палками».    | Выполнить упражнение.                       |
| 11. Торможение на лыжах с палками.                             | Выполнить упражнение.                       |
| 12. Прохождение дистанции на лыжах.                            | Выполнить упражнение.                       |



🕒 10 минут

**Возвращение на базу, обслуживание экипировки.**

Занимающиеся, снимают лыжи, убирают снег с одежды и инвентаря. Строятся в одну колонну и следуют за тренером на базу.



БЛАНК КОНТРОЛЯ		Игрок № (оценка от 1 до 10)																													
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Присед на одной ноге – упражнение в парах																														
2	Упражнение «Имитация передвижения на коньках»																														
3	Упражнение «Прыжки в скакалку» – на двух ногах																														
4	Упражнение «Прыжки в скакалку» – на левой																														
5	Упражнение «Прыжки в скакалку» – на правой																														
6	Упражнение «Прыжки в скакалку» – в движении																														
7	Упражнение «Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок»																														
8	Упражнение «Повороты переступанием на лыжах без палок»																														
9	Упражнение «Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками»																														
10	Упражнение «Повороты переступанием на лыжах с палками»																														
11	Торможение на лыжах с палками																														
12	Прохождение дистанции на лыжах																														
<b>Средняя оценка</b>																															
<b>Итоговый рейтинг</b>																															
Дата:					Время:					Тренер:					Группа:																



БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Присед на одной ноге – упражнение в парах															
2	Упражнение «Имитация передвижения на коньках»															
3	Упражнение «Прыжки в скакалку» – на двух ногах															
4	Упражнение «Прыжки в скакалку» – на левой															
5	Упражнение «Прыжки в скакалку» – на правой															
6	Упражнение «Прыжки в скакалку» – в движении															
7	Упражнение «Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок»															
8	Упражнение «Повороты переступанием на лыжах без палок»															
9	Упражнение «Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками»															
10	Упражнение «Повороты переступанием на лыжах с палками»															
11	Торможение на лыжах с палками															
12	Прохождение дистанции на лыжах															
Дата:				Время:						Группа:						
Тренер:						Эксперт:										

# Технические навыки для четвертого периода

Фактические недели сезона	Сентябрь			Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Занятия 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К	10	11	12	13	14	15	16	17	18	К	19	20	21	22	23	24	25	26	27	К	28	29	30	31	32	33	34	35	36	К
Занятия 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К	10	11	12	13	14	15	16	17	18	К	19	20	21	22	23	24	25	26	27	К	28	29	30	31	32	33	34	35	36	К

Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К4
Построение в одну шеренгу	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Строчные упражнения на месте: шаг вперёд, шаг назад, повороты	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Передвижение в колонне по одному, по двое	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Ходьба походным шагом, на носках руки вверх, на пятках, руки на поясе						●	●	●	●	
Ходьба и её разновидности с переходом на бег	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Построение в шеренгу, круг, колонну по двое						●	●	●	●	
Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с поворотами										
Бег лицом вперёд, правым, левым боком, приставным шагом, змейкой, бег спиной вперёд "змейкой", с высоким подниманием бедра, с захлестом голени										
Бег лицом вперёд – спиной вперёд с круговыми движениями руками, правым, левым боком, приставным шагом, змейкой, бег спиной вперёд "змейкой", с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выносом голени вперёд, с ускорением с места и рынком	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Комплекс - повороты, наклоны, махи ногами, руками на месте		●	●	●	●	●	●	●	●	
Движение с клюшкой с обводкой конусов										
Ведение мяча в движении										
Беговая разминка на открытом воздухе										
Подвижная игра на открытом воздухе										
Прыжки на двух ногах, на левой, на правой						●				
Приседания - варианты	●					●	●	●		●
Прыжок в длину с разбега										
Прыжки с тумбы						●	●	●		●
Прыжки с разбега через препятствие в длину							●			●
Прыжки в высоту, спиной вперёд								●		●
Челночный бег										
Ходьба по узкой линии 2-3 см., с наклонами "аист", на правой и левой ноге										
Ходьба с подбрасыванием мяча вверх и ловля его										
Комплекс общеразвивающих упражнений - руки вверх, в стороны, кисти на плечи, перед грудью, сцепление кистей за лопатками										
Упражнения для кистей рук, мышц плечевого пояса										
Упражнения для развития и укрепления мышц спины										
Статические упражнения - стоять на одной ноге, руки на поясе, в замке над головой, с использованием мешочка с песком										
Упражнение "ступающий и скользящий шаг на лыжах, без палок"										
Упражнение "ступающий и скользящий шаг на лыжах, с палками"										
Упражнение "выпады в парах"										
Упражнение "приседания в парах"						●	●			
Упражнение "перетягивание"										
Упражнение "перенат мяча"										
Упражнение "краб"										
Упражнение "скрепка"										
Упражнение "скалолаз"										
Упражнение "птица"										
Упражнение "стигание рук от скамьи"										
Упражнение "велосипед"										
Упражнение "тяни-толкай"										
Упражнение "колесо" стоя на коленях										
Упражнение "стойка на лопатках"										
Упражнение "Повороты переступанием на лыжах без палок"										
Упражнение "Повороты переступанием на лыжах с палками"										
Упражнение "кувырок вперёд"	●									●
Упражнение "кувырок вперёд" с трёх шагов	●									●
Упражнение "передача пластиковой карточки"										
Упражнение "ловля и броски малого мяча в парах"						●				
Упражнение "ведение мяча по заданной траектории - ходьба"									●	
Упражнение "ведение мяча по заданной траектории - бег"									●	
Упражнение "имитация передвижения на коньках"	●	●								
Упражнение "прыжки в скакалку" на месте				●	●	●				

\*Категория: Упражнения на открытом воздухе

Фактические недели сезона	Сентябрь			Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				48				
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43		44	45	46	47
Занятия 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К	10	11	12	13	14	15	16	17	18	К	19	20	21	22	23	24	25	26	27	К	28	29	30	31	32	33	34	35	36	К
Занятия 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16	17	18		19	20	21	22	23	24	25	26	27		28	29	30	31	32	33	34	35	36	

Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К4
Упражнение "прыжки в скакалку" в движении			●	●	●					
Упражнение "торможение на лыжах с палками"										
Свободное передвижение на лыжах*										
Ходьба по гимнастической скамейке										
Ходьба по гимнастической скамейке с препятствиями										
Ходьба по гимнастической скамейке с элементами - приседания										
Ходьба по гимнастической скамейке с элементами - бросок мяча вверх и ловля его										
Упражнение с клюшкой на вытянутых руках - поднятие клюшки вверх, в стороны, за спиной										
Упражнение с клюшкой на вытянутых руках - ходьба с перешагиванием клюшки										
Упражнение - подъём мяча ногами, сидя на скамейке										
Упражнение с обручем - ходьба с перешагиванием обруча, лицом и спиной вперёд										
Упражнение с клюшкой - подбрасывание шариков для флорбола вверх на крюке										
Упражнение с клюшкой - броски теннисного (пластикового) мяча в стену										
Упражнение с клюшкой - вращения в одной руке, спереди, сбоку, с перекладыванием										
Упражнение с клюшкой - передачи и перекидывания клюшки для флорбола друг другу										
Упражнение "передачи мяча" на месте		●	●	●	●	●				●
Упражнение "передачи мяча" в движении		●	●	●	●	●				●
Сгибание и разгибание рук										
Упражнение для мышц брюшного пресса "велосипед"										
Метание мяча: с одного шага правой рукой; с трёх шагов; с сохранением равновесия; по горизонтальной мишени										
Броски теннисного мяча по предметам										
Метание теннисного мяча на дальность										
Упражнение с мячом, ставить левую и правую ноги на мяч, смена по сигналу тренера										
Метание теннисного мяча на дальность и точность		●		●	●				●	●
Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "сверху/снизу"		●		●	●				●	●
Упражнение - ведение баскетбольного мяча в парах, на месте, в движении			●	●	●				●	●
Упражнение - ведение баскетбольного лицом и спиной вперёд			●	●	●				●	●
Игра с воздушными шарами при помощи ракетки						●	●	●	●	
Эстафета: движения лицом и спиной вперёд, в полуприседе, переагивания и перепрыгивания через барьеры, повороты боком лежа на спине, кувырны на матах						●	●	●		
Дыхательная гимнастика										
Удержание мешочка с косточками на голове, в движении, медленно										
Минифутбол	●	●	●	●						
"Гандбол-элементы" с надувным шаром		●	●	●			●	●		
"Волейбол-элементы" с надувным шаром					●					
"Флорбол-элементы" с надувным шаром					●				●	
Перетягивание каната										
Построение и следование за тренером на базу										
Подвижная игра "рыбаки и рыбки"						●				

\*Категория: Упражнения на открытом воздухе

# Гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, подвижные игры.

Тема: Тика, подвижные игры.

Задачи: Познакомить занимающихся с техникой упражнения «Кувырок назад». Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать чувства гордости за Клуб, за свою Родину, развивать адекватную мотивацию к занятиям, этические и эстетические качества личности

Инвентарь: Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, мяч баскетбольный (уменьшенный размер), баскетбольное кольцо.

Занятие № 28

Группа 7 лет и младше

Время – 60 мин.

## СОДЕРЖАНИЕ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Разминка в движении, бег:
  - лицом вперед;
  - правым, левым боком;
  - приставным шагом, –«змейкой»;
  - бег спиной вперед, бег «змейкой» спиной вперед;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег в парах.

Приветствие учащихся.

Обратить внимание занимающихся внешний вид, форму. Рассказать о Клубе.

Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.

30-40 минут

### 1. Подвижная игра - «Перестрелка».

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют в два периода по 3 минуты.

### 2. Присед – варианты.

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 10-12 раз.

### 3. Упражнение «Кувырок вперед».

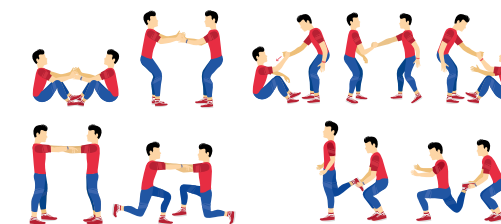
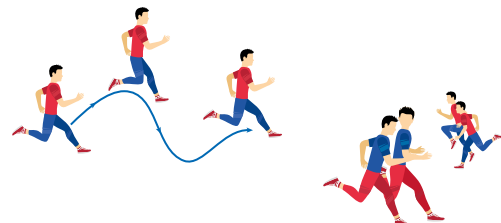
Повторить технику выполнения кувырка вперед. Продемонстрировать. Обеспечить безопасность и страховку занимающихся.

### 4. Упражнение «Кувырок назад».

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Обеспечить страховку. Выполнить по 3-4 раза на каждую ногу.

### 5. Упражнение «Имитация передвижения на коньках».

Выполнить по 8-10 шагов на каждую ногу.





# Гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, подвижные игры.

Тема: Тика, подвижные игры.

**Задачи:** Познакомить занимающихся с техникой бросков мяча в баскетбольное кольцо. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать уважительное отношение к партнёрам, обслуживающему персоналу, тренерам, администрации. Развитие самостоятельности ответственности, навыков сотрудничества со сверстниками

**Инвентарь:** Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, мяч баскетбольный (уменьшенный размер), баскетбольное кольцо.

Занятие № 29

Группа 7 лет и младше

Время – 60 мин.

## СОДЕРЖАНИЕ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

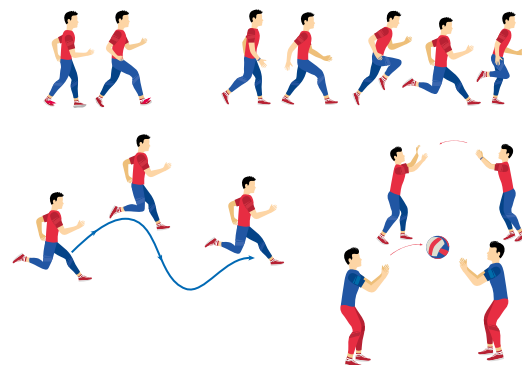
10 минут

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Разминка в движении, бег:
  - лицом вперед;
  - правым, левым боком;
  - приставным шагом, - «змейкой»;
  - бег спиной вперед, бег «змейкой» спиной вперед;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег в парах.

Приветствие учащихся.

Объяснить для чего требуется выполнение строевых упражнений и базовых двигательных навыков.

Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.



30-40 минут

### 1. Подвижная игра - «Гандбол - элементы».

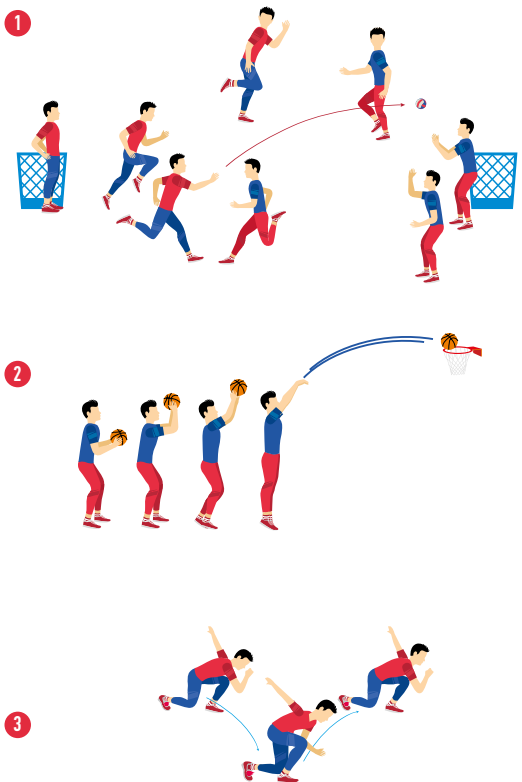
Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют в два периода по 3 минуты.

### 2. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху/снизу».

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнений. Обеспечить выполнение по 6-8 раз каждым способом.

### 3. Упражнение «Имитация передвижения на коньках».

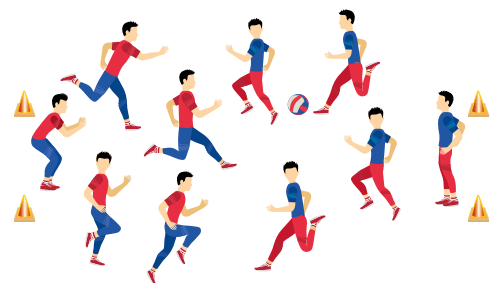
Выполнить по 8-10 шагов на каждую ногу.



10 минут

### Минифутбол.

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют в футбол два тайма по 4 минуты.





**Задачи:** Познакомить занимающихся с техникой ведения баскетбольного мяча. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать уважительное отношение к партнёрам, обслуживающему персоналу, тренерам, администрации. Развитие самостоятельности ответственности, навыков сотрудничества со сверстниками.

**Инвентарь:** Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, мяч баскетбольный (уменьшенный размер), баскетбольное кольцо.

#### СОДЕРЖАНИЕ

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

⌚ 10 минут

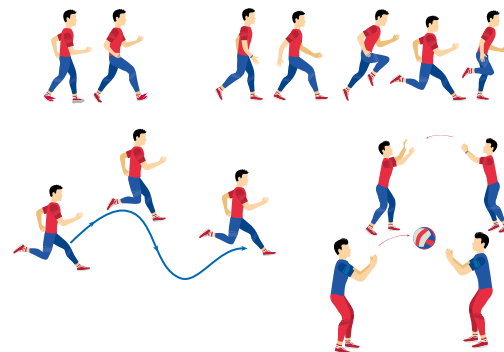
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Разминка в движении, бег:
  - лицом вперед;
  - правым, левым боком;
  - приставным шагом, -«змейкой»;
  - бег спиной вперед, бег «змейкой» спиной вперед;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - Передачи мяча в парах.
- Упражнение «Прыжки в скакалку».

Приветствие учащихся.

Объяснить для чего требуется выполнение строевых упражнений и базовых двигательных навыков.

Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.

Выполнить последовательность «на двух ногах», «на левой» «на правой»



⌚ 30-40 минут

#### 1. Подвижная игра - «Гандбол - элементы».

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют в два периода по 3 минуты.

#### 2. Упражнение передачи мяча в парах на месте /в движении.

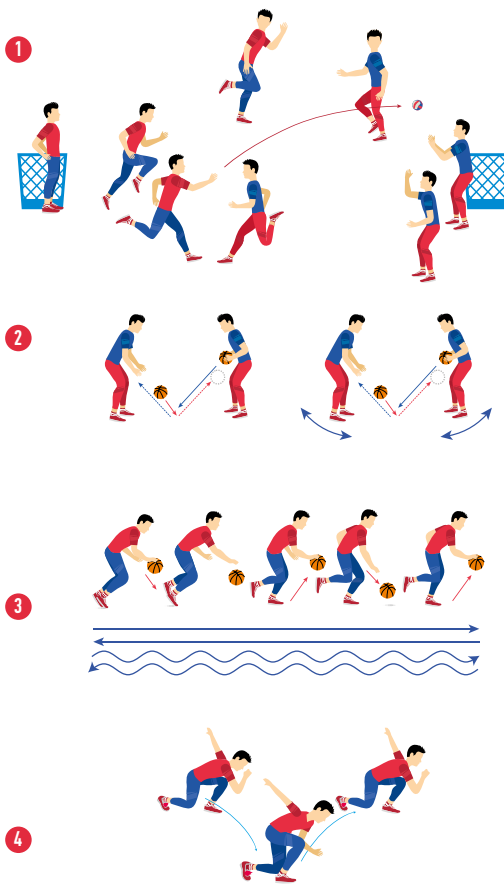
Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнений. Обеспечить выполнение по 6-8 раз каждым способом.

#### 3. Упражнение ведение баскетбольного мяча лицом вперед/спиной вперед.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнений. Выполнить упражнение.

#### 4. Упражнение «Имитация передвижения на коньках».

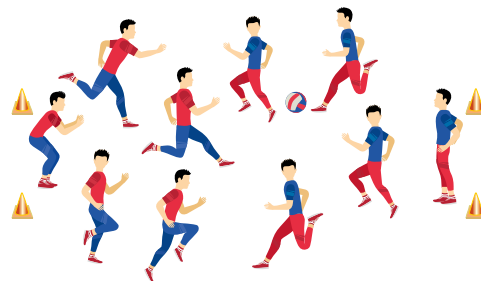
Выполнить по 8-10 шагов на каждую ногу.



⌚ 10 минут

#### Минифутбол.

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют в футбол два тайма по 4 минуты.







# Гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, подвижные игры.

Тема: **Ка, подвижные игры.**

**Задачи:** Повторение техники ведения баскетбольного мяча, бросков передач. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать уважительное отношение к партнёрам, обслуживающему персоналу, тренером, администрации. Развитие самостоятельности ответственности, навыков сотрудничества со сверстниками.

**Инвентарь:** Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, мяч баскетбольный (уменьшенный размер), баскетбольное кольцо.

Занятие № **31**

Группа 7 лет и младше

Время – 60 мин.



## СОДЕРЖАНИЕ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

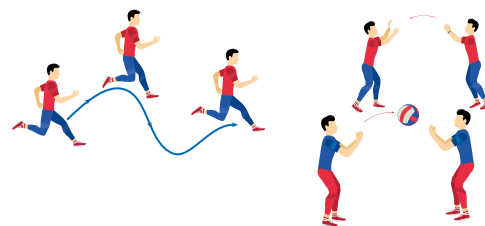
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Разминка в движении, бег:
  - лицом вперед;
  - правым, левым боком;
  - приставным шагом, –«змейкой»;
  - бег спиной вперед, бег «змейкой» спиной вперед;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - Передачи мяча в парах.
- Упражнение «Прыжки в скакалку».

Приветствие учащихся.

Объяснить для чего требуется выполнение строевых упражнений и базовых двигательных навыков.

Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.

Выполнить последовательность «на двух ногах», «на левой» «на правой».



30-40 минут

1. Подвижная игра - «Гандбол - элементы».
2. Упражнение передачи мяча в парах на месте /в движении.
3. Упражнение ведение баскетбольного мяча лицом вперед/спиной вперед.
4. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»/снизу.
5. Упражнение «Метание мяча на точность»

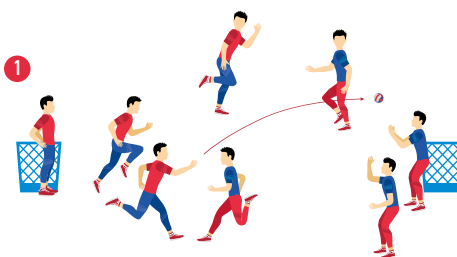
Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют в два периода по 3 минуты.

Выполнить упражнение. Следить за осанкой, голова поднята, смотреть вперед.

Выполнить упражнение.

Обеспечить выполнение по 6-8 раз каждым способом.

Познакомить с техникой выполнения упражнения. Обеспечить выполнение по 6-8 раз каждой рукой.



10 минут

Минифутбол.

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют в футбол два тайма по 4 минуты.





# Гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, подвижные игры.

Тема: **Ка, подвижные игры.**

**Задачи:** Повторение техники ведения баскетбольного мяча, бросков передач. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать уважительное отношение к партнёрам, обслуживающему персоналу, тренерам, администрации. Развитие самостоятельности ответственности, навыков сотрудничества со сверстниками.

**Инвентарь:** Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, мяч баскетбольный (уменьшенный размер), баскетбольное кольцо, клюшки.

Занятие № **32**

Группа 7 лет и младше

Время – 60 мин.



Подготовительная часть

## СОДЕРЖАНИЕ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

🕒 10 минут

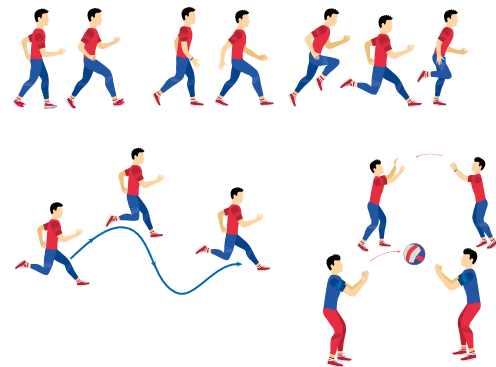
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Разминка в движении, бег:
  - лицом вперед;
  - правым, левым боком;
  - приставным шагом, -«змейкой»;
  - бег спиной вперед, бег «змейкой» спиной вперед;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - Передачи мяча в парах.
- Упражнение «Прыжки в скакалку».

Приветствие учащихся.

Объяснить для чего требуется выполнение строевых упражнений и базовых двигательных навыков.

Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.

Выполнить последовательность «на двух ногах», «на левой» «на правой»



🕒 30-40 минут

### 1. Подвижная игра - «Флорбол -элементы».

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют в два периода по 3 минуты.

### 2. Упражнение передачи мяча в парах на месте /в движении.

Выполнить упражнение. Следить за осанкой, голова поднята, смотреть вперед.

### 3. Упражнение ведение баскетбольного мяча лицом вперед/спиной вперед.

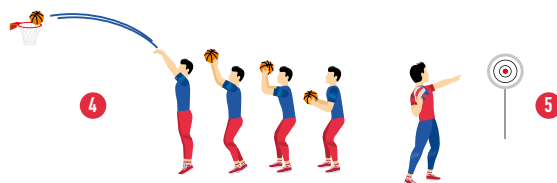
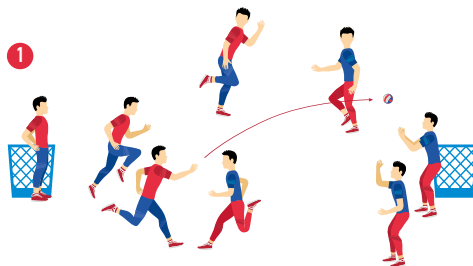
Выполнить упражнение.

### 4. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху/снизу».

Обеспечить выполнение по 6-8 раз каждым способом.

### 5. Упражнение «Метание мяча на точность».

Обеспечить выполнение по 6-8 раз каждой рукой.



Основная часть

🕒 10 минут

### Подвижная игра «Волейбол-элементы» с надувным шаром или мячом.

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Знакомят с правилами игры и техникой выполнения ударов по предмету. Участники играют два периода по 4 минуты.



Заключительная часть



# Гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика,

## Тема: Подвижные игры.

**Задачи:** Познакомить с техникой выполнения прыжков с тумбы. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать умение планировать и контролировать действия, определять общую цель и пути ее достижения, этические и эстетические качества личности.

**Инвентарь:** Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, мяч, скакалки, воздушные шары, ракетки, плиометрические боксы 40–50 см.

Занятие № 33

Группа 7 лет и младше

Время – 60 мин.



### СОДЕРЖАНИЕ

10 минут

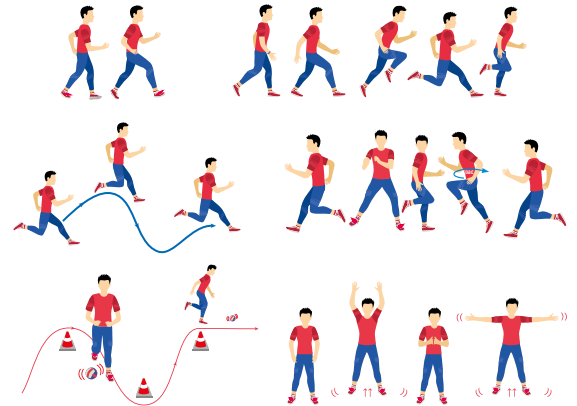
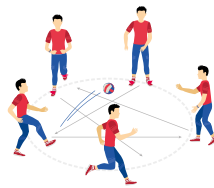
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Разминка в движении, бег:
  - лицом вперед;
  - правым, левым боком;
  - приставным шагом, –«змейкой»;
  - бег спиной вперед, бег «змейкой» спиной вперед;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег с захлестом голени;
  - бег с поворотами;
  - движение с мячом;
  - передачи мяча;
  - прыжки.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Приветствие учащихся.

Объяснить для чего требуется выполнение строевых упражнений и базовых двигательных навыков.

Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.



30-40 минут

1. Прыжки: на двух ногах, правой, левой.
2. Присед – варианты.
3. Игра «Пингвины в движении».
4. Упражнение «Прыжки с тумбы».
5. Игра в парах воздушным шариком».

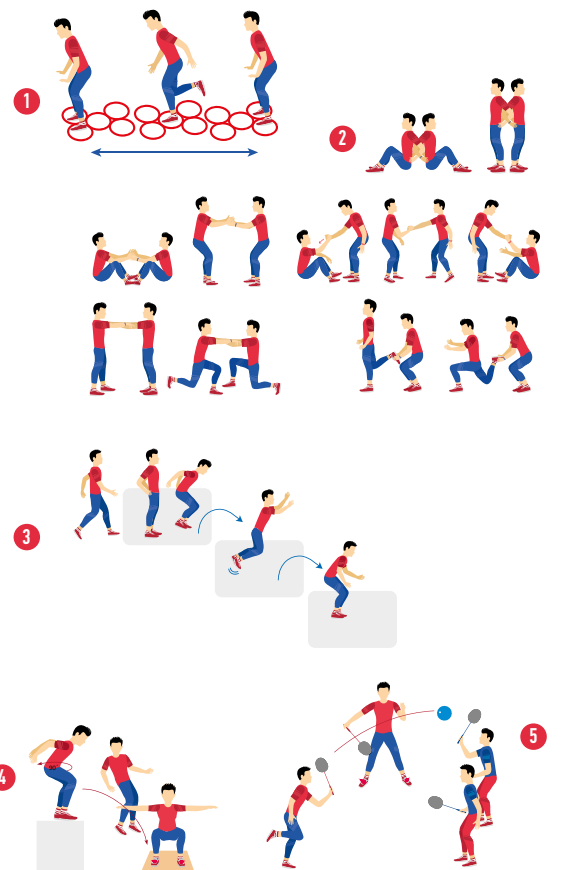
Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 1-2 раза. Обратить внимание занимающихся на соблюдение дистанции и очередности выполнения. Дать объяснение понятию дистанция.

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 10-12 раз.

Занимающиеся прыгают по очереди с мата на мат. Тренер может увеличить расстояние между матами в том случае, если участники успешно выполняют заданием. Занимающихся разделить на группы.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Обеспечить страховку

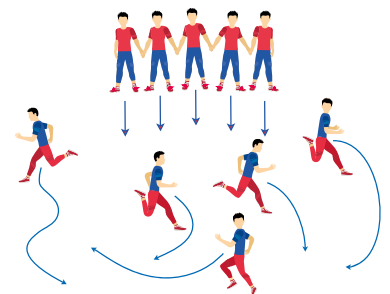
Выполнять упражнение в парах в течение 3-5 минут. По сигналу тренера участники выполняют упражнение на двух ногах, только на правой, только на левой.



10 минут

Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды.



Подготовительная часть

Основная часть

Заключительная часть



**Задачи:** Познакомить с техникой выполнения прыжков через препятствие с разбега. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать умение планировать и контролировать действия, определять общую цель и пути ее достижения, этические и эстетические качества личности.

**Инвентарь:** Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, мяч, скакалки, воздушные шары, ракетки, плиометрические боксы 40-50 см.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

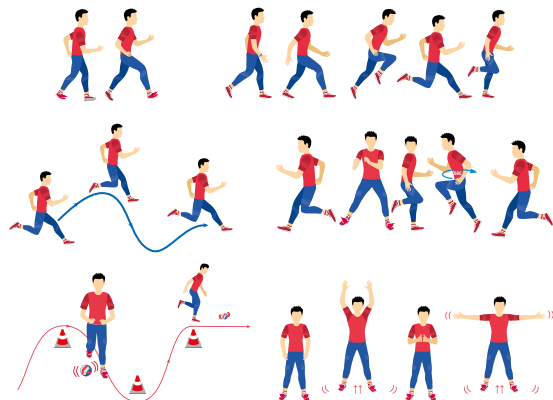
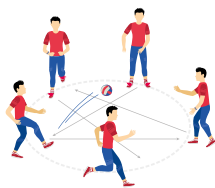
🕒 10 минут

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Разминка в движении, бег:
  - лицом вперед;
  - правым, левым боком;
  - приставным шагом, -«змейкой»;
  - бег спиной вперед, бег «змейкой» спиной вперед;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег с захлестом голени;
  - передачи мяча;
  - прыжки.

Приветствие учащихся.

Объяснить для чего требуется выполнение строевых упражнений и базовых двигательных навыков.

Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.



🕒 30-40 минут

**1. Присед – варианты.**

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 10-12 раз.

**2. Игра «Пингвины в движении».**

Занимающиеся прыгают по очереди с мата на мат. Тренер может увеличить расстояние между матами в том случае, если участники успешно выполняют заданием. Занимающихся разделить на группы.

**3. Упражнение «Прыжки с тумбы».**

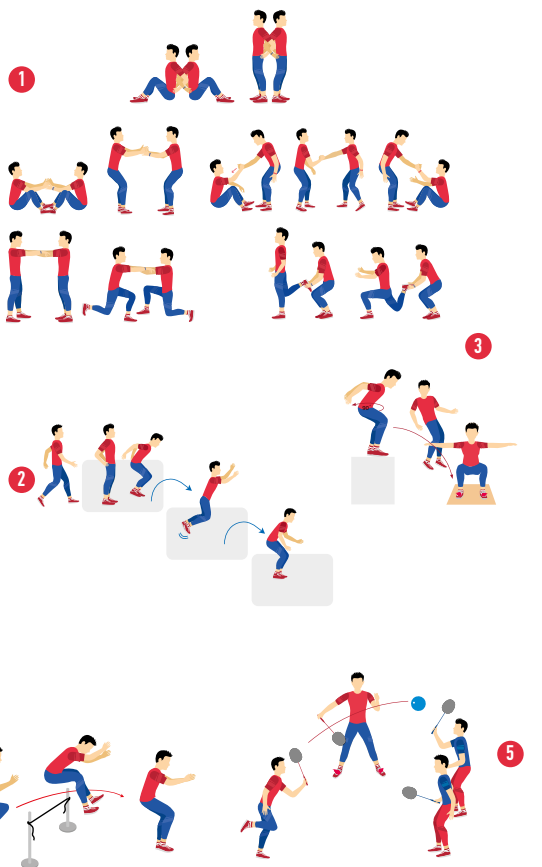
Выполнить упражнение по 3-4 раза. Обеспечить страховку.

**4. Прыжки с разбега через препятствие в длину.**

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить по 1-2 раза. Обратить внимание занимающихся на соблюдение дистанции и очередности выполнения. Дать объяснение понятию дистанция.

**5. Игра в парах воздушным шариком».**

Выполнять упражнение в парах в течение 3-5 минут. По сигналу тренера участники выполняют упражнение на двух ногах, только на правой, только на левой.



🕒 10 минут

**Подвижная игра - «Гандбол – элементы».**

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют в два периода по 3 минуты.







Подготовительная часть

### СОДЕРЖАНИЕ

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

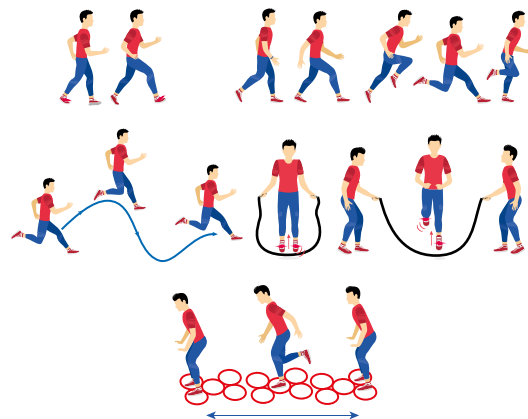
10 минут

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Разминка в движении, бег:
  - лицом вперед;
  - правым, левым боком;
  - приставным шагом, -«змейкой»;
  - бег спиной вперед, бег «змейкой» спиной вперед;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег с захлестом голени;
  - прыжки в на месте и в движении в скакалку;
  - прыжки.

Приветствие учащихся.

Объяснить для чего требуется выполнение строевых упражнений и базовых двигательных навыков.

Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.



Основная часть

30-40 минут

1. Присед – варианты.
2. Игра «Пингвины в движении».
3. Упражнение «Прыжки с тумбы».
4. Прыжки в высоту спиной вперед.
5. Игра в парах воздушным шариком».

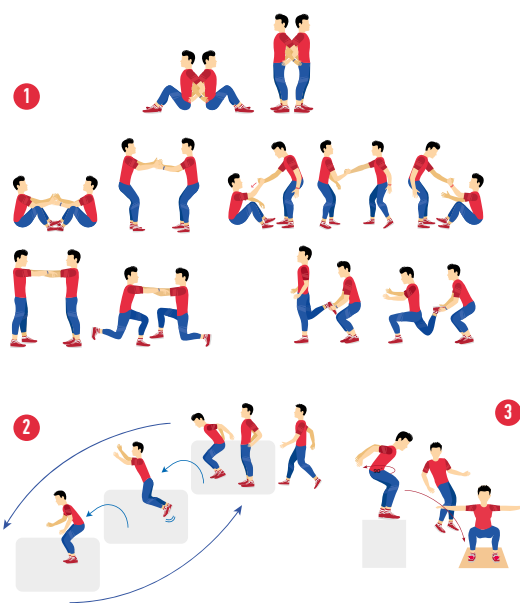
Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 10-12 раз.

Занимающиеся прыгают по очереди с мата на мат. Тренер может увеличить расстояние между матами в том случае, если участники успешно выполняют заданием. Занимающихся разделить на группы.

Выполнить упражнение по 3-4 раза. Обеспечить страховку.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить по 1-2 раза. Обратить внимание занимающихся на соблюдение дистанции и очередности выполнения. Обеспечить страховку.

Выполнять упражнение в парах в течение 3-5 минут. По сигналу тренера участники выполняют упражнение на двух ногах, только на правой, только на левой.



Заключительная часть

10 минут

- Подвижная игра – «Гандбол – элементы».

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют в два периода по 3 минуты.





СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

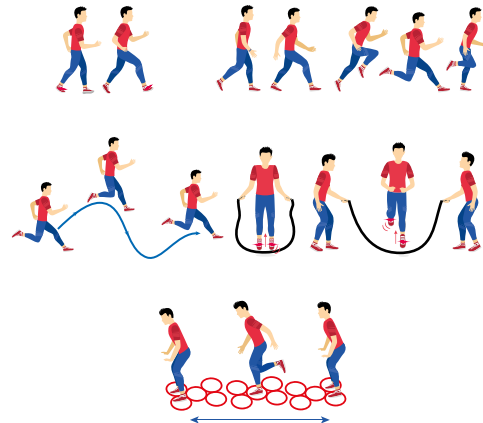
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Разминка в движении, бег:
  - лицом вперед;
  - правым, левым боком;
  - приставным шагом, - «змейкой»;
  - бег спиной вперед, бег «змейкой» спиной вперед;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - Передачи мяча в парах.
- Упражнение «Прыжки в скакалку».

Приветствие учащихся.

Объяснить для чего требуется выполнение строевых упражнений и базовых двигательных навыков.

Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.

Выполнить последовательность «на двух ногах», «на левой» «на правой»



30-40 минут

1. Игра в парах воздушным шариком».

Выполнять упражнение в парах в течение 3-5 минут. По сигналу тренера участники выполняют упражнение на двух ногах, только на правой, только на левой.

2. Упражнение передачи мяча в парах на месте/в движении.

Выполнить упражнение. Следить за осанкой, голова поднята, смотреть вперед.

3. Упражнение ведение баскетбольного мяча лицом вперед/спиной вперед.

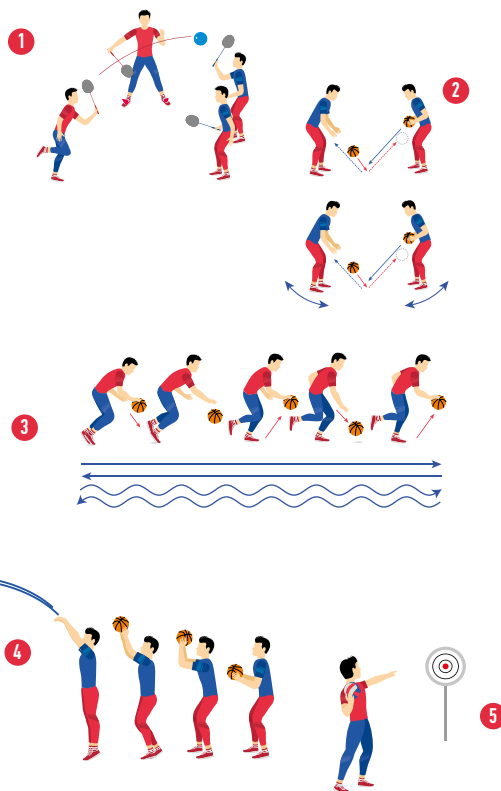
Выполнить упражнение.

4. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху/снизу».

Обеспечить выполнение по 6-8 раз каждым способом.

5. Упражнение «Метание мяча на точность».

Обеспечить выполнение по 6-8 раз каждой рукой.



10 минут

6. Подвижная игра - «Флорбол -элементы».

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют три периода по 3 минуты.





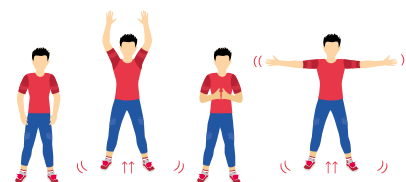
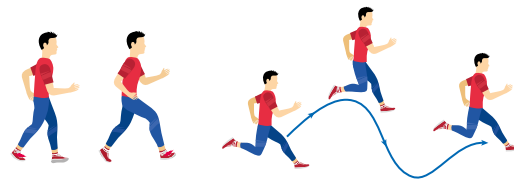
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

1. Строевые упражнения: построение в шеренгу.
2. Бег обычный 3-4 вида.
3. Бег змейкой.
4. Прыжки.

Выполнение разминки. В ходе разминки повторить основные правила, рассказать об упражнениях текущего занятия.



30-40 минут

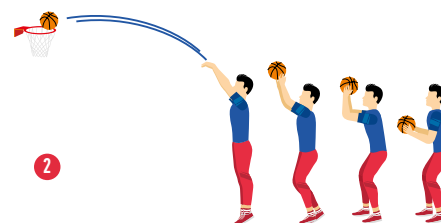
1. Упражнение «Кувырок назад».

Выполнять упражнения. Обеспечить страховку.



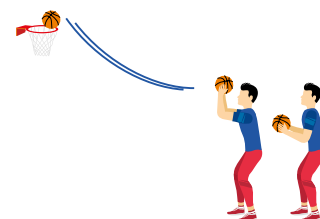
2. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».

Выполнять упражнение.



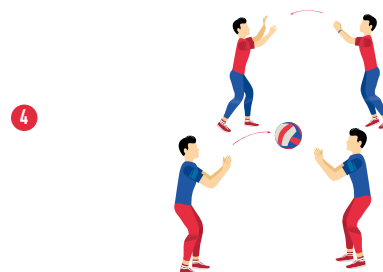
3. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».

Выполнять упражнение.



4. Упражнение передачи мяча в парах на месте.

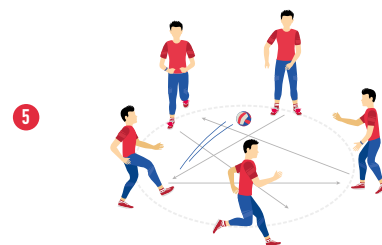
Выполнить упражнение.



🕒 30–40 минут

5. Упражнение передачи мяча в парах в движении.

Выполнить упражнение.



6. Упражнение ведение баскетбольного мяча лицом вперед.

Выполнить упражнение.



7. Упражнение ведение баскетбольного мяча спиной вперед.

Выполнить упражнение. Обеспечить страховку.



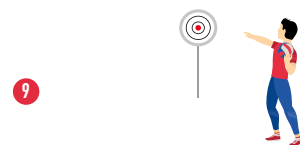
8. Упражнение «Метание мяча на точность» – правой рукой 5 попыток.

Выполнить упражнение. Обеспечить страховку.



9. Упражнение «Метание мяча на точность» – левой рукой 5 попыток.

Выполнить упражнение. Обеспечить страховку.



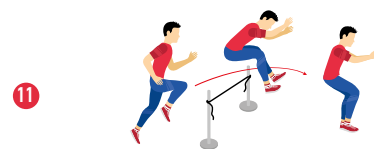
10. Упражнение «Прыжки с тумбы».

Выполнить упражнение.



11. Прыжки с разбега через препятствие в длину.

Выполнить упражнение.



12. Прыжки в высоту спиной вперед.

Выполнить упражнение.



🕒 10 минут

Подвижная игра – «Флорбол –элементы».

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют три периода по 3 минуты.



БЛАНК КОНТРОЛЯ		Игрок № (оценка от 1 до 10)																													
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Упражнение «Кувырок назад»																														
2	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»																														
3	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»																														
4	Упражнение передачи мяча в парах на месте																														
5	Упражнение передачи мяча в парах в движении																														
6	Упражнение ведение баскетбольного мяча лицом вперед																														
7	Упражнение ведение баскетбольного мяча спиной вперед																														
8	Упражнение «Метание мяча на точность» - правой рукой 5 попыток																														
9	Упражнение «Метание мяча на точность» - левой рукой 5 попыток																														
10	Упражнение «Прыжки с тумбы»																														
11	Прыжки с разбега через препятствие в длину																														
12	Прыжки в высоту спиной вперед																														
<b>Средняя оценка</b>																															
<b>Итоговый рейтинг</b>																															
Дата:					Время:					Тренер:					Группа:																



БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Упражнение «Кувырок назад»															
2	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»															
3	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»															
4	Упражнение передачи мяча в парах на месте															
5	Упражнение передачи мяча в парах в движении															
6	Упражнение ведение баскетбольного мяча лицом вперед															
7	Упражнение ведение баскетбольного мяча спиной вперед															
8	Упражнение «Метание мяча на точность» – правой рукой 5 попыток															
9	Упражнение «Метание мяча на точность» – левой рукой 5 попыток															
10	Упражнение «Прыжки с тумбы»															
11	Прыжки с разбега через препятствие в длину															
12	Прыжки в высоту спиной вперед															
Дата:				Время:						Группа:						
Тренер:						Эксперт:										

## 11. Заключение

Хоккей занимает особое место в семье спортивных игр, являясь одним из наиболее сложных видов спорта. От того, насколько качественно будут освоены юными хоккеистами базовые технические приёмы, зависит эффективность дальнейшей спортивной подготовки. Основная сложность подготовки начинающих хоккеистов заключается в необходимости обучаться и тренироваться в новой среде – на льду и на коньках. Юным спортсменам нужно развивать в себе такие качества, которые позволят быстро принимать решения и действовать в условиях ограниченного пространства и времени, постоянного силового единоборства. Все перечисленное требует длительной планомерной подготовки, терпения и трудолюбия от юного спортсмена и, конечно, многогранного мастерства тренера. Тренер – это профессионал, которому родители доверяют обучение своего ребенка хоккею, полагаясь на его знания и опыт.

В издании представлены программы упражнений, которые находятся в «библиотеке» программ и упражнений НППХ «Красная Машина». Планы занятий составлены на основе практических рекомендаций специалистов, в том числе зарубежных. Большая часть программ опубликована рецензируемыми научными журналами, в которых показана их эффективность при обучении и тренировке начинающих хоккеистов.

Все программы и упражнения соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОСДО). Они обеспечивают реализацию базовых принципов ФГОСДО в отношении использования средств, методов, а также других значимых параметров занятий. Базовые принципы обучения – «от простого к сложному», «от изученного к новому». Упражнения классифицированы по преимущественной направленности. Материалы издания позволяют тренеру легко создать новую программу упражнений, которая будет соответствовать характеристикам определенного уровня обучения и конкретной группы юных хоккеистов.

В заключение напомним тренеру о нескольких важ-

ных вопросах, которые были рассмотрены в приложении:

- проведение занятий в той или иной возрастной группе должно иметь оздоровительный и ознакомительный эффект;
- исключительно важным является позитивное эмоциональное восприятие занятий начинающим хоккеистом;
- материал издания структурирован для удобства работы тренера (терминология и понятийный аппарат приближены к ситуации спортивной тренировки), но ни в коем случае не является догмой;
- тренер опирается на уровни обучения;
- тренер создает модели команд;
- тренер использует модификации программ;
- тренер применяет разнообразный инвентарь, главное требование — это его безопасность для занимающихся;
- тренер максимально эффективно использует лед, ориентируясь на предложенные схемы деления площадки;
- на занятиях преобладает игровой метод, он используется, как правило, во второй половине занятия;
- тренер составляет планы-графики для освоения технических приёмов;
- тренер использует планы-графики для внеледовой подготовки, обучения базовым двигательным навыкам;
- планы тренировочных занятий являются ориентирами в организации процесса обучения.

БРЯ 2018 ГОДА

ОСЬ 100 ЛЕТ СО ДНЯ РОЖ

ГО ТРЕНЕРА,

ЙСКОГО ХОККЕЯ

А ПИРОВОВИЧА ТА

NORNICKE

КРАСНАЯ  
МАШИНА

НОВЫЙ СОСЫС

КРАСНАЯ  
МАШИНА

НОВЫЙ СОСЫС

КРАСНАЯ  
МАШИНА

НОВЫЙ СОСЫС

