

**КРАСНАЯ  
МАШИНА** ★★★★★  
НАЦИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ



**5**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО  
ДЛЯ ТРЕНЕРОВ  
ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП 5 ЛЕТ И МЛАДШЕ**



**НОРНИКЕЛЬ**

**ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР**



**НОРНИКЕЛЬ**

**ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР**



УДК **796.966**  
ББК 75.579  
Н35

Н35 Национальная программа подготовки хоккеистов: практическое руководство для тренеров возрастных групп 5 лет и младше / Красная Машина. – М. Федерация хоккея России

УДК 796.966  
ББК 75.579

© Федерация хоккея России, 2019  
© Художественное оформление.  
Федерация хоккея России, 2019  
Все права защищены

ISBN 978-5-09-056829-6







Президент федерации хоккея России  
Владислав Александрович Третьяк

**П**рактическое руководство для тренеров возрастных групп 5 лет и младше» содержит материалы для рациональной организации первого сезона подготовки совсем юных хоккеистов. Вполне возможно, что Ваши воспитанники впервые выйдут на лед и Вам предстоит обучать их всем тонкостям хоккея. Поэтому данное издание имеет практическую направленность – содержит планы-конспекты, схемы построения занятий, перечни наиболее важных для освоения в данном возрасте навыков.

В этом руководстве в незначительном объеме даны основные теоретические сведения и специальная терминология спортивной тренировки в хоккее. Это обеспечивает реализацию принципа преемственности представления материала для организации многолетней спортивной подготовки в различных возрастных группах. Искренне надеюсь, что издание станет помощником в Вашей профессиональной деятельности и надежным гидом по новому сезону.



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

**Б**ольшие победы начинаются с первого шага. Сделать его – значит приблизиться к поставленной цели, какой бы сложной и отдаленной она ни казалась. Необходимо начать действовать, последовательно решать осуществимые и посильные задачи и таким образом двигаться в верном направлении, к запланированному результату.

«Практическое руководство для тренеров возрастных групп 5 лет и младше» – надежный проводник по сложному, но достойному и благородному пути к хоккею высших достижений. Уверен, что материалы, представленные в издании, помогут тренерам юных хоккеистов сделать процесс их воспитания рациональным, увлекательным и продуктивным.





## Содержание

<b>1.</b>	Общие понятия и определения	6
<b>2.</b>	Цели	8
<b>3.</b>	Задачи	9
<b>4.</b>	Особенности детей возрастных групп 5 лет и младше	10
<b>5.</b>	Рекомендации тренеру	11
<b>6.</b>	Структура сезона	14
<b>7.</b>	Контроль	21
<b>8.</b>	Построение занятий	23
<b>9.</b>	Планы-конспекты занятий на льду	36
<b>10.</b>	Планы-конспекты занятий вне льда	131
<b>11.</b>	Заключение	228



# 1. Общие понятия и определения

**Двигательное умение** предполагает выполнение осознанного двигательного акта, требующего повышенного внимания и контроля, отличается нестабильностью реализации двигательной задачи.

**Двигательный навык** является произвольным действием, выполняется автоматизированно, отличается надежностью и стабильностью. Формирование двигательных умений и навыков у юных хоккеистов является ведущей целью тренерской деятельности.

**Техника в хоккее** — совокупность специальных игровых приемов, эффективно выполняемых для успешного ведения игровой деятельности.

**Техническое мастерство** — характеристика подготовленности спортсмена, его возможностей в выполнении различных игровых приемов, полноценной реализации в них двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости).

**Технический прием** — хорошо освоенный, автоматизированный и стабилизированный двигательный навык.

**Основа техники** — это совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.

**Основное звено техники** — это наиболее важная и решающая часть в технике данного способа выполнения двигательной задачи.

**Детали техники** — это такие особенности движения, которые могут в известных пределах видоизменяться, не вызывая нарушений его основного механизма (основы техники).

**Познавательное развитие** — приобретение знаний, помогающих понять правила игры, специальную терминологию, концепцию командной игры, а также формировать способность принимать решения на основе этих знаний.

**Физическое развитие** — процесс формирования, становления и изменения естественных внешних и функциональных свойств человека, его физических

качеств и способностей. Характеризуется изменением показателей телосложения (рост, вес, особенности осанки, пропорции тела человека), показателей развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) и показателей здоровья (соответствие нормам функционирования основных систем организма).

**Умственное развитие** — количественные и качественные изменения, происходящие в мыслительной деятельности человека в связи с взрослением, обогащением опыта, а также под влиянием обучающих и воспитательных действий.

**Тренировка** — это педагогический процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов.

**Нагрузка** — это определённая величина воздействия физических упражнений на организм занимающегося, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей<sup>1,2</sup>.

**Физическое упражнение** — движение или действие, используемое для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.

**ТОЧНОСТЬ СЛОВА ЯВЛЯЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО ТРЕБОВАНИЕМ СТИЛЯ, ТРЕБОВАНИЕМ ВКУСА, НО, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ТРЕБОВАНИЕМ СМЫСЛА**

*К. А. Федин*

<sup>1</sup> Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. Ред. Проф. Ю. Ф. Курамшина. — 3-е изд., стереотип. — М.: Советский спорт, 2007. — 464 с.

<sup>2</sup> Савин В. П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 400 с.

**Физические способности** — это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.

**Сила** — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных сокращений.

**Быстрота** — способность выполнять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.

**Ловкость** — способность к решению ситуативных двигательных задач различной сложности, обуславливающая успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

**Выносливость** — способность человека к длительному выполнению двигательной деятельности без снижения её эффективности.

**Гибкость** — комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга<sup>1,2</sup>.





## 2. Цели

Спортивная подготовка юных хоккеистов включает в себя множество процессов. Завершение одного цикла подготовки служит началом другого. Чтобы обеспечить укрепление здоровья, сбалансированность нагрузок по видам подготовки, рациональную последовательность освоения технических приемов и двигательных навыков, необходимы отлаженные механизмы планирования. Таким образом, планирование занимает центральное место в управлении спортивной подготовкой и достижении целей.

Цель служит тренеру ориентиром, показывает, в каком направлении двигаться и каков должен быть конечный результат. Корректно сформулированная цель определяет последовательность выполнения всех необходимых действий и операций. Отчетливо поставленные, понятные цели действуют как вызов, мобилизуют к действиям, позволяют переосмысливать имеющийся опыт и знания.

**ПЛАН, ЧТО И ГОВОРИТЬ, БЫЛ ПРЕВОСХОДНЫЙ:  
ПРОСТОЙ И ЯСНЫЙ, ЛУЧШЕ НЕ ПРИДУМАТЬ.  
НЕДОСТАТОК У НЕГО БЫЛ ТОЛЬКО ОДИН:  
БЫЛО СОВЕРШЕННО НЕИЗВЕСТНО,  
КАК ПРИВЕСТИ ЕГО В ИСПОЛНЕНИЕ.**

Льюис Кэрролл «Алиса в стране чудес»

### Цели для возрастных групп 5 лет и младше

- укрепление здоровья;
- базовая двигательная и техническая подготовка;
- формирование интереса и мотивации к занятиям хоккеем;
- создание условий для психофизического развития, раскрытия индивидуального потенциала и социализации детей.



## 3. Задачи

Создание благоприятных условий для естественного развития ребенка, укрепления его здоровья

Обеспечение условий для реализации потребности детей в двигательной активности

Повышение уровня функциональных возможностей

Создание условий для эффективного развития двигательных качеств

Формирование и совершенствование базовых двигательных навыков

Освоение базовых технических приемов хоккея

Ознакомление с основами физической активности и здорового образа жизни

Воспитание навыков самоорганизации и организованности

Знакомство с правилами безопасности

Формирование интереса к хоккею и потребности в систематических занятиях

Формирование умения выражать и контролировать эмоции

Музыкально-ритмическое воспитание, развитие пространственного мышления

Содействие развитию творческих и интеллектуальных способностей

Формирование навыков взаимодействия в группе

## 4. Особенности детей возрастных групп 5 лет и младше

Формирование новых двигательных навыков в этом возрасте происходит медленно.



Тренеру нужно набраться терпения, быть внимательным и не бояться повторять уже пройденное.

Состояние опорно-двигательного аппарата детей этого возраста характеризуется высоким уровнем развития гибкости.



Используйте амплитудные движения, уделяйте внимание мобильности – это даст ощутимые преимущества Вашим воспитанникам в будущем.

У детей 4–5 лет начинает активно формироваться самосознание и самооценка.

4+

Проявляйте искреннюю заинтересованность, внимательно относитесь к мелочам и деталям, давайте положительные отзывы и оценки. Например, если Вы увидели у ребенка новые краги, обязательно отметьте это, скажите, что он стал лучше контролировать шайбу.

Важнейшими элементами мотивации к занятиям в этом возрасте у ребенка являются поощрение, награда, внимание со стороны тренера.



Дайте почувствовать ребенку его значимость, выслушайте его, обратите внимание на ребенка, похвалите даже за попытку сделать что-то правильно. Вдохновляйте!

Зрительная память детей в этом возрасте увеличивается, ребенок может контролировать и запоминать уже 5 предметов.



Постепенно усложняйте правила подвижных игр, рекомендуется к окончанию сезона использовать 2–3 правила в игре. Задания могут содержать несколько операций и последовательностей действий. Развивайте пространственное мышление.

Внимание детей нестабильно, тренер должен эффективно управлять им.



Следите за «языком тела», чтобы понимать, насколько сфокусированы дети. Если Вы заметили, что интерес пропадает, вовремя сделайте изменения.

## 5. Рекомендации тренеру

### БЕЗОПАСНОСТЬ

- 1 Заранее подготовьте инвентарь и место проведения занятий, убедитесь, что все целое, работоспособное и не представляет скрытой опасности
- 2 Имейте план действий на случай возникновения непредвиденных ситуаций, проинформируйте о нем своих ассистентов
- 3 Повторите инструкцию и будьте готовы к оказанию первой доврачебной помощи
- 4 Используйте упражнения, инвентарь и тренировочные средства, которые доступны и безопасны в этом возрасте
- 5 Проконтролируйте и обеспечьте безопасность ближайшего маршрута до спортивного сооружения, помещений общего пользования (входную зону, лестницы, коридоры, раздевалки, санузлы)
- 6 Получите информацию об особенностях здоровья Ваших занимающихся
- 7 Проверьте целостность и правильность использования экипировки детей перед каждым занятием
- 8 Объясните правила поведения во время тренировочных занятий на льду и вне льда, а также во время подготовки к занятию и после него



«ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ СМОГ СДВИНУТЬ ГОРУ, НАЧИНАЛ С ТОГО, ЧТО ПЕРЕТАСКИВАЛ С МЕСТА НА МЕСТО КАМНИ»

Китайская поговорка



## ОСНОВЫ

- 1 Максимально эффективно используйте ледовую площадку – применяйте метод круговой тренировки
- 2 Задействуйте в своей работе ассистентов, оптимальное соотношение «тренер-занимающиеся» на площадке во время групповой тренировки 1:5-7
- 3 Используйте модифицированный инвентарь: облегченные шайбы, маленькие ворота и т.д.
- 4 Обучайте корректному выполнению упражнений
- 5 Разучивайте новые упражнения перед тем, как дать игры или упражнения с повышенной активностью
- 6 Используйте четкую и простую терминологию, понятную в первую очередь детям
- 7 Ограничьте объем технической информации – в этом возрасте она скорее принесет больше вреда, чем пользы
- 8 Изучайте дополнительные материалы по воспитанию детей этого возраста
- 9 Постоянно следите за настроением детей – довольны ли они занятием, при необходимости вносите коррективы
- 10 Следуйте практическим рекомендациям настоящего издания

## ЗАНЯТИЕ

- 1 Заранее подготовьте инвентарь и место проведения тренировочного занятия, используйте план-конспект
- 2 Не пытайтесь добиться идеального исполнения приема в течение одного занятия
- 3 Развивайте способности к равновесию, сохранению баланса, к быстрой смене действий и направлений движения
- 4 Используйте маркер для льда, чтобы рисовать траектории движения
- 5 Повторяйте пройденный материал, модифицируйте его в соответствии с уровнями обучения
- 6 Технология обучения новым навыкам должна включать возможность демонстрации (чтобы ребенок мог копировать и подражать), а также четкую, доступную (словесную и зрительную) пошаговую инструкцию для выполнения
- 7 Динамическая нагрузка в этом возрасте хорошо переносится – рекомендуемая максимальная продолжительность одного упражнения может достигать до 2 минут
- 8 В тренировочных занятиях должны преобладать игровые формы и методы
- 9 Используйте творческие задания, конкурсы и музыкальное сопровождение – это будет способствовать развитию у детей чувства ритма и пространства
- 10 В процессе объяснения новых технических приемов используйте известные яркие образы, например сказочных или мультипликационных персонажей (Помните, что дети смотрят сегодня другие мультфильмы, вполне возможно, что они не слышали про «Тома и Джерри» )

## КОММУНИКАЦИЯ

- 1 При общении располагайте Ваших учеников полукругом, чтобы обеспечить визуальный контакт со всеми
- 2 Обязательно спрашивайте, все ли понятно, при необходимости повторите информацию
- 3 Давайте возможность Вашим ученикам высказаться, но при этом делайте акцент на порядке и дисциплине
- 4 Слушайте, что говорят Ваши воспитанники и КАК они это говорят: обращайте внимание на "язык тела"
- 5 Разговаривайте с детьми на чистом, доступном языке
- 6 При необходимости расположитесь к группе так, чтобы Вы с ними были на одном уровне при общении – встаньте на одно колено
- 7 Говорите негромко, не кричите и не повышайте голос, используйте этот прием, чтобы дети учились слушать и вслушиваться
- 8 Общайтесь с каждым из учеников и на каждом занятии, отсутствие внимания может очень быстро «охладить» желание заниматься не только у детей, но и у родителей
- 9 Показывайте, как именно ученики должны выполнять задание. Корректная, точная и медленная демонстрация с пояснениями – залог успеха
- 10 Не делайте акцент на том, как отлично Вы выполняете технический прием по сравнению с Вашими учениками
- 11 Будьте энтузиастом своего дела, позитивным человеком – вдохновляйте
- 12 Будьте примером – следите за своей экипировкой, внешним видом

**«У КАЖДОГО ЕСТЬ СВОЕ ОСОБОЕ ПРИЗВАНИЕ.  
КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК НЕЗАМЕНИМ,  
А ЖИЗНЬ ЕГО НЕПОВТОРИМА.  
И ПОЭТОМУ ЗАДАЧА КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА  
НАСТОЛЬКО ЖЕ УНИКАЛЬНА,  
НАСКОЛЬКО УНИКАЛЬНА И ЕГО ВОЗМОЖНОСТЬ  
ВЫПОЛНИТЬ ЭТУ ЗАДАЧУ»**

Виктор Франкл



## 6. Структура сезона

Формулировка «5 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 для последующей коррекции занятий.

Представленная структура спортивного сезона предполагает проведение групповых занятий

с физической активностью на льду и вне льда. В данной возрастной группе игры включаются в занятия начиная со второго периода, в декабре. Особое внимание уделяется рациональному планированию занятий в течение недели, чтобы обеспечивать полноценный отдых и восстановление. Допускается замена дней с регламентированными занятиями на игровые дни. В течение сезона 2–3 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	
	Количество недель		Количество недель		Количество недель		Количество недель		Количество недель	
Количество недель	21		10		10		11		52	
Занятия	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду
	Количество тренировочных занятий в неделю	2 <sup>1</sup>	2 <sup>2</sup>	2	2 <sup>4</sup>	2	2 <sup>4</sup>	2	2 <sup>4</sup>	-
Продолжительность, минут	55-60	60-75	55-60	60-75 <sup>3</sup>	55-60	60-75	55-60	60-75	-	-
Общее количество	42	18	20	20	20	20	22	22	104	80

<sup>1</sup> Поскольку программа предусматривает начало спортивного сезона с 01 июня, предусматривается возможность проведения занятий вне льда. Дата начала занятий устанавливается организацией самостоятельно, исходя из возможностей.  
<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

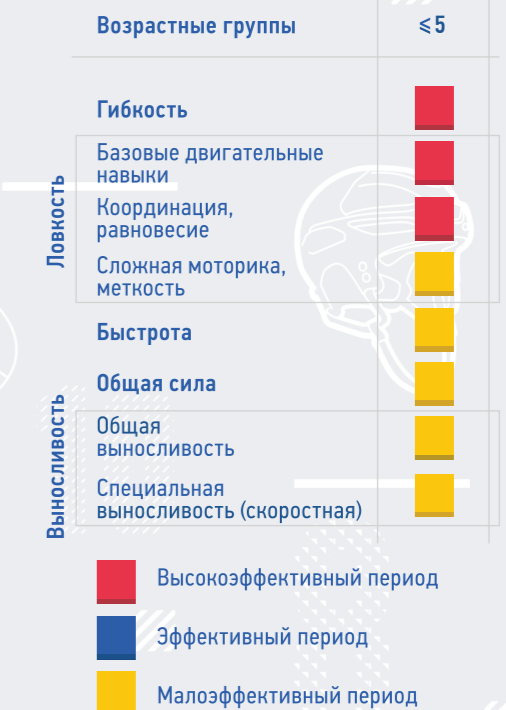
Основная задача занятий вне льда в данной возрастной группе — обеспечить благоприятные условия для развития двигательных способностей на последующих этапах многолетней подготовки, укрепить здоровье и заложить функциональный фундамент.

- организованные под руководством тренера занятия в хоккейной школе;
- занятия по хореографии, ритмике;
- прочие виды физической активности (например, подвижные игры на открытом воздухе, семейная оздоровительная и рекреационная активность - туризм).



### 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.



**УМЕНИЯ НЕ ХВАТАЕТ? НЕ ГОРЮЙ!  
ЕСЛИ ЖЕЛАНИЯ ОСВАИВАТЬ ХОККЕЙ  
У ТЕБЯ В ИЗБЫТКЕ, ТО МАСТЕРСТВО ПРИДЕТ**

А. В. Тарасов



## Физическая активность на льду

В возрастной группе 5 лет и младше занятия хоккеем носят ознакомительную направленность. Основная задача тренера заключается в создании благоприятных условий для формирования у детей устойчивого интереса к занятиям хоккеем и мотивации, в освоении ими базовых технических навыков.

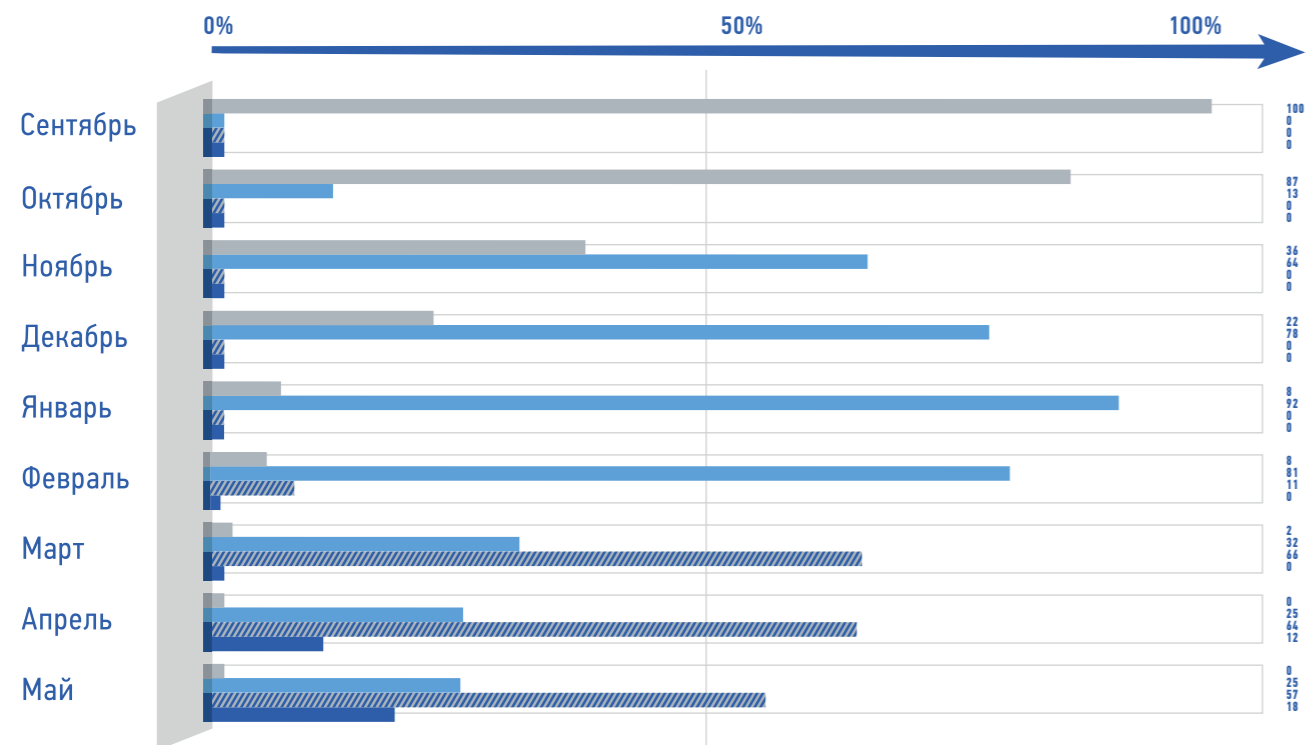
## Обучение техническим навыкам

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

- базовые технические навыки
- передвижения на коньках
- владение клюшкой и шайбой на месте
- владение клюшкой и шайбой в движении



## Сезонная детализация технической направленности занятий на льду



### Преимущественная направленность упражнений:

- Базовые технические навыки
- Передвижения на коньках
- Владение клюшкой и шайбой на месте
- Владение клюшкой и шайбой в движении

## Отдых и восстановление

Начинающие спортсмены должны по меньшей мере 2 дня в неделю отдыхать от тренировочных занятий (в том числе и по другим видам спорта). В возрастной группе "5 лет и младше" рекомендуется делать полный перерыв в занятиях на льду на 2-3 месяца в течение года, при этом уделять внимание другим видам двигательной активности.

## Игры

Разнообразные подвижные игры на льду и вне льда в этом возрасте должны быть основой тренировочного процесса. Большинство детей пришли, чтобы начать играть.

Со второй половины декабря рекомендуется начать включение модифицированных игр на ограниченных площадках

В игровые дни во время мини-турниров необходимо проводить разминку и заминку после игры. Накануне следует познакомить хоккеистов с правилами игр. Правила должны быть несложными и понятными для хоккеистов.

## Мини-турниры

Помимо регулярного использования игр начиная с середины декабря, предусматривается проведение двух краткосрочных мини-турниров в праздничном формате:

- в середине сезона, на новогодних каникулах в январе;
- в конце сезона, в апреле — мае.

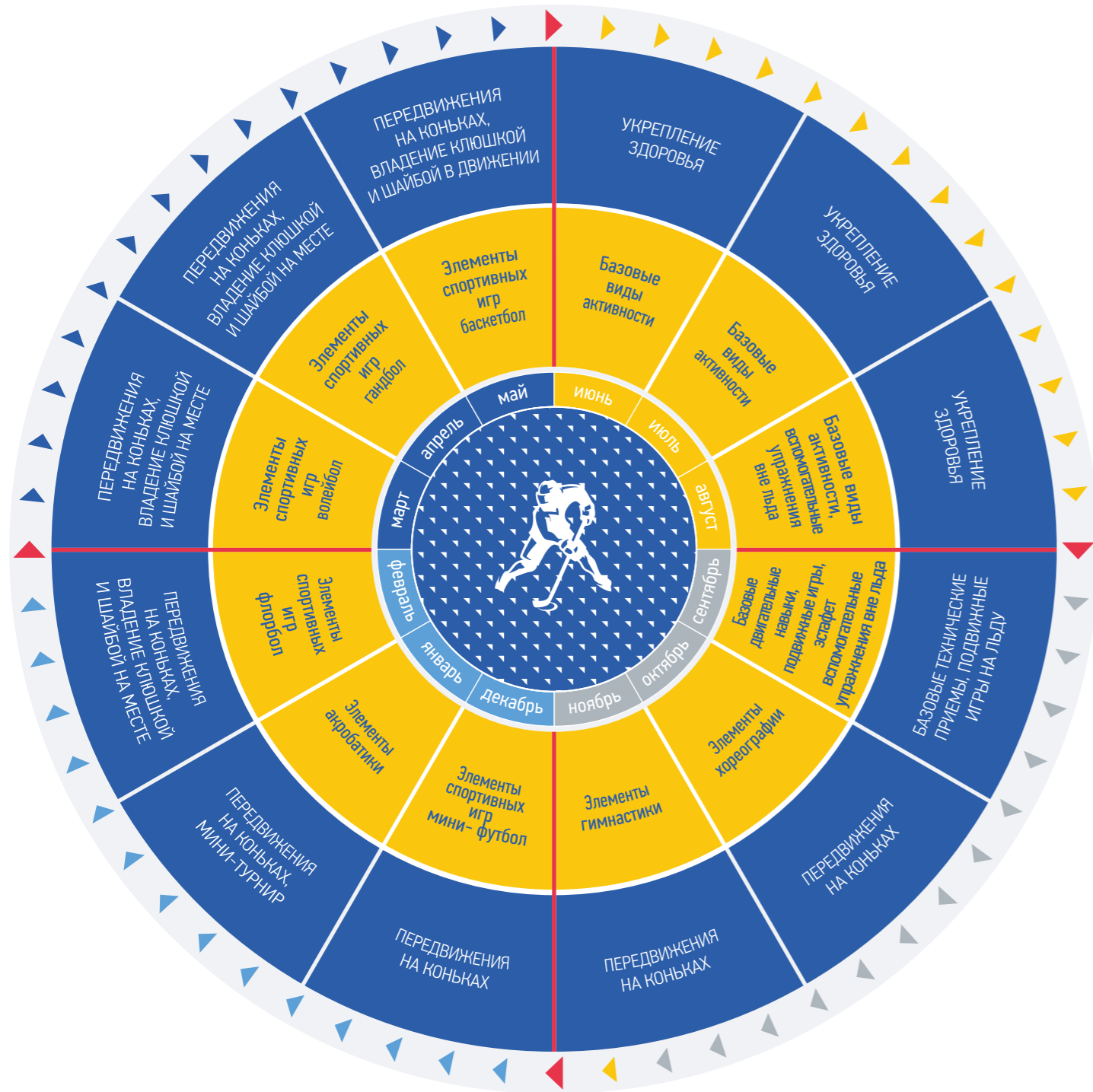
В возрастной группе 5 лет и младше игры проводятся на ограниченных площадках, без вратарей, по упрощенным правилам. По мере повышения уровня подготовленности можно изменять форматы проведения игр с «4 на 4» на «3 на 3».



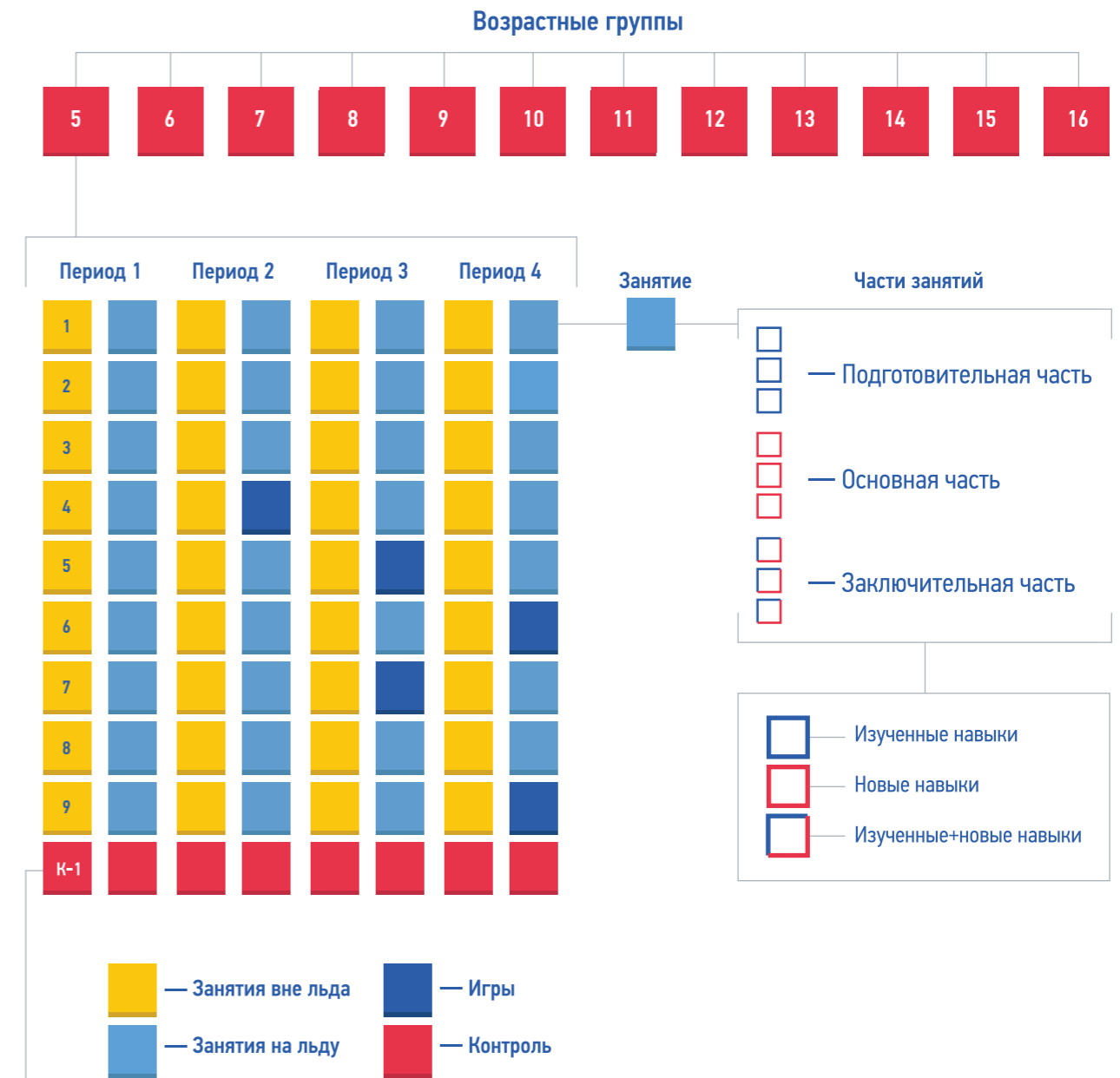
### План-график распределения средств обучения и задач в сезоне

В основе распределения тренировочных средств в спортивном сезоне для возрастных групп хоккеистов 5 лет и младше использованы следующие методические принципы:

- принцип возрастной адекватности воздействий;
- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип систематичности;
- принцип прогрессирования усложнения.



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



#### Контроль изученных средств подготовки

Оценка 1>10															
Номер хоккеиста	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Название															
Основная стойка															
Баланс															

## Схема контроля технических навыков

Оценка 1 > 10															
Номер хоккеиста	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Название															
Основная стойка															
Баланс															
Вставание со льда															

Категория	Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	K1
Подводящие	Основная стойка	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Вставание со льда	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Баланс на одной ноге (л/п)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну ногу, с удержанием позы	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Ходьба на месте, в движении, с перешагиванием предметов, спиной вперед	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-"Фонарики" на месте (вперед, назад)						●				
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-"Фонарики" в движении (вперед, назад)							●			

- 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 5 лет и младше программа предусматривает разделение годового 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 во втором периоде годового 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.

## 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 5 лет и младше<sup>3</sup>носятся в большей степени оздоровительную направленность, общие методические правила их

### 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.

построения такие 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.

### 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 повторяйте 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.	10
	Подготовка к заминке, переодевание, потребление воды.	15
Заминка	15	
<b>Итого</b>	<b>120</b>	

## Типы и организация занятий

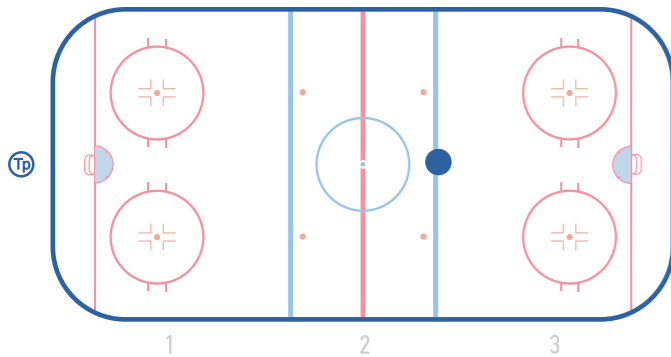
В зависимости от целей, направленности и характера поставленных задач можно выделить следующие типы занятий:

- 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;

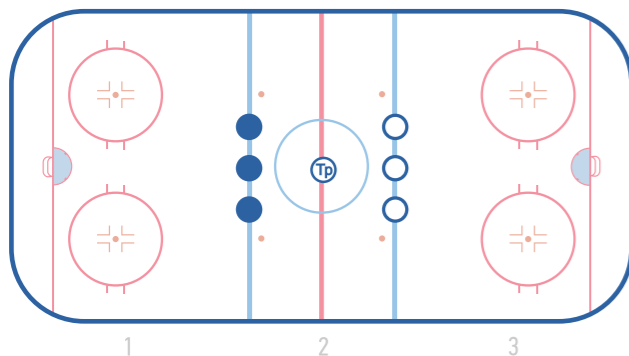
## Формы занятий

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

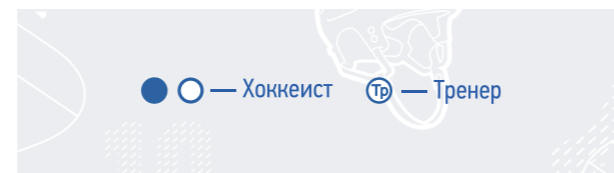


■ учебно-тренировочные – комбинированный вариант первых двух типов, используются для обучения и тренировки;

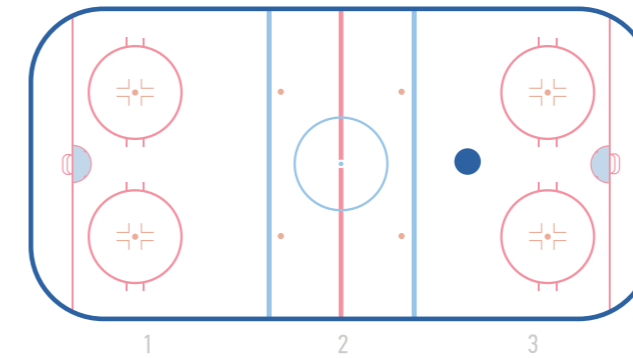
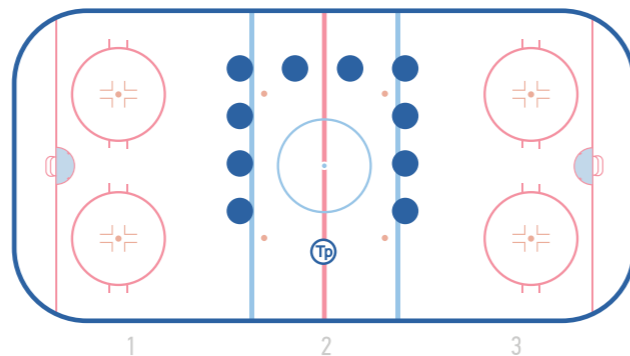
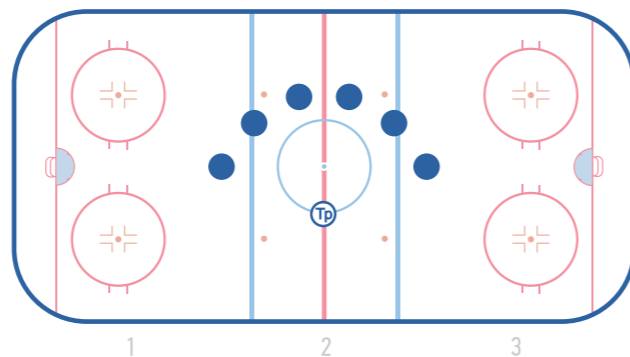
■ восстановительные – характеризуются небольшими величинами объема работы, разнообразием и эмоциональностью, проводятся в формате игры;

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

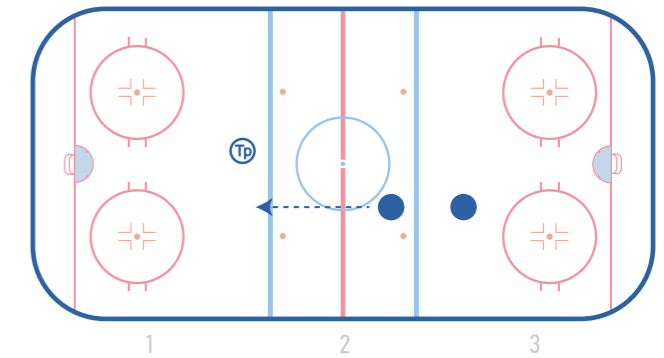
■ контрольные - предусматривают решение задач контроля за эффективностью процесса подготовки.



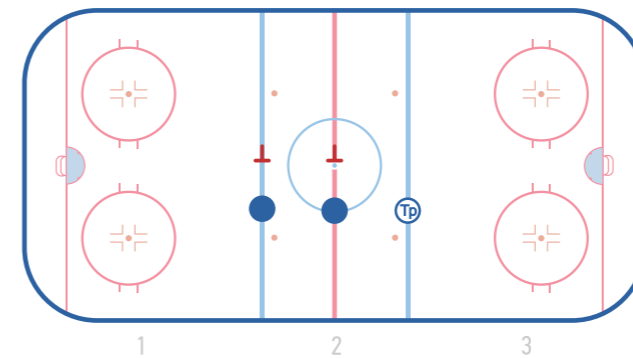
**Фронтальная** — спортсмены выполняют упражнения, слушают объяснения тренера вместе, расположившись полукругом или в виде открытого прямоугольника.



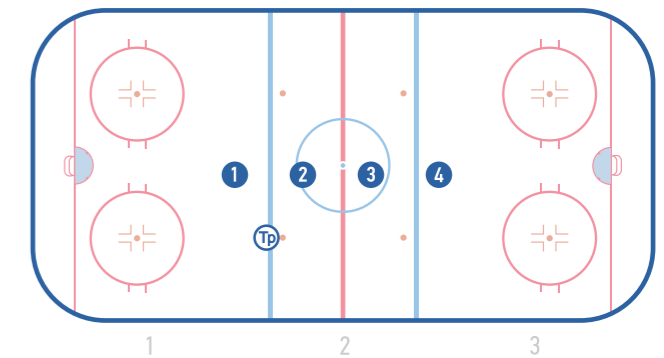
**Свободная** — самостоятельно организованные различного вида и направленности занятия вне расписания тренировочных занятий команды. Хорошо подходит для работы над отдельными сторонами и компонентами подготовки на более поздних этапах многолетней тренировки.



**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:



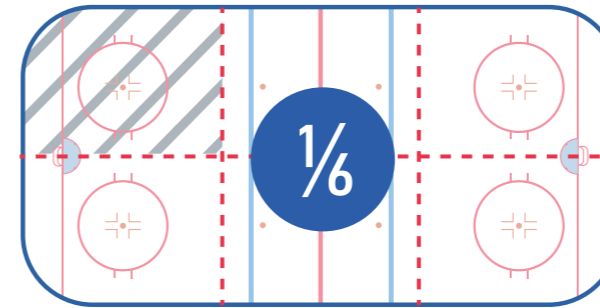
## Методы обучения

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

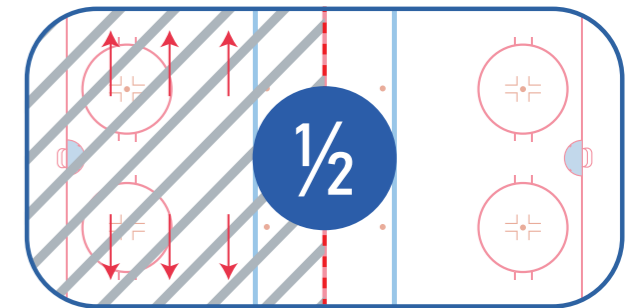


## 8 Построение занятий

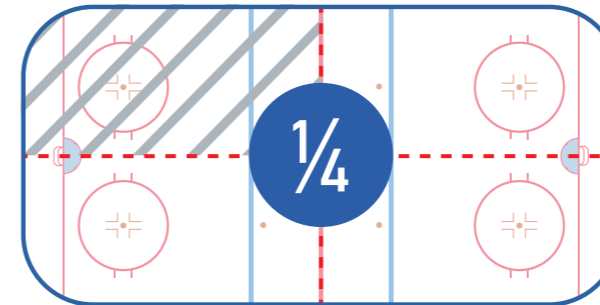
### Модификации ледовой площадки для проведения игр



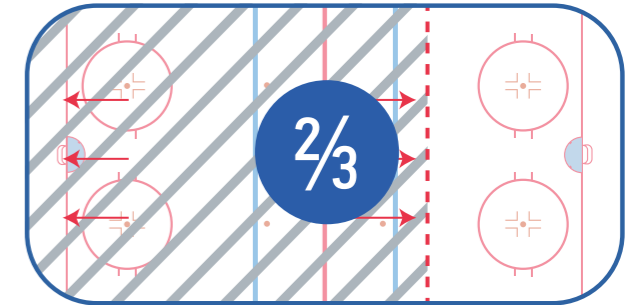
Поле делится на 6 частей. На каждой из выделенных частей устанавливается инвентарь и проводится отдельное упражнение.



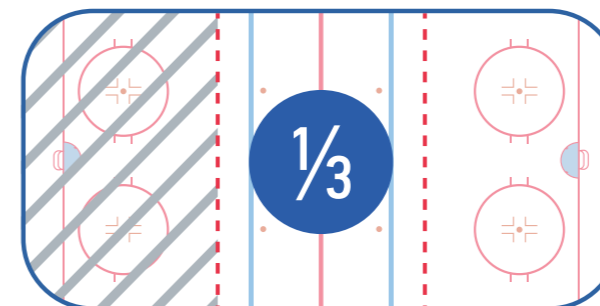
Игра на 1/2 площадки. Поле делится красной линией на две части.



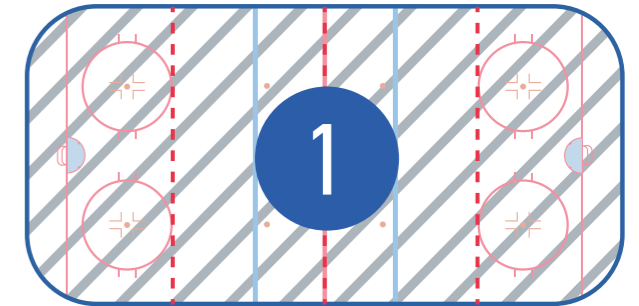
Игра на 1/4 площадки. Разделить на 4 части по красной линии, обеспечить безопасность.



Игра на 2/3 площадки. От синей линии до дальнего борта.



Игра на 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 группы 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 итд.)



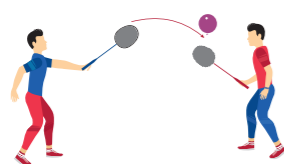
Элементы гимнастики и хореографии



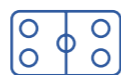
Элементы ОФП



Подвижные игры



Элементы спортивных игр



**НА ЛЬДУ**

Базовые технические навыки



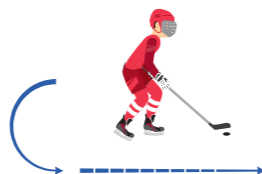
Передвижения на коньках



Владение клюшкой и шайбой на месте



Владение клюшкой и шайбой в движении

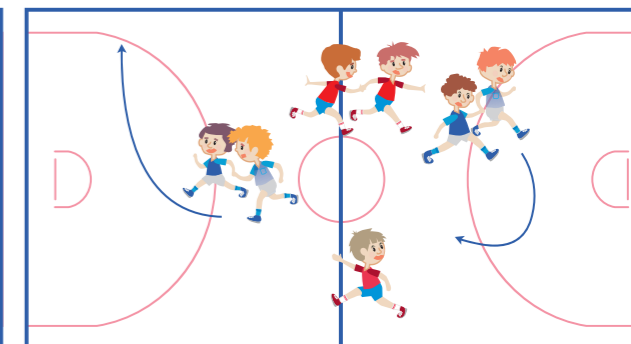
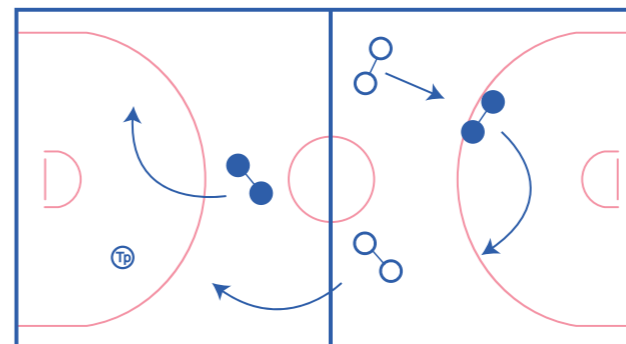


**ТРЕНЕРУ ВСЕГДА НЕОБХОДИМО УМЕНИЕ ВЫДУМЫВАТЬ НОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, НА ВЫСОКОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ НАСТРОЕ ПРОВОДИТЬ ОДНУ ТРЕНИРОВКУ ЗА ДРУГОЙ. НЕПРОСТИТЕЛЬНО ДЛЯ ТРЕНЕРА, ДАЖЕ ЕСЛИ ОН ОПЫТЕН И ЗНАМЕНИТ, ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЯ ВЯЛО, НЕИНТЕРЕСНО, БЕЗ НОВИЗНЫ...**

*А. В. Тарасов*

**Веселые подвижные игры вне льда**

**1. Пары**



Тренеры просят игроков разделиться по парам. После этого назначается «ведущая пара». Все игроки, в том числе «ведущая пара», должны двигаться не размыкая рук. «Ведущей паре» нужно догнать любую другую пару и задеть рукой, тогда «ведущими» становятся новые игроки.

**Цель игры** заключается в том, чтобы быстро и слаженно передвигаться – догонять или, наоборот, убежать.

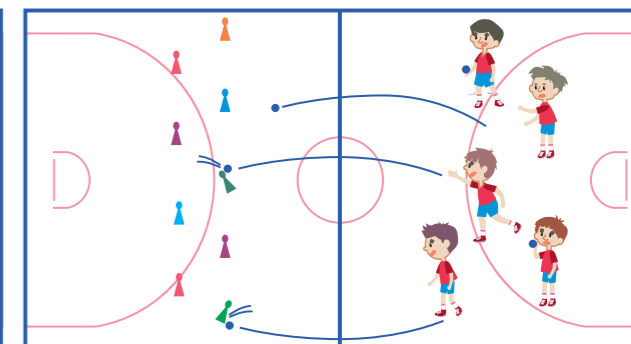
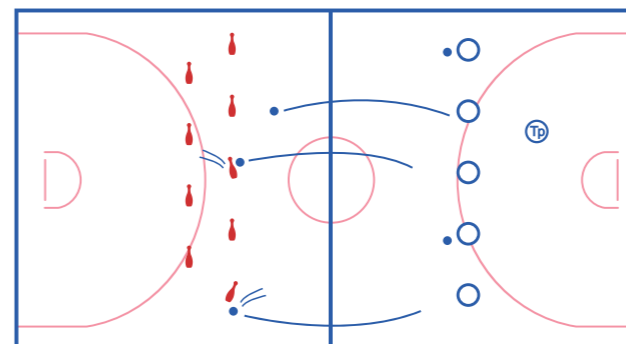
**Условия:** Игра начинается по сигналу тренера.

**Продолжительность игры** - 3 минуты.

**Продолжительность отдыха** - 2 минуты.

**Методические указания:** развитие быстроты и координации; совершенствование навыков быстрой смены направления движения.

**2. Минибоулинг**



Тренер спрашивает у игроков, знают ли они, что такое боулинг, и после ответа предлагает сыграть в эту игру. Дети бросают мячи и пытаются сбить фишки.

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

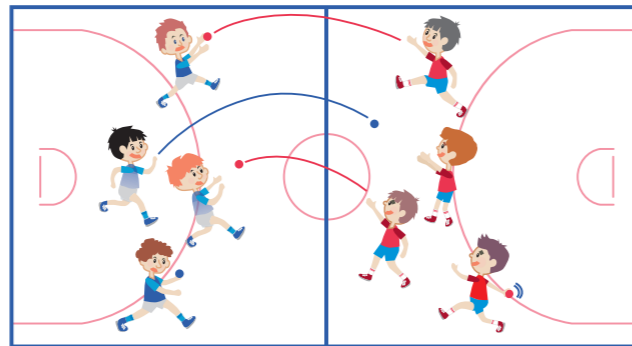
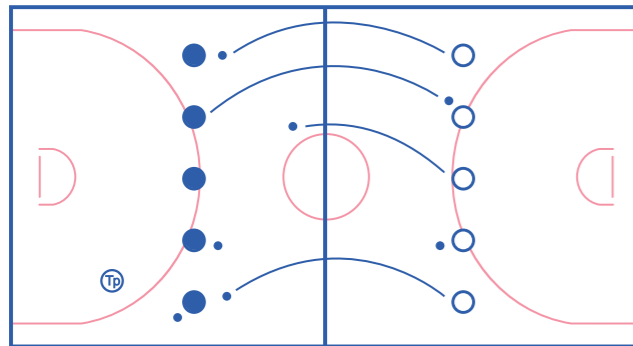
**Условия:** Игра начинается по сигналу тренера.

**Продолжительность игры** - 3 минуты.

**Продолжительность отдыха** - 2 минуты.

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

### 3. Передача мячей



Тренер делит игроков на две команды, которые становятся друг напротив друга. По сигналу игроки двигаются навстречу и в установленной зоне передают мячи друг другу.

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

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

**Продолжительность игры** - 5 минут.

Тренер может усложнить игру следующими

способами: - сделать так, чтобы мячи были только у одной команды;

- уменьшить количество мячей у команды с мячами;

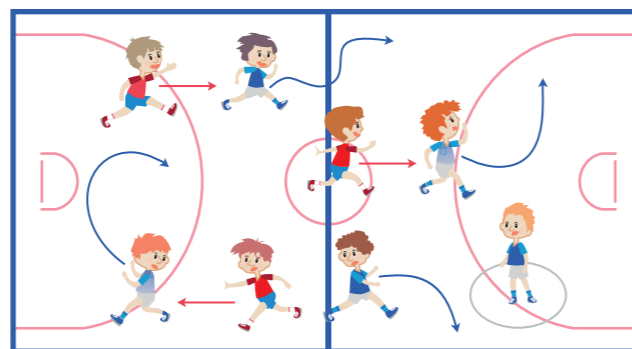
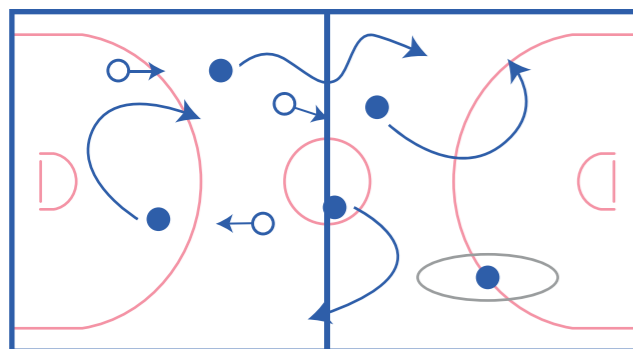
- попросить брать мяч только левой или правой рукой;

- попросить не передавать, а бросать мяч только левой или правой рукой.

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

**Инвентарь:** мячи.

### 4. Кот и мыши



Тренеры делят игроков на две команды, которые расходятся в разные стороны на расстояние 3-5 метров. Первая команда - «коты», вторая - «мыши». На площадке рисуется круг - «клетка для мышей».

По сигналу тренера «коты» начинают догонять и ловить «мышей».

**Цель игры** «коту» - запереть пойманную «мышь» в «клетку».

«Мыши» могут освобождать друг друга. Для этого достаточно затронуть рукой товарища.

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

**Продолжительность одного подхода** - 30-45 секунд.

**Продолжительность отдыха** - 60-90 секунд.

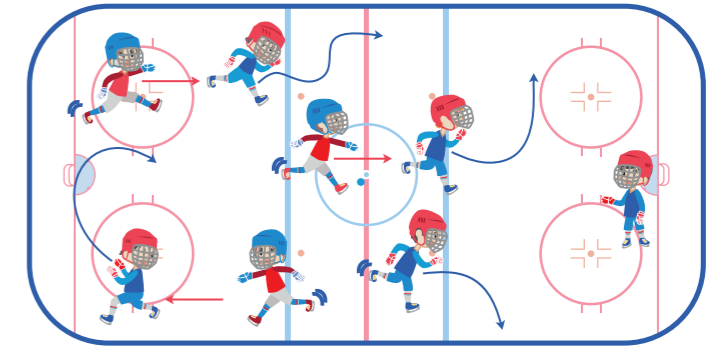
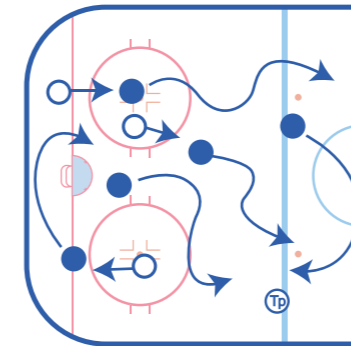
После каждого подхода игроки меняются ролями.

Тренер может варьировать численность команд.

**Методические указания:** развитие быстроты и координации; совершенствование навыков быстрой смены направления движения.

## Подвижные игры на ограниченном пространстве хоккейной площадки

### 1. Коты и мыши



Тренеры делят игроков на две команды, которые расходятся в разные стороны на расстояние 3-5 метров. Первая команда - «коты», вторая - «мыши». На льду рисуется круг - «клетка для мышей».

По сигналу тренера «коты» начинают догонять и ловить «мышей». «Коты» могут использовать различную тактику - вдвоём или втроём охотиться за одной «мышью». «Мыши», в свою очередь, должны всячески мешать этому.

**Цель** «котов» - запереть как можно больше пойманных «мышей» в «клетку». «Мыши» могут

освобождать из клетки друг друга. Для этого достаточно затронуть рукой товарища.

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

**Продолжительность одного подхода** - 90 секунд.

**Продолжительность отдыха** - 60-90 секунд.

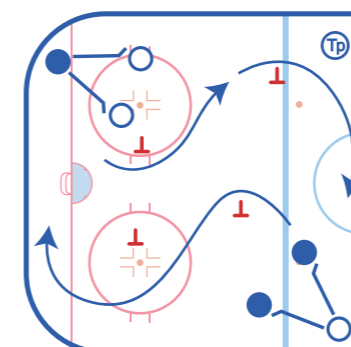
После каждого подхода игроки меняются ролями.

Тренер может варьировать численность команд.

**Методические указания:** развитие быстроты и координации; совершенствование навыков быстрой смены направления движения.

**Инвентарь:** маркер для рисования на льду.

### 2. Колесницы



Тренер объявляет о проведении турнира гладиаторов на колесницах. Для этого предлагает сделать колесницу и испытать ее в деле. Используя две клюшки,

один участник игры зацепляется за двух других. Колесница движется по траектории, обозначенной тренером. После того как участники игры вернутся

на исходную позицию, тренер предлагает игрокам поменяться. Возможен и более сложный вариант - гонки на колесницах по заданной траектории. Это упражнение позволяет детям лучше взаимодействовать. В процессе игры дети пробуют различные варианты постановки конька при отталкивании, чтобы быстрее двигаться.



**Цель** заключается в преодолении заданной тренером траектории движения в тройках.

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

**Продолжительность одного заезда не должна превышать 15-20 секунд.**

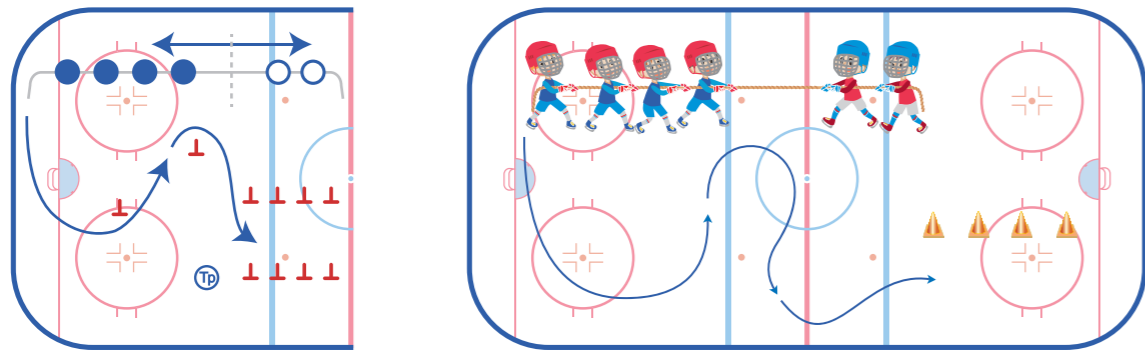
**Продолжительность отдыха - 60 секунд.**

После каждого подхода игроки меняются ролями.

Тренер может изменять траекторию движения, усложняя задание.

**Методические указания:** развитие навыков группового взаимодействия; совершенствование элементов технических приемов: старты, торможение.

### 3. Питон из зоопарка



Тренер сообщает детям, что из городского зоопарка сбежал гигантский питон, который разгуливает по городу. Его необходимо срочно найти и вернуть в зоопарк. «Питон» — канат, который должен быть предварительно спрятан на площадке. Как только дети его обнаружат, они должны встать друг за другом, взяв канат обеими руками. Затем после сигнала тренера дети по заданной траектории тащат «питона» в зоопарк. Тренеры устанавливают препятствия для игроков, которые должны быть сложными, но безопасными. Тренеры также держат канат и немного мешают тащить его, имитируя движение «питона».

**Цель** — найти и доставить «питона» обратно в зоопарк, двигаясь по заданному пути.

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

**Продолжительность одного подхода не регламентируется.**

**Продолжительность отдыха** — 2 минуты.

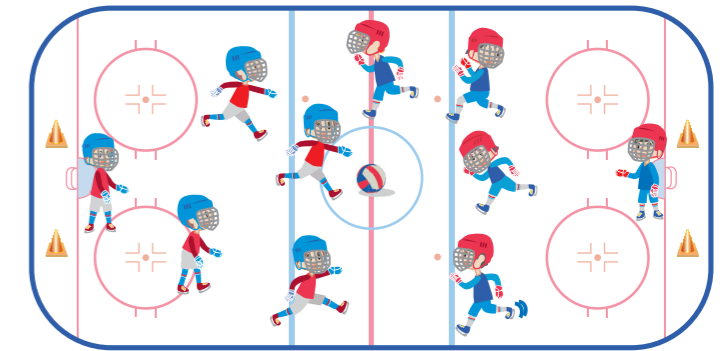
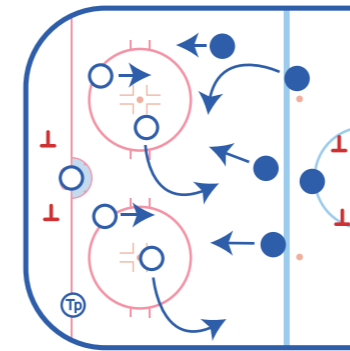
Для усложнения второго подхода тренер может предложить двигаться по другой траектории, может изменять число игроков. Допустимо использовать

несколько канатов и команд.

**Методические указания:** Развитие навыков группового взаимодействия, сотрудничества, базовых элементов командной тактики. Совершенствование координационных способностей. Воспитание характера, решительности, нацеленности на результат.

**Инвентарь:** маркер для рисования на льду, конусы, клюшки, барьеры, маты гимнастические с полимерным покрытием.

### 4. Игра в футбол большим мячом



Тренер объявляет о проведении турнира по футболу с большим мячом. Вместо ворот устанавливаются конусы. Игроки делятся на две команды. Чтобы доставить мяч в «ворота» соперника, разрешается использовать любые части тела.

Цель игры – забить как можно больше голов в ворота соперника.

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

**Продолжительность одного тайма - 3 минуты.**

**Продолжительность отдыха - 2 минуты.**

Тренер может изменять размер «ворот».

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

**Инвентарь:** маркер для рисования на льду, конусы, большой мяч.





## 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 5 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 (в минутах)	2	1,5-2	1,5-2	1-2
Количество подходов	1	1	2	2
Количество повторений	2-4	4-6	6-8	8





# 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;
- облегченные 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
		Бег лицом вперед
		Бег спиной вперед
		Боковое перемещение
		Торможение
		Контакт с соперником (плотная опека), добивание
		Перешагивание через препятствие
		Прыжок через препятствие
		Ведение шайбы
		Ведение шайбы спиной вперед
		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 ТРЕНАЖЕРОВ ПРИВЕТСТВУЕТСЯ!**

## Технические навыки для первого периода

Фактические недели сезона	Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		К																					
	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	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	К1
Подводящие	Основная стойка	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Вставание со льда	●	●	●	●	●		●			●
Подводящие	Баланс на одной ноге (л/п)	●	●	●	●	●	●		●	●	●
Подводящие	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы	●	●	●	●	●	●			●	●
Подводящие	Ходьба на месте, в движении, с перешагиванием предметов/спиной	●	●	●	●	●	●	●	●		●
Подводящие	Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы	●	●	●	●	●	●	●	●		●
Подводящие	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Скрестные шаги на месте		●	●	●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Скрестные шаги с продвижением			●	●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Падение вперед и на спину				●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Скольжение с акцентированным движением рук с малой амплитудой					●	●	●	●	●	●
Подводящие	Скольжение на двух ногах						●	●	●	●	●
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение после разгона на внутренней поверхности лезвия лицом вперед							●	●	●	
Торможения и остановки	Торможение "1-11" (Коньки буквой V), "плугом", "полуплугом"								●	●	
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия									●	
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-"Фонарики" на месте (вперед, назад)						●				
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-"Фонарики" в движении (вперед, назад)							●			
Бег скользящими шагами	"Полуфонарик" движение одной ногой (л, п)										
Бег скользящими шагами	"Полуфонарик" движение одной ногой (л, п) со сменой										
Подводящие	Скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа)										
Старты	V-старт лицом вперед										
Старты	T-старт лицом вперед (T-Push) 3.0										
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами										
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими увеличенными шагами										
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом - "Со сменой ведущей ноги"										
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду										
Повороты	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п)										
Повороты	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда (л/п)										
Старты	Старт с предварительным поворотом										
Старты	Старт спиной вперед полуфонариками										
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед										
Бег спиной вперед	"Полуфонарик" спиной вперед движение одной ногой (л, п)										
Бег спиной вперед	"Полуфонарик" спиной вперед движение со сменой толчковой ноги										
Повороты	"Полуфонарик" по кругу спиной вперед, толчковый "внешний" конек										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Контроль шайбы в основной стойке										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - узкое										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - широкое										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - узкое и широкое комбинирование										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - руки вместе										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - руки широко										



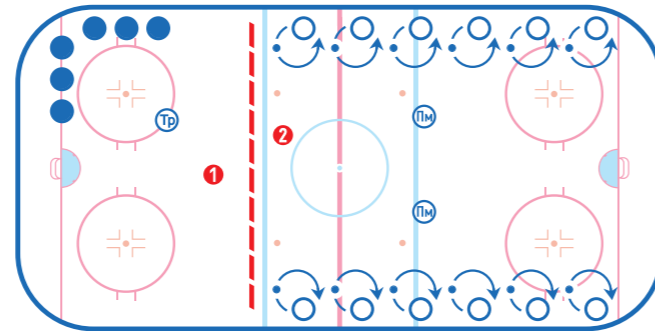
СОДЕРЖАНИЕ

1. Ходьба лицом вперёд с поворотами влево и вправо.
2. Ходьба по круговым траекториям влево и вправо.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

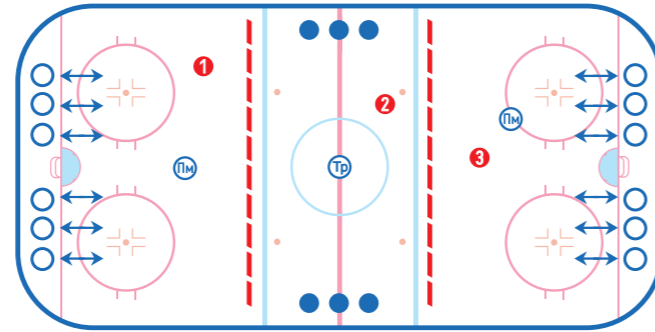
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



Основная часть - 30 минут

1. Основная стойка; падение и вставание со льда; ходьба лицом вперёд; ходьба левым и правым боком приставным шагом.
2. Переступания с ноги на ногу на месте; приседания на двух ногах в малом приседе; приседания на двух ногах в среднем приседе; приседания на двух ногах в глубоком приседе; \*\*баланс на одной ноге.
3. Скрестные шаги на месте.

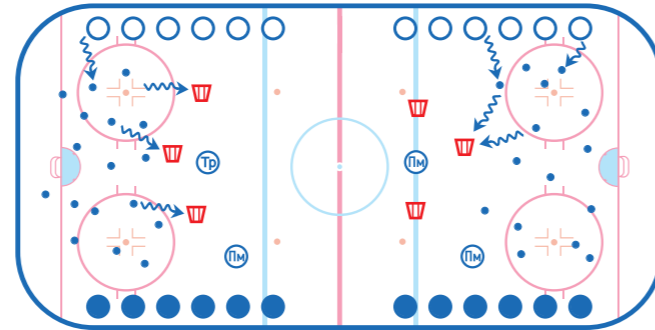
\*Основная стойка: коньки параллельно, ноги на ширине плеч, носки — прямо вперёд, колени на одной линии с носками, голова прямо, туловище слегка подано вперёд.  
\*\*Баланс на одной ноге можно включить при достаточном уровне освоения предыдущего материала.



Основная часть - 10 минут

Игра «Пингвины»: Ученики пробуют ходить в V-образной стойке.

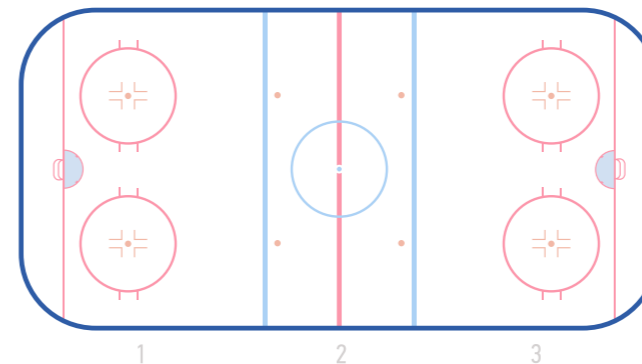
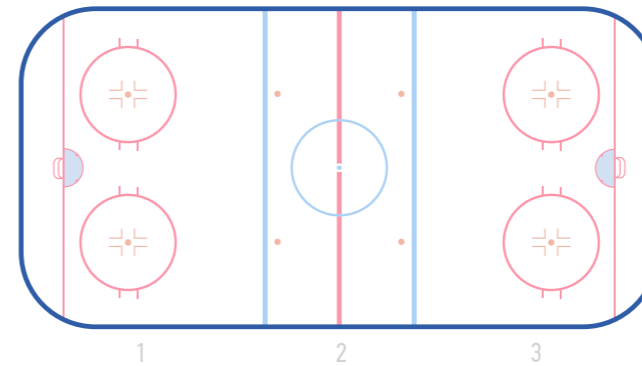
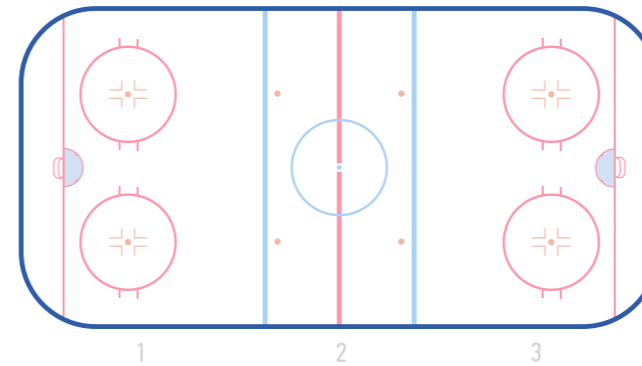
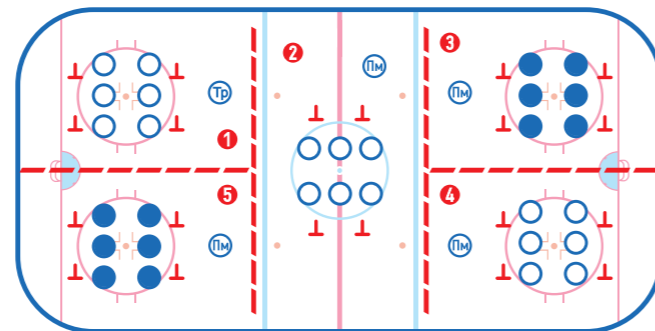
В качестве усложнения можно добавить мячики (или воздушные шарики), расположенные на льду, для переноса их учениками из «снежной пустыни» в «гнезда» - корзины.



10-15 минут

ИГРА по станциям:  
\*Ознакомление учеников с атмосферой игры на ограниченной площадке; возможность свободы движений, ощущение клюшки и предмета, перемещаемого клюшкой.

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.













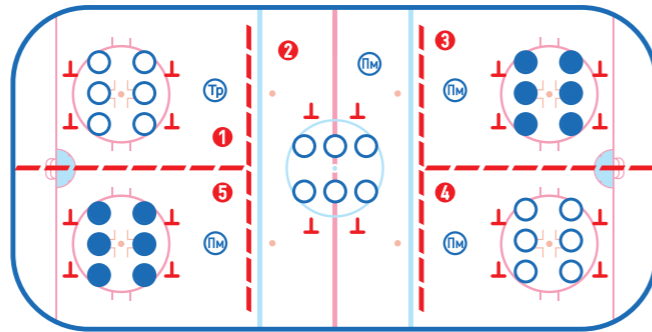
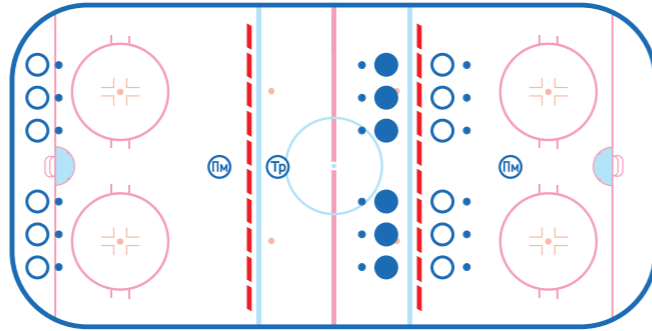
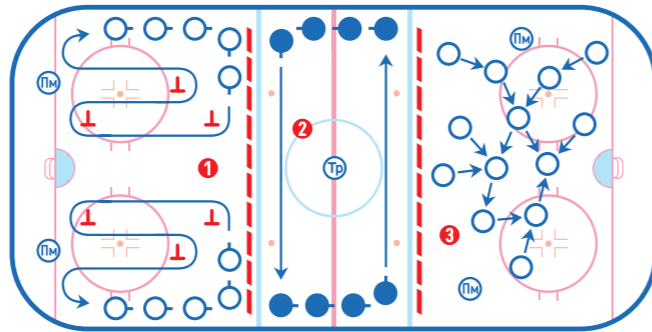
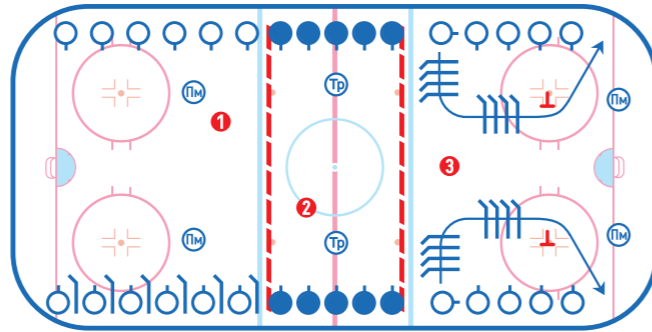
СОДЕРЖАНИЕ

1. Баланс на одной ноге и перешагивания через клюшки.
2. Выпады на одно колено (левое и правое); падение и вставание с живота и со спины.
3. Движение скрестными шагами по полосе препятствий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тренер следит за безопасностью, помогает осваивать и закреплять навыки.  
В начале обучения рекомендуется рисовать траекторию маркером, так как ориентация по конусам не всегда очевидна для юных хоккеистов.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



Основная часть - 20 минут

1. Скольжение с акцентированным движением рук малой амплитуды по заданной траектории.
2. Скольжение на двух ногах при V-образной постановке коньков.
3. Игра «Салки» с применением п.п. 1, 2.

Тренер следит за безопасностью, помогает осваивать и закреплять навыки.

Основная часть - 20 минут

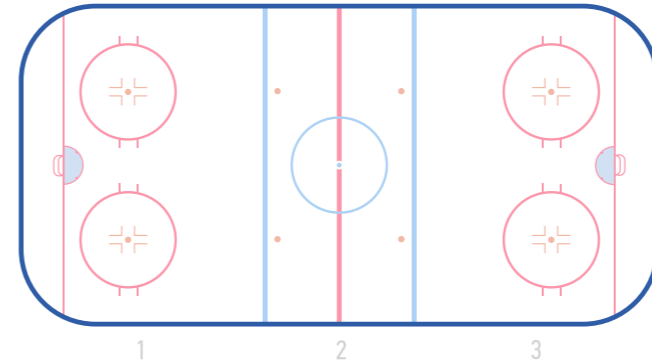
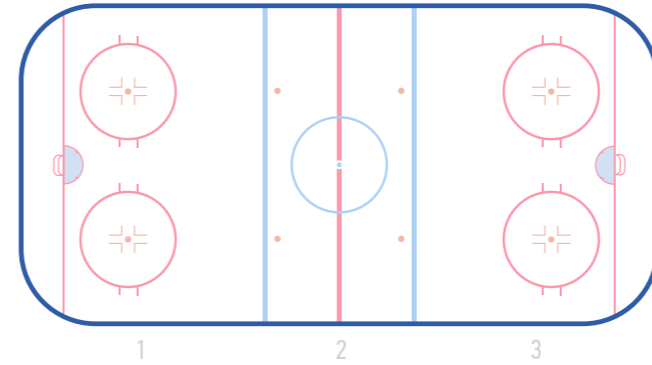
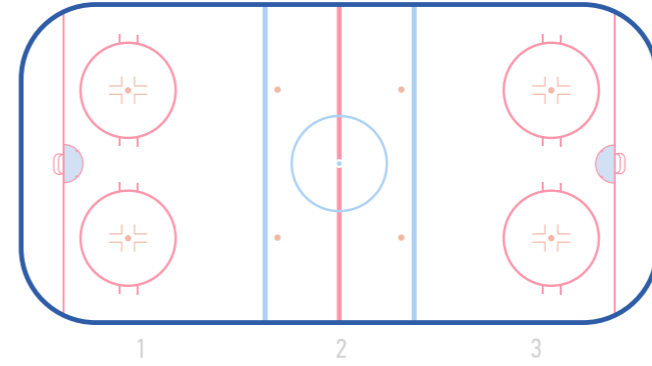
Игра «Защитное поле»: у каждого ученика перед ногами теннисный мяч, задача учеников проехать над мячиком двумя ногами, разводя и сводя ноги («фонариком»), после выполнения необходимо развернуться и повторить движение в обратном направлении.

В качестве усложнения можно предложить выполнить упражнение лицом вперед / спиной вперед.

10-15 минут

ИГРА по станциям.  
\*Ознакомление учеников с широким ведением предмета.

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



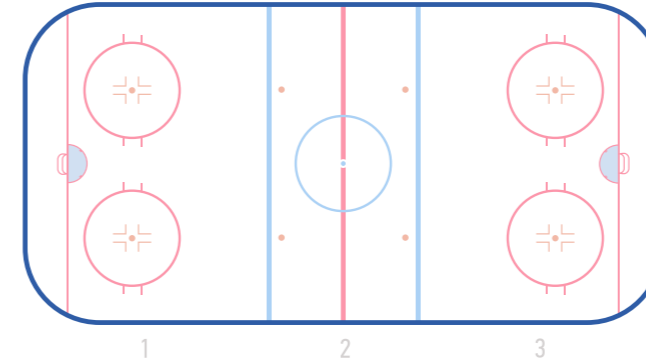
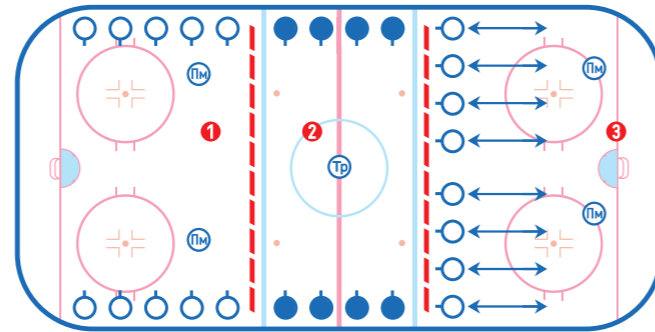
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Основная стойка; падение и вставание со льда.
2. Приседания в разных фазах с удержанием позы
3. Ходьба спиной вперёд с поворотом и возвращением лицом вперёд.

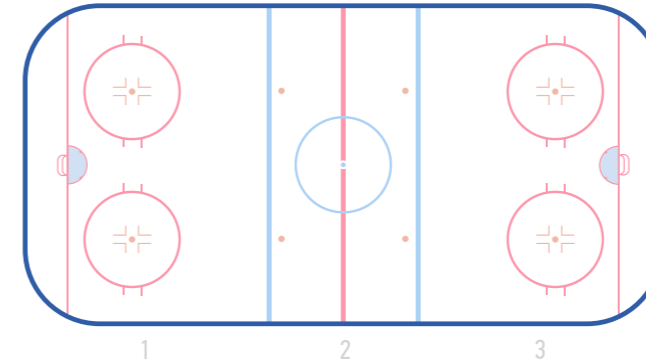
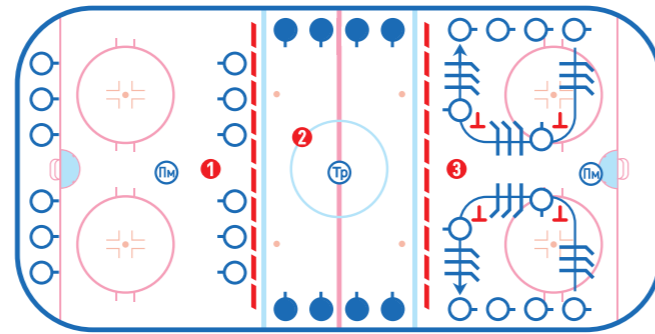
Тренер показывает правильное выполнение технических приёмов.



Основная часть - 20 минут

1. Выпады на одно колено.
2. \*Падение и вставание со спины и с живота.
3. Скрестные шаги по заданной траектории.

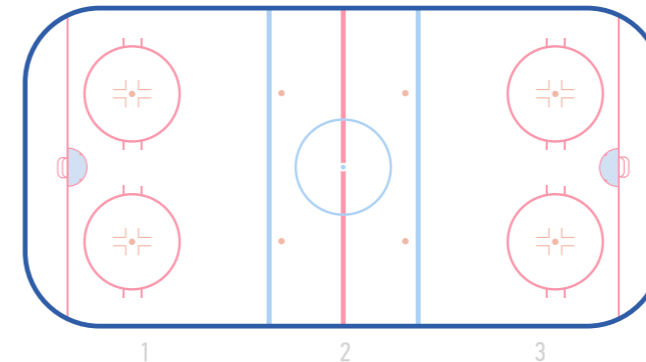
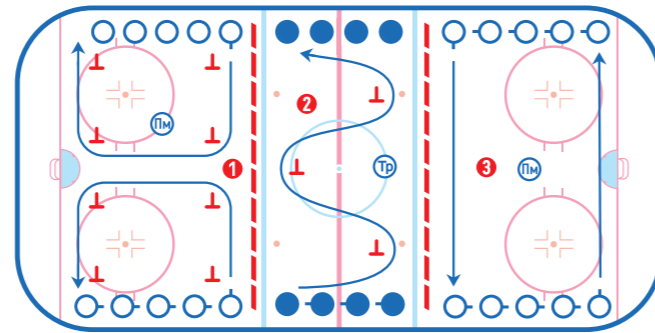
\*Показать корректное вставание со льда — сначала встать на оба колена, затем поставить одну ногу (левую или правую).



Основная часть - 20 минут

1. Скользяние с акцентированным движением рук малой амплитуды по заданной траектории.
2. Скользяние на двух ногах по заданной траектории.
3. Скользяние после разгона на внутреннем ребре лезвий коньков лицом вперёд.

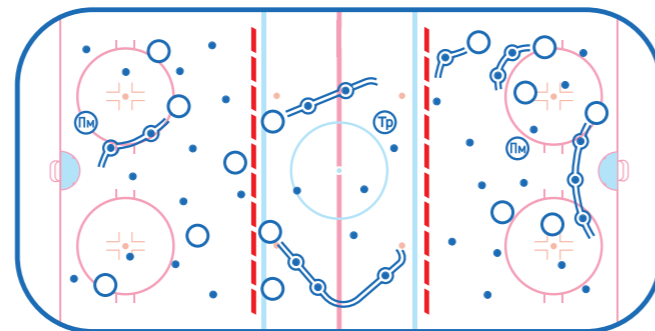
Тренер демонстрирует корректное выполнение короткого скольжения, с продолжением скольжения на двух параллельных коньках. Демонстрирует отличие при скольжении на внутренней поверхности лезвий.



10-15 минут

Игра «Минное поле»: Задача учеников — объезжать расположенные на льду теннисные мячики, так чтобы мячик прошел между коньков (коньки сначала должны разъехаться, а затем свестись вместе).

Не делать акцент на точности и правильности выполнения, так как это подводящее движение. Предполагается просто разнообразить тренировки.



Blank lined area for the coach's notes.

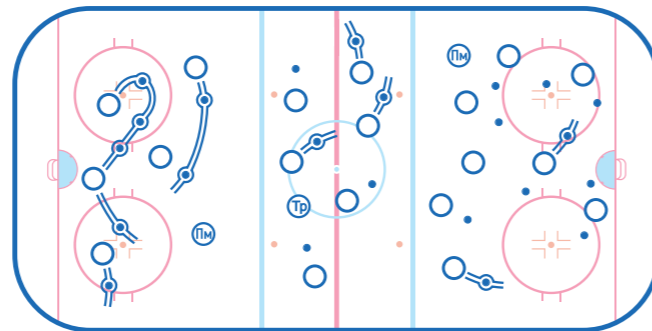
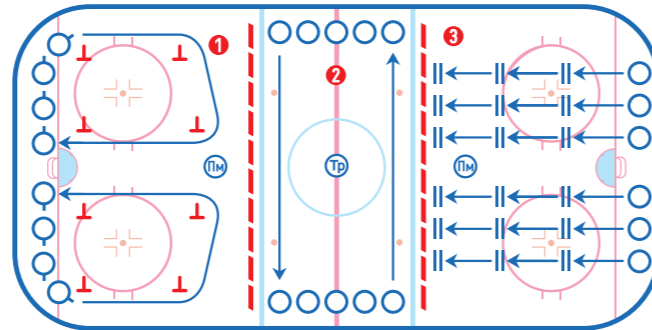
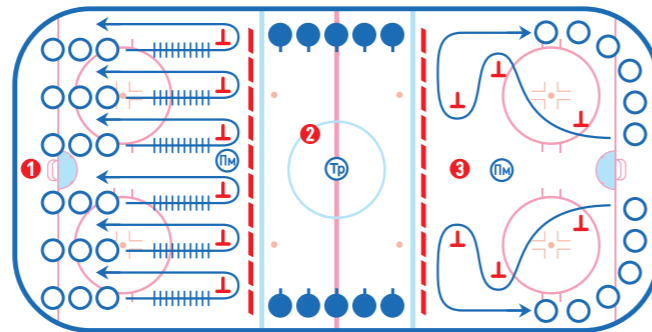
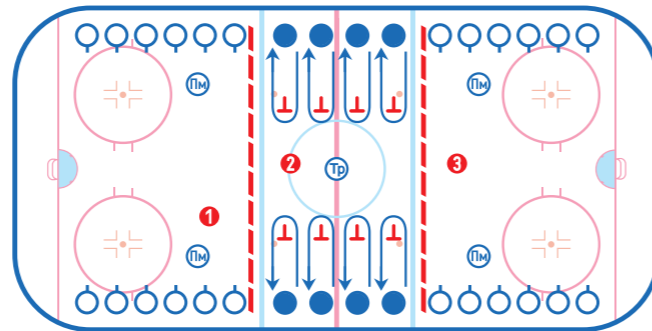
СОДЕРЖАНИЕ

1. Баланс в основной стойке.
2. Ходьба лицом и спиной вперёд с поворотами влево и вправо.
3. Приседания на двух ногах в разных фазах; выпады на одно колено.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тренер показывает правильное выполнение технических приёмов. Спина прямая, голова поднята, ноги на ширине плеч, коньки параллельно друг другу.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



Основная часть – 20 минут

1. Скрестные шаги на месте и с движением по заданной траектории.
2. Падение и вставание со спины и живота.
3. Скольжение с акцентированным движением рук малой амплитуды.

При выполнении упражнений на 2 станции «падение» рассматривается только в качестве демонстрации тренера какое именно положение частей тела необходимо занять при падении. Ученики аккуратно ложатся на спину или живот и выполняют вставание. Скольжение с акцентированным движением рук малой амплитуды можно заменять на скольжение лицом вперёд с большей амплитудой ног и рук.

Основная часть – 20 минут

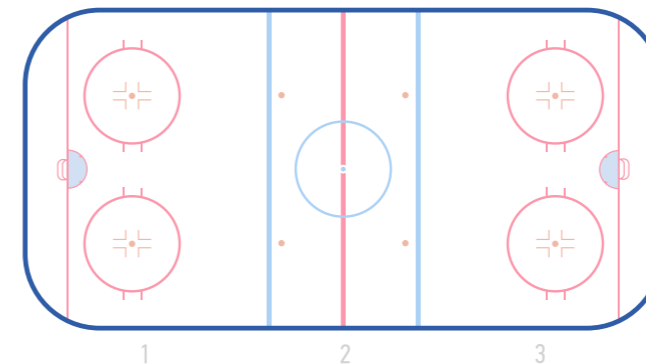
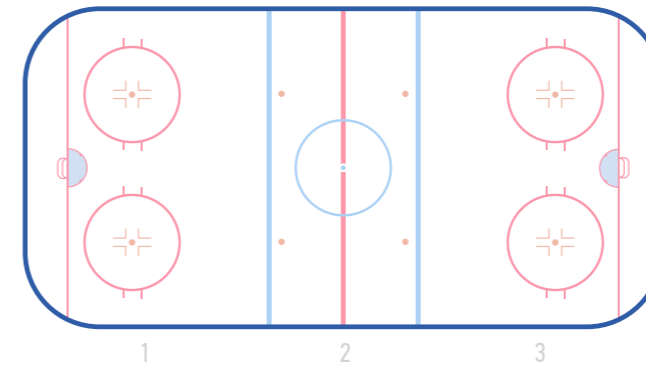
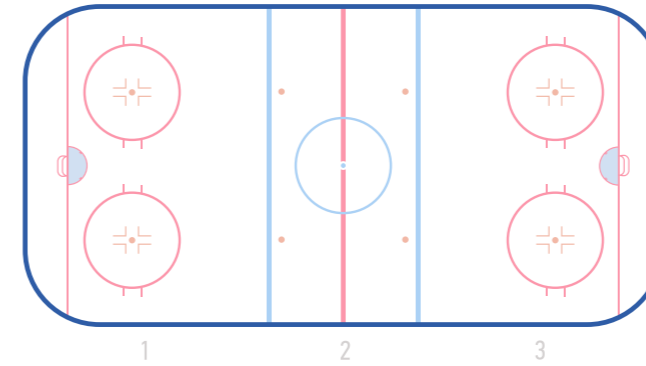
1. Скольжение на двух ногах по заданной траектории.
2. Скольжение после разгона на внутренних рёбрах лезвий коньков лицом вперёд.
3. Торможение «1-1» (коньки буквой V), «плугом», «полуплугом».

Торможение «плугом», «полуплугом» рекомендуется начинать с правой ноги, а затем переходить к торможению левой. Тренер следит за правильностью выполнения, после каждой станции, тренер предлагает ученикам попить.

10-15 минут

Игра «Минное поле»:  
Задача учеников – объезжать расположенные на льду предметы (теннисные мячики, маленькие шайбы), так чтобы мячик прошел между коньков (скольжение осуществлять на одной ноге, а отталкивание – другой, подводное движение для освоения навыка «полуфонарики»).

Не делать акцент на точности и правильности выполнения, так как это подводное движение. Предполагается таким образом разнообразить тренировки.





СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

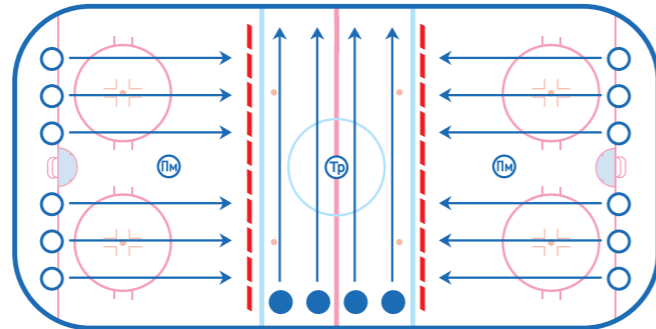
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Подготовительная часть 10 минут.

1, 2, 3. Станции:

- Скольжение с акцентированным движением рук малой амплитуды.
- Скольжение на двух ногах.

Тренер показывает правильное выполнение технических приёмов. Спина прямая, голова поднята, ноги на ширине плеч, коньки параллельно друг другу.

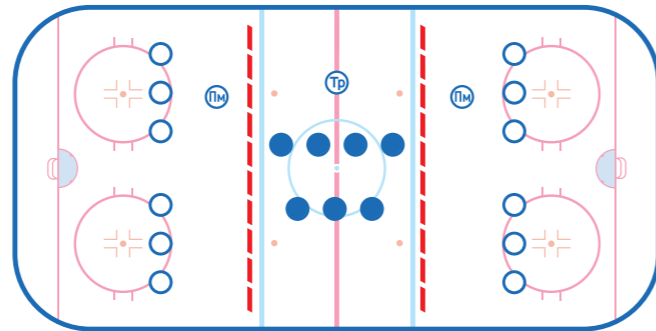


Основная часть – 20 минут

1, 2, 3. Станции:

- Основная стойка.
- Вставание со льда.
- Баланс на одной ноге.
- Прыжки на месте, в стороны, на одной ноге.
- Ходьба на месте, в движении, с перешагиванием предметов, лицом и спиной вперёд.
- Приседания на двух ногах (разные углы) и удержание позы.
- Выпады на одно колено (вперёд), без удержания позы.

Тренер проводит тестирование в форме обычного занятия.

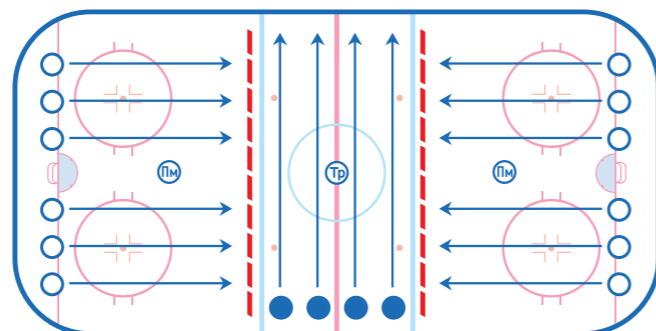


Основная часть – 20 минут

1, 2, 3. Станции:

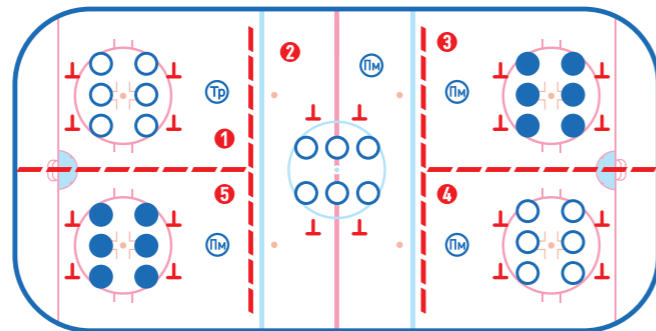
- Скрестные шаги с продвижением.
- Скольжение с акцентированным движением рук малой амплитуды.
- Скольжение на двух ногах.

\*Позитивная атмосфера, игровая форма общения.



10-15 минут

Игра: \*Ознакомление учеников с коротким и широким (комбинированным) ведением предмета (маленькой шайбы, теннисного мяча, резинового кольца).



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 с акцентированным движением рук малой амплитуды.																														
2	Скольжение на двух ногах.																														
3	Основная стойка.																														
4	Вставание со льда.																														
5	Баланс на одной ноге.																														
6	Прыжки на месте, в стороны, на одной ноге.																														
7	Ходьба на месте, в движении, с перешагиванием предметов, лицом и спиной вперёд.																														
8	Приседания на двух ногах (разные углы) и удержание позы.																														
9	Выпады на одно колено (вперёд), без удержания позы.																														
10	Скрестные шаги с продвижением																														
11	Скольжение с акцентированным движением рук малой амплитуды.																														
12	Скольжение на двух ногах.																														
Средняя оценка																															
Итоговый рейтинг																															
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 с акцентированным движением рук малой амплитуды.															
2	Скольжение на двух ногах.															
3	Основная стойка.															
4	Вставание со льда.															
5	Баланс на одной ноге.															
6	Прыжки на месте, в стороны, на одной ноге.															
7	Ходьба на месте, в движении, с перешагиванием предметов, лицом и спиной вперед.															
8	Приседания на двух ногах (разные углы) и удержание позы.															
9	Выпады на одно колено (вперед), без удержания позы.															
10	Скрестные шаги с продвижением															
11	Скольжение с акцентированным движением рук малой амплитуды.															
12	Скольжение на двух ногах.															
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

Категория	Наименование	10	11	12	13	14	15	16	17	18	K2
Подводящие	Основная стойка		●			●				●	
Подводящие	Вставание со льда	●									
Подводящие	Баланс на одной ноге (л/п)			●			●			●	
Подводящие	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы		●						●		
Подводящие	Ходьба на месте, в движении, с перешагиванием предметов/спиной			●				●			
Подводящие	Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы	●				●					
Подводящие	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах			●				●			
Подводящие	Скрестные шаги на месте		●								
Подводящие	Скрестные шаги с продвижением	●			●					●	
Подводящие	Падение вперед и на спину										
Подводящие	Скольжение с акцентированным движением рук с малой амплитудой	●					●				
Подводящие	Скольжение на двух ногах	●	●		●			●		●	●
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение после разгона на внутренней поверхности лезвия лицом вперед	●	●	●	●		●			●	●
Торможения и остановки	Торможение "1-11" (Коньки буквой V), "плугом", "полуплугом"	●	●	●	●	●		●		●	●
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия	●	●	●	●	●	●		●		●
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-"Фонарики" на месте (вперед, назад)	●	●	●	●	●	●				●
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-"Фонарики" в движении (вперед, назад)	●	●	●	●	●	●	●	●		●
Бег скользящими шагами	"Полуфонарик" движение одной ногой (л, п)	●	●	●	●	●	●	●	●		●
Бег скользящими шагами	"Полуфонарик" движение одной ногой (л, п) со сменой		●	●	●	●	●		●		●
Подводящие	Скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа)			●	●	●	●	●			●
Старты	V-старт лицом вперед				●	●	●	●	●	●	●
Старты	T-старт лицом вперед (T-Push) 3.0					●	●	●	●	●	●
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами						●	●	●	●	●
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими увеличенными шагами						●	●	●	●	
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом - "Со сменой ведущей ноги"							●	●	●	
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду										
Повороты	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п)										
Повороты	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда (л/п)										
Старты	Старт с предварительным поворотом										
Старты	Старт спиной вперед полуфонариками										
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед										
Бег спиной вперед	"Полуфонарик" спиной вперед движение одной ногой (л, п)										
Бег спиной вперед	"Полуфонарик" спиной вперед движение со сменой толчковой ноги										
Повороты	"Полуфонарик" по кругу спиной вперед, толчковый "внешний" конек										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Контроль шайбы в основной стойке		●			●			●		
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - узкое			●			●			●	
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - широкое			●			●			●	
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - узкое и широкое комбинирование				●			●			●
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - руки вместе										●
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - тянуть шайбу носком спереди - сбоку								●		●



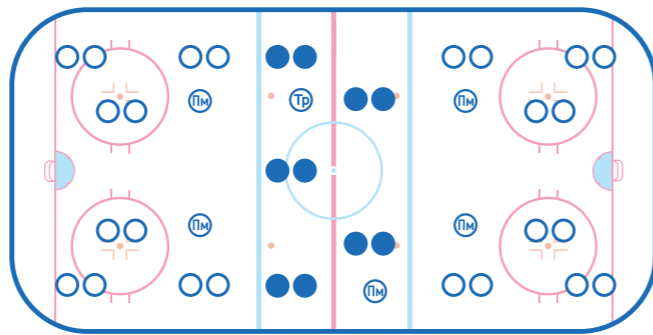
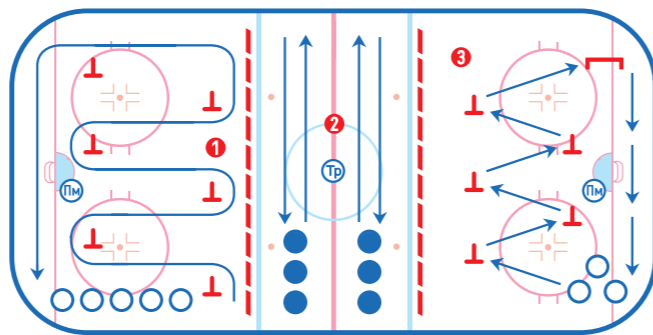
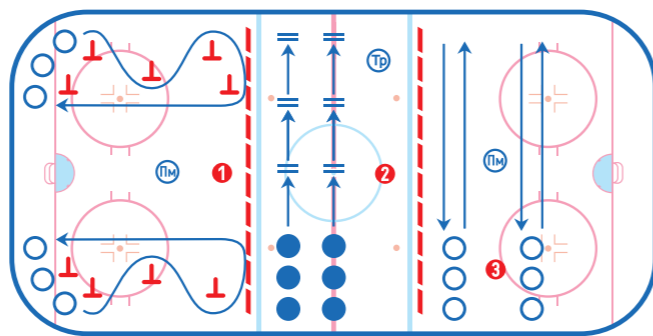
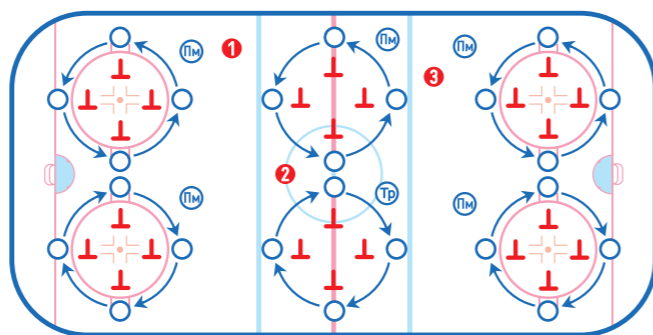
СОДЕРЖАНИЕ

1. Движение по кругу 6-7 минут. По сигналу тренера начинается движение по кругу (вокруг баллонов), по второму сигналу ученики должны занять свободный баллон. Тот, кому не хватило места, выходит и делает у борта скрестные шаги влево и вправо.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тренер предлагает усложнить баланс в основной стойке внесением таких элементов как поднятые руки вверх, в стороны. С клюшкой в руках. Следить за техникой безопасности.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



Основная часть - 20 минут

1. Движение лицом вперёд, объезжая конусы слева и справа, с возвращением на исходную позицию.
2. Старты-Торможения «1-11» («пflugом», «полупflugом»);
3. Движение «фонарики» по прямой, лицом и спиной вперёд\*

\* движение спиной вперёд подключать только в случае достаточного уровня освоения движений лицом вперёд.

Основная часть - 20 минут

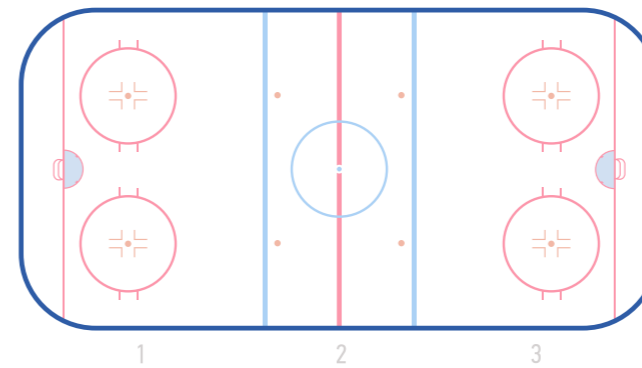
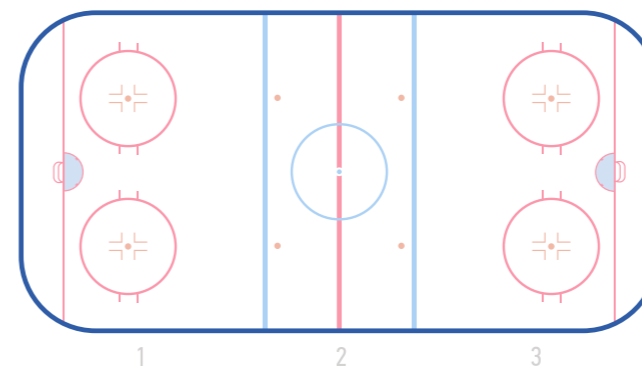
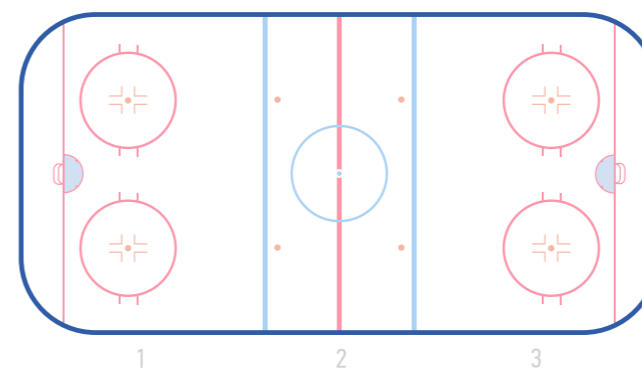
1. Скольжение «фонарики» по дуге с возвращением на исходную позицию (скользящими шагами).
2. Скольжение «полуфонарики» одной ногой, левой и правой отдельно, а также со сменой ног поочередно.
3. Торможение одной, внешней ногой (по отношению к конусу или фишке), \*Торможение двумя параллельными ногами.

\*Торможение двумя ногами следует применять в случае достаточного хорошего освоения способов торможения «пflugом», «полупflugом». Торможение одной (внешней) ногой осуществляется по направлению движения.

10-15 минут

ИГРА «Захват в команду»: ведущий пытается осалить любого участника, осаленные игроки попадают в его команду и начинают играть за него, последний неосаленный участник становится ведущим, и игра продолжается.

Позитивная атмосфера, игровая форма общения, следить за соблюдением правил игры.

























СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут.

1, 2, 3. Станции:

- Скольжение на двух ногах.
- На одной ноге (левой и правой) со сменой.

Основная часть - 20 минут

1. Т-старт лицом вперёд, скользящими шагами, торможение «плугом», «полуплугом».
2. Скольжение «фонариками» на месте (вперёд-назад).
3. Скольжение «фонариками» в движении лицом вперёд, спиной вперед по прямой.
4. V-старт лицом вперёд, торможение одной ногой (левой и правой).

Основная часть - 20 минут

1. «Полуфонарики» движение одной ногой (левой и правой).
2. Скольжение после разгона на внутренней поверхности лезвия лицом вперёд.
3. «Полуфонарики» движение одной ногой (левой и правой) со сменой.
4. Скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа).

10-15 минут

Игра: \*Ознакомление учеников с коротким и широким (комбинированным) ведением предмета (маленькой шайбы, теннисного мяча, резинового кольца).

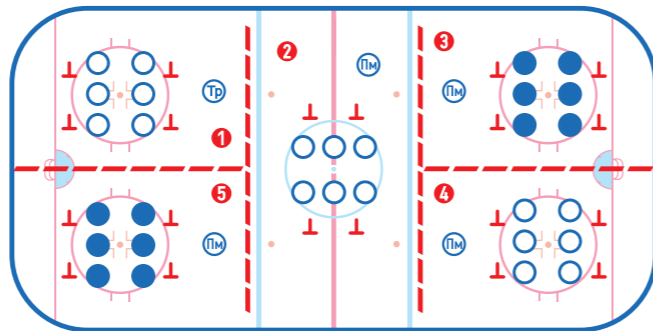
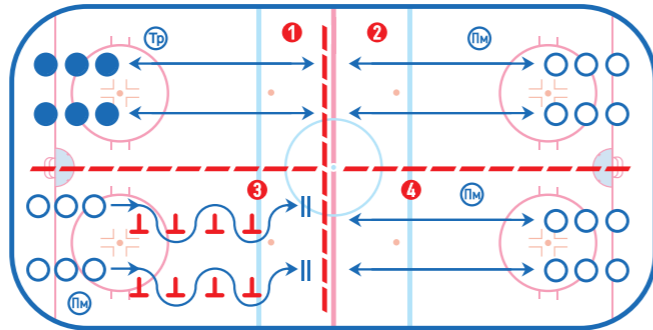
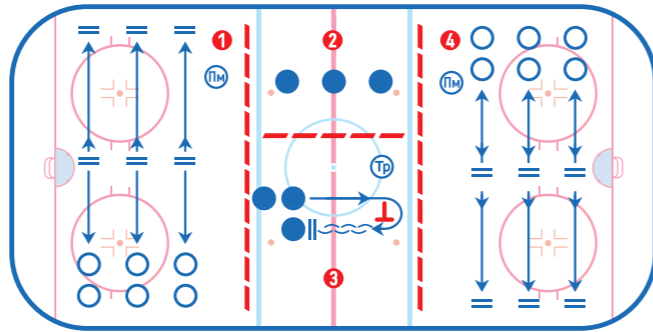
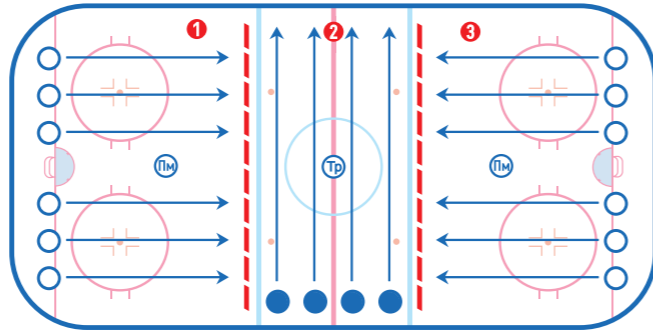
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тренер показывает правильное выполнение технических приёмов. Спина прямая, голова поднята, ноги на ширине плеч, коньки параллельно друг другу.

Тренер проводит тестирование в форме обычного занятия.

\*Позитивная атмосфера, игровая форма общения.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



Игрок № (оценка от 1 до 10)

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.																														
2	На одной ноге (левой и правой) со сменой.																														
3	Т-старт лицом вперёд, скользящими шагами, торможение «плугом», «полуплугом».																														
4	Скольжение «фонариками» на месте (вперёд-назад).																														
5	Скольжение «фонариками» в движении лицом вперёд, спиной вперед по прямой.																														
6	V-старт лицом вперёд, торможение одной ногой (левой и правой).																														
7	«Полуфонарики» движение одной ногой (левой и правой).																														
8	Скольжение после разгона на внутренней поверхности лезвия лицом вперёд.																														
9	«Полуфонарики» движение одной ногой (левой и правой) со сменой.																														
10	Скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа).																														
Средняя оценка																															
Итоговый рейтинг																															
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.															
2	На одной ноге (левой и правой) со сменой.															
3	T-старт лицом вперёд, скользящими шагами, торможение «плугом», «полу-плугом».															
4	Скольжение «фонариками» на месте (вперёд-назад).															
5	Скольжение «фонариками» в движении лицом вперёд, спиной вперёд по прямой.															
6	V-старт лицом вперёд, торможение одной ногой (левой и правой).															
7	«Полуфонарики» движение одной ногой (левой и правой).															
8	Скольжение после разгона на внутренней поверхности лезвия лицом вперёд.															
9	«Полуфонарики» движение одной ногой (левой и правой) со сменой.															
10	Скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа).															
Дата:		Время:					Группа:									
Тренер:		Эксперт:														

































СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут.

1, 2, 3. Станции:

- Бег лицом вперёд скользкими шагами.
- Бег лицом вперёд, скользкими увеличенными шагами.

Основная часть – 20 минут

1. Старт с предварительным поворотом, бег лицом вперёд скользкими увеличенными шагами.
2. Повороты без отрыва коньков от льда (на левой и правой ногах); Повороты на 360° без отрыва коньков от льда (на левой и правой ногах).
3. Слалом со сменой ведущей ноги.
4. Слалом через препятствия, клюшки на льду.

Основная часть – 20 минут

1. Старт спиной вперёд «полуфонариками», скольжение на двух ногах спиной вперёд.
2. «Полуфонарики» спиной вперёд с движением одной ногой (левой и правой), «полуфонарики» спиной вперёд со сменой отталкивающей ноги.
3. Контроль шайбы в основной стойке.
4. «Полуфонарик» по кругу спиной вперёд, отталкивающая – внешняя нога.

10-15 минут

Игра: 5x5, 3x3 по зонам.

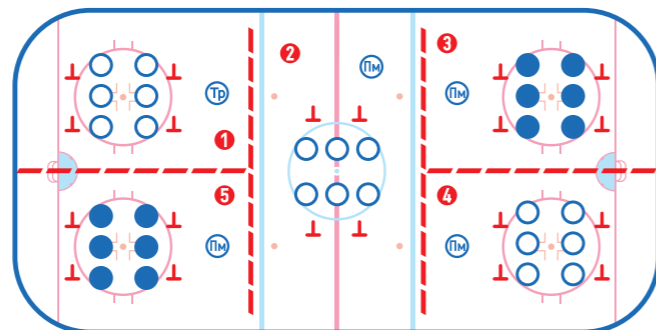
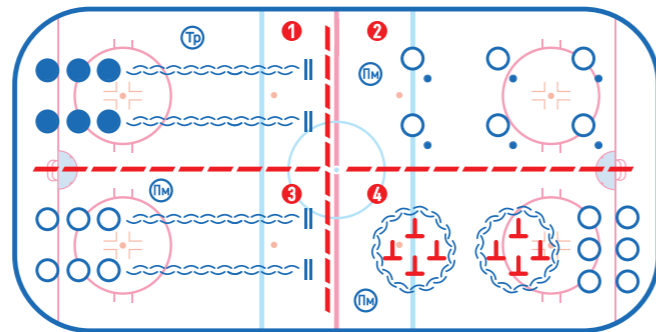
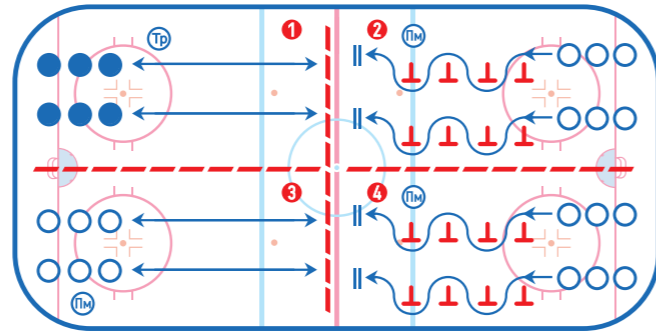
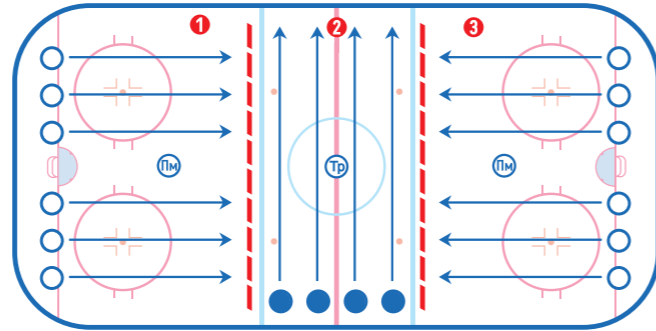
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тренер показывает правильное выполнение технических приёмов. Спина прямая, голова поднята.

Тренер проводит тестирование в форме обычного занятия.

\*Позитивная атмосфера, игровая форма общения.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



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	Бег лицом вперёд скользкими шагами.																															
2	Бег лицом вперёд, скользкими увеличенными шагами.																															
3	Старт с предварительным поворотом, бег лицом вперёд скользкими увеличенными шагами.																															
4	Повороты без отрыва коньков от льда (на левой и правой ногах); Повороты на 360° без отрыва коньков от льда (на левой и правой ногах).																															
5	Слалом со сменой ведущей ноги.																															
6	Слалом через препятствия, клюшки на льду.																															
7	Старт спиной вперёд «полуфонариками», скольжение на двух ногах спиной вперёд.																															
8	«Полуфонарики» спиной вперёд с движением одной ногой (левой и правой), «полуфонарики» спиной вперёд со сменой отталкивающей ноги.																															
9	Контроль шайбы в основной стойке.																															
10	«Полуфонарик» по кругу спиной вперёд, отталкивающая – внешняя нога.																															
Средняя оценка																																
Итоговый рейтинг																																
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	Бег лицом вперёд скользящими шагами.															
2	Бег лицом вперёд, скользящими увеличенными шагами.															
3	Старт с предварительным поворотом, бег лицом вперёд скользящими увеличенными шагами.															
4	Повороты без отрыва коньков от льда (на левой и правой ногах); Повороты на 360° без отрыва коньков от льда (на левой и правой ногах).															
5	Слалом со сменой ведущей ноги.															
6	Слалом через препятствия, клюшки на льду.															
7	Старт спиной вперёд «полуфонариками», скольжение на двух ногах спиной вперёд.															
8	«Полуфонарики» спиной вперёд с движением одной ногой (левой и правой), «полуфонарики» спиной вперёд со сменой отталкивающей ноги.															
9	Контроль шайбы в основной стойке.															
10	«Полуфонарик» по кругу спиной вперёд, отталкивающая – внешняя нога.															
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		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 (Россия)	Наименование (Россия)	28	29	30	31	32	33	34	35	36	К3
Подводящие	Основная стойка										
Подводящие	Вставание со льда										
Подводящие	Баланс на одной ноге (л/п)										
Подводящие	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы										
Подводящие	Ходьба на месте, в движении, с перешагиванием предметов/спиной		●			●			●		
Подводящие	Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы										
Подводящие	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах										
Подводящие	Скрестные шаги на месте										
Подводящие	Скрестные шаги с продвижением										
Подводящие	Падение вперед и на спину										
Подводящие	Скольжение с акцентированным движением рук с малой амплитудой										
Подводящие	Скольжение на двух ногах	●			●			●			
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение после разгона на внутренней поверхности лезвия лицом вперед		●			●			●		
Торможения и остановки	Торможение "1-11" (Коньки буквой V), "плугом", "полуплугом"										
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия										
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-"Фонарики" на месте (вперед, назад)										
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-"Фонарики" в движении (вперед, назад)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Бег скользящими шагами	"Полуфонарик" движение одной ногой (л, п)										
Бег скользящими шагами	"Полуфонарик" движение одной ногой (л, п) со сменой										
Подводящие	Скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа)										
Старты	V-старт лицом вперед	●		●		●		●		●	
Старты	T-старт лицом вперед (T-Push) 3.0										
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими увеличенными шагами										
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом - "Со сменой ведущей ноги"										
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду										
Повороты	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Повороты	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда (л/п)										
Старты	Старт с предварительным поворотом										
Старты	Старт спиной вперед полуфонариками										
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Бег спиной вперед	"Полуфонарик" спиной вперед движение одной ногой (л, п)										
Бег спиной вперед	"Полуфонарик" спиной вперед движение со сменой толчковой ноги										
Повороты	"Полуфонарик" по кругу спиной вперед, толчковый "внешний" конек										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Контроль шайбы в основной стойке										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - узкое	●		●		●		●		●	●
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - широкое	●			●		●		●		●
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - узкое и широкое комбинирование	●	●			●		●		●	●
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - руки вместе		●	●							●
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - руки широко	●	●	●							●

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		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 (Россия)	Наименование (Россия)	28	29	30	31	32	33	34	35	36	К4
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - тянуть шайбу носком сбоку	●	●	●	●						●
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - тянуть шайбу носком спереди	●	●	●	●		●		●		●
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - 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)	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 - узкое плюс баланс		●	●	●	●	●				
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - широкое плюс баланс			●	●	●	●	●	●		
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 "удобной" в основной стойке, прием на "неудобную"					●	●	●	●	●	●
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с "неудобной" в основной стойке, прием на "удобную"					●	●	●	●	●	●
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с "удобной" в движении		●			●	●	●	●	●	
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с "неудобной" в движении			●		●	●	●	●	●	
Обводка	Короткая без финта				●		●	●	●	●	































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 короткое, широкое.															
2	Ведение шайбы узким хватом.															
3	Ведение шайбы широким хватом.															
4	Ведение шайбы узкое и широкое, комбинирование.															
5	Ведение шайбы: тянуть шайбу носком сбоку.															
6	Ведение шайбы: Тянуть шайбу носком спереди.															
7	Ведение шайбы: Тянуть шайбу носком спереди-сбоку.															
8	Ведение шайбы с переносом вокруг корпуса по траектории квадрата.															
9	Передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке.															
10	Передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке.															
11	Передача шайбы броском с «удобной», приём на «неудобную».															
12	Передача шайбы броском с «неудобной», приём на «удобную».															
Дата:		Время:					Группа:									
Тренер:					Эксперт:											












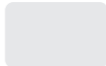






























## 10. Планы-конспекты занятий вне льда

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		































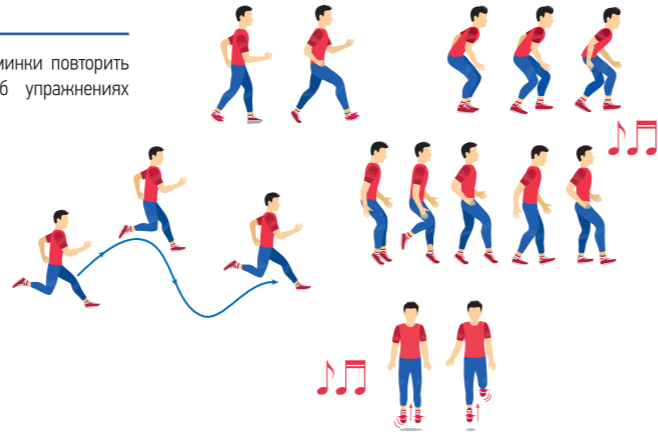
СОДЕРЖАНИЕ

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. Строевые упражнения.

Выполнять упражнения.

1



2. Ходьба на носках.

Выполнять упражнения ходьба на носках.

2



3. Ходьба на пятках.

Выполнять упражнения ходьба на пятках.

3



4. Ходьба с перешагиванием клюшки.

Следить за правильностью выполнения.

4



5. Бег обычный.

Выполнять упражнения.

5



6. Бег змейкой.

Выполнять упражнения.

6



СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

30-40 минут

7. Бег в парах.

Выполнить упражнение. Занимающиеся бегут по залу под музыкальное сопровождение. При смене музыкальной композиции меняют способ бега.

7



8. Бег с высоким подниманием бедра.

Выполнить упражнение с подъемом бедра вперед/назад.

8



9. Бег с захлестыванием голени.

Выполнить упражнение с захлестыванием голени вперед/назад.

9



10. Баланс.

Выполнить упражнение. Следить за правильностью выполнения.

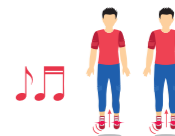
10



11. Прыжки на двух ногах.

Выполнить прыжки на двух ногах под музыкальное сопровождение.

11



12. Прыжки на одной ноге.

Выполнить прыжки на одной ноге под музыкальное сопровождение.

12



13. Упражнение «Скалолаз».

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

13



14. Осанка.

14



15. Ходьба с мешочком на голове.

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

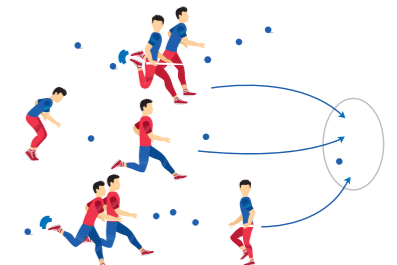
15



10 минут

- Игра саперы. Участники подбирают мяч или шар и несут его при помощи клюшки.

Тренер следит за правильностью выполнения. Поддерживает веселую атмосферу занятия. Игра выполняется с музыкальным сопровождением.



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	Ходьба на носках																																
3	Ходьба на пятках																																
4	Ходьба с перешагиванием клюшки																																
5	Бег обычный																																
6	Бег змейкой																																
7	Бег в парах																																
8	Бег с высоким подниманием бедра																																
9	Бег с захлестыванием голени																																
10	Баланс																																
11	Прыжки на двух ногах																																
12	Прыжки на одной ноге																																
13	Упражнение «Скалолаз»																																
14	Осанка																																
15	Ходьба с мешочком на голове																																
Средняя оценка																																	
Итоговый рейтинг																																	
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	Ходьба на носках															
3	Ходьба на пятках															
4	Ходьба с перешагиванием клюшки															
5	Бег обычный															
6	Бег змейкой															
7	Бег в парах															
8	Бег с высоким подниманием бедра															
9	Бег с захлестыванием голени															
10	Баланс															
11	Прыжки на двух ногах															
12	Прыжки на одной ноге															
13	Упражнение «Скалолаз»															
14	Осанка															
15	Ходьба с мешочком на голове															
Дата:				Время:					Группа:							
Тренер:					Эксперт:											





























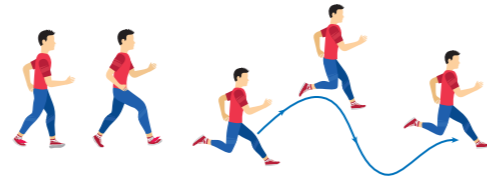
СОДЕРЖАНИЕ

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. Строевые упражнения.

Выполнять упражнения.



2. Ходьба наклонами вперед, с наклонами вперед-руки в стороны.

Выполнять упражнения с наклонами вперед-руки в стороны.



3. Упражнения на гибкость – комплекс № 1.

Выполнить комплекс упражнений № 1.



4. Упражнения с элементами дыхательной гимнастики – комплекс № 2.

Выполнить комплекс упражнений № 2.



5. Упражнение «Полу присед».

Выполнять упражнения.



6. Упражнение «Краб».

Выполнять упражнения.



СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

30-40 минут

7. Упражнение «Скрепка».

Выполнить упражнение.

7



8. Упражнение «Мотор».

Выполнить упражнение. Занимающиеся разбиваются по парам, занимают исходное положение, по сигналу тренера поднимают ноги, вращают 3-5 с

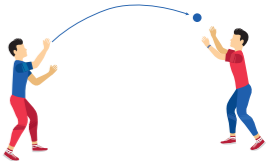
8



9. Броски мяча.

Выполнять упражнения в парах, использовать разные по весу предметы.

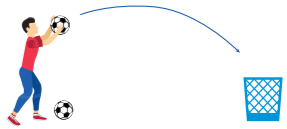
9



10. Броски на точность.

Выполнить упражнение. Следить за правильностью выполнения.

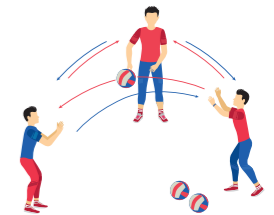
10



11. Упражнения «Передачи мяча» с изменением темпа по сигналу тренера.

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

11



12. Упражнение «Птица».

Выполнить упражнение.

12



13. Упражнение «Скалолаз».

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

13



14. Упражнения «Отведение ноги в сторону».

Выполнить упражнение. Обратить внимание на то, что упражнение необходимо выполнять плавно, без резких движений, безопорную ногу выпрямлять, спина прямая – небольшой наклон, смотреть вперед, руки или впереди или за спиной.

14



15. Упражнение «Перекат мяча».

Выполнять упражнение в парах.

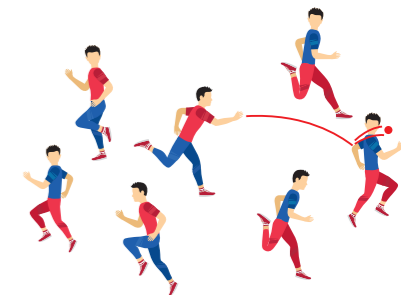
15



10 минут

- Подвижная игра «Салки».

Тренер начинает игру в роли водящего, затем контролирует переходы и смены ролей участников. Добавить в игру наличие безопасных площадок, которые могут использоваться участниками для того, чтобы спрятаться от водящего. 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	Ходьба наклонами вперед, с наклонами вперед-руки в стороны.																														
3	Упражнения на гибкость – комплекс № 1.																														
4	Упражнения с элементами дыхательной гимнастики – комплекс № 2.																														
5	Упражнение «Полу присед»																														
6	Упражнение «Краб»																														
7	Упражнение «Скрепка».																														
8	Упражнение «Мотор»																														
9	Броски мяча																														
10	Броски на точность.																														
11	Упражнения «Передачи мяча» с изменением темпа по сигналу тренера																														
12	Упражнение «Птица»																														
13	Упражнение «Скалолаз».																														
14	Упражнения «Отведение ноги в сторону»																														
15	Упражнение «Перекал мяча».																														
Средняя оценка																															
Итоговый рейтинг																															
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	Ходьба наклонами вперед, с наклонами вперед-руки в стороны.															
3	Упражнения на гибкость – комплекс № 1.															
4	Упражнения с элементами дыхательной гимнастики – комплекс № 2.															
5	Упражнение «Полу присед»															
6	Упражнение «Краб»															
7	Упражнение «Скрепка».															
8	Упражнение «Мотор»															
9	Броски мяча															
10	Броски на точность.															
11	Упражнения «Передачи мяча» с изменением темпа по сигналу тренера															
12	Упражнение «Птица»															
13	Упражнение «Скалолаз».															
14	Упражнения «Отведение ноги в сторону»															
15	Упражнение «Перекал мяча».															
Дата:				Время:					Группа:							
Тренер:							Эксперт:									





























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. Строевые упражнения.

Выполнять упражнения.



2. Ходьба по гимнастической скамейке с препятствиями.

Выполнять упражнения.



3. Смещение корпуса, в положении стоя на колене.

Выполнять упражнения в положении стоя на колене.



4. Упражнение «Круговые вращения туловищем».

Выполнять круговые вращения туловищем.



5. Упражнение «Круговые вращения в коленных суставах».

Выполнять круговые вращения в коленных суставах.



7. Метание мяча.

Выполнить упражнение метания предмета. Сделать акцент на том, что после выполнения броска необходимо сохранить равновесие. Выполнять можно с партнером



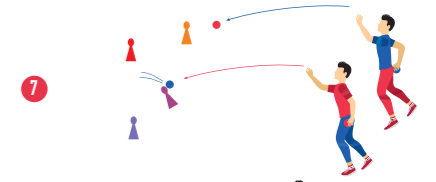
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

30-40 минут

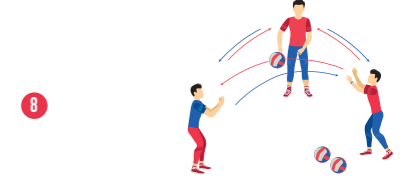
7. Броски теннисного мяча по предметам.

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



8. Упражнение «Передачи мяча».

Разделить занимающихся на группы. Выполнить упражнение.



9. Движение с мячом с остановкой.

Выполнить с занимающимися технику бега с контролем мяча. Выполнить движение по прямой с резкой остановкой – дополнительная задача не потерять мяч.



10. Движение с мячом по заданным траекториям с резкой остановкой по сигналу тренера.

Выполнение бега с контролем мяча по заданной траектории. Выполнить движение по заданной траектории с остановкой по сигналу тренера и продолжением движения.



11. Удары по мячу.

Выполнить удары по мячу на месте.



12. Удары по движущемуся мячу.

Выполнить удары по движущемуся мячу на месте.



13. Упражнение «Приседание в парах».

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



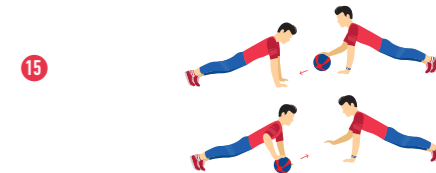
14. Упражнения «Отведение ноги в сторону».

Обратить внимание на то, что упражнение необходимо выполнять плавно, без резких движений, безопорную ногу выпрямлять, спина прямая – небольшой наклон, смотреть вперед, руки или впереди или за спиной. Выполнить упражнение.



15. Упражнение «Перекат мяча».

Выполнять в парах.



10 минут

- Подвижная игра «Салки»

Тренер начинает игру в роли водящего, затем контролирует переходы и смены ролей участников. Добавить в игру наличие безопасных площадок, которые могут использоваться участниками для того, чтобы спрятаться от водящего. 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	Ходьба на носках																														
3	Ходьба на пятках																														
4	Ходьба с перешагиванием клюшки																														
5	Бег обычный																														
6	Бег змейкой																														
7	Бег в парах																														
8	Бег с высоким подниманием бедра																														
9	Бег с захлестыванием голени																														
10	Баланс																														
11	Прыжки на двух ногах																														
12	Прыжки на одной ноге																														
13	Упражнение «Скалолаз»																														
14	Осанка																														
15	Ходьба с мешочком на голове																														
Средняя оценка																															
Итоговый рейтинг																															
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	Ходьба на носках															
3	Ходьба на пятках															
4	Ходьба с перешагиванием клюшки															
5	Бег обычный															
6	Бег змейкой															
7	Бег в парах															
8	Бег с высоким подниманием бедра															
9	Бег с захлестыванием голени															
10	Баланс															
11	Прыжки на двух ногах															
12	Прыжки на одной ноге															
13	Упражнение «Скалолаз»															
14	Осанка															
15	Ходьба с мешочком на голове															
Дата:				Время:				Группа:								
Тренер:							Эксперт:									





























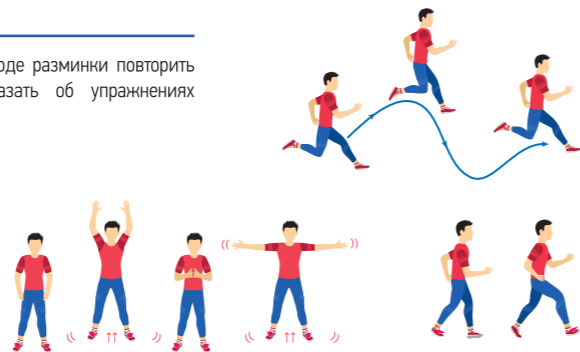
СОДЕРЖАНИЕ

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. Строевые упражнения.

Выполнять упражнения.



2. Упражнение «Прыжки на скакалке на двух ногах».

Выполнять Прыжки на скакалке на двух ногах.



3. Упражнение «Отведение ноги в сторону».

Выполнять упражнения в положении стоя на колене. Упражнение необходимо выполнять плавно, без резких движений, опорную ногу выпрямлять, спина прямая – небольшой наклон, смотреть вперед, руки или впереди или за спиной.



4. Упражнение «Наклоны корпуса в стороны».

Выполнять наклоны корпуса в стороны, спина ровная.



5. Упражнение «Ноги за голову из положения лежа на спине».

Выполнять упражнения. Необходимо выполнять плавно, без резких движений, опорную ногу выпрямить.



6. Упражнение «Прогиб стоя на коленях».

Выполнить упражнение. Необходимо выполнять плавно, без резких движений.



СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

30-40 минут

7. Упражнение «Ласточка».

Выполнить упражнение. необходимо выполнять плавно, без резких движений.



8. Упражнение «Велосипед».

Выполнить упражнение.



9. Упражнение «Махи ногой сидя».

Выполнить упражнение. Необходимо выполнять плавно, без резких движений, ноги выпрямить, руки за спину. Голова поднята.



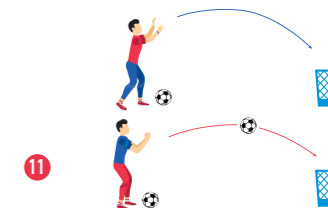
10. Упражнение «Лотос».

Выполнить упражнение. Постепенно увеличивать амплитуду движения.



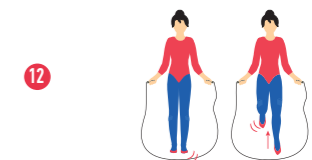
11. Броски мяча в корзину на точность.

Выполнить упражнение бросок мяча на точность в корзину двумя руками.



12. Упражнение «Прыжки на скакалке на двух ногах – попеременно».

Выполнить упражнение.



13. Упражнение «Махи!».

Выполнить упражнение.



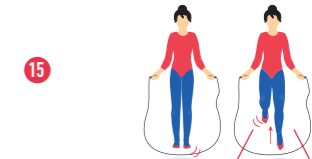
14. Упражнение «Прыжки на скакалке на двух ногах с продвижением вперед».

Выполнить упражнение с продвижением вперед.



15. Упражнение «Прыжки на скакалке на двух ногах – попеременно с продвижением вперед».

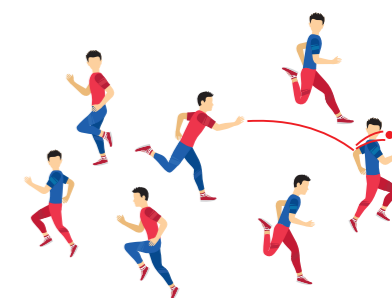
Выполнять в парах.



10 минут

- Подвижная игра «Салки».

Тренер начинает игру в роли водящего, затем контролирует переходы и смены ролей участников. Добавить в игру наличие безопасных площадок, которые могут использоваться участниками для того, чтобы спрятаться от водящего. 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	Упражнение «Прыжки на скакалке на двух ногах»																														
3	Упражнение «Отведение ноги в сторону»																														
4	Упражнение «Наклоны корпуса в стороны»																														
5	Упражнение «Ноги за голову из положения лежа на спине»																														
6	Упражнение «Прогиб стоя на коленях»																														
7	Упражнение «Ласточка»																														
8	Упражнение «Велосипед»																														
9	Упражнение «Махи ногой сидя»																														
10	Упражнение «Лотос»																														
11	Броски мяча в корзину на точность																														
12	Упражнение «Прыжки на скакалке на двух ногах – попеременно»																														
13	Упражнение «Махи!»																														
14	Упражнение «Прыжки на скакалке на двух ногах» с продвижением вперед																														
15	Упражнение «Прыжки на скакалке на двух ногах – попеременно с продвижением вперед																														
Средняя оценка																															
Итоговый рейтинг																															
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	Упражнение «Прыжки на скакалке на двух ногах»															
3	Упражнение «Отведение ноги в сторону»															
4	Упражнение «Наклоны корпуса в стороны»															
5	Упражнение «Ноги за голову из положения лежа на спине»															
6	Упражнение «Прогиб стоя на коленях»															
7	Упражнение «Ласточка»															
8	Упражнение «Велосипед»															
9	Упражнение «Махи ногой сидя»															
10	Упражнение «Лотос»															
11	Броски мяча в корзину на точность															
12	Упражнение «Прыжки на скакалке на двух ногах – попеременно»															
13	Упражнение «Махи!»															
14	Упражнение «Прыжки на скакалке на двух ногах» с продвижением вперед															
15	Упражнение «Прыжки на скакалке на двух ногах – попеременно с продвижением 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 важных 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.





