

**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

Практическое 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

Большие 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

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

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

¹ 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.

² 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^{1,2}.



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

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

Создание условий для эффективного развития двигательных качеств

Формирование и совершенствование базовых двигательных навыков

Освоение базовых технических приемов хоккея

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

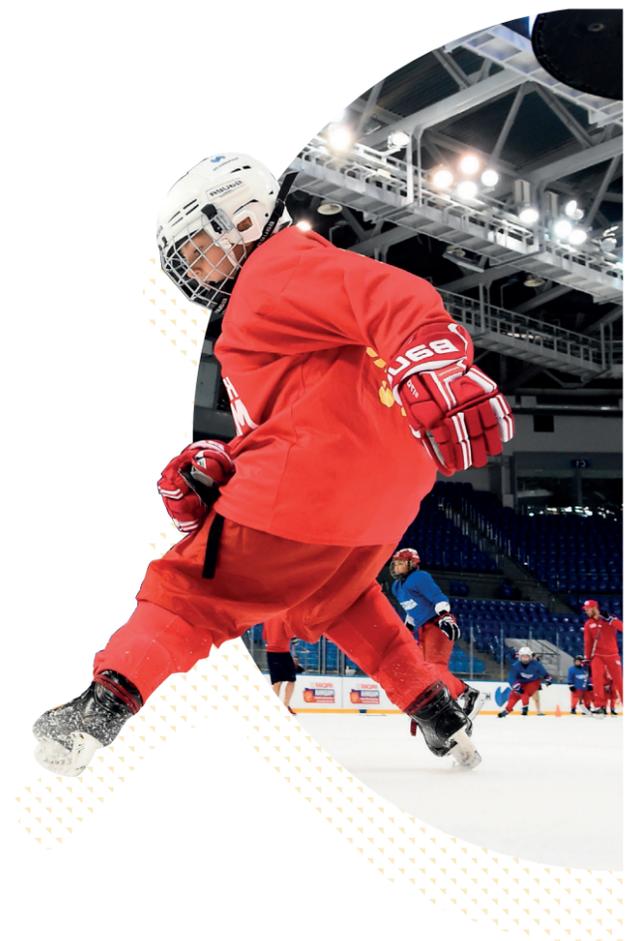
- 1 Заранее подготовьте инвентарь и место проведения тренировочного занятия, используйте план-конспект
- 2 Не пытайтесь добиться идеального исполнения приема в течение одного занятия
- 3 Развивайте способности к равновесию, сохранению баланса, к быстрой смене действий и направлений движения
- 4 Используйте 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 ¹	2 ²	2	2 ⁴	2	2 ⁴	2	2 ⁴	-
Продолжительность, минут	55-60	60-75	55-60	60-75 ³	55-60	60-75	55-60	60-75	-	-
Общее количество	42	18	20	20	20	20	22	22	104	80

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

² Рекомендуемая дата начала занятий на льду в этом возрасте – 01 сентября.

³ Продолжительность занятий может варьироваться в зависимости от расписания учреждения. Время занятия указано без учета, разминки вне льда.

⁴ 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.

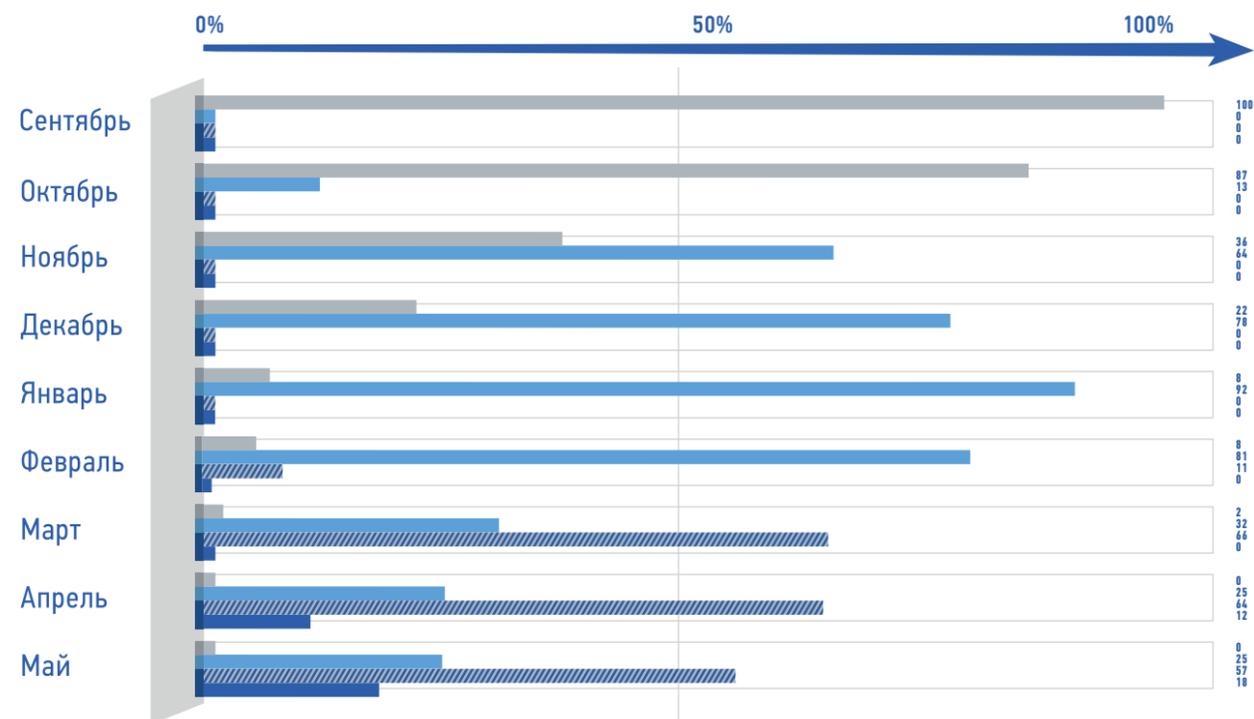
Обучение техническим навыкам

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.

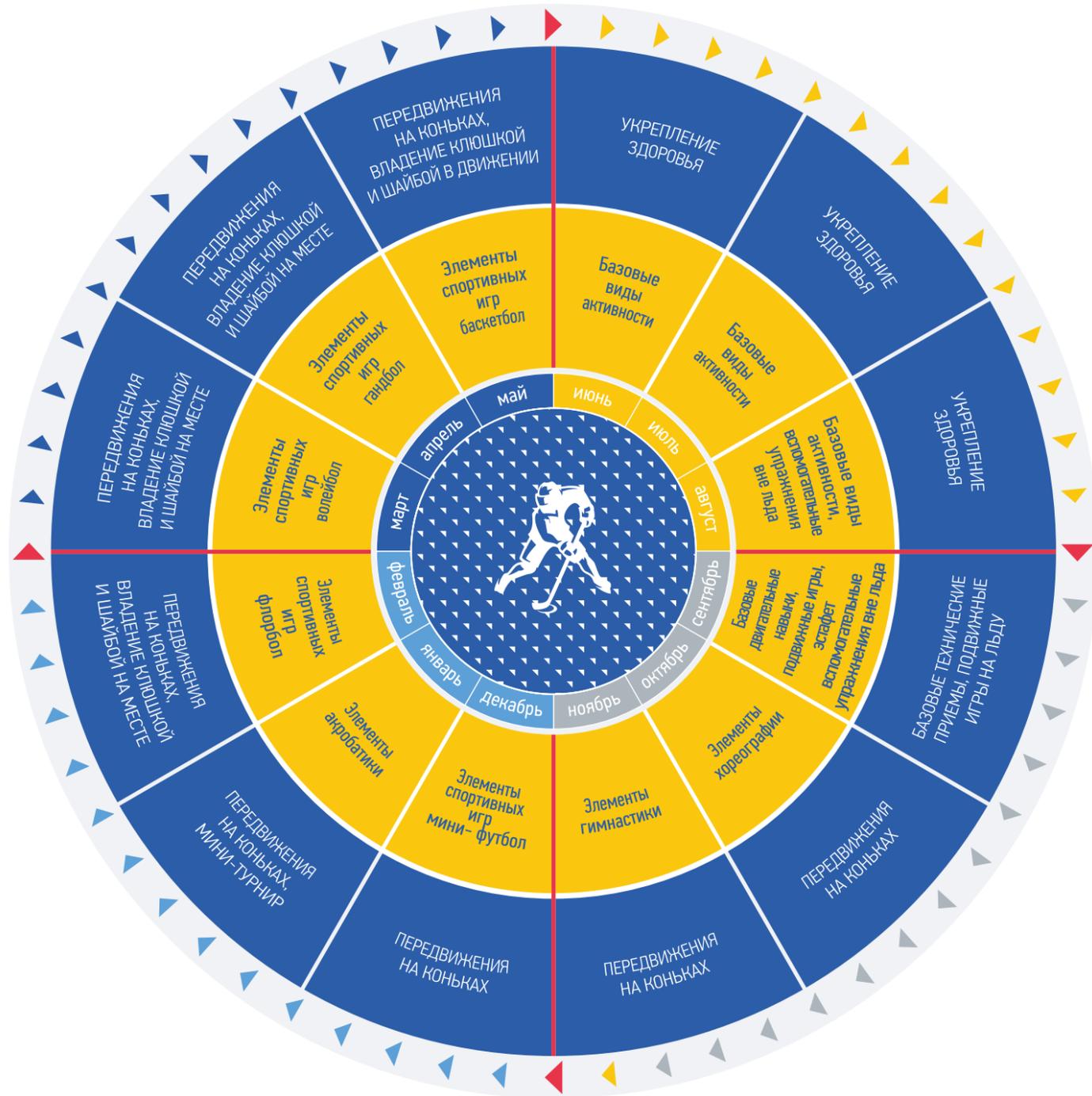


Схема использования планов-конспектов занятий на льду и вне льда в сезоне (общая схема)



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 экспертов¹.
 - Для оценки корректности работы экспертов проводится вычисление коэффициента конкордации².

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.

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

²Коэффициент 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 младше³носят 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	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	10
	1. Разминка на льду	8
	Техническая пауза*	2
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	40
	1. Разучивание новых технических приемов	18
	Техническая пауза*	2
	2. Повторение изученных технических приемов в усложненных условиях	18
Техническая пауза*	2	
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	10	
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	
Итого	120	

*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	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	10
	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.	
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	40
	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.	
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	10
	В этой части занятия организуются веселые подвижные игры, на ограниченном пространстве, эстафеты.	10
	Подготовка к заминке, переодевание, потребление воды.	15
Заминка	15	
Итого	120	

Типы и организация занятий

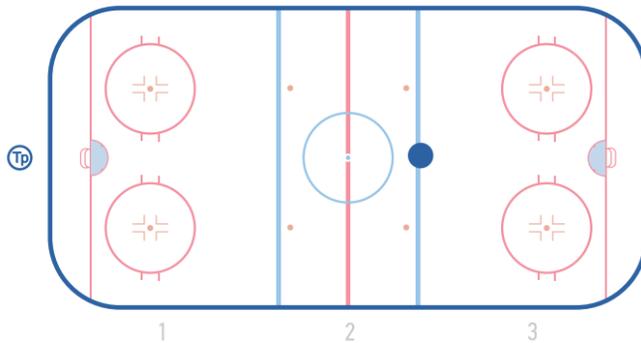
В зависимости от целей, направленности и характера поставленных задач можно выделить следующие типы занятий:

- 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;

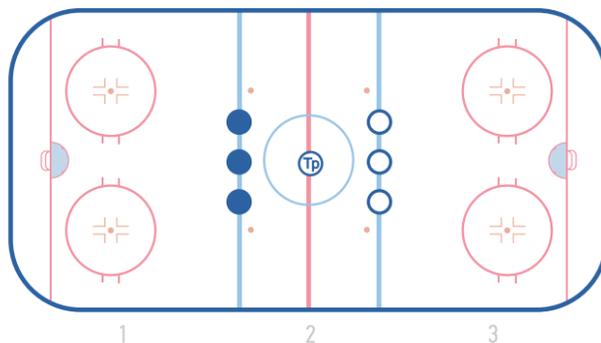
Формы занятий

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

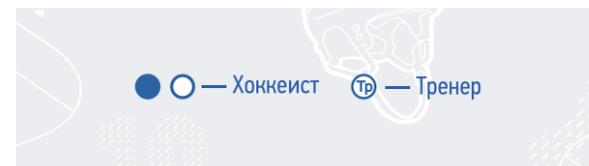
Индивидуальная — спортсмены получают задание и выполняют его самостоятельно



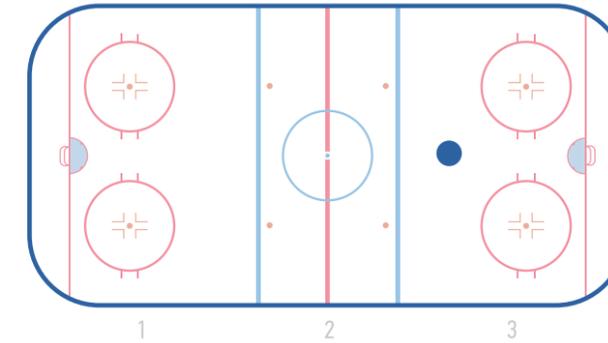
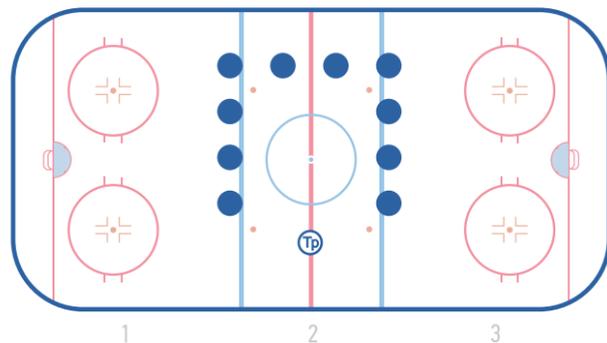
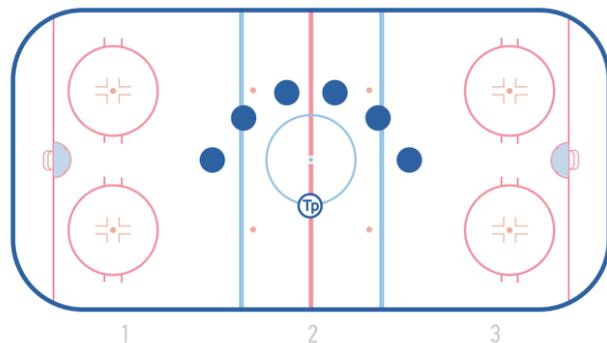
Групповая — спортсмены совместно выполняют упражнение, хорошо подходит для создания соревновательного микроклимата формирования командных навыков, например взаимопомощи



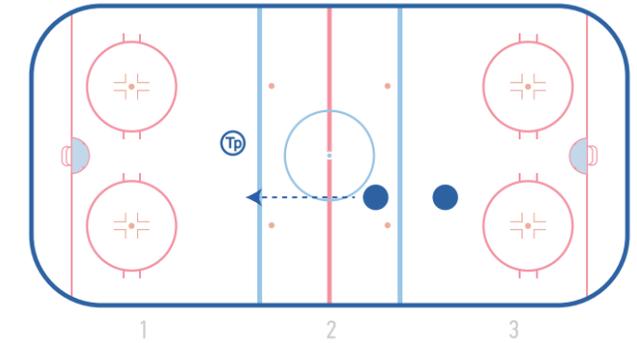
- учебно-тренировочные – комбинированный вариант первых двух типов, используются для обучения и тренировки;
- восстановительные – характеризуются небольшими величинами объема работы, разнообразием и эмоциональностью, проводятся в формате игры;
- модельные – позволяют реализовывать интегральную подготовку, используются перед соревнованиями;
- контрольные – предусматривают решение задач контроля за эффективностью процесса подготовки.



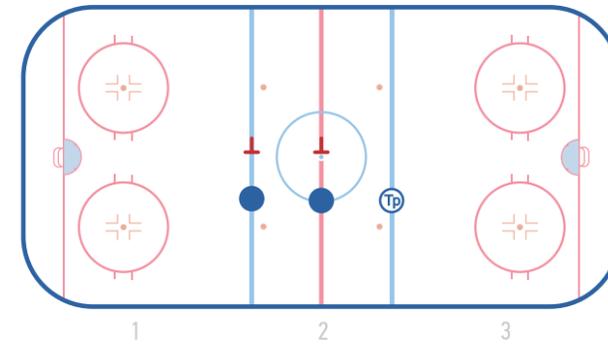
Фронтальная — спортсмены выполняют упражнения, слушают объяснения тренера вместе, расположившись полукругом или в виде открытого прямоугольника.



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:



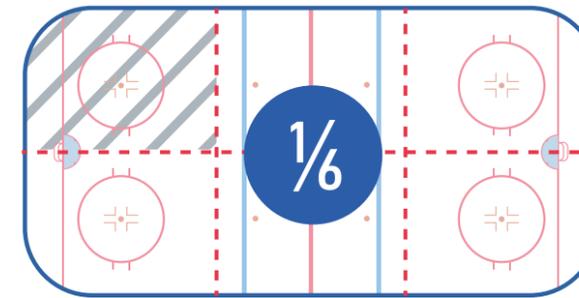
Методы обучения

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

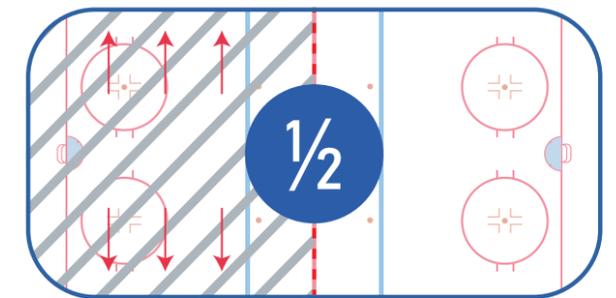


8 Построение занятий

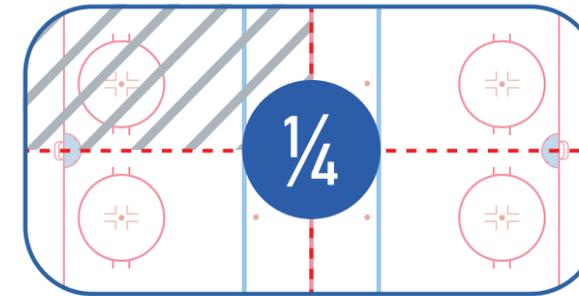
Модификации ледовой площадки для проведения игр



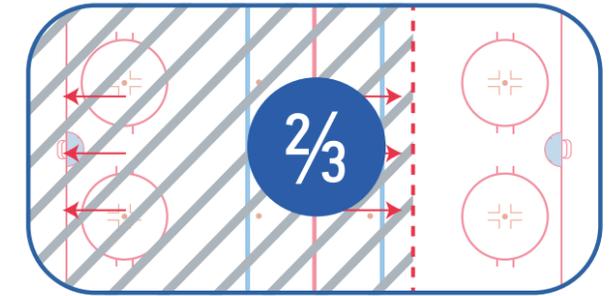
Поле делится на 6 частей. На каждой из выделенных частей устанавливается инвентарь и проводится отдельное упражнение.



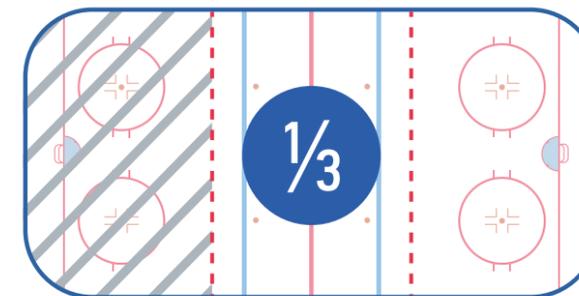
Игра на 1/2 площадки. Поле делится красной линией на две части.



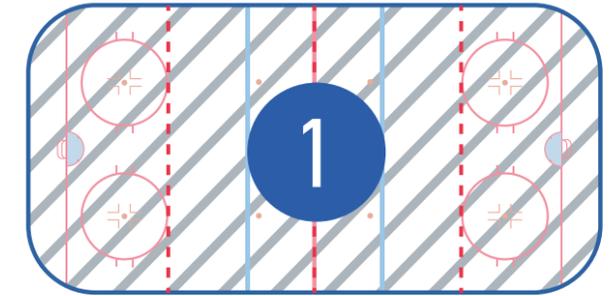
Игра на 1/4 площадки. Разделить на 4 части по красной линии, обеспечить безопасность.



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.)



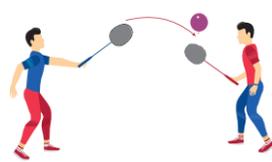
Элементы гимнастики и хореографии



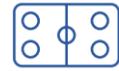
Элементы ОФП



Подвижные игры



Элементы спортивных игр



НА ЛЬДУ

Базовые технические навыки



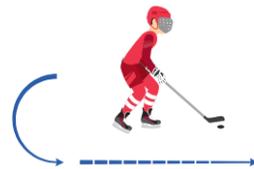
Передвижения на коньках



Владение клюшкой и шайбой на месте



Владение клюшкой и шайбой в движении

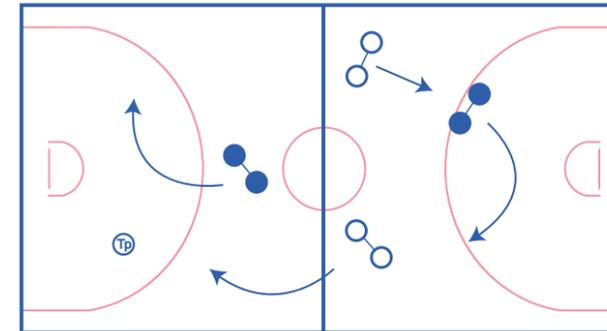


ТРЕНЕРУ ВСЕГДА НЕОБХОДИМО УМЕНИЕ ВЫДУМЫВАТЬ НОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, НА ВЫСОКОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ НАСТРОЕ ПРОВОДИТЬ ОДНУ ТРЕНИРОВКУ ЗА ДРУГОЙ. НЕПРОСТИТЕЛЬНО ДЛЯ ТРЕНЕРА, ДАЖЕ ЕСЛИ ОН ОПЫТЕН И ЗНАМЕНИТ, ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЯ ВЯЛО, НЕИНТЕРЕСНО, БЕЗ НОВИЗНЫ...

А. В. Тарасов

Веселые подвижные игры вне льда

1. Пары



Тренеры просят игроков разделить 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.

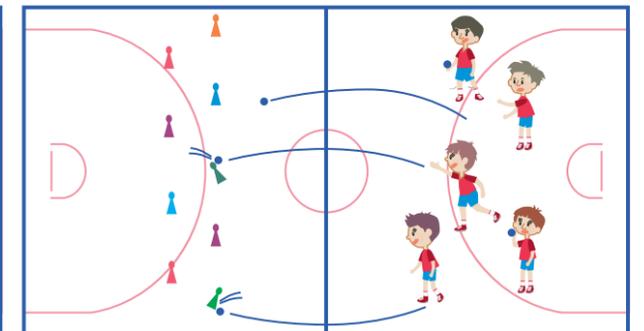
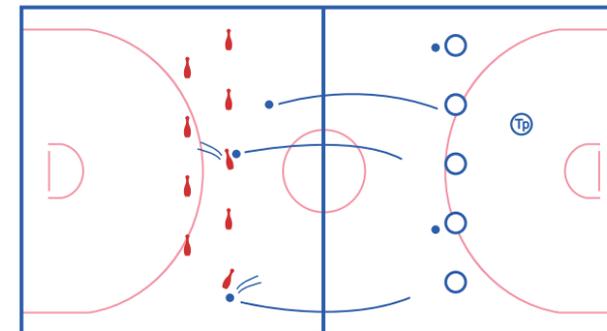
Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

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.

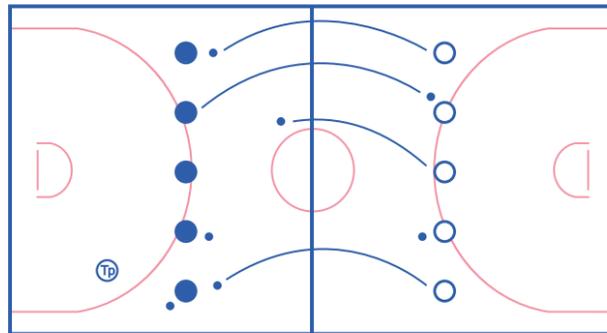
Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

Продолжительность игры - 3 минуты.

Продолжительность отдыха - 2 минуты.

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

3. Передача мячей



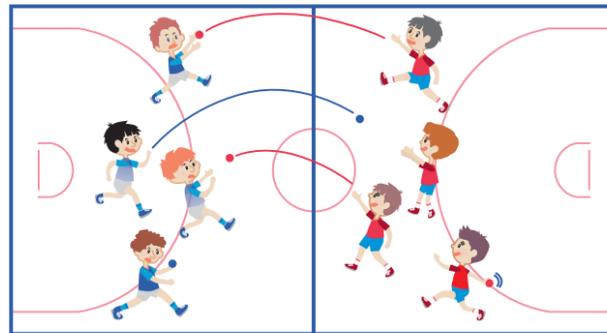
Тренер делит игроков на две команды, которые становятся друг напротив друга. По сигналу игроки двигаются навстречу и в установленной зоне передают мячи друг другу.

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;

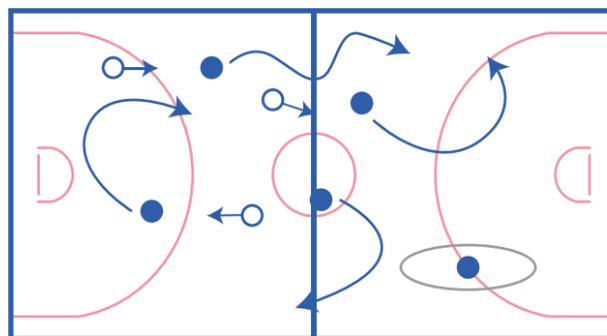
- попросить брать мяч только левой или правой рукой;

- 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

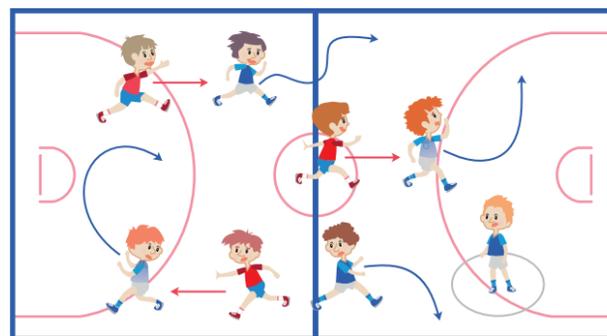


Тренеры делят игроков на две команды, которые расходятся в разные стороны на расстояние 3-5 метров. Первая команда - «коты», вторая - «мыши». На площадке рисуется круг - «клетка для мышей».

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.

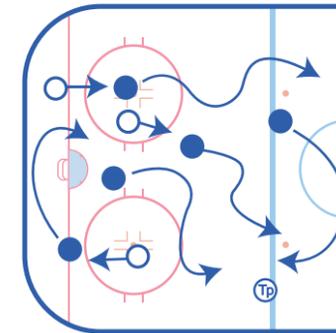
После каждого подхода игроки меняются ролями.

Тренер может варьировать численность команд.

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

Подвижные игры на ограниченном пространстве хоккейной площадки

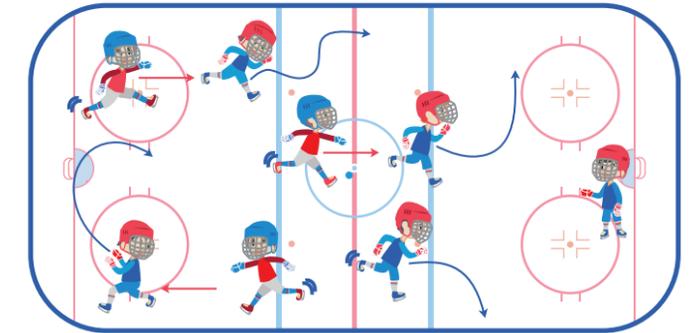
1. Коты и мыши



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.

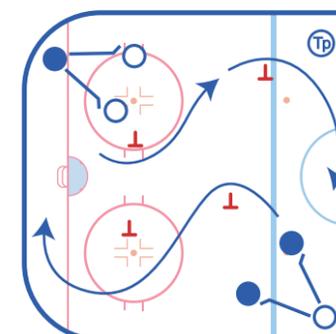
После каждого подхода игроки меняются ролями.

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.

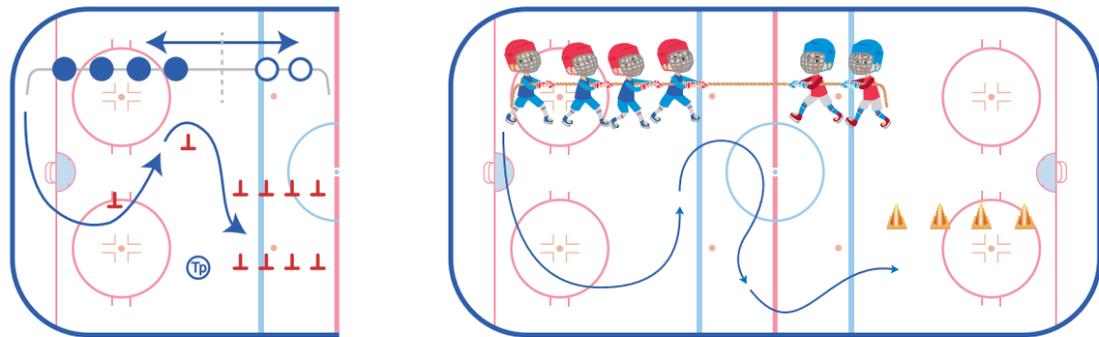
Продолжительность отдыха - 60 секунд.

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.

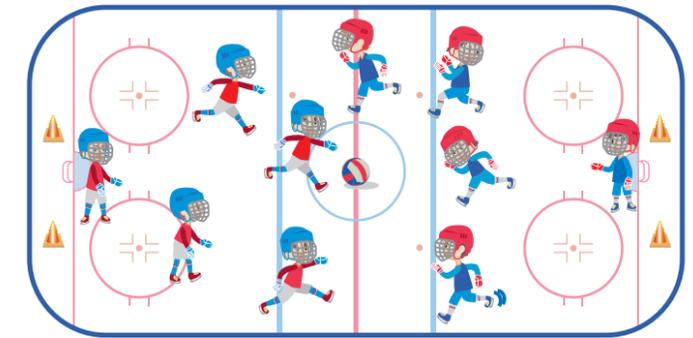
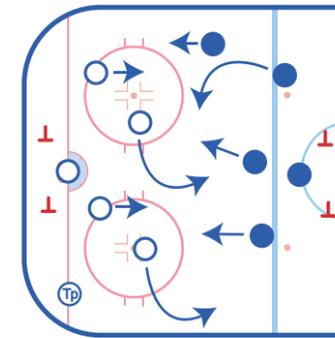
Для усложнения второго подхода тренер может предложить двигаться по другой траектории, может изменять число игроков. Допустимо использовать

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

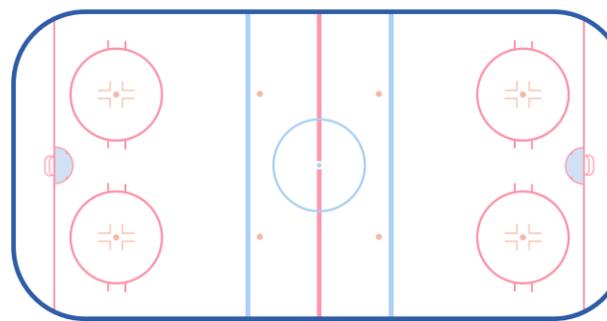
		Хоккеист / нападающий
		Защитник
		Тренер
		Помощник / вспомогательный игрок (хоккеист или тренер с определенными функциями в упражнении)
		Вратарь
		Бег лицом вперед
		Бег спиной вперед
		Боковое перемещение
		Торможение
		Контакт с соперником (плотная опека), добивание
		Перешагивание через препятствие
		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!

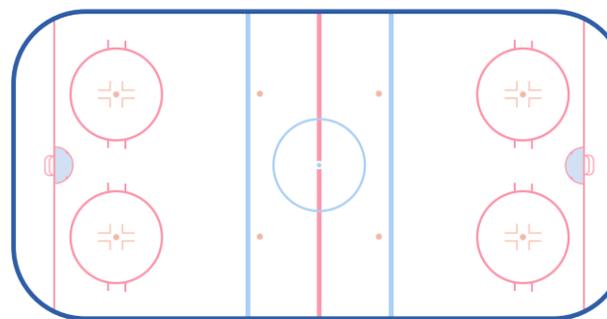
Технические навыки для первого периода

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

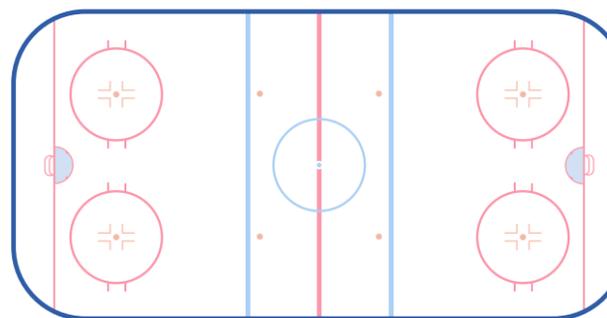
Категория	Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К1
Подводящие	Основная стойка	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Вставание со льда	●	●	●	●	●		●			●
Подводящие	Баланс на одной ноге (л/п)	●	●	●	●	●	●		●	●	●
Подводящие	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы	●	●	●	●	●	●			●	●
Подводящие	Ходьба 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										



1 2 3



1 2 3



1 2 3

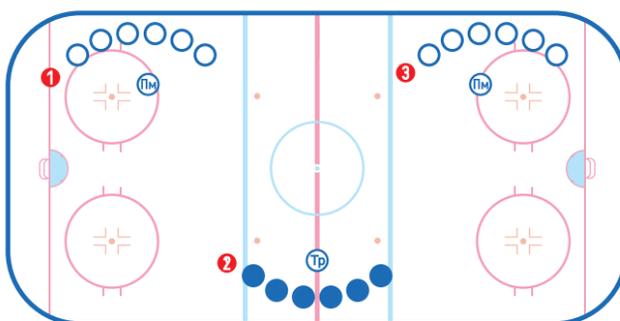
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1, 2, 3 станции – знакомство с тренерами, объяснение правил поведения на льду. Вставание со льда. Ходьба по прямой. Основная стойка.

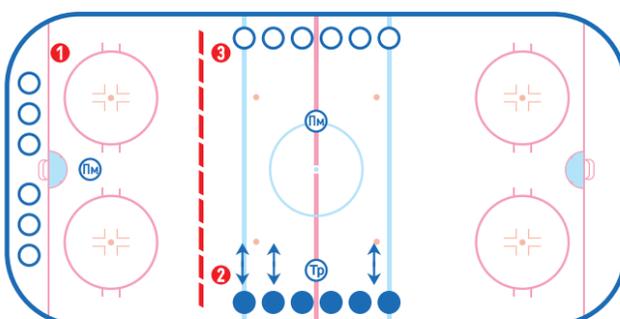
Создание представлений о правилах безопасности, сигналов тренера. Формирование зрительного образа и двигательной памяти. В случае необходимости ученикам выдать стульчики или ходунки для обучения ходьбе по льду. Вставать следует всегда с обоих колен. Поставив одну ногу, вторая следует за ней.



Основная часть – 40 минут

1. Ходьба на месте; ходьба вперед, поворот и возвращение в исходную позицию; ходьба с перешагиванием предметов.
2. Переступания с ноги на ногу, перенос центра тяжести с ноги на ногу с небольшим подниманием безопорной ноги.
3. Приседания на двух ногах в малом приседе; приседания на двух ногах в среднем приседе; приседания на двух ногах в глубоком приседе.

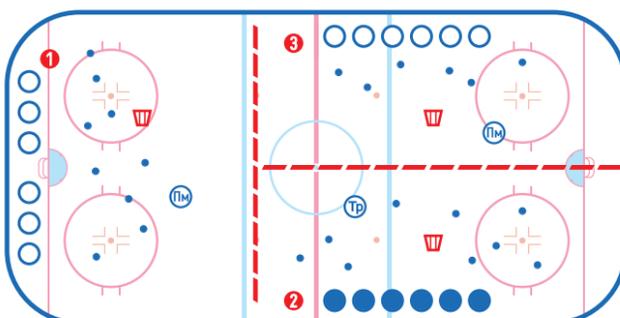
Обращать внимание на выполнение упражнения всей группой. Если выполнение упражнения вызывает сложность у большей части группы, то необходимо снизить уровень сложности путём исключения элементов, которые не смогли выполнить большинство, или уменьшения амплитуды выполнения.



Игра «Танчики»:

Ученики ходят по льду лицом вперед и собирают мячики, перенося их в корзину.

При достаточном уровне подготовки можно усложнить упражнение, включив передвижение боком «приставным шагом»



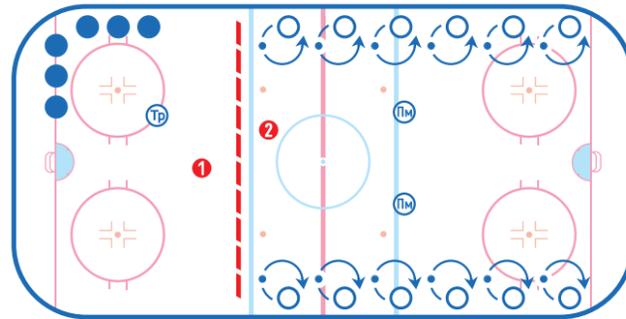
СОДЕРЖАНИЕ

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.

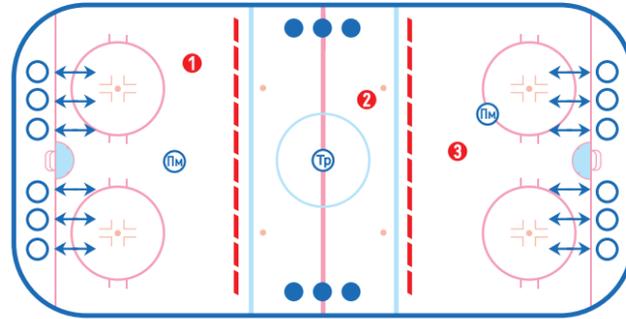
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



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.

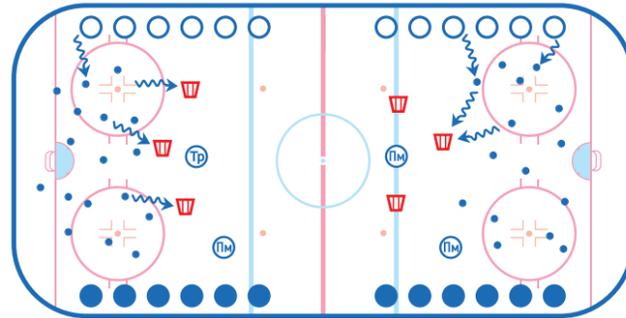
*Основная стойка: коньки параллельно, ноги на ширине плеч, носки — прямо вперёд, колени на одной линии с носками, голова прямо, туловище слегка подано вперёд.
**Баланс на одной ноге можно включить при достаточном уровне освоения предыдущего материала.



Основная часть - 10 минут

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

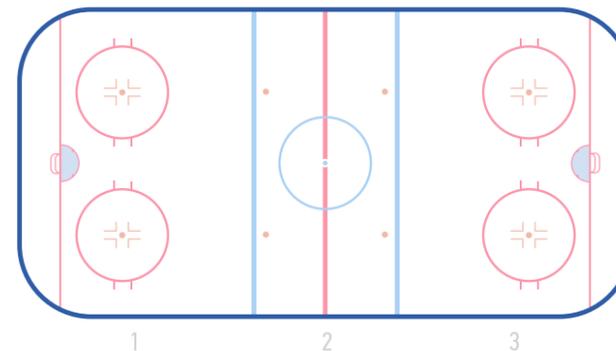
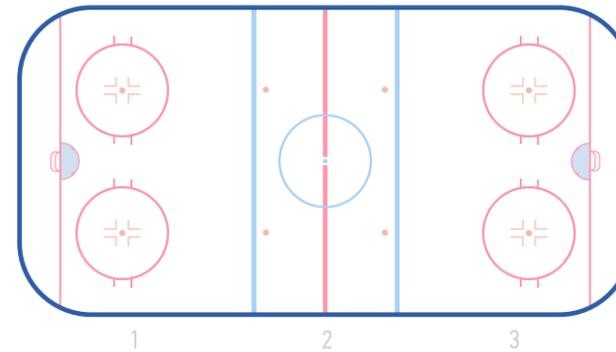
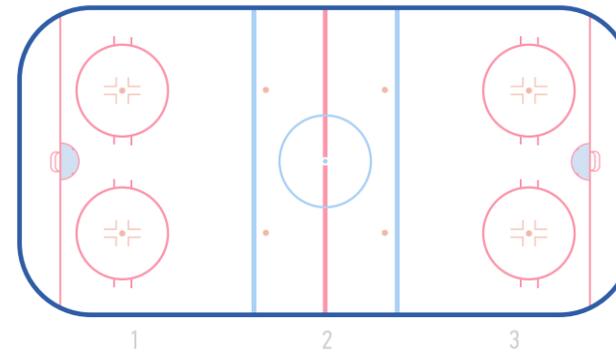
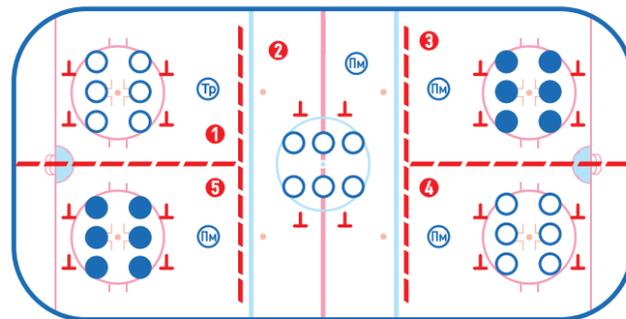
В качестве усложнения можно добавить мячики (или воздушные шарики), расположенные на льду, для переноса их учениками из «снежной пустыни» в «гнезда» - корзины.



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; основная стойка; падение и вставание со льда.
2. Ходьба влево и вправо приставным шагом.
3. Ходьба по прямой линии и по круговым траекториям.

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. Добавить ходьбу с подниманием коленей как можно выше.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

1. Скрестные шаги на месте; *скрестные шаги влево и вправо (2 шага); скрестные шаги по диагонали (1 шаг).
2. **Подпрыгивания на месте на двух ногах; переступания с ноги на ногу, перенос центра тяжести с ноги на ногу с подниманием безопорной ноги.
3. ***Медленная ходьба в V-образной стойке вперёд лицом с поворотом влево и вправо и возвратом в исходную позицию.

*В качестве усложнения можно добавить перешагивания через клюшку при движении скрестными шагами влево и вправо.
**Уделить внимание – колени согнуты как при отрыве так и при приземлении.
***В качестве усложнения можно увеличивать темп ходьбы. А также толкания руками коленей при движении: обе руки на коленях, толкающими движениями рук вниз, ноги отводятся назад, а конёк в сторону.

Основная часть - 20 минут

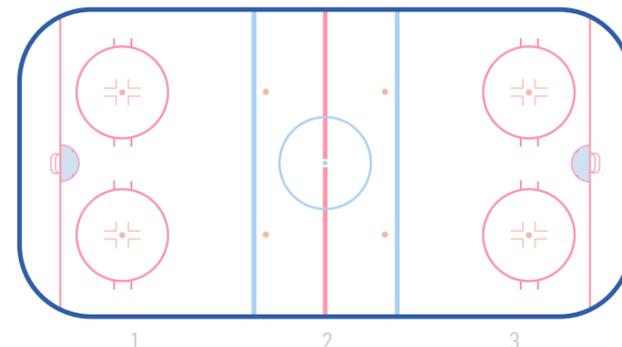
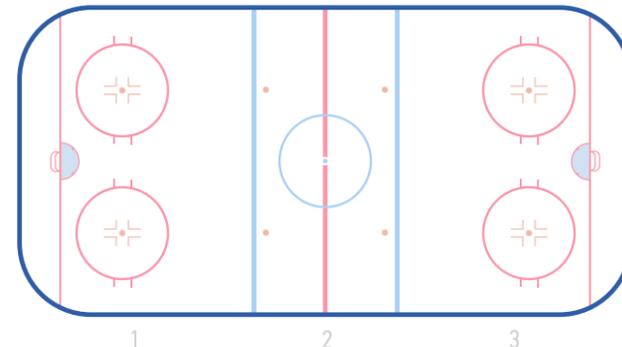
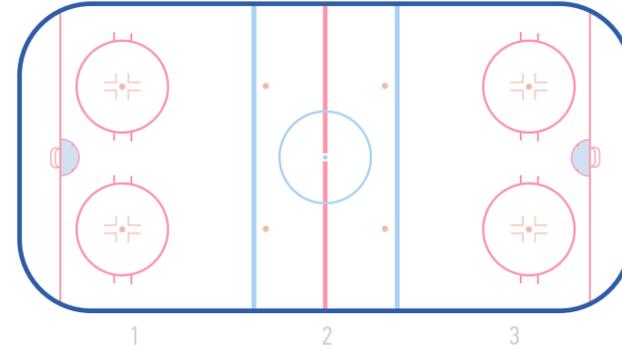
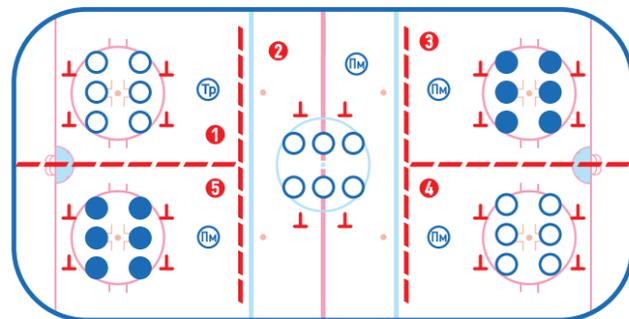
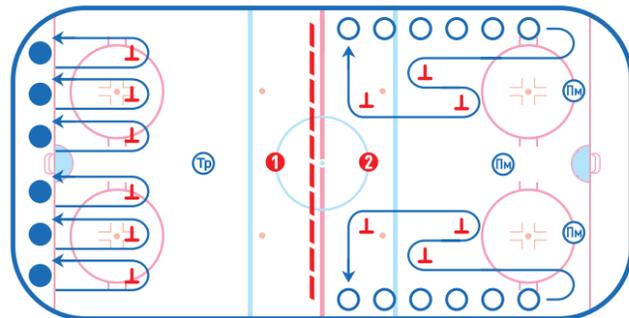
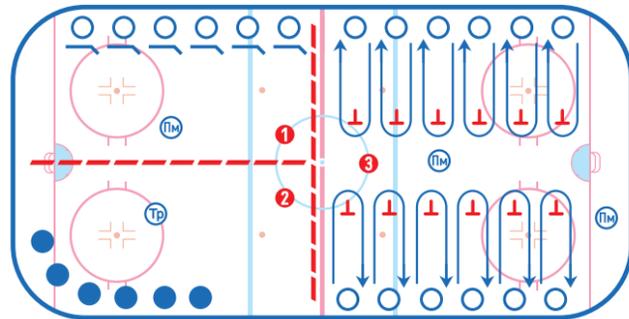
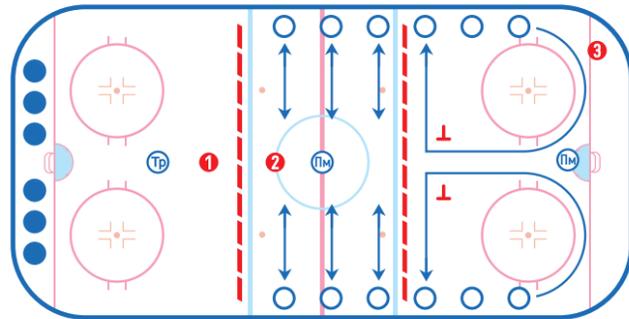
1. Быстрая ходьба лицом вперёд в V-образной стойке, с акцентированным движением рук малой амплитуды.
2. Игра «Змейка»: ученики становятся друг за другом и по сигналу тренера двигаются шагом в V-образной стойке по заданной траектории. По сигналу тренера ученики останавливаются и продолжают движение при повторном сигнале тренера.

Можно модифицировать игру, изменяя условия: быстрая и медленная ходьба, передвижение держась друг за друга, приседания в момент паузы и т.п. В начале обучения рекомендуется рисовать траекторию маркером, так как ориентация по конусам не всегда очевидна для юных хоккеистов.

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.



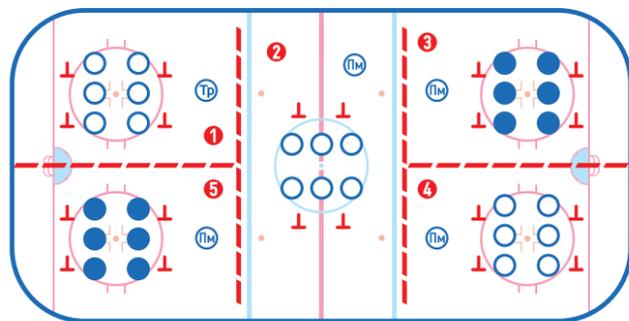
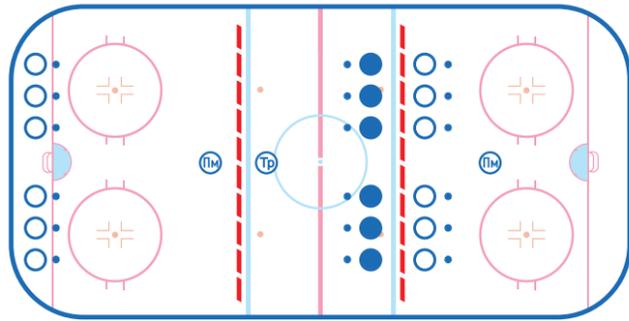
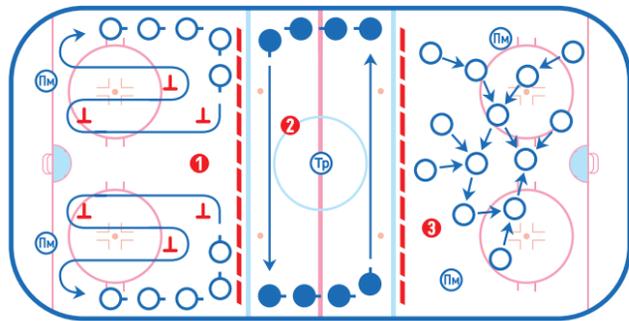
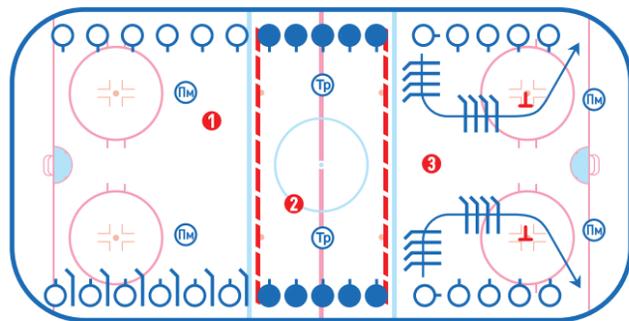
СОДЕРЖАНИЕ

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 амплитудой 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

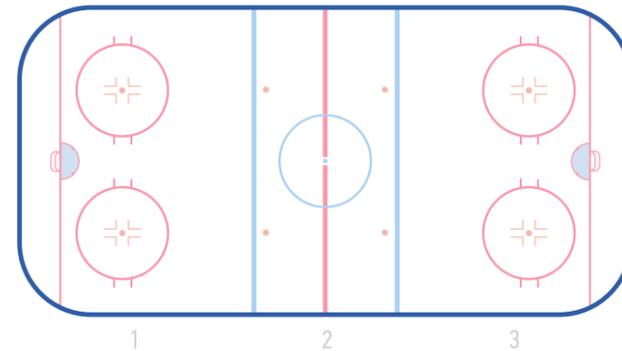
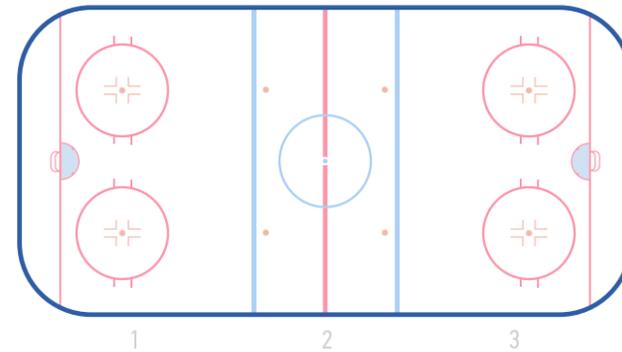
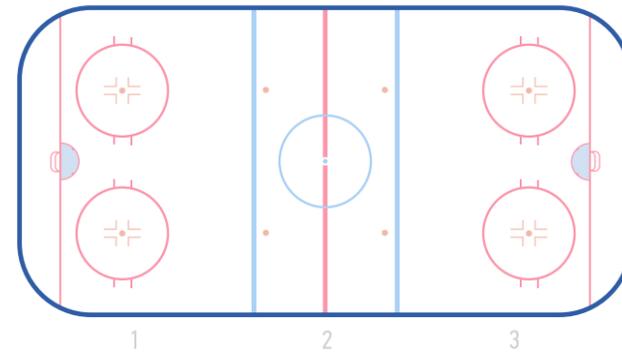
Игра «Защитное поле»: у каждого ученика перед ногами теннисный мяч, задача учеников проехать над мячиком двумя ногами, разводя и сводя ноги («фонариком»), после выполнения необходимо развернуться и повторить движение в обратном направлении.

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.



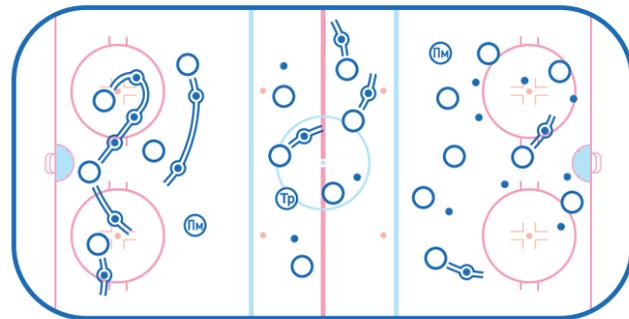
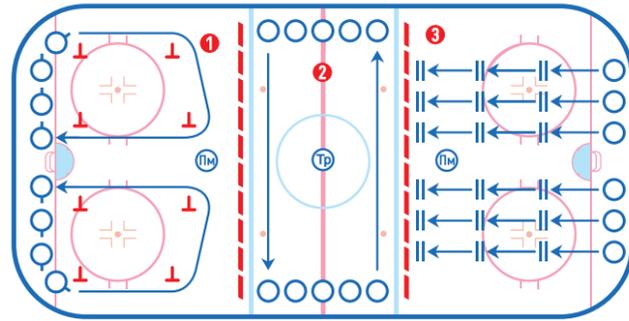
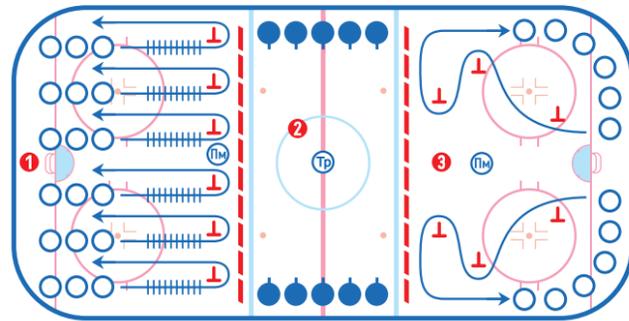
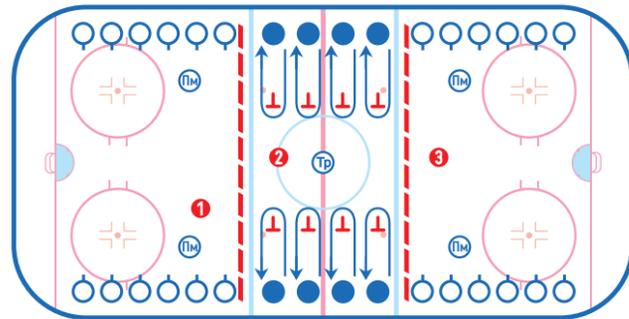
СОДЕРЖАНИЕ

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

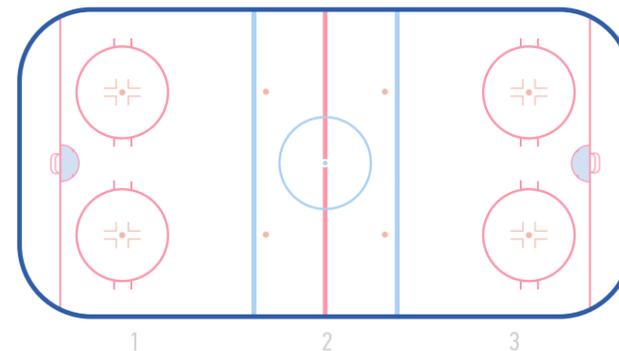
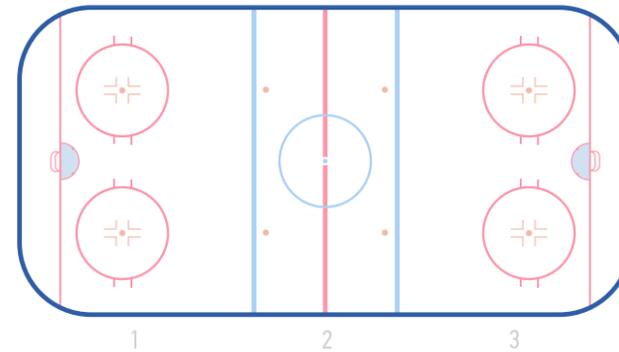
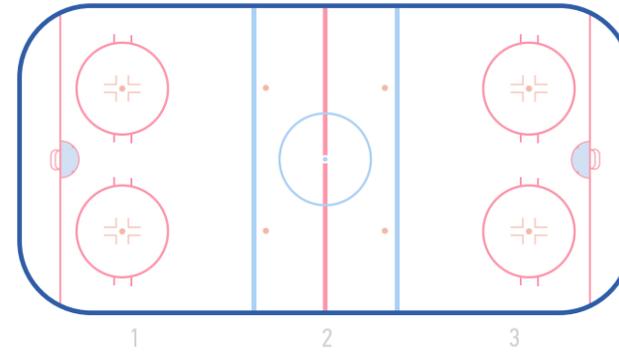
1. Скольжение на двух ногах по заданной траектории.
2. Скольжение после разгона на внутренних рёбрах лезвий коньков лицом вперёд.
3. Торможение «1-11» (коньки буквой V), «плугом», «полуплугом».

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 прошёл между коньков (скольжение осуществлять на одной ноге, а отталкивание — другой, подводящее движение для освоения навыка «полуфонарики»).

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



Blank lined area for the coach's notes.

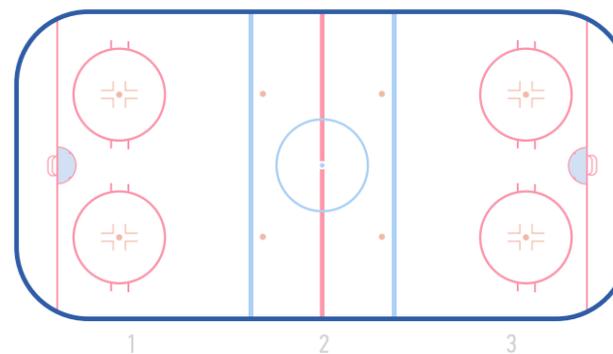
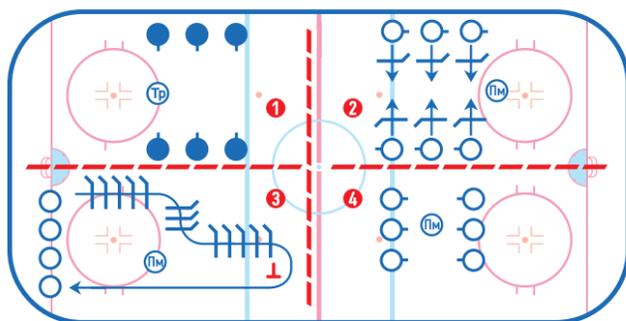
СОДЕРЖАНИЕ

1. Баланс в основной стойке.
2. Прыжки на месте, влево и вправо.
3. Выпады на одно колено.
4. Скрестные шаги на месте и с движением по заданной траектории.

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.

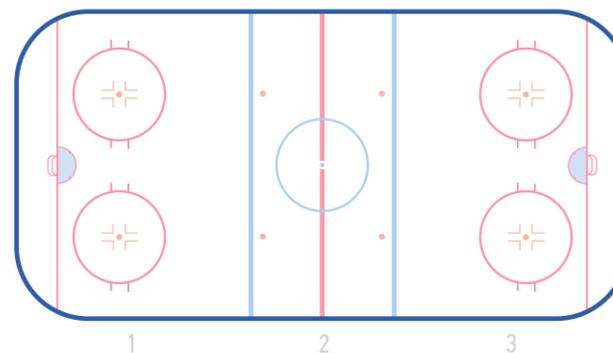
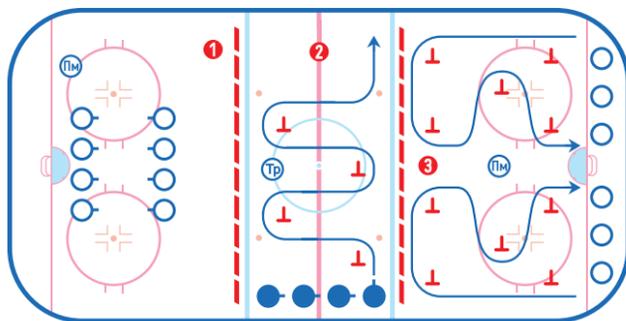
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



Основная часть - 20 минут

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

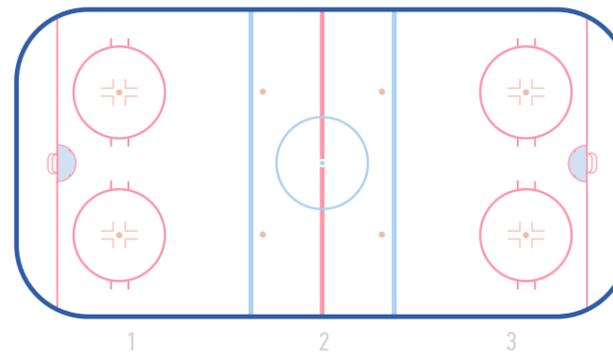
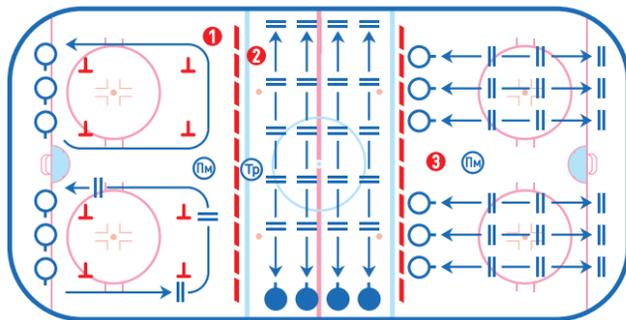
Тренер демонстрирует технику безопасного падения. Спина должна быть прямой, голова поднята, обе руки на клюшке. Для скольжения по траектории лучше нарисовать траекторию водным маркером.



Основная часть - 20 минут

1. Скольжение после разгона на внутренней поверхности лезвия лицом вперед.
2. Торможение «1-11» (коньки буквой V), «плугом», «полуплугом».
3. Торможение двумя параллельными ногами.

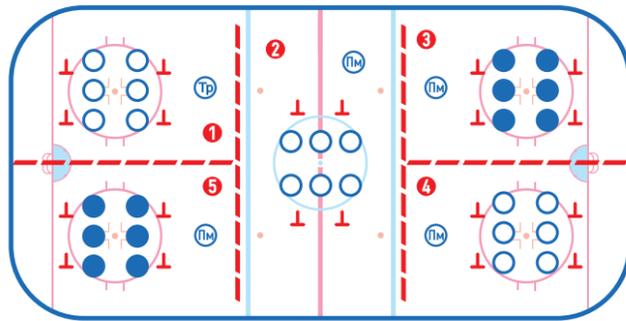
Тренер контролирует, чтобы юные хоккеисты меняли опорную ногу. Демонстрирует что значит – скользить на внутренней поверхности лезвий.



10-15 минут

ИГРА по станциям.
*Ознакомление учеников с коротким и широким (комбинированным) ведением предмета (маленькой шайбы, теннисного мяча, резинового кольца).

*Не делать акцент на точности и правильности выполнения, так как это подводящее движение в игровой форме, но ввести в игру данный элемент уже можно.



СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

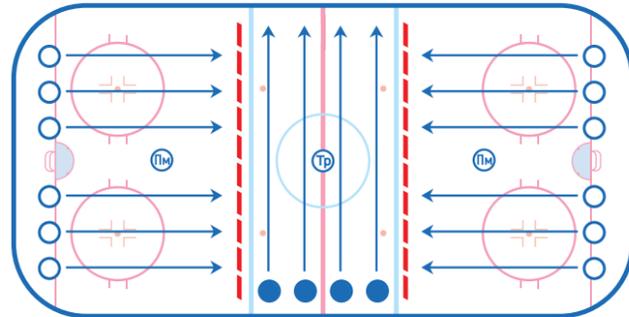
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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.

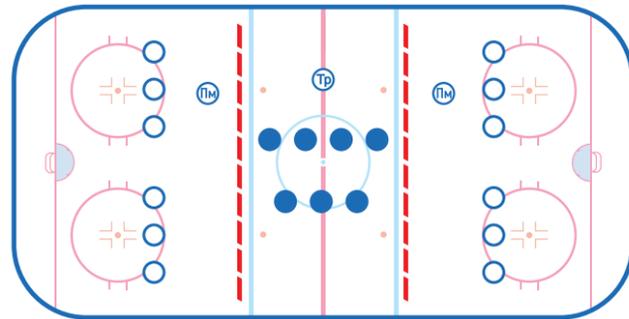


Основная часть - 20 минут

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.

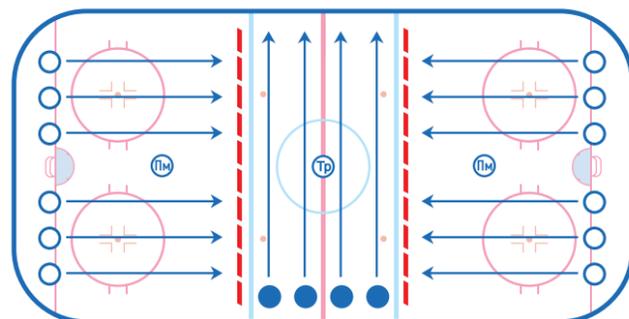


Основная часть - 20 минут

1, 2, 3. Станции:

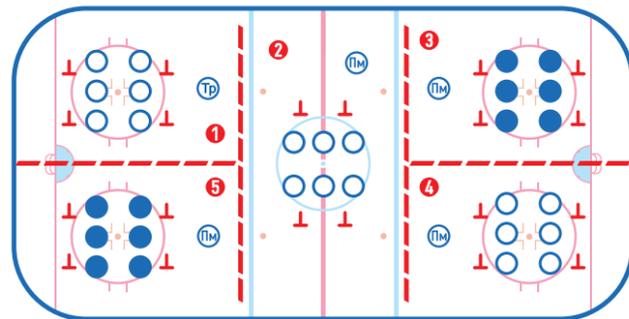
- Скрестные шаги с продвижением.
- Скольжение с акцентированным движением рук малой амплитуды.
- Скольжение на двух ногах.

*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								●		●

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

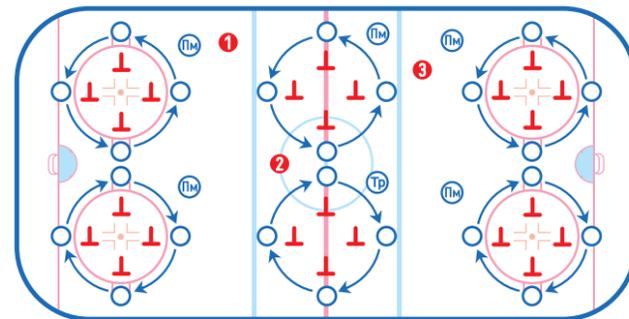
СОДЕРЖАНИЕ

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.

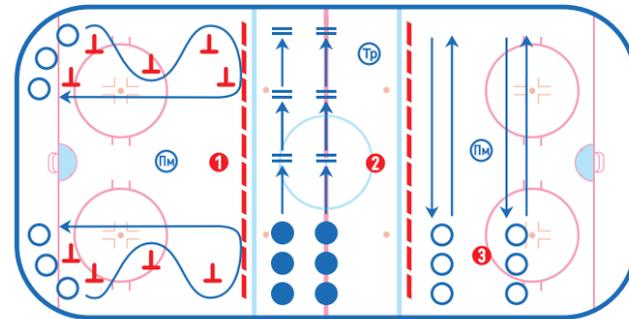
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



Основная часть – 20 минут

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

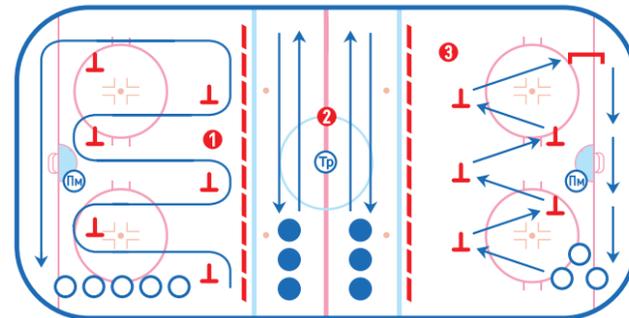
* движение спиной вперёд подключать только в случае достаточного уровня освоения движений лицом вперёд.



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.

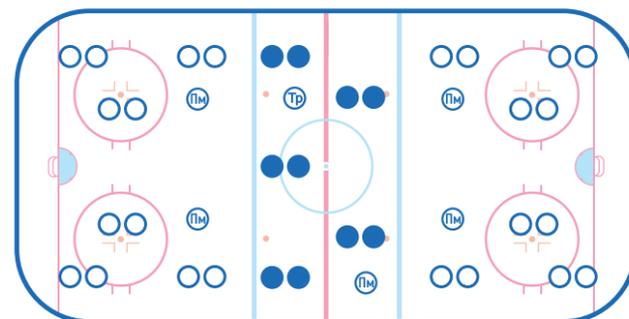
*Торможение двумя ногами следует применять в случае достаточного хорошего освоения способов торможения «плугом», «полуплугом». Торможение одной (внешней) ногой осуществляется по направлению движения.



10-15 минут

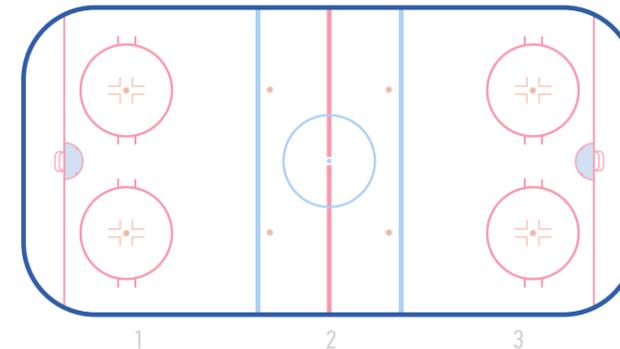
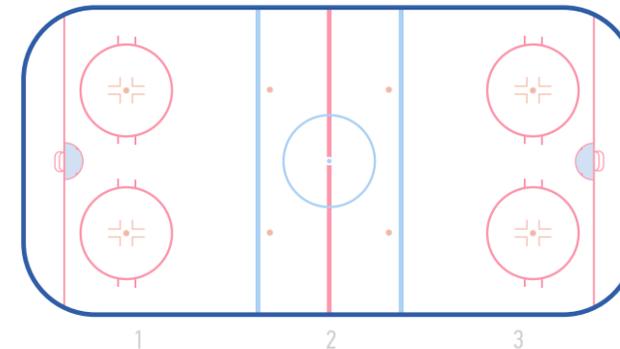
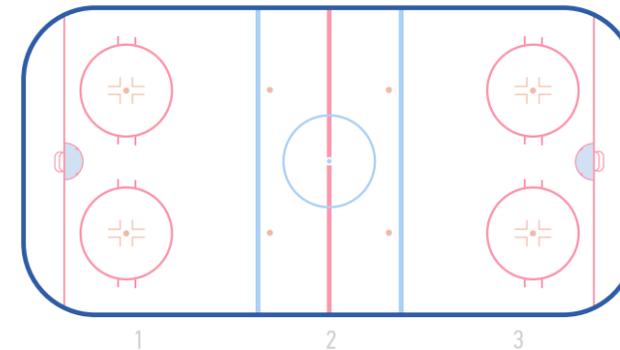
ИГРА «Захват в команду»: ведущий пытается осалить любого участника, осаленные игроки попадают в его команду и начинают играть за него, последний неосаленный участник становится ведущим, и игра продолжается.

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



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



СОДЕРЖАНИЕ

1, 2, 3. Станции.: По сигналу тренера ученики выполняют упражнения на развитие баланса: подъем коленей (левое и правое) стоя на месте, по следующему сигналу – скрестные шаги влево и вправо, по следующему сигналу – баланс на одной ноге (левой и правой).

Основная часть – 20 минут

1. Движение «фонарики» по заданной траектории, возвращение скользящими шагами лицом вперед.
2. Т-старт от борта к борту, с торможением у бортов любыми изученными способами.
3. Движение лицом вперед по диагонали с двумя ногами левым боком и с последующим разворотом через левое плечо, с выездом и продолжением движения по диагонали с торможением правым боком и разворотом через правое плечо и т.д. Возвращение скольжением «Фонарики» лицом вперед*.

Основная часть – 20 минут

1. Скольжение с поворотами без отрыва коньков ото льда по заданной траектории.
2. Т-старт, движение вперед, торможение изученными способами у линии (тренер рисует маркером линию), движение спиной назад, торможение одной ногой и последующее движение лицом вперед из Т-старта, до борта с торможением «плугом».
3. Движение спиной вперед по дуге, после крайней стойки переход на скольжение лицом вперед и возвращение в исходную позицию.

10-15 минут

Игра «Гандбол»: игра в командах, футбольным мячом, руками. Задача – забросить мяч в корзину команды соперника.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

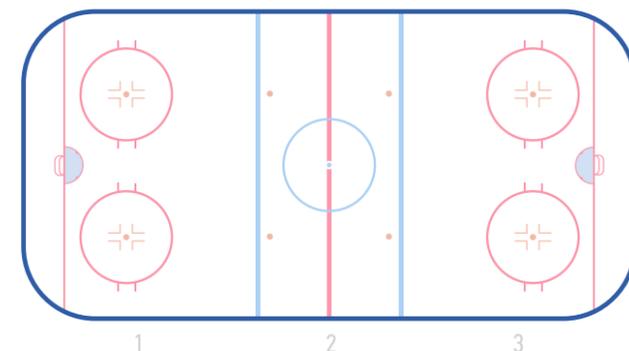
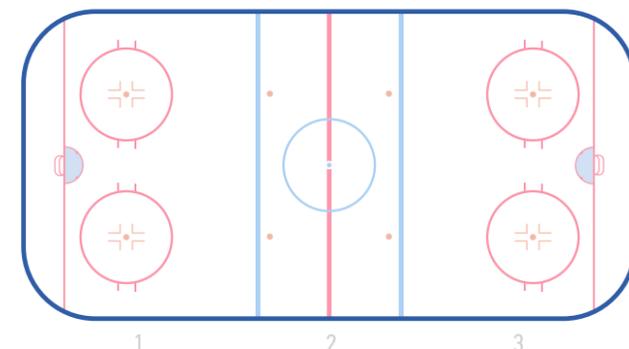
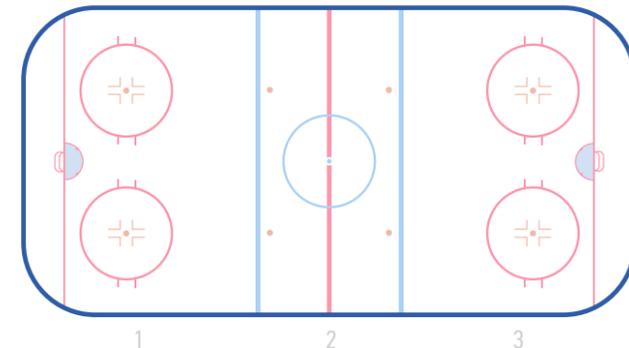
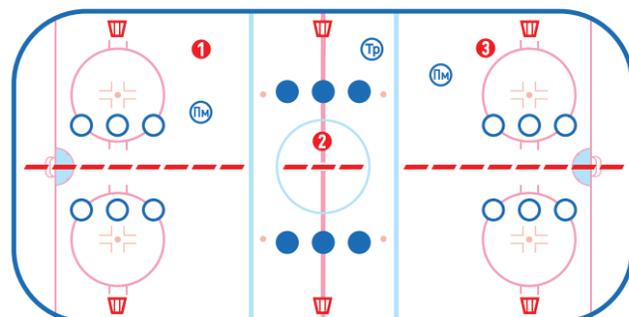
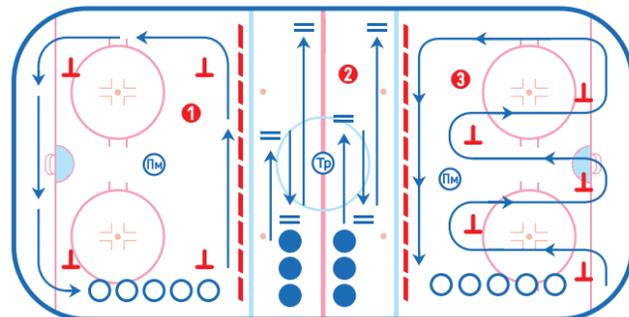
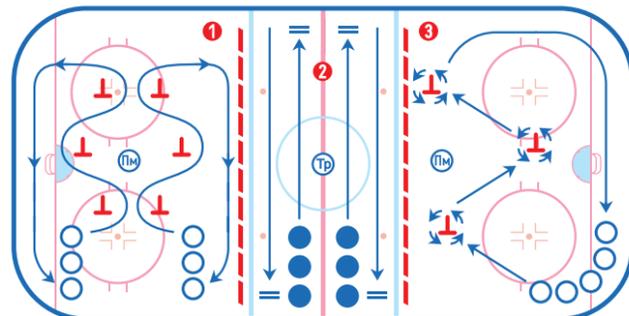
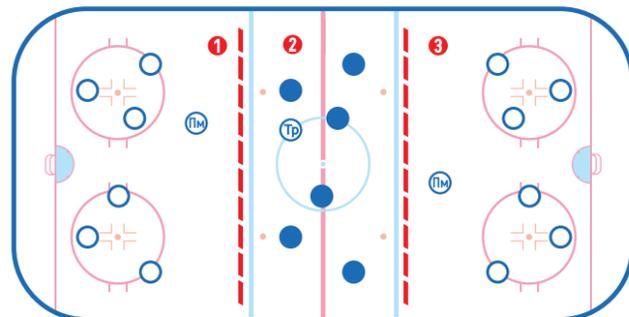
Уделить внимание основной стойке в процессе выполнения упражнения. Повторить каждый технический элемент минимум 3 раза.

*Возвращение можно выполнять с включением скольжения «полуфонариками» и с поочередной сменой отталкивающей ноги (левой и правой).

При выполнении поворотов, тренер следит за соблюдением следующих рекомендаций: коньки на ширине плеч, ведущий – внутренний конёк, поворот начинают голова и плечи, колени согнуты, туловище наклонено внутрь. Помните о технике безопасности.

Позитивная атмосфера. Игровая форма общения. Следить за соблюдением правил игры и техникой безопасности.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



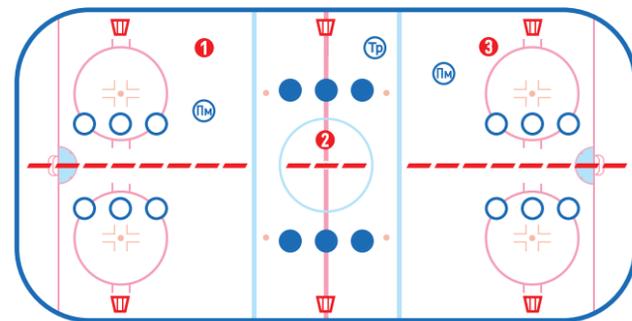
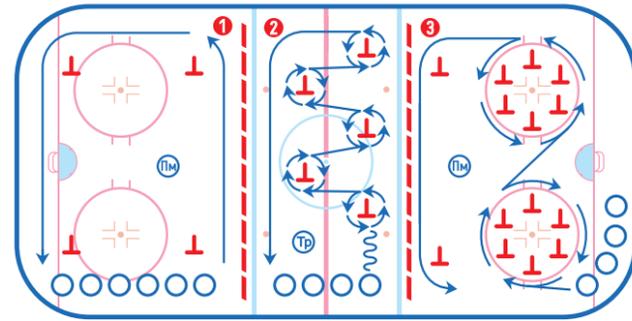
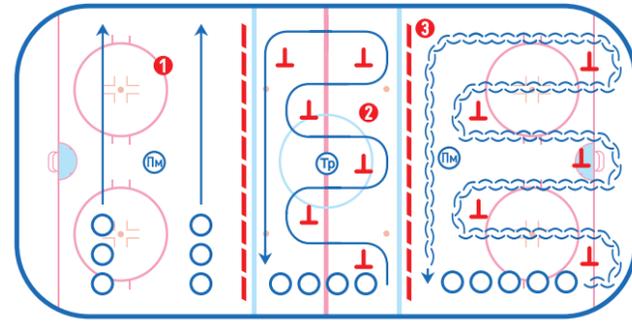
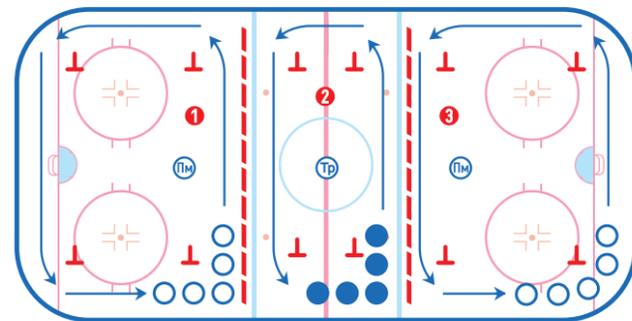
СОДЕРЖАНИЕ

1, 2, 3. Станции: Выполнение движений по заданной траектории – «фонарики» со сменой отталкивающей ноги, «фонарики» спиной вперёд со сменой отталкивающей ноги, разгон и прокат на одной ноге (левой и правой), бег широкими скользящими шагами с поворотами у конусов на одной ноге (влево – на правой ноге, вправо – на левой).

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Смена выполнения технических элементов по сигналу тренера. Следить за безопасностью выполнения упражнений. Давать ученикам возможность отдохнуть и попить воды.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



Основная часть - 20 минут

- 1. Слаломное движение со сменой ведущей ноги (движение влево – левая нога впереди, вправо – правая).
- 2. Слаломное движение по дуге, по заданной траектории - за конусами.
- 3. Движение спиной вперёд по заданной траектории «полуфонариками», возвращение в исходную точку спиной вперёд (опорная нога ближняя к стойке).

Слаломное скольжение целесообразно начинать с небольших амплитуд, постепенно повышая размах скольжения коньков, с сохранением центра тяжести ближе к средней линии скольжения. При начале освоения движения спиной вперёд, необходимо следить чтобы вес переносился на толчковую ногу.

Основная часть - 20 минут

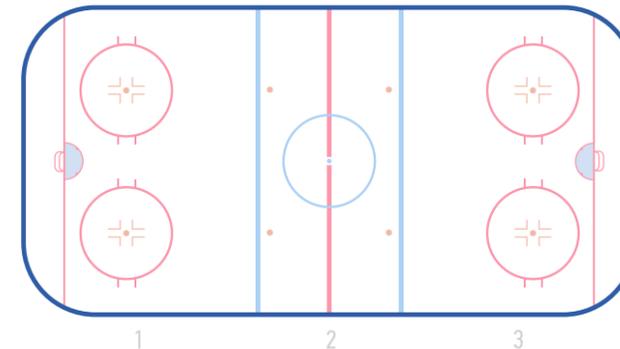
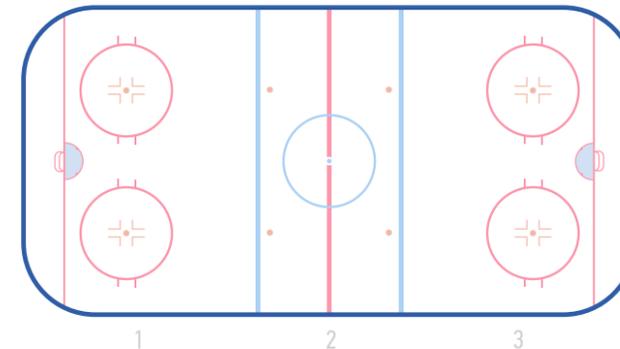
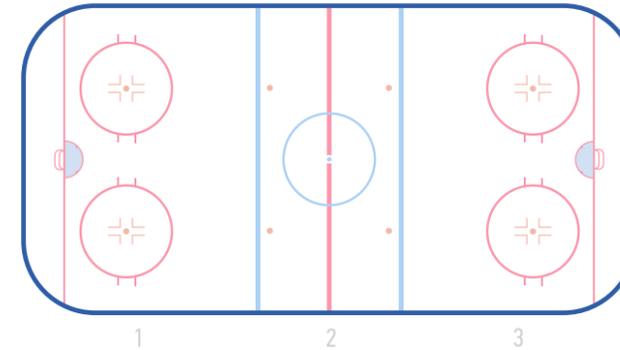
- 1. Повороты на 360° через левое и правое плечо.
- 2. Движение по заданной траектории, с поворотами на 360° вокруг конусов слаломным скольжением. Возвращение на исходную точку широкими скользящими шагами лицом вперёд.
- 3. Скольжение «полуфонариками» по круговым траекториям со сменой толчковой ноги, возвращение на исходную точку «фонариками» со сменой ног.

Тренер предлагает закрепить освоенные навыки в усложнённых условиях, следит за безопасностью выполнения упражнений. При необходимости делает паузы для питья и подсказок ученикам.

10-15 минут

- Игра «Регби».
- Гол возможен только с 1 передачи.

Тренер обращает внимание на необходимость отдавать мяч партнёру, поскольку только после этого партнёр может отправлять мяч в ворота соперника. Позитивная атмосфера. Игровая форма общения. Следить за соблюдением правил игры и техникой безопасности.



Blank lines for the coach's notes.

СОДЕРЖАНИЕ

1, 2. Станции: Повторение ранее изученных элементов: скрестные шаги с продвижением лицом вперёд, «фонарики» со сменой ног лицом и спиной вперёд, скольжение после разгона на внутренней и внешней поверхности лезвий коньков.

Основная часть - 20 минут

1. Повороты без отрыва коньков ото льда со сменой ведущей ноги, возвращение скользящими шагами лицом вперёд.
2. Движение скрестными шагами левым и правым боком от конуса к конусу с торможением внешней ногой, возвращение широкими скользящими шагами.
3. Движение вокруг пилонов с акцентом на ведущую ногу при повороте (вираже), возвращение скользящими шагами.

Основная часть - 20 минут

1. Движение по большой «восьмерке» «полуфонариками» спиной вперёд со сменой отталкивающей ноги, возвращение спиной вперёд любым освоенным способом.
2. Движение по малой «восьмерке» спиной вперёд «полуфонариками» со сменой отталкивающей ноги.
3. Эстафета: скольжение до конуса и обратно, слаломное скольжение, скользящие шаги (бег), поворот за конусом (конусами) с акцентом на ведущую ногу.

10-15 минут

Игра «Кто быстрее». Тренер расставляет учеников друг напротив друга. Посередине станции располагаются мячики, кольца или маленькие шайбы. Занимающимся предлагается принести как можно больше предметов в свою корзину. Выигрывает команда с большим количеством собранных предметов.*

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

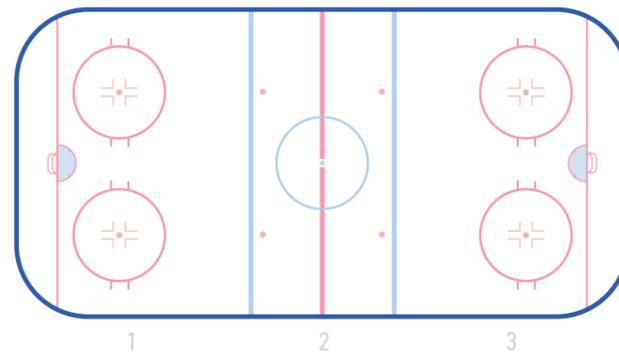
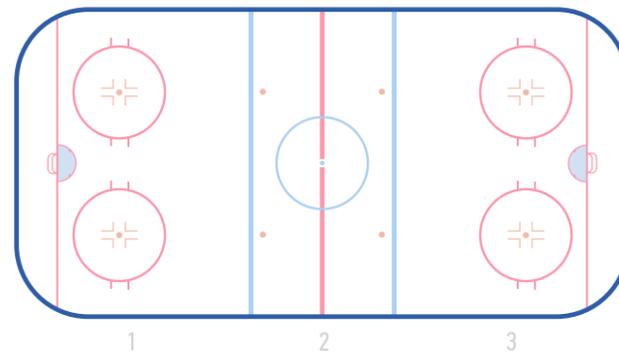
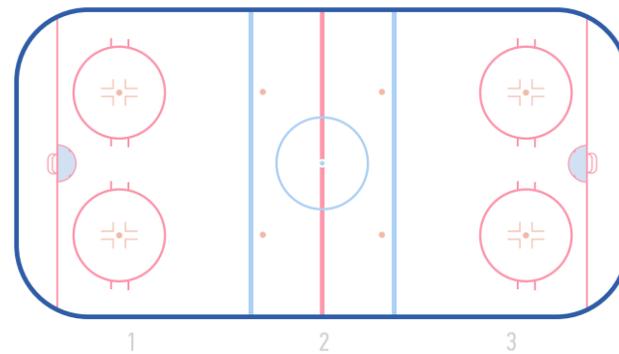
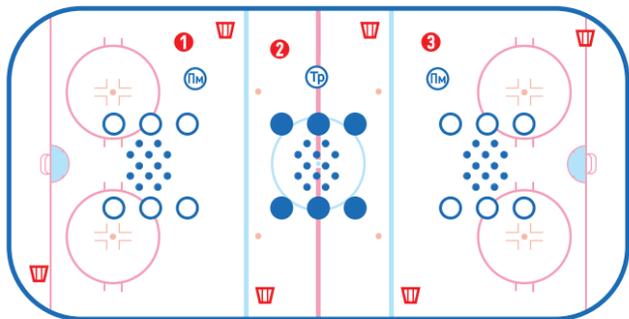
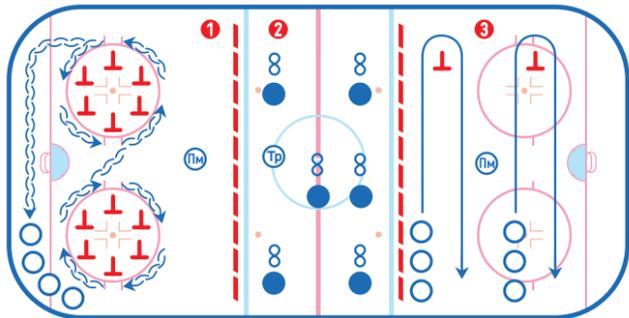
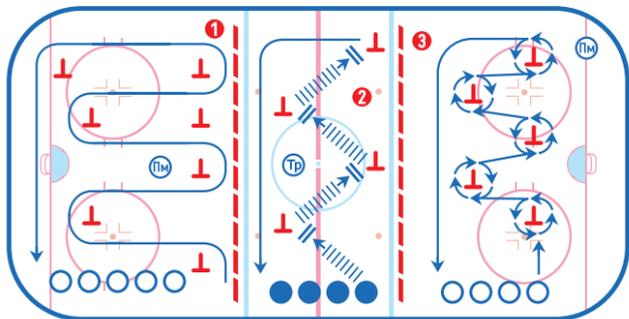
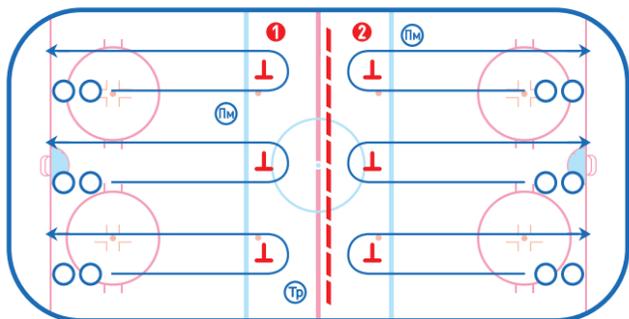
Уделить внимание техническому элементу: скрестные шаги с продвижением лицом вперёд.

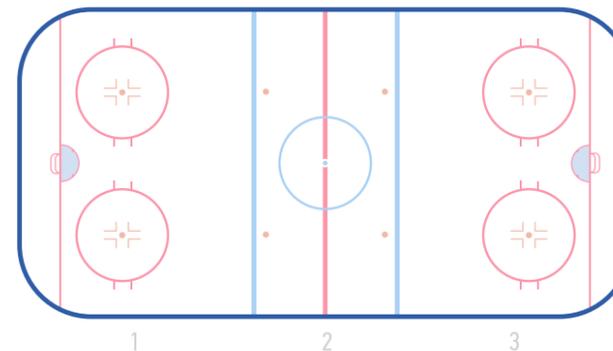
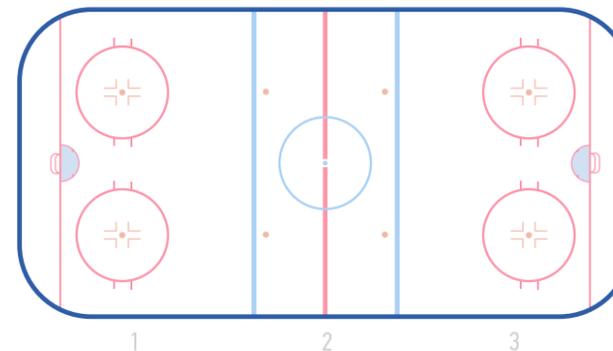
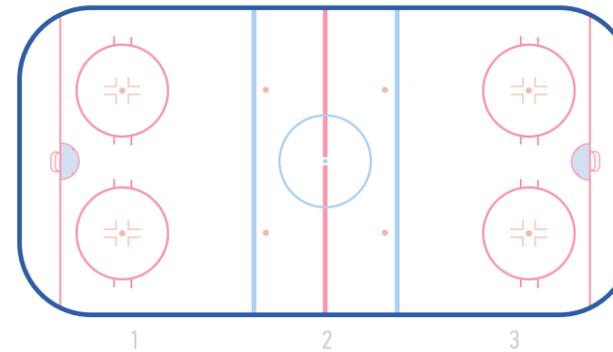
Тренер предлагает закрепить освоенные навыки в усложнённых условиях, следит за безопасностью выполнения упражнений. При необходимости делает паузы для питья и подсказок ученикам. Помнить о технике безопасности.

Тренер делает акцент на закрепление техники скольжения спиной вперёд. Даёт усложнённые варианты упражнений для закрепления навыков.

* Позитивная атмосфера. Игровая форма общения. Следить за соблюдением правил игры и техникой безопасности.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ





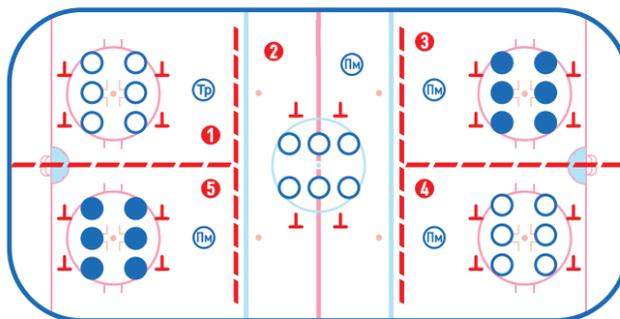
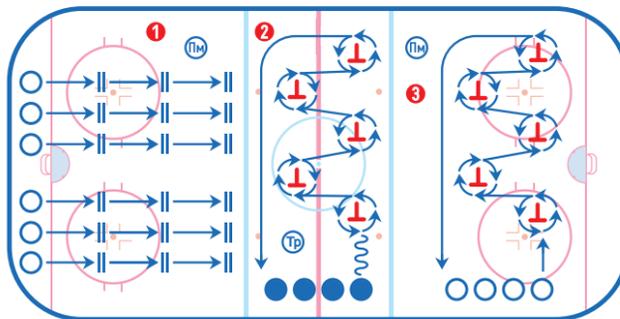
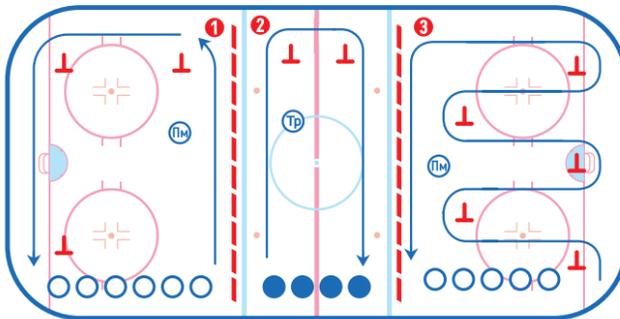
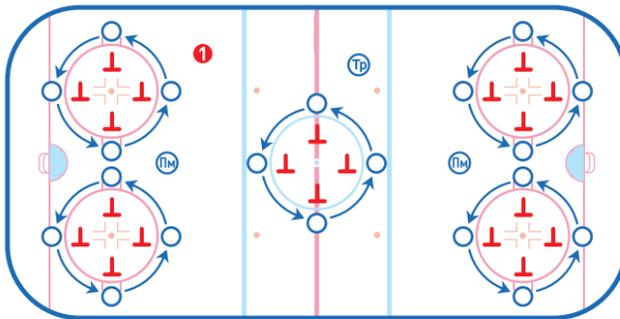
СОДЕРЖАНИЕ

1. Игра «Успей занять баллон». Баллонов должно быть на 1 меньше, чем учеников. Ученики выполняют скольжение по круговым траекториям, лицом вперёд и по сигналу тренера должны занять один ближний баллон. Тот, кто не успел, выбывает из игры и у борта выполняет любую из пройденных элементов на развитие баланса и равновесия.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Позитивная атмосфера. Игровая форма общения. Следить за соблюдением правил игры и техникой безопасности.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



Основная часть – 20 минут

1. Движение по заданной траектории с акцентом на повороты на 360°.
 2. *Слalomное скольжение по красной линии, возвращение скользящими шагами.
 3. Скольжение с огибанием конусов поворотами на 360°.

*Следить за тем, чтобы ноги выезжали за границы красной линии слева и справа, при движении слаломом клюшку держать перед собой на красной линии.

Основная часть – 20 минут

1. Т-старт лицом вперёд, V-старт, торможение 1-11, «плугом», «полуплугом».
 2. Повороты без отрыва коньков от льда, повороты на одной ноге, на внутреннем ребре лезвия конька.
 3. Повороты на 360° без отрыва коньков от льда.

Тренер предлагает закрепить освоенные навыки в усложнённых условиях, следит за безопасностью выполнения упражнений. При необходимости делает паузы для питья и подсказок ученикам.

10-15 минут

ИГРА: с колечками, мячиками или маленькими шайбами, с внесением элементов контроля предмета (короткое и широкое ведение).

* Дать возможность опробовать в игре ранее освоенные навыки. Не акцентировать внимание на правилах и счёте.

СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут.

- 1, 2, 3. Станции:
• Скольжение на двух ногах.
• На одной ноге (левой и правой) со сменой.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

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).

Тренер проводит тестирование в форме обычного занятия.

Основная часть - 20 минут

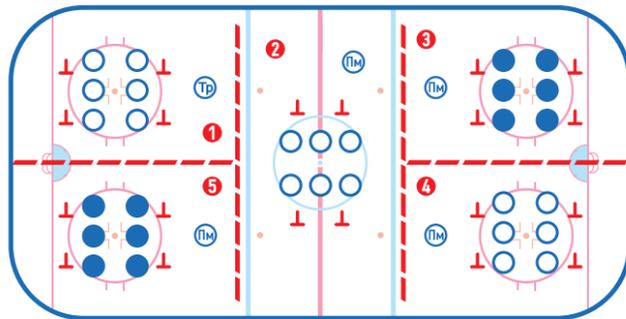
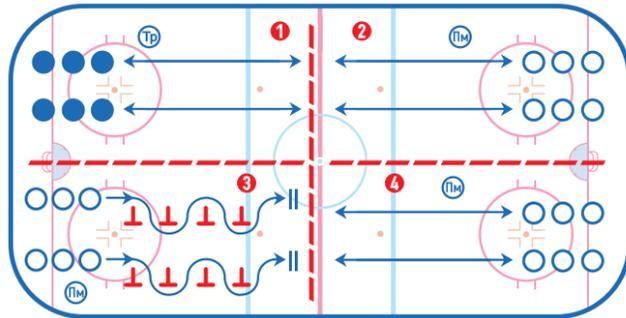
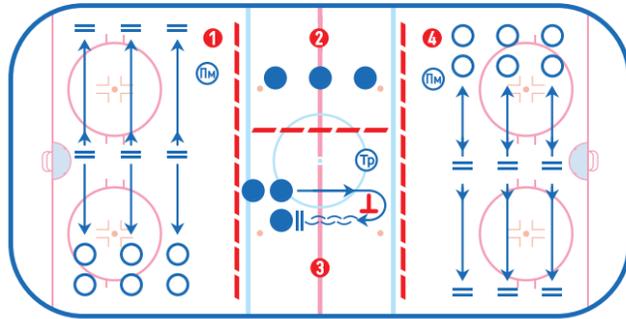
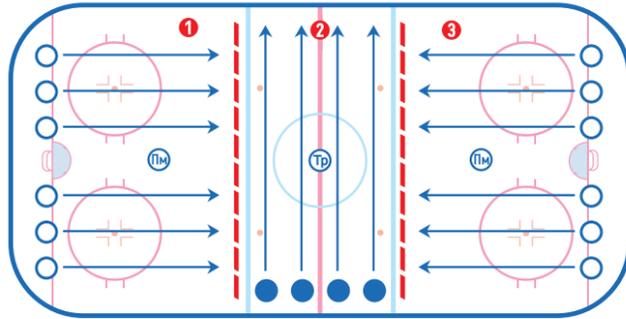
1. «Полуфонарики» движение одной ногой (левой и правой).
2. Скольжение после разгона на внутренней поверхности лезвия лицом вперёд.
3. «Полуфонарики» движение одной ногой (левой и правой) со сменой.
4. Скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа).

*Позитивная атмосфера, игровая форма общения.

10-15 минут

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

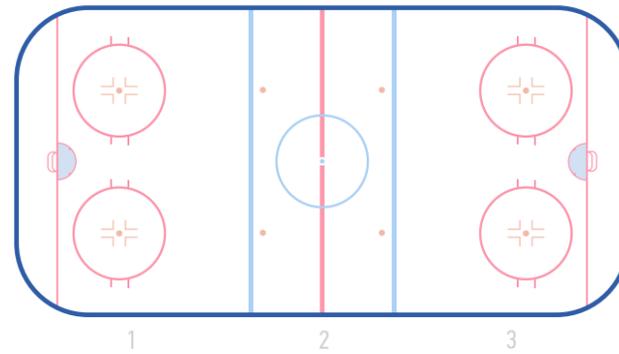
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

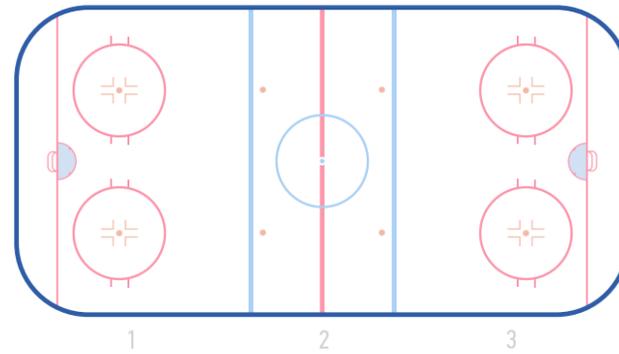


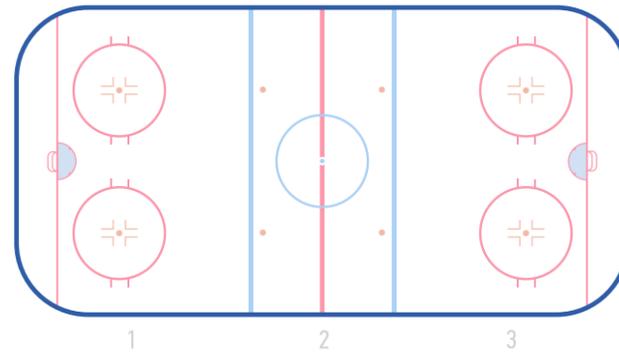
БЛАНК КОНТРОЛЯ		Игрок № (оценка от 1 до 10)																															
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
1	Скольжение на двух ногах.																																
2	На одной ноге (левой и правой) со сменой.																																
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:														









ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

СОДЕРЖАНИЕ

1. Баланс на одной ноге (левой и правой), пока готовятся к старту, старт и торможение двумя параллельными коньками, скольжение «фонариками» по прямой с подниманием вверх, влево и вправо руки.
2. Т-старт лицом вперед и торможением «плугом», «полуплугом», параллельными коньками, от борта к борту.
3. Бег лицом вперед скользящими шагами с поворотом (виражом) около границы зоны и возвращение бегом скользящими шагами.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тренер предлагает начать упражнение стоя на левой и правой ноге, для дополнительного закрепления навыков на развитие баланса.

Основная часть – 20 минут

1. Бег лицом вперед скользящими увеличенными шагами до конусов и возвращение в исходную точку вдоль борта.
2. Слаломное движение со сменой ведущей ноги.
3. Слалом через препятствия (конусы, фишки, клюшки)

Тренер уделяет внимание развитию слаломного скольжения, увеличение амплитуды. Помнить о технике безопасности.

Основная часть – 20 минут

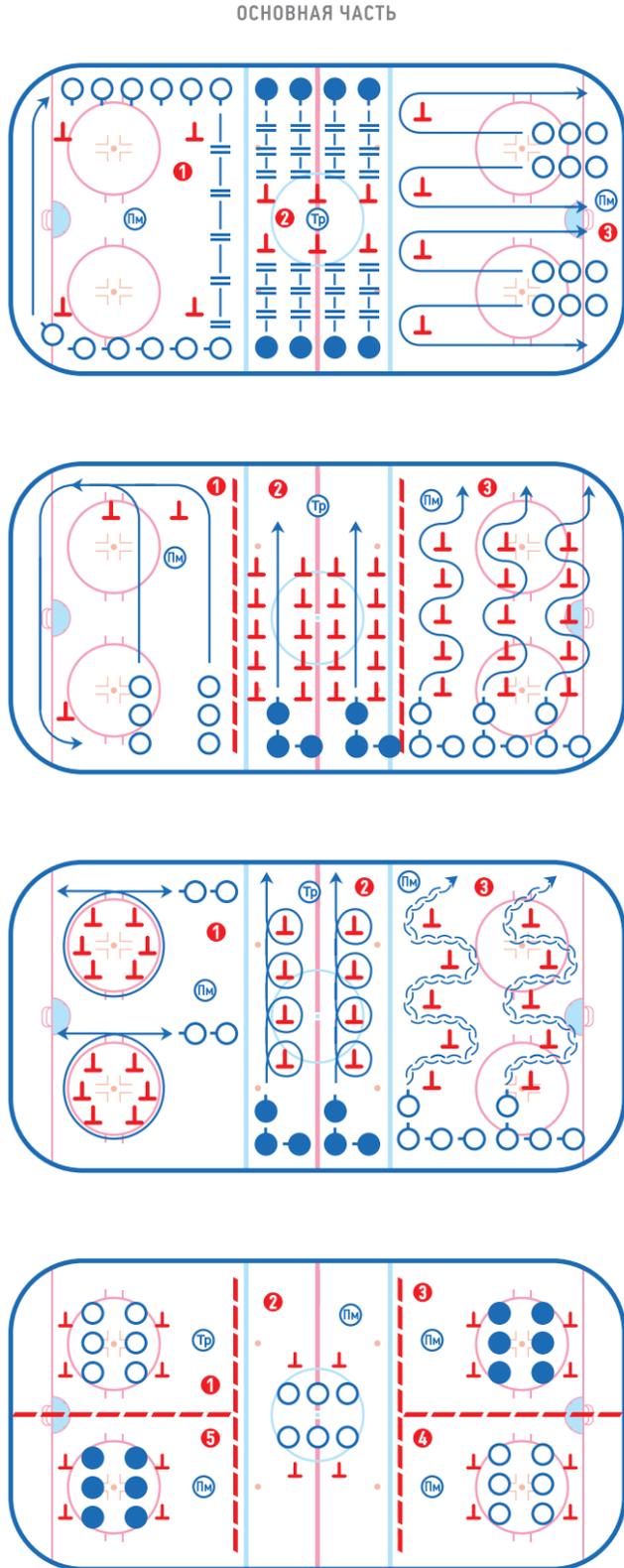
1. Повороты по круговым траекториям без отрыва коньков ото льда, повороты на одной ноге (левой и правой).
2. Старт с предварительным поворотом, повороты вокруг конусов на 360° без отрыва коньков ото льда.
3. Старт спиной вперед «полуфонариками».

Тренер предлагает повторять движения в разные стороны.

10-15 минут

ИГРА: с колечками, мячиками или маленькими шайбами, с внесением элементов контроля предмета (короткое и широкое ведение).

Подводящие упражнения для освоения контроля предмета коротким и широким ведением.



СОДЕРЖАНИЕ

1. V-старт лицом вперёд, скольжение «фонариками» по дуге с торможением «1-11» «плугом», «полуплугом», параллельными коньками, бег лицом вперёд скользящими шагами, бег лицом вперёд скользящими увеличенными шагами*.

Основная часть - 20 минут

1. Слаломное движение со сменой ведущей ноги, возвратом скользящими шагами.
2. Слалом через препятствия (конусы, клюшки, фишки).
3. Повороты без отрыва коньков ото льда и с отрывом, повороты на одной ноге, повороты на 360°.

Основная часть - 20 минут

1. Старт с предварительным поворотом и торможением любым освоенным способом, повтор до границы зоны и в обратную сторону.
2. Скольжение спиной вперёд «фонариками», «полуфонариками» по заданной траектории.
3. Скольжение на двух коньках спиной вперёд по траектории между баллонами (конусами, фишками).

10-15 минут

ИГРА на ограниченной площадке с внесением элементов ведения предмета (короткое и широкое, комбинированное).

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

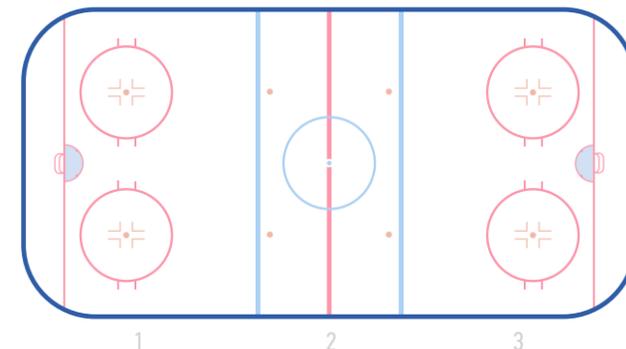
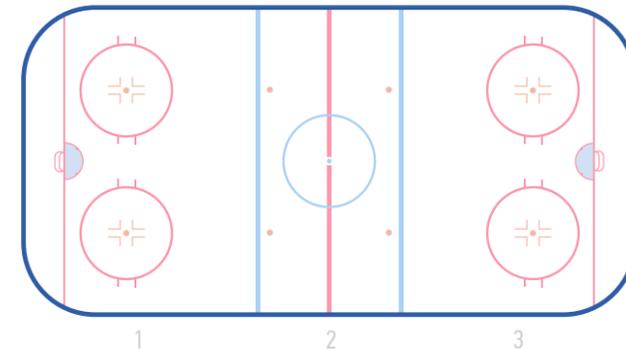
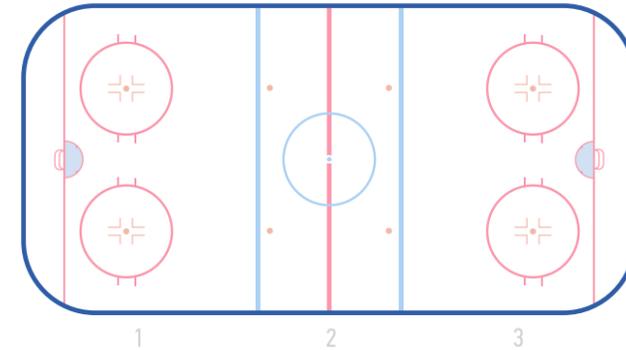
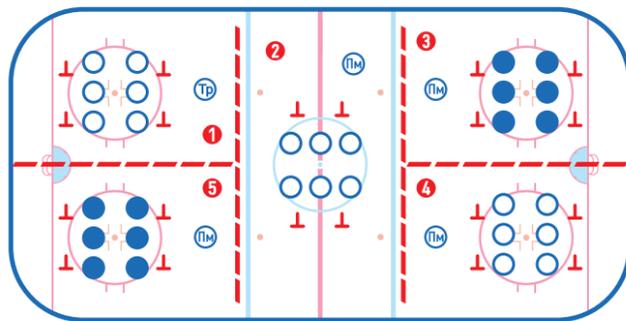
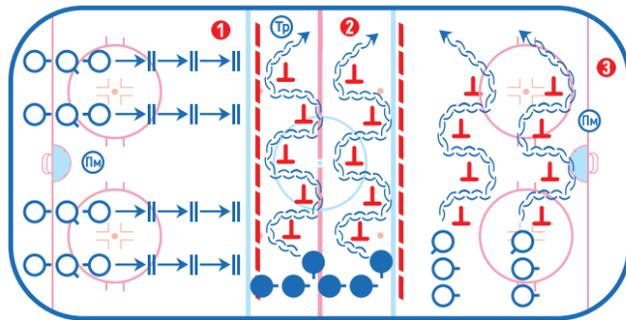
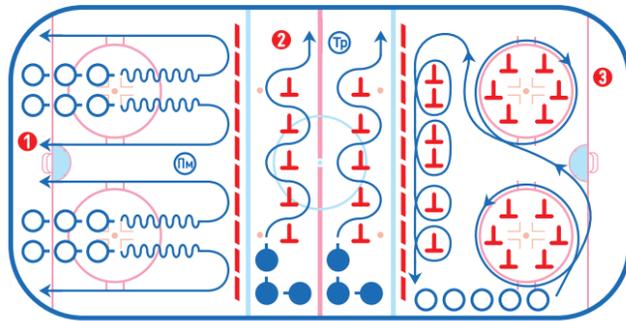
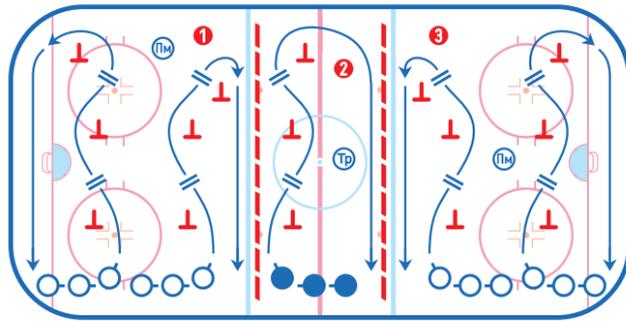
При скольжении возможно добавление элементов для развития баланса: с поднятыми руками, с вытянутых руках. Помните о технике безопасности.

Тренер предлагает закрепить освоенные навыки в усложнённых условиях, следит за безопасностью выполнения упражнений. Акцент на освоение переходов от одного элемента к другому. При необходимости делает паузы для питья и подсказок ученикам.

Тренер делает акцент на закрепление техники скольжения спиной вперёд. Даёт усложнённые варианты упражнений для закрепления навыков.

Подводящие упражнения для освоения контроля предмета коротким и широким ведением, комбинированием.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



Blank lines for the coach's notes.

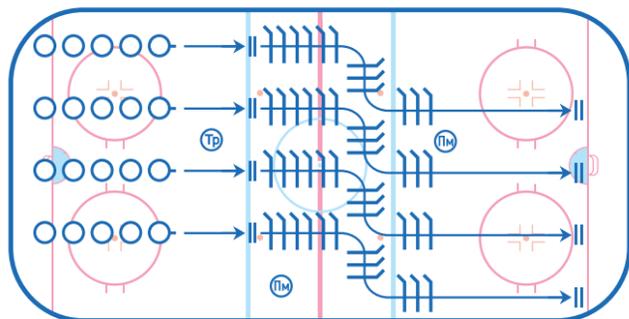
СОДЕРЖАНИЕ

1. Преодоление полосы препятствий: Т-старт лицом вперёд, скольжение после разгона на внутренних и внешних рёбрах лезвий, торможение двумя параллельными коньками, ходьба через препятствия левым и правым боком, спиной, скрестными шагами, бег лицом вперёд скользящими увеличенными шагами и торможение.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тренер следит за основной стойкой учеников в процессе прохождения ими полосы препятствий. Помогает юным хоккеистам, подсказывает. Игровая форма общения. Позитивная атмосфера.

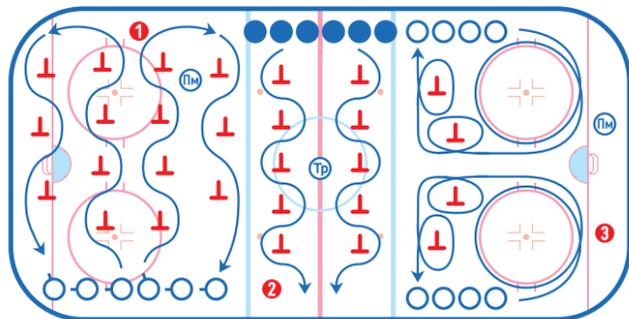
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



Основная часть - 20 минут

1. Бег лицом вперёд скользящими увеличенными шагами по заданной траектории.
2. Слалом со сменой ведущей ноги через препятствия.
3. Повороты с отрывом коньков ото льда, повороты на одной ноге, повороты на 360°.

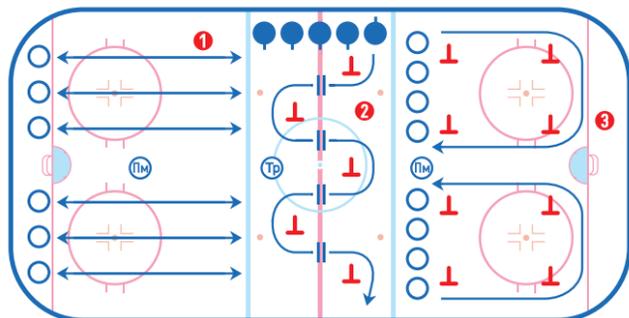
Повторение пройденных технических элементов с усложнением. Тренер предлагает выполнить 2-3 освоенных ранее технических элемента, последовательно друг за другом. Акцент на освоение переходов от одного элемента к другому.



Основная часть - 20 минут

1. Старт с предварительным поворотом и скольжением спиной вперёд «фонариками», «полуфонариками».
2. Скольжение по заданной траектории спиной вперёд «полуфонариками», «фонариками», остановка одной ногой.
3. Скольжение спиной вперёд «полуфонариками» со сменой отталкивающей ноги.

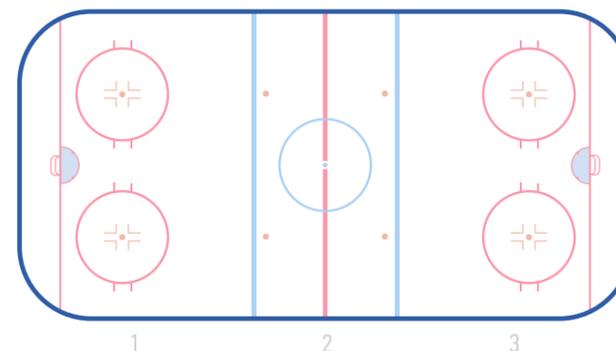
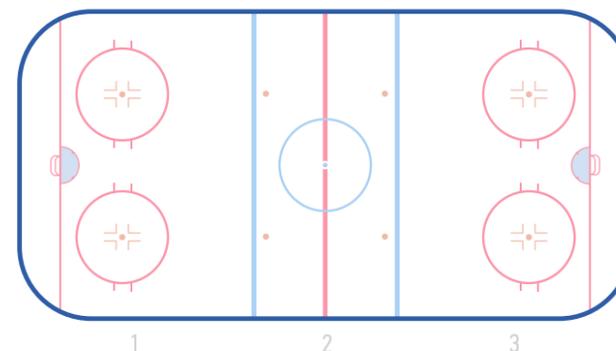
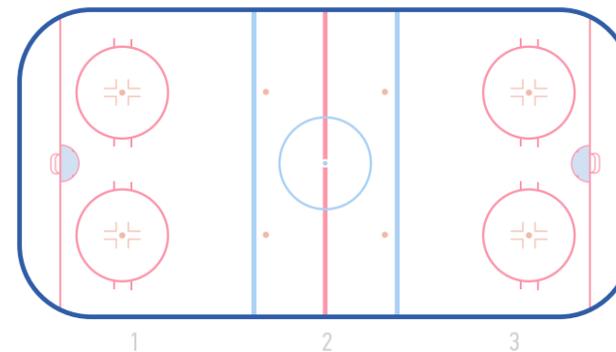
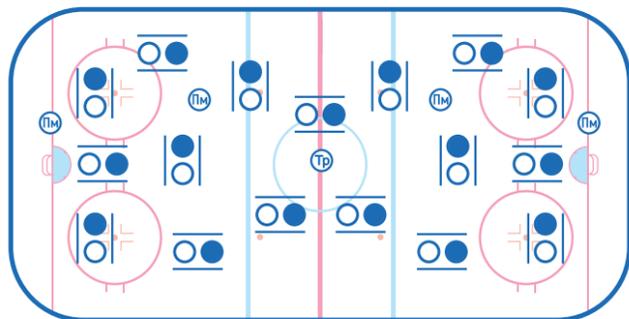
Тренер делает акцент на закрепление техники скольжения спиной вперёд. Даёт усложнённые варианты упражнений для закрепления навыков. Не забывать о технике безопасности.



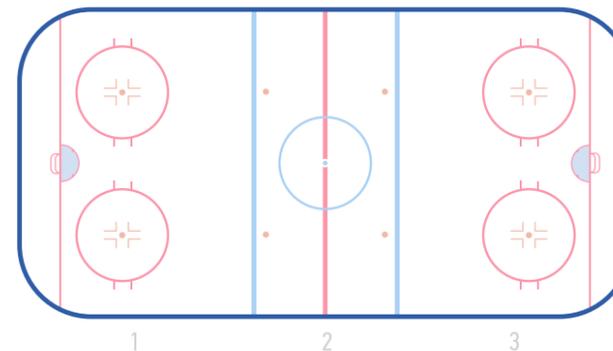
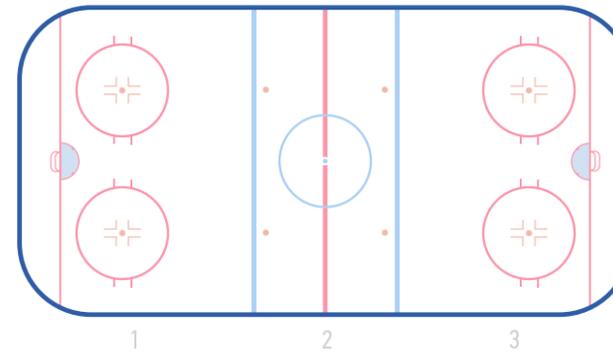
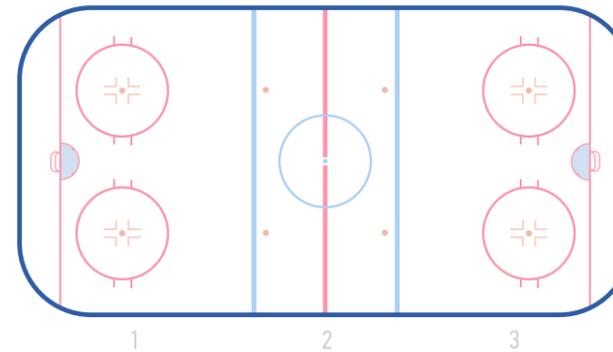
10-15 минут

Игра «Атака в космосе»: Ученики встают в пары и держатся за клюшки. По сигналу тренера пары начинают скольжение в любых направлениях, цель – вернуться от других пар «космических кораблей»*

Для усложнения можно добавить скольжение в приседе, спиной вперёд, раздать мячики для имитации атаки.



Blank lined space for the coach's notes.



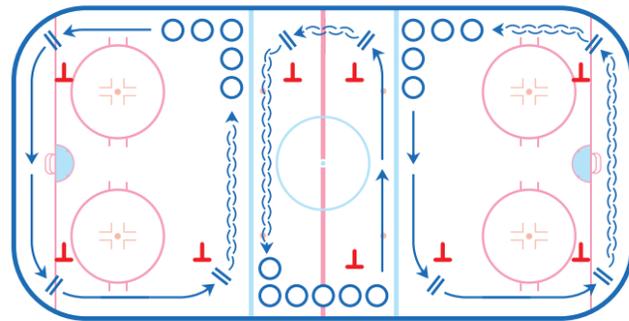
СОДЕРЖАНИЕ

1, 2, 3. Станции: Скольжение лицом и спиной вперёд на двух ногах, на одной ноге (левой и правой), в приседе и с поднятием рук вверх, скольжение «фонариками» и «полуфонариками», скользящими шагами.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Повторение освоенных ранее технических элементов в последовательном режиме, переход по сигналу тренера от одного к другому. Акцент на внимательность и запоминание последовательности навыков при выполнении.

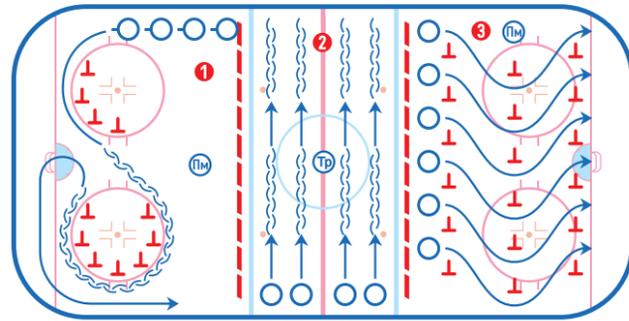
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



Основная часть — 20 минут

1. Скольжение с поворотами и переходом от движения лицом вперёд к скольжению спиной вперёд.
2. Скольжение лицом вперёд с переходом к скольжению спиной вперёд по прямой.
3. Скольжение скрестными шагами лицом вперёд по дуге.

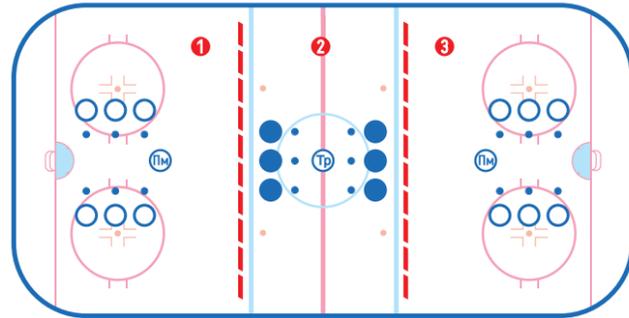
Тренер демонстрирует переходы от скольжения лицом вперёд к скольжению спиной вперёд без потери скорости. В качестве основы, тренер показывает скольжение лицом вперёд на одной ноге, постановку коньков «корабликами» в качестве быстрой смены скользящей ноги и продолжает скользить спиной вперёд на другой ноге. Не забывать о технике безопасности..



Основная часть — 20 минут

1. Контроль шайбы в основной стойке.
2. Контроль шайбы — короткое ведение.
3. Контроль шайбы — широкое ведение.

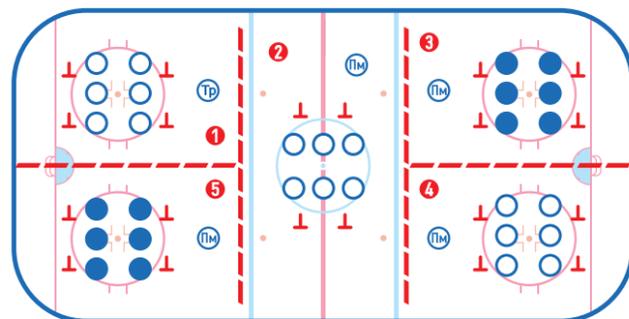
Тренер демонстрирует короткое и широкое ведение шайбы, рассказывает об их отличии.



10-15 минут

ИГРА с применением пунктов из Основной части 2 данного занятия.

В игре возможно включение элементов скольжения лицом и спиной вперёд с поворотами.



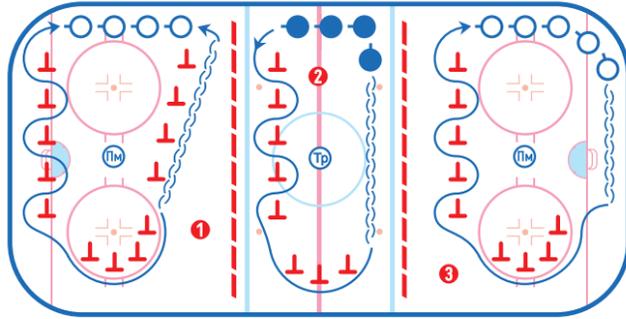
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1, 2, 3. Станции: Скольжение лицом вперёд с переходом на слаломное скольжение через препятствия, поворотом и переходом к скольжению спиной вперёд.

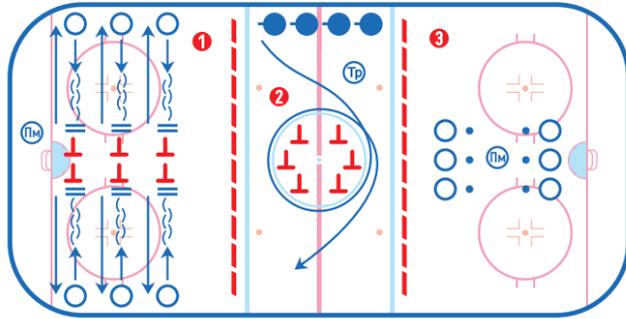
Повторение освоенных ранее технических элементов в усложнённых условиях. Следить за безопасностью.



Основная часть – 20 минут

1. Старт лицом вперёд, переход к скольжению спиной вперёд, остановкой и продолжением лицом вперёд.
2. Скольжение скрестными шагами по круговой траектории, с повторением в обратную сторону.
3. Контроль шайбы – короткое и широкое, комбинированное ведение.

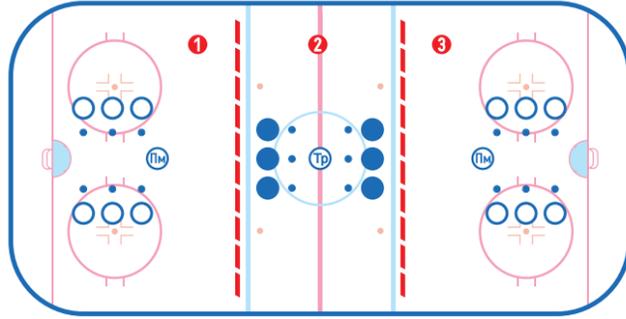
Продолжить освоение безостановочных переходов от скольжения лицом вперёд, к скольжению спиной вперёд.



Основная часть – 20 минут

1. Контроль шайбы – руки вместе.
2. Контроль шайбы – руки широко.
3. Контроль шайбы, тянуть шайбу носком сбоку, слева, справа.

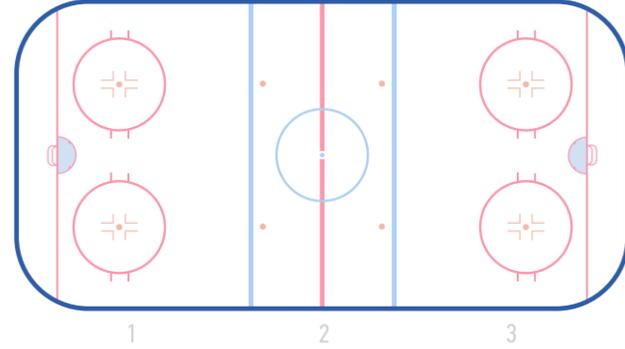
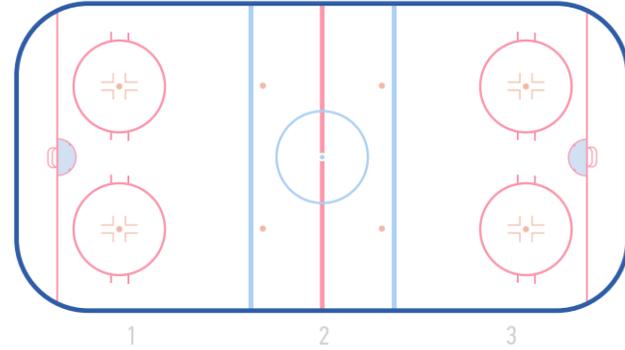
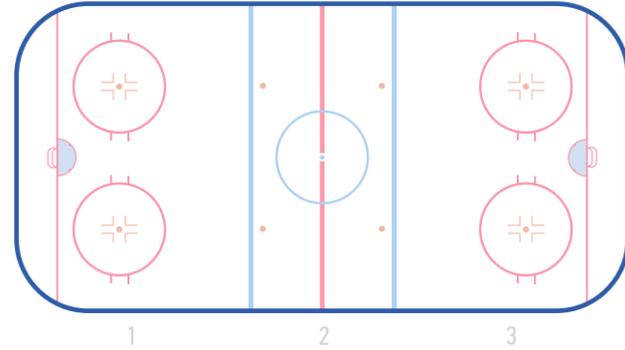
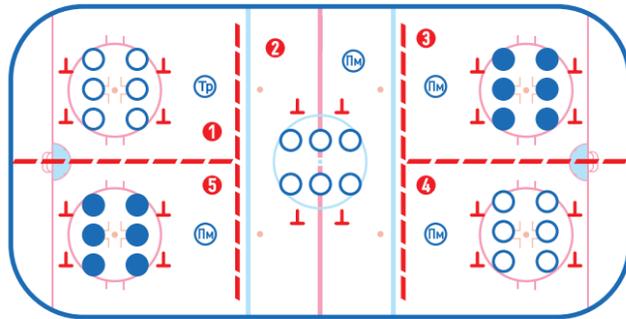
Тренер демонстрирует новый навык: «тянуть шайбу носком слева и справа», движения плавные. Корпус в основной стойке.



10-15 минут

Игра: применить скольжение и контроль шайбы, тянуть шайбу носком сбоку.

В игре возможно включение элементов скольжения лицом и спиной. Возможно включение навыка ведения шайбы короткое перед собой, для закрепления.



СОДЕРЖАНИЕ

1, 2, 3. Станции: Бег лицом вперёд скользящими шагами, торможение двумя параллельными коньками с поворотом на 180° и продолжением скольжения спиной вперёд «полуфонариками», «фонариками».

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Повторение освоенных ранее технических элементов в последовательном режиме, переход по сигналу тренера от одного к другому. Акцент на внимательность и запоминание последовательности навыков при выполнении. Не забывать о безопасности.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть – 20 минут

1. Ведение шайбы короткое и широкое, комбинированное.
2. Ведение шайбы узким и широким хватом клюшки.
3. Ведение шайбы в основной стойке, с добавлением упражнений на сохранение баланса – переступания, приседания, покачивания.

Повторение элементов ведения шайбы короткое и широкое, их комбинация. Тренер демонстрирует разный хват клюшки, а также предлагает попробовать ведение шайбы с сохранением баланса. Обратит внимание на добавление элементов в качестве баланса – они должны быть простыми. Например стойка на одной ноге не подходит для данной возрастной категории.

Основная часть – 20 минут

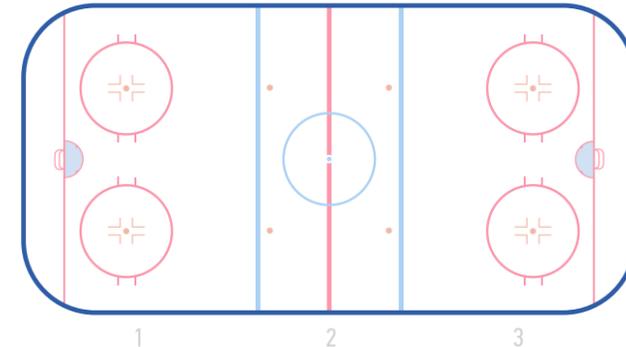
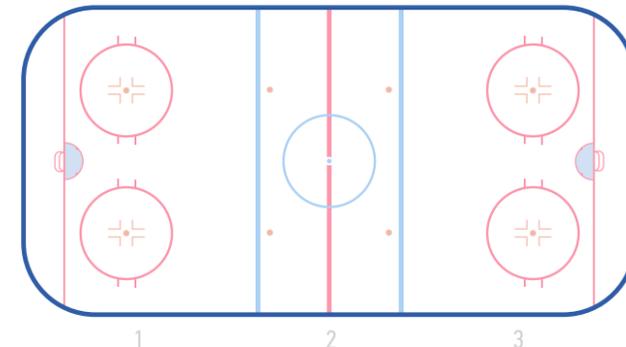
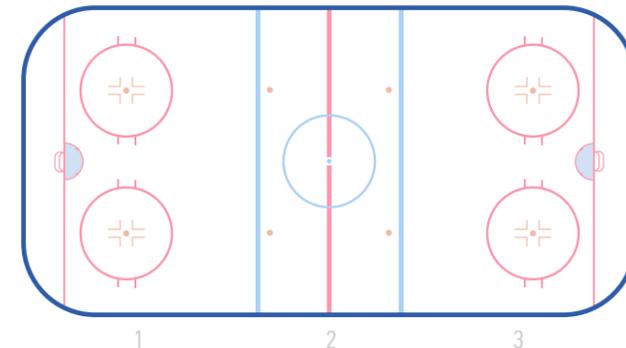
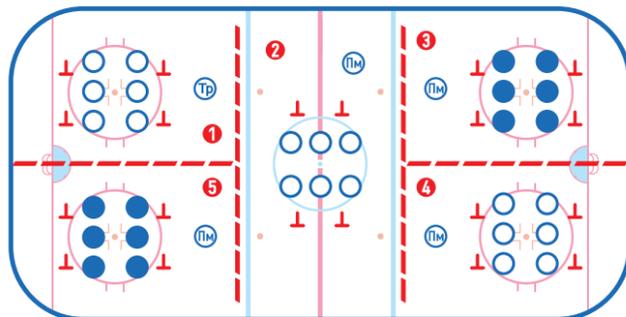
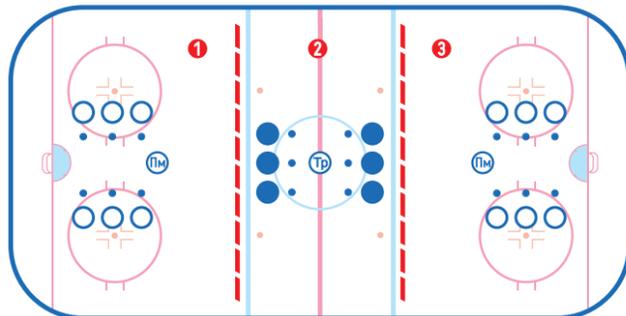
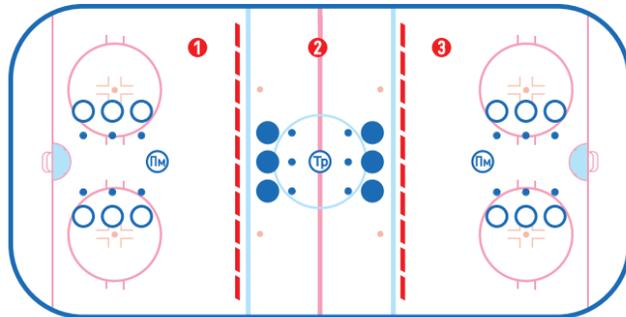
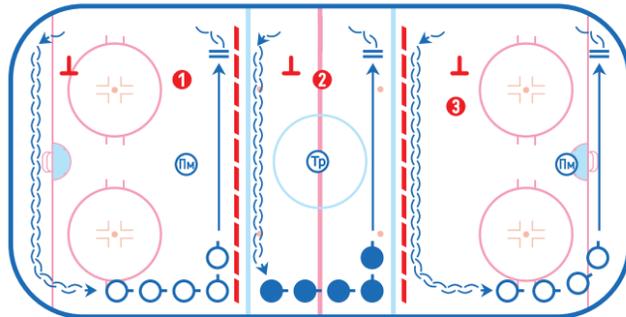
1. Прыжки вперед, в стороны, на две ноги с удержанием позы.
2. Ведение шайбы носком клюшки сбоку (слева, справа).
3. Ведение шайбы носком клюшки спереди, сбоку – по траектории треугольника.

Тренер предлагает выполнить прыжки на двух ногах в стороны. Предполагается, что к этому времени юные хоккеисты окрепли и готовы к прыжкам. Если уровень освоения материала недостаточный, то можно включить приседания и короткие прыжки на месте, на одной ноге.

10-15 минут

ИГРА: применить освоенные ранее элементы скольжения лицом и спиной вперёд, а также элементы ведения предмета.

В игре возможно включение элементов скольжения лицом и спиной. Возможно включение навыка ведения шайбы короткое перед собой, для закрепления.



СОДЕРЖАНИЕ

1, 2, 3. Станции: Т-старт и скольжение на внутренних и внешних рёбрах лезвий коньков с переходом к скольжению «фонариками» по дуге, а затем к бегу скользящими увеличенными шагами.

Основная часть — 20 минут

1. Скольжение спиной вперёд «полуфонариками», по кругу с торможением одной ногой, движение скретными шагами через препятствия.
2. Ведение шайбы короткое и широкое, узким и широким хватом клюшки.
3. Ведение шайбы с сохранением баланса, переступания на месте, скрестный шаг, ведение шайбы носком клюшки сбоку, спереди.

Основная часть — 20 минут

1. Прыжки в стороны, вперёд, на две ноги с удержанием позы.
2. Ведение шайбы с переносом вокруг корпуса по траектории квадрата и треугольника.
3. Передача шайбы на месте с «удобной» и «неудобной» стороны.

10-15 минут

Игра: с применением скольжения в основной стойке, контролем шайбы с переносом по траектории треугольника, сбоку, спереди — ранее освоенными способами.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

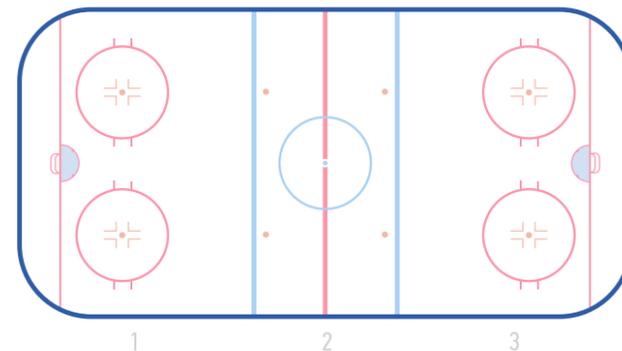
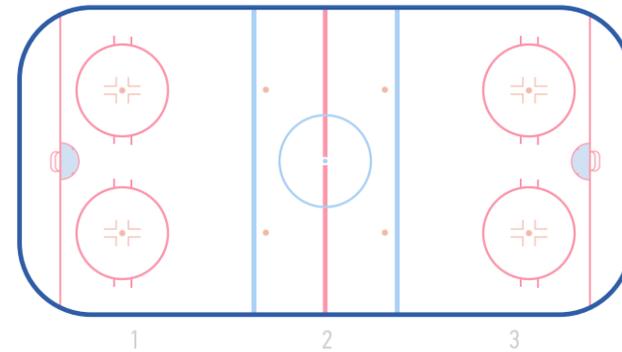
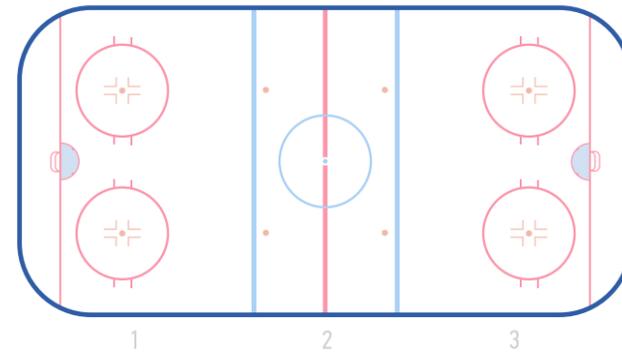
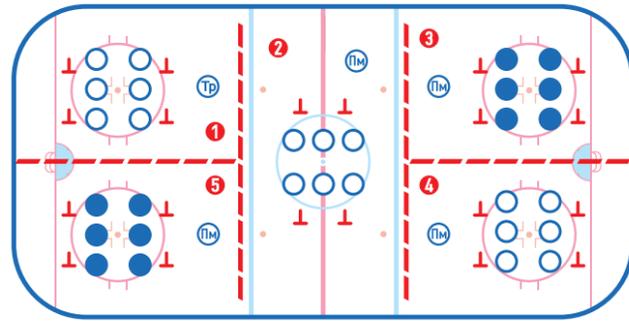
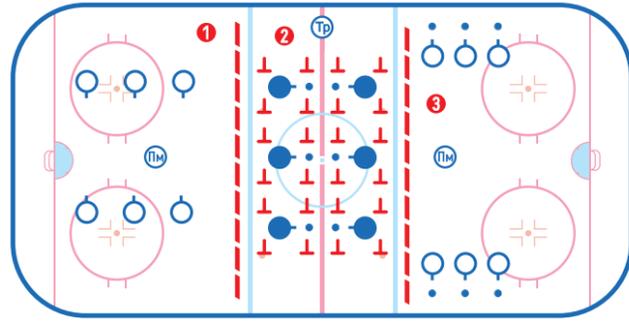
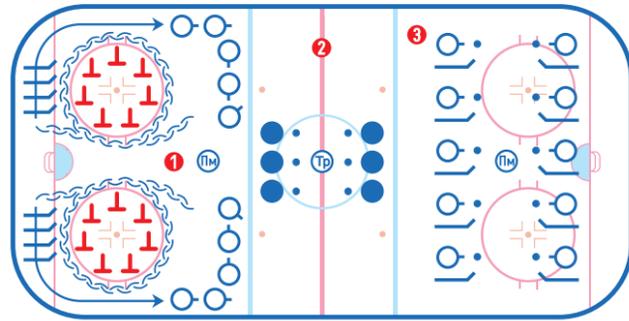
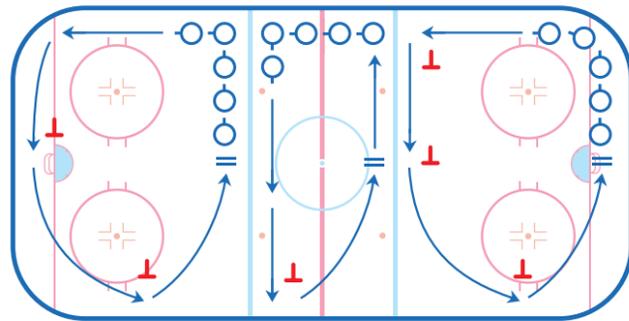
Повторение освоенных ранее технических элементов в последовательном режиме, переход по сигналу тренера от одного к другому. Акцент на внимательность и запоминание последовательности навыков при выполнении.

Повторение пройденных ранее элементов в усложнённых условиях. Обратит внимание на ведение шайбы с сохранением баланса — если юным хоккеистам сложно выполнять скрестные шаги, то стоит применять приставной шаг на месте.

Тренер демонстрирует новый навык: передача «метёлкой» и приём шайбы в основной стойке с «удобной» и «неудобной» стороны. Следить за основной стойкой, хватом клюшки, переносом центра тяжести, замахе и положении клюшки.

В игре возможно включение элементов скольжения лицом и спиной. Возможно включение навыка ведения шайбы короткое перед собой по траектории треугольника.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



Blank lined area for the coach's notes.

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.

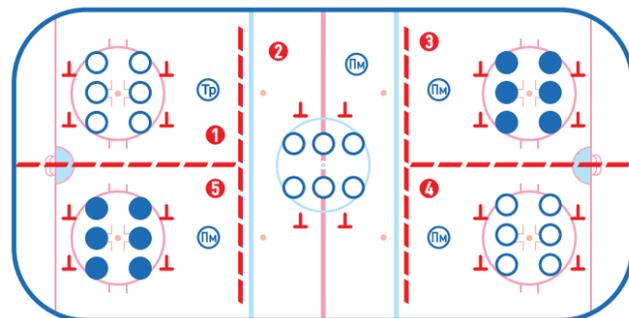
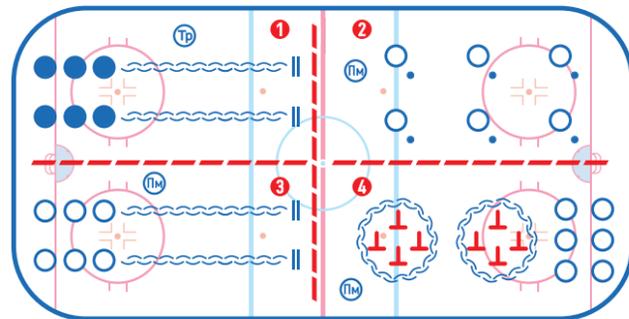
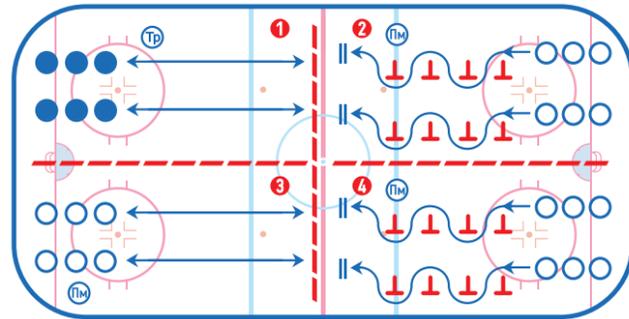
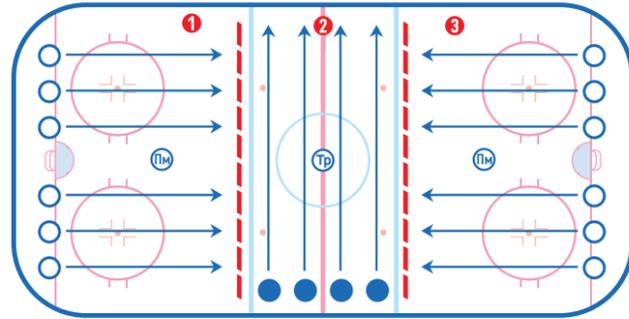
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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				●		●	●	●	●	

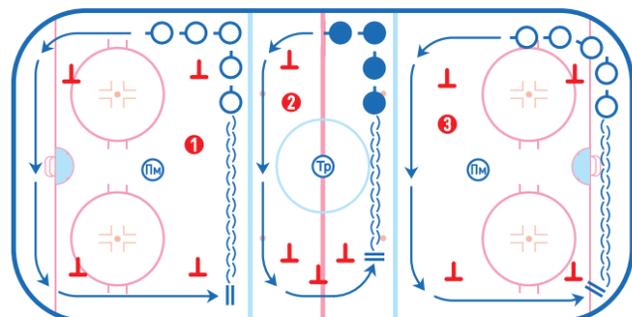
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1, 2, 3. Станции: Скольжение на двух ногах, на одной ноге, скольжение «фонариками», «полуфонариками» с поворотами и переходом к скольжению спиной вперёд.

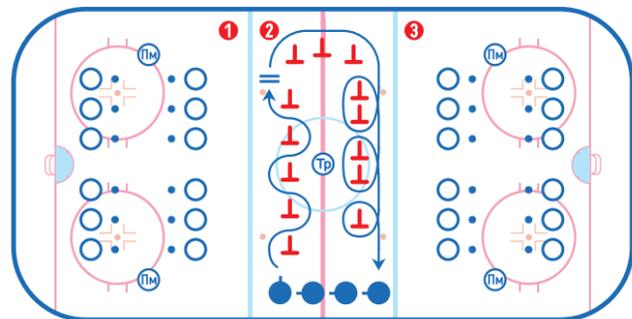
Повторение освоенных ранее технических элементов в последовательном режиме, переход по сигналу тренера от одного к другому. Акцент на внимательность и запоминание последовательности навыков при выполнении.



Основная часть - 20 минут

- 1. Ведение шайбы короткое и широкое, узким и широким хватом клюшки.
- 2. Передвижение по полосе препятствий: Т- и V-старт, слаломное скольжение, торможение параллельными коньками, бег скользящими шагами с поворотами на 180° и 360°.
- 3. Ведение шайбы — тянуть шайбу носком сбоку и спереди, по траектории квадрата, вокруг корпуса.

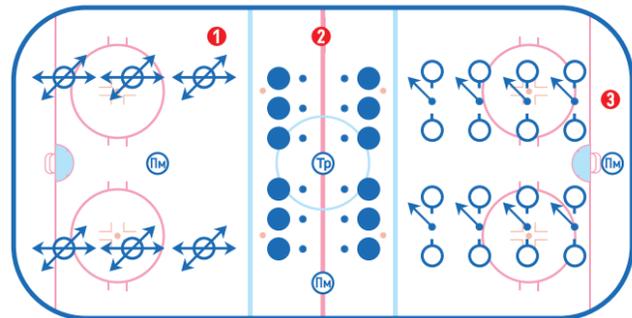
Тренер предлагает повторить пройденные навыки, а также попробовать новый — ведение по траектории квадрата вокруг корпуса. Обратит внимание на основную стойку. Заведение шайбы за корпус требует плавного выполнения, со временем увеличивая темп до умеренного.



Основная часть - 20 минут

- 1. Прыжки в стороны, вперёд, на две ноги с удержанием позы, скрестные шаги по диагонали, влево и вправо.
- 2. Ведение шайбы с сохранением баланса.
- 3. Передача шайбы с «удобной» и «неудобной» стороны, передача с «удобной» стороны и приём на «неудобную».

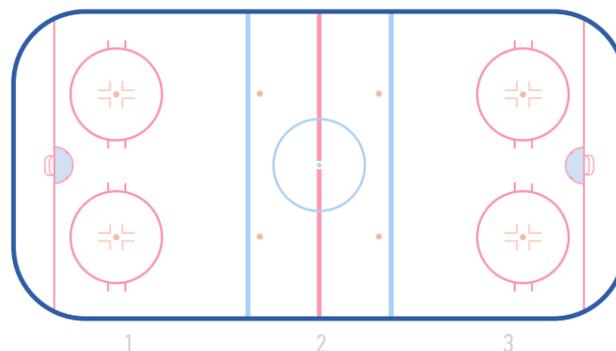
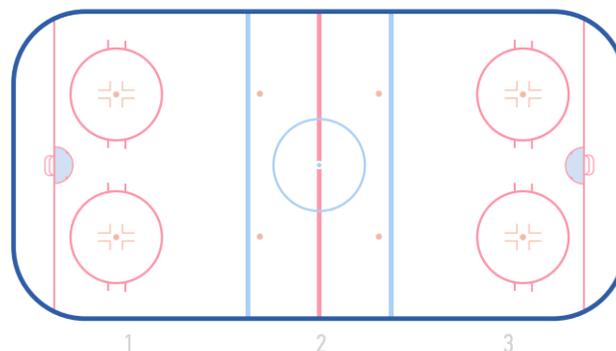
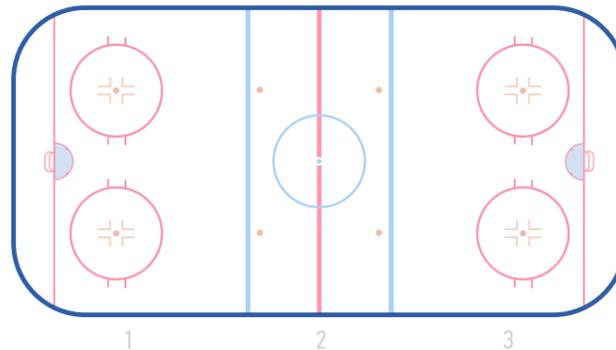
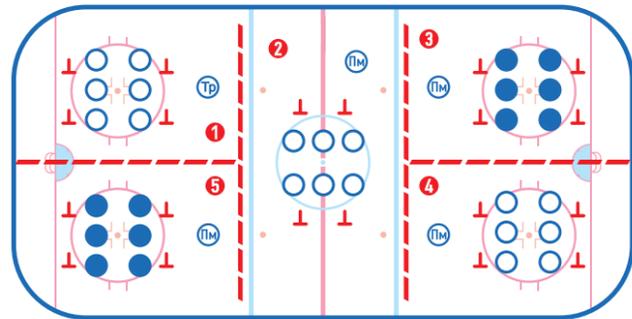
Повторение пройденных ранее элементов в усложнённых условиях. Следить за безопасным выполнением элементов.



10-15 минут

ИГРА: применить освоенные приемы и навыки, ввести некоторые правила.

В игре возможно включение элементов скольжения лицом и спиной. Возможно включение навыков ведения шайбы короткое перед собой по траектории треугольника, а также приём-передачи шайбы.



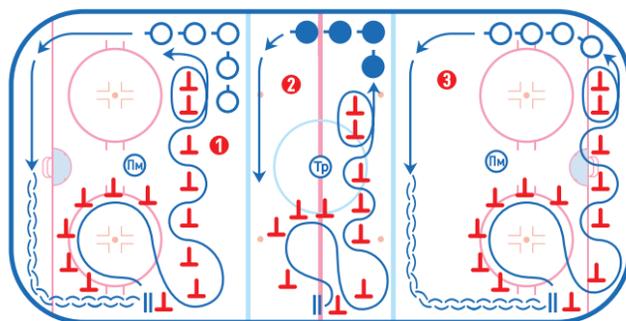
СОДЕРЖАНИЕ

1, 2, 3. Станции: Скольжение в основной стойке лицом вперёд, спиной вперёд, повороты на 180° и 360° со сменой ведущей ноги, скрестными шагами, «фонарики», «полуфонарики», слаломное скольжение.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Повторение освоенных ранее технических элементов в последовательном режиме, переход по сигналу тренера от одного к другому. Акцент на внимательность и запоминание последовательности навыков при выполнении.

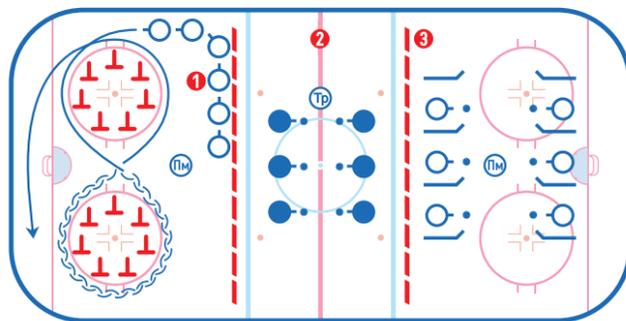
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



Основная часть — 20 минут

1. Скольжение по большой «восьмёрке» с переходом от скольжения лицом вперёд к скольжению спиной вперёд, скрестными шагами.
2. Ведение шайбы носком спереди, сбоку, вокруг корпуса по траектории треугольника, квадрата.
3. Ведение шайбы с сохранением баланса на одной ноге, перешагивания через клюшки влево и вправо — по 1 шагу.

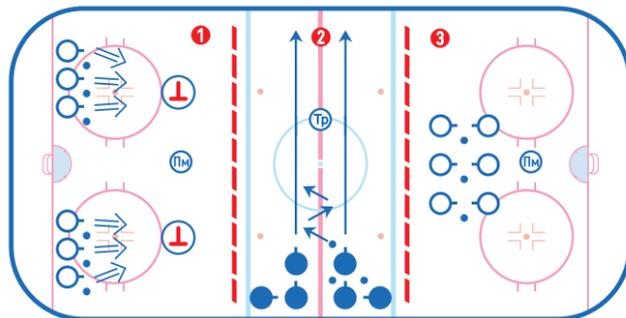
Повторение пройденных ранее навыков в усложнённых условиях. Развитие сохранения баланса при ведении шайбы. Не забывать о безопасности.



Основная часть — 20 минут

1. Броски шайбы на точность, с «удобной» и «неудобной» стороны на месте.
2. Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» стороны в движении.
3. Обводка неподвижной клюшки партнёра, партнёр в стойке на одном колене.

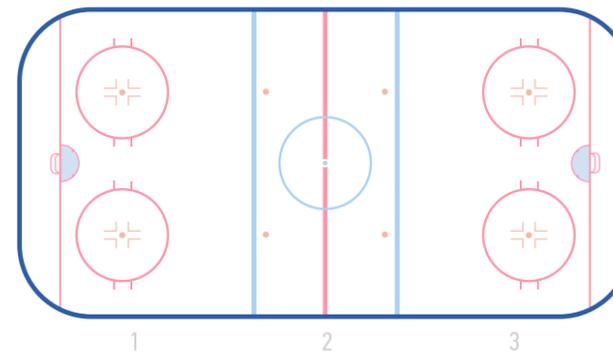
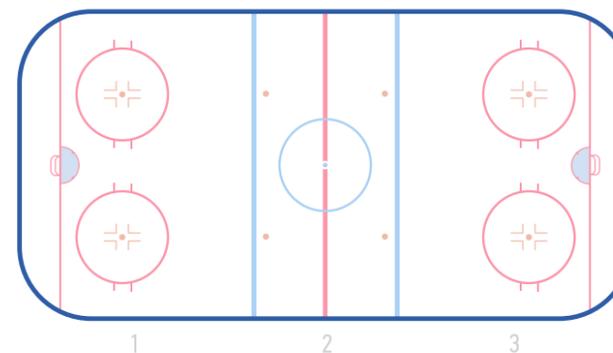
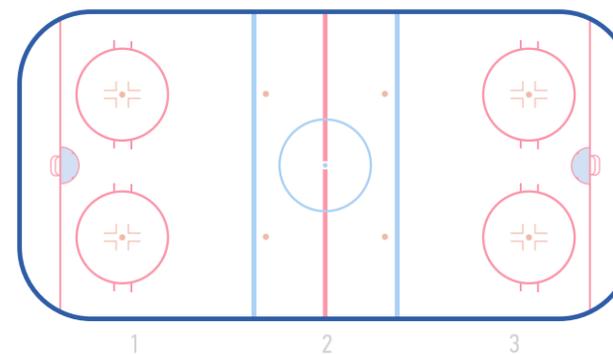
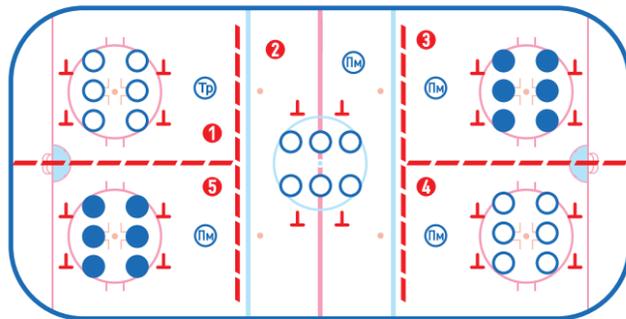
Тренер предлагает новые упражнения на точность, приём и передачу шайбы в движении, а также обводу клюшки партнёра. Темп при выполнении — низкий. Акцент на правильность выполнения.



10-15 минут

Игра: с применением освоенных ранее элементов.

В игре возможно включение элементов скольжения лицом и спиной, ведения шайбы короткое и широкое перед собой по траектории треугольника, а также приём-передача шайбы.



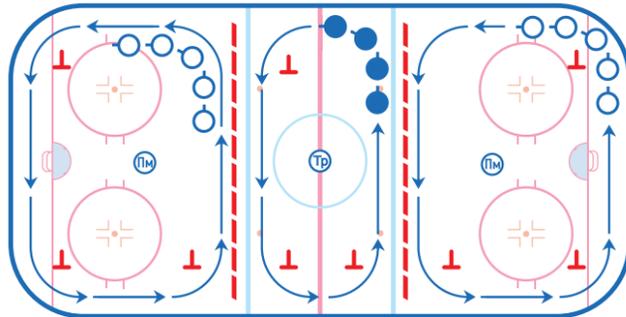
СОДЕРЖАНИЕ

1, 2, 3. Станции: Скольжение на одной ноге (левой и правой), скольжение на внешних и внутренних рёбрах лезвий коньков, повороты на одном коньке на внутреннем ребре лезвия, повтор в обратную сторону.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Повторение освоенных ранее технических элементов в последовательном режиме, переход по сигналу тренера от одного к другому. Акцент на внимательность и запоминание последовательности навыков при выполнении.

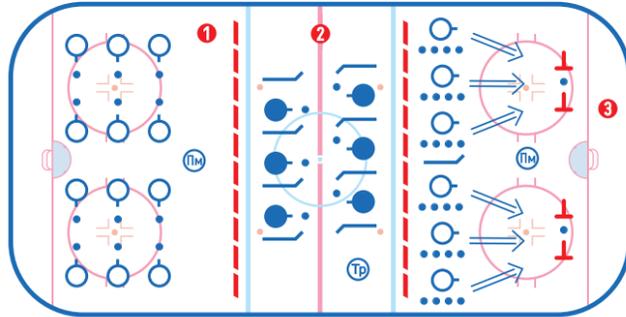
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



Основная часть – 20 минут

Развитие пройденных ранее навыков.

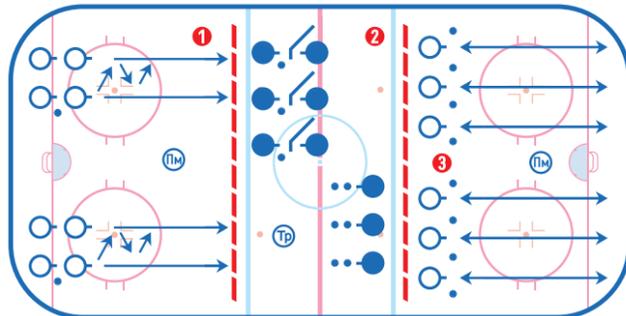
1. Ведение шайбы носком сбоку-спереди-сбоку, вокруг корпуса по траектории квадрата.
2. Ведение шайбы с сохранением баланса на одной ноге, со сменой ног, скрестные шаги через клюшку.
3. Броски шайбы на точность с «удобной» и «неудобной» стороны на месте.



Основная часть – 20 минут

Развитие пройденных ранее навыков ведения, передачи и приёма шайбы в движении.

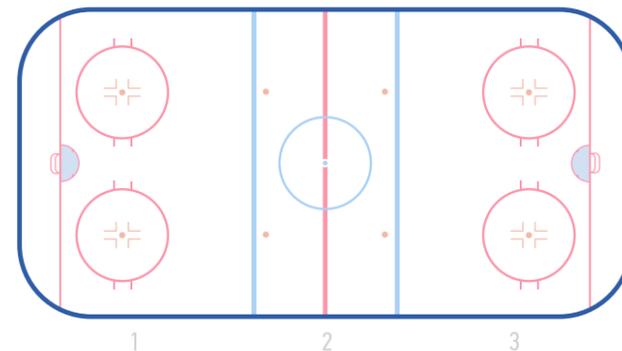
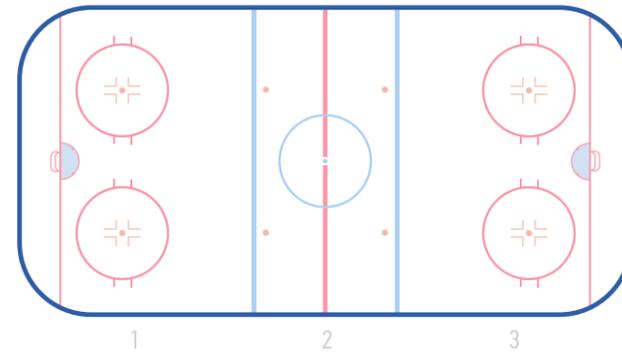
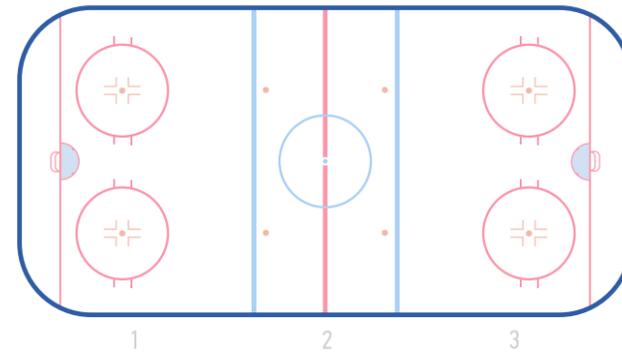
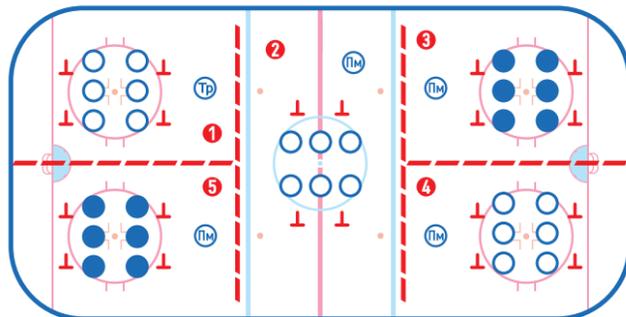
1. Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» стороны в движении по прямой.
2. Обводка неподвижной клюшки партнёра или расставленных шайб.
3. Скольжение по прямой с ведением шайбы носком сбоку, слева и справа, без переноса.



10-15 минут

ИГРА: с применением освоенных ранее элементов.

В игре возможно включение элементов скольжения лицом и спиной, ведения предмета короткое и широкое перед собой по траектории треугольника, а также приём-передачи шайбы.



Техника передвижения на коньках — скольжение на рёбрах лезвий коньков, повороты, скольжение спиной вперёд, переходы.

Тема: Техника владения клюшкой и шайбой на месте.

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники скольжения на рёбрах лезвий на рёбрах лезвий коньков и поворотам, скольжению спиной вперёд, техники владения клюшкой и шайбой на месте.

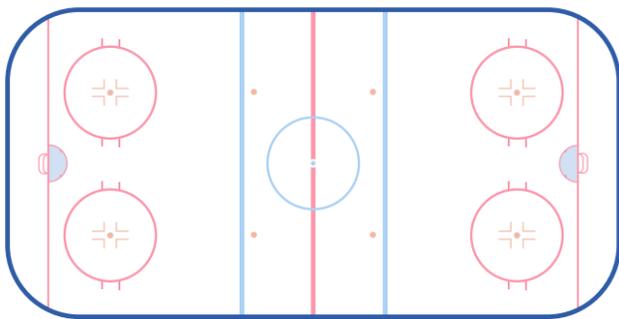
Инвентарь: баллоны, маленькие ворота, колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер.

Занятие № 36

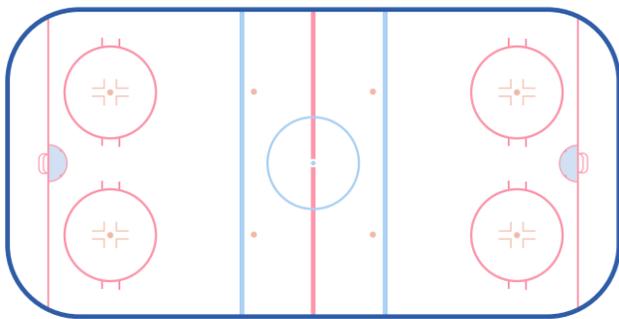
Группа 5 лет и младше

Время – 60 мин.

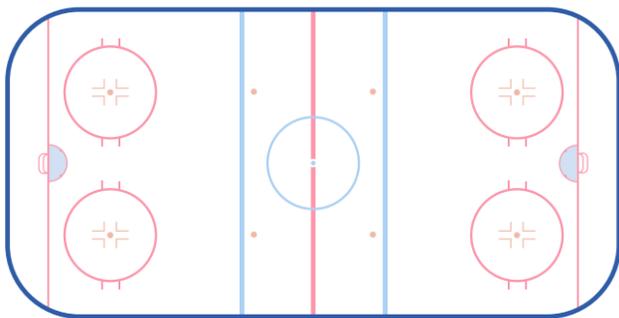
Заметки тренера



1 2 3



1 2 3



1 2 3

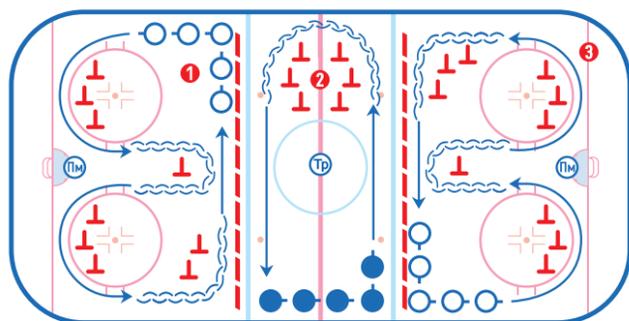
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1, 2, 3. Станции: Скольжение лицом вперёд с переходом к скольжению спиной вперёд «фонариками», «полуфонариками» с поворотами.

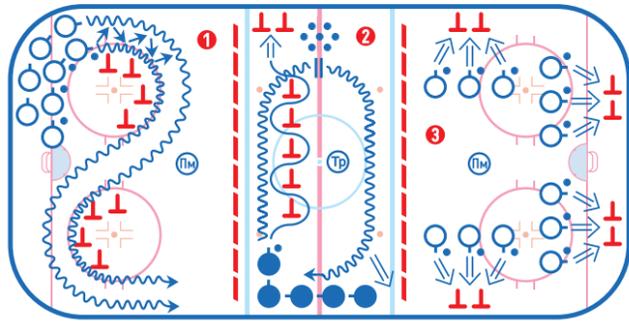
Повторение освоенных ранее технических элементов в последовательном режиме, переход по сигналу тренера от одного к другому. Акцент на внимательность и запоминание последовательности навыков при выполнении.



Основная часть - 20 минут

1. Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» стороны с перемещением по заданной траектории в парах.
2. Эстафета: ведение шайбы (предмета) носком сбоку за конусами и перед ними, остановка, подбор шайбы, ведение и бросок в борт в заданную область.
3. Броски шайбы на точность с перемещением вперёд-назад, влево-вправо.

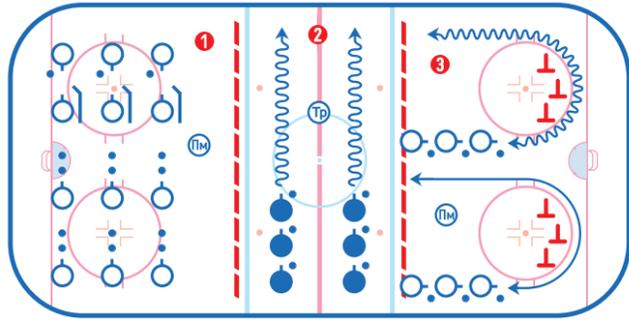
Повторение пройденных ранее навыков для из закрепления.



Основная часть - 20 минут

1. Обводка, неподвижной клюшки партнёра или расставленных шайб.
2. Скольжение по прямой скользящими шагами с ведением шайбы носком слева и справа, повторение в обратную сторону.
3. Скольжение «фонарики» по прямой с поворотами и ведением шайбы носком сбоку слева и справа, по центру.

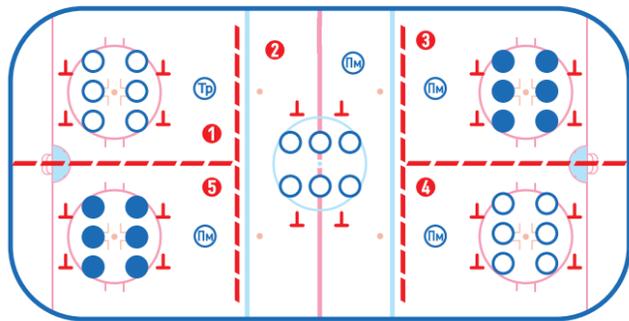
Повторение пройденных ранее навыков для из закрепления.



10-15 минут

ИГРА: с применением освоенных ранее элементов.

В игре возможно включение элементов скольжения лицом и спиной, ведения шайбы короткое и широкое перед собой по траектории треугольника, а также приём-передачи шайбы.



СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть
15-20 минут.

1. Ведение шайбы короткое, широкое.
2. Ведение шайбы узким хватом.
3. Ведение шайбы широким хватом.
4. Ведение шайбы узкое и широкое, комбинирование.

Основная часть – 15-20 минут

1. Ведение шайбы: тянуть шайбу носком сбоку.
2. Ведение шайбы: Тянуть шайбу носком спереди.
3. Ведение шайбы: Тянуть шайбу носком спереди-сбоку.
4. Ведение шайбы с переносом вокруг корпуса по траектории квадрата.

Основная часть – 15-20 минут

1. Передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке.
2. Передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке.
3. Передача шайбы броском с «удобной», приём на «неудобную».
4. Передача шайбы броском с «неудобной», приём на «удобную».

10-15 минут

Игра: 5x5 по зонам.

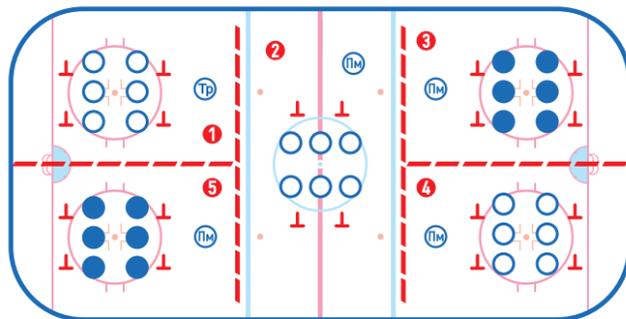
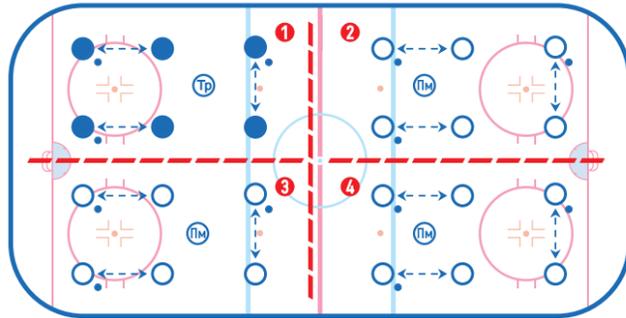
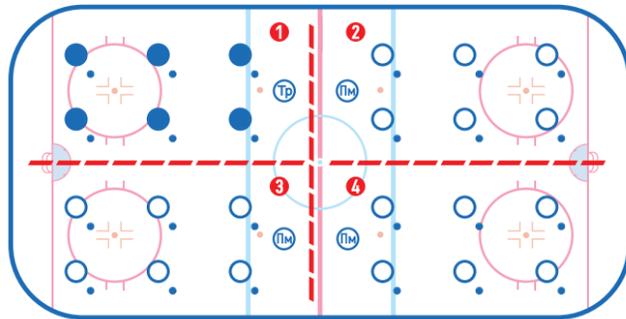
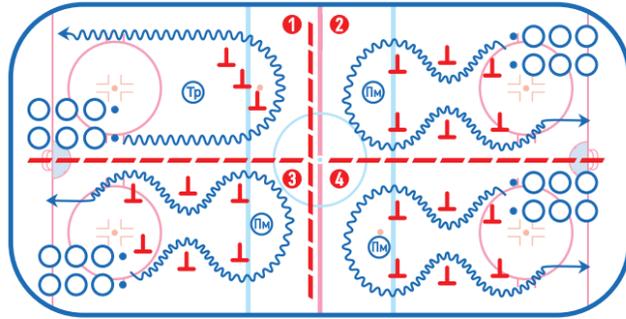
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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	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».																														
Средняя оценка																															
Итоговый рейтинг																															
Дата:		Время:					Тренер:					Группа:																			

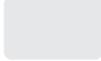
БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Ведение шайбы короткое, широкое.															
2	Ведение шайбы узким хватом.															
3	Ведение шайбы широким хватом.															
4	Ведение шайбы узкое и широкое, комбинирование.															
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

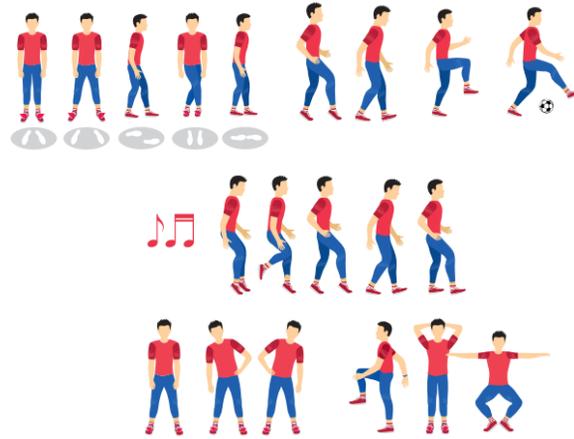
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, полукруг, повороты направо, налево, кругом, расчет 1-3.
- Ходьба обычная на носках, пятках (Лисички), наружных сторонах стоп (Медведи), с высоким подниманием колена (Аисты), с переступанием препятствий;
- Ходьба по кругу в обход спортивного зала под музыку с изменением темпа движения в ответ на динамические оттенки музыкального произведения.
- Комплекс общеразвивающих упражнений.

Приветствие занимающихся. Объяснение того, что планируется сделать на занятии.

Участники двигаются в обход по залу по музыке при смене музыкального произведения переходят на с обычной ходьбы на более интенсивную при изменении музыкального произведения.



30-40 минут

1. Подвижная игра «Ниточка и иголка» с элементами движения по заданным траекториям: круг, квадрат.

Тренер делит занимающихся на группы (Ниточка) и назначает направляющих – (Иголка). Участники держат друг друга за руки и под музыку двигаются по залу вместе в любом направлении за направляющим, реагируя изменением темпа на динамические оттенки музыки. После этого тренер объясняет и показывает, как должны двигаться участники, чтобы получился: а) полукруг, б) круг.

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

Следить за правильностью выполнения.

3. Комплекс общеразвивающих упражнений со статическими элементами

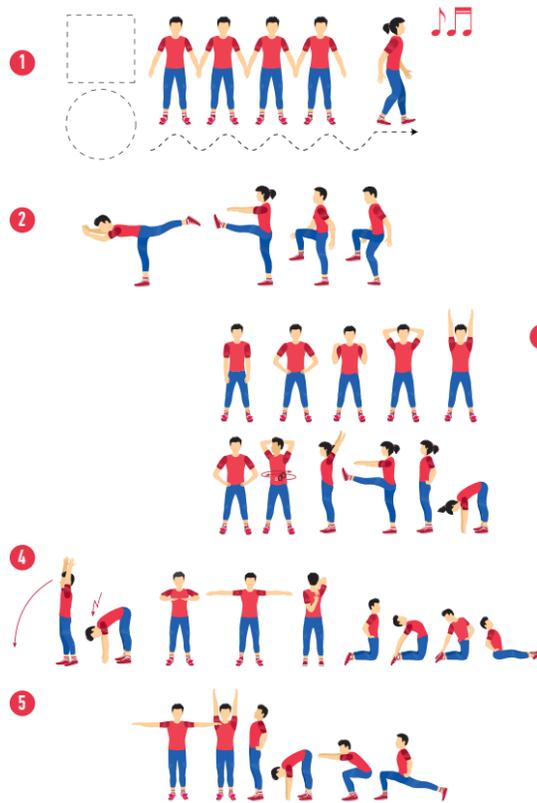
Включить в упражнения элементы статического сохранения положений тела. Выполнять с музыкальным сопровождением.

4. Комплекс общеразвивающих упражнений с элементами для развития гибкости

Обеспечить страховку. Выполнять медленно. Следить за дыханием, спина прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе.

5. Комплекс общеразвивающих упражнений с элементами дыхательной гимнастики.

Обратить внимание на то, что выполнять упражнения следует медленно.



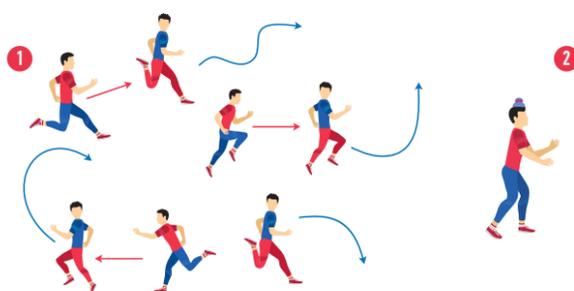
10 минут

1. Подвижная игра «Коты и мыши» с музыкальным сопровождением.

Разделить занимающихся. Распределить по тренировочному залу. Тренер включает первую музыкальную композицию «Коты» догоняют «Мышей», во время звучания второй «Мыши» ловят «Котов».

2. Занимающиеся делятся на группы, встают в круг мешочек с косточками фиксируют на голове, так чтобы он не упал. Сохраняют осанку.

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



Строчные, общеразвивающие упражнения, элементы ритмики и хореографии, подвижные игры.

Тема: ритмики и хореографии, подвижные игры.

Задачи: Формировать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки, чувство ритма, баланс. Формирование эстетических потребностей и ценностей, умения увидеть красоту движения.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, маты, барьеры, конусы, портативная беспроводная акустическая система.

Занятие №4

Группа 5 лет и младше

Время – 60 мин.

Заметки тренера

СОДЕРЖАНИЕ

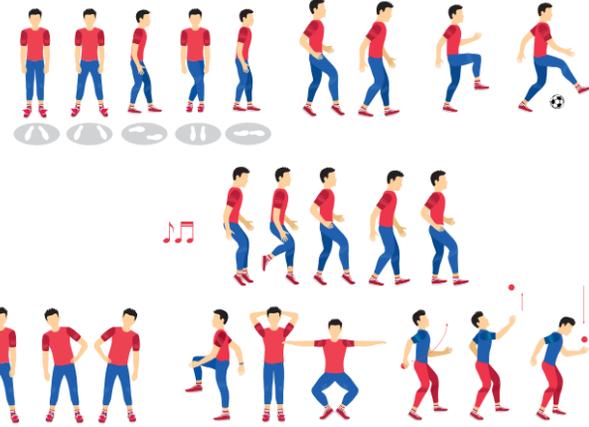
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Строчные упражнения: построение в шеренгу, круг, полукруг, повороты направо, налево, кругом, расчет 1-3.
- Ходьба обычная на носках, пятках (Лисички), наружных сторонах стоп (Медведи), с высоким подниманием колена (Аисты), с переступанием препятствий;
- Ходьба по кругу в обход спортивного зала под музыку с изменением темпа движения в ответ на динамические оттенки музыкального произведения.
- Комплекс общеразвивающих упражнений.
- Стоя на месте, подбрасывать вверх мяч (предмет и ловить его).

Приветствие занимающихся. Объяснение того, что планируется сделать на занятии.

Участники двигаются в обход по залу по музыке при смене музыкального произведения переходят на с обычной ходьбы на более интенсивную при изменении музыкального произведения.



30-40 минут

1. Подвижная игра «Топотушки»

Тренер делит занимающихся на группы. Участники держат друг друга за образуют круг и под музыку двигаются по залу вместе в любом направлении. После прекращения музыки должны начать попеременно топтать ногами. Тренер спрашивает, кто громче?

2. Бег «Лошадки» на месте и в движении с подъемом бедра, с захлестыванием голени вперед/назад, приставным шагом.

Выполнять с музыкальным сопровождением.

3. Комплекс общеразвивающих упражнений со статическими элементами.

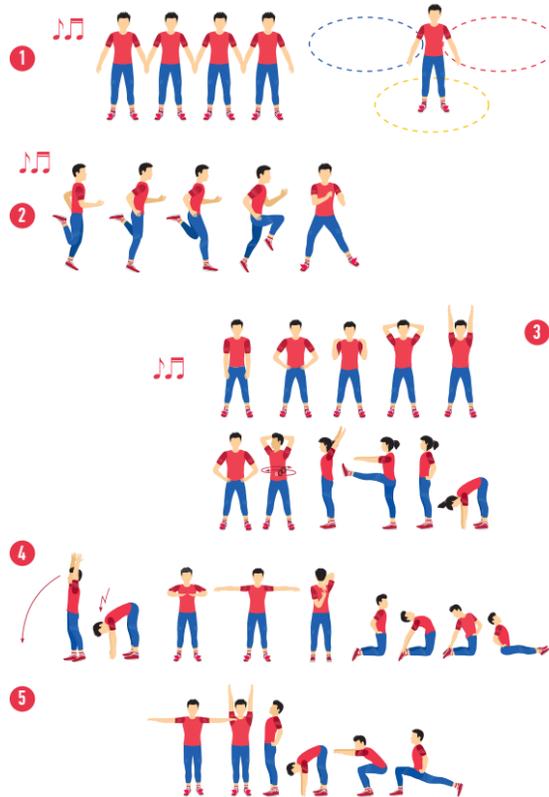
Включить в упражнения элементы статического сохранения положений тела. Выполнять с музыкальным сопровождением.

4. Комплекс общеразвивающих упражнений с элементами.

Обеспечить страховку. Выполнять медленно. Следить за дыханием, спина прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе.

5. Комплекс общеразвивающих упражнений с элементами дыхательной гимнастики.

Обратить внимание на то, что выполнять упражнения следует медленно.



10 минут

1. Подвижная игра «Преодоление препятствий».

Тренер и ассистенты создают полосу препятствий. Участник выполняет передвижение по полосе. Тренер и ассистенты обеспечивают страховку.

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

2. Занимающиеся делятся на группы, встают в круг мешочек с косточками фиксируют на голове, так чтобы он не упал. Сохраняют осанку.



СОДЕРЖАНИЕ

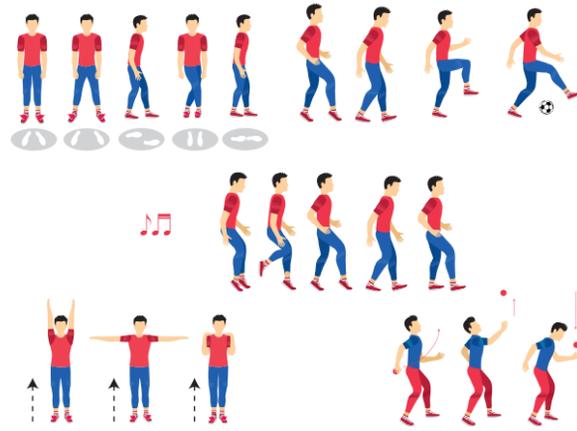
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, полукруг, повороты направо, налево, кругом, расчет 1-3.
- Ходьба обычная на носках, пятках (Лисички), наружных сторонах стоп (Медведи), с высоким подниманием колена (Аисты), с переступанием препятствий;
- Ходьба по кругу в обход спортивного зала под музыку с изменением темпа движения в ответ на динамические оттенки музыкального произведения.
- Прыжки «Зайчики» на месте руки вверх, в стороны, кисти на плечи, спродвижением.
- Стоя на месте, подбрасывать вверх мяч (предмет и ловить его).

Приветствие занимающихся. Объяснение того, что планируется сделать на занятии.

Участники двигаются в обход по залу по музыке при смене музыкального произведения переходят на с обычной ходьбы на более интенсивную при изменении музыкального произведения.



30-40 минут

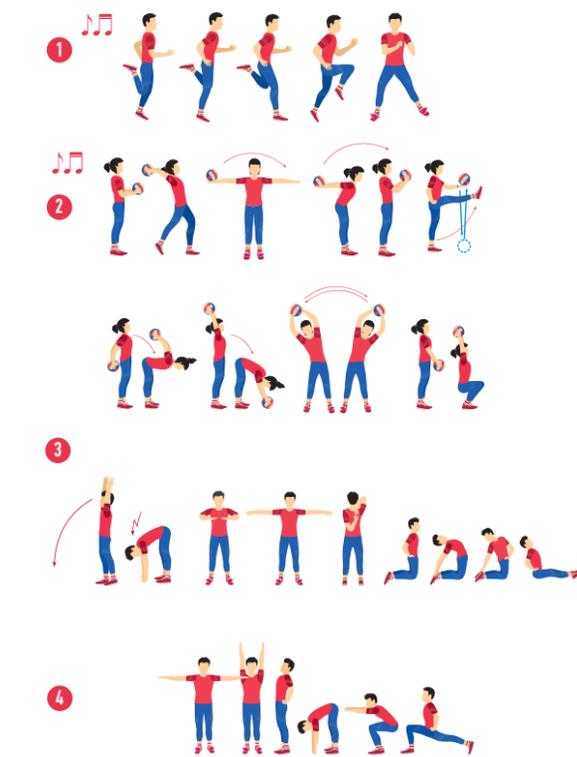
1. Бег «Лошадки» на месте и в движении с подъемом бедра, с захлестыванием голени вперед/назад, приставным шагом.
2. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.
3. Комплекс общеразвивающих упражнений с элементами.
4. Комплекс общеразвивающих упражнений с элементами дыхательной гимнастики.

Выполнять с музыкальным сопровождением.

Выполнять упражнения с музыкальным сопровождением. Сделать акцент на ритмичность движений.

Обеспечить страховку. Выполнять медленно. Следить за дыханием, спина прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе.

Обратить внимание на то, что выполнять упражнения следует медленно.



10 минут

1. Подвижная игра «Салки».
2. Подвижная игра «Преодоление препятствий».
3. Занимающиеся делятся на группы, встают в круг мешочек с косточками фиксируют на голове, так чтобы он не упал. Сохраняют осанку.

Тренер начинает игру в качестве водящего, затем участники играют без тренера.

Тренер и ассистенты создают полосу препятствий. Участник выполняет передвижение по полосе. Тренер и ассистенты обеспечивают страховку.

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



СОДЕРЖАНИЕ

10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг,
- Ходьба обычная на носках, пятках (Лисички), наружных сторонах стоп (Медведи), с высоким подниманием колена (Аисты), с переступанием препятствий,
- Ходьба по кругу в обход спортивного зала под музыку с изменением темпа движения в ответ на динамические оттенки музыкального произведения.
- Прыжки на месте.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Приветствие занимающихся. Объяснение того, что планируется сделать на занятии.

Участники двигаются в обход по залу по музыке при смене музыкального произведения переходят на с обычной ходьбы на более интенсивную при изменении музыкального произведения.

Выполнить различные виды прыжков под музыкальное сопровождение. Начать с прыжков с двух ног на месте, постепенно усложняя упражнение и увеличивая темп.



30-40 минут

1. Бег обычный, на носках, за руки по двое, короткими шагами, длинными шагами, змейкой, в рассыпную.
2. Игра «Догонялки в парах».
3. Комплекс общеразвивающих упражнение, включающий дыхательную гимнастику и статические элементы.
4. Баланс: ходьба по узкой линии 2-3 см, с наклонами «Аист», на правой и левой ноге.
5. Упражнения с клюшкой или гимнастической палкой.
6. Упражнение с клюшкой.
7. Упражнение с клюшкой.
8. Занимающиеся делятся на группы, встают в круг мешочек с косточками фиксируют на голове, так чтобы он не упал. Сохраняют осанку, по команде Тренера медленно двигаются.

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

Выполнять упражнения с музыкальным сопровождением. Сделать акцент на плавность движений.

Следить за правильностью выполнения. Выполнять с музыкальным сопровождением. Предложить участникам закрыть глаза и выполнить упражнение.

Упражнение на растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения. Использовать музыкальное сопровождение с динамическим паттерном.

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

Использовать пластиковые клюшки для флорбола, броски теннисного мяча в стену.

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



10 минут

Подвижная игра «Салки».

Тренер начинает игру в роли водящего, затем контролирует переходы и смены ролей участников. Добавить в игре наличие безопасных площадок, которые могут использоваться участниками для того, чтобы спрятаться от водящего. Участники играют два тайма по 4 минуты.



СОДЕРЖАНИЕ

10 минут

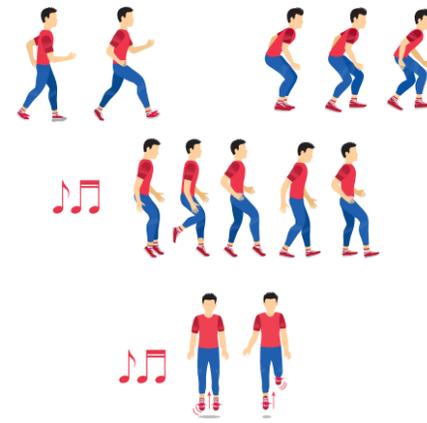
- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг,
- Ходьба обычная на носках, пятках (Лисички), наружных сторонах стоп (Медведи), с высоким поднятием колена (Аисты), с переступанием препятствий,
- Прыжки на месте.
- Ходьба по кругу в обход спортивного зала под музыку с изменением темпа движения в ответ на динамические оттенки музыкального произведения.
- Прыжки на месте на одной ноге.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Приветствие занимающихся. Объяснение того, что планируется сделать на занятии.

Участники двигаются в обход по залу по музыку при смене музыкального произведения переходят на с обычной ходьбы на более интенсивную при изменении музыкального произведения.

Выполнить различные виды прыжков под музыкальное сопровождение. Начать с прыжков с двух ног на месте, постепенно усложняя упражнение и увеличивая темп.



30-40 минут

- 1. Бег обычный,** на носках, за руки по двое, короткими шагами, длинными шагами, змейкой, в рассыпную.
- 2. Игра «Догонялки в парах».**
- 3. Комплекс общеразвивающих упражнение, включающий дыхательную гимнастику и статические элементы.**
- 4. Упражнения с мячом.**
- 5. Упражнения с клюшкой или гимнастической палкой.**
- 6. Упражнение с клюшкой.**
- 7. Упражнение с клюшкой.**

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

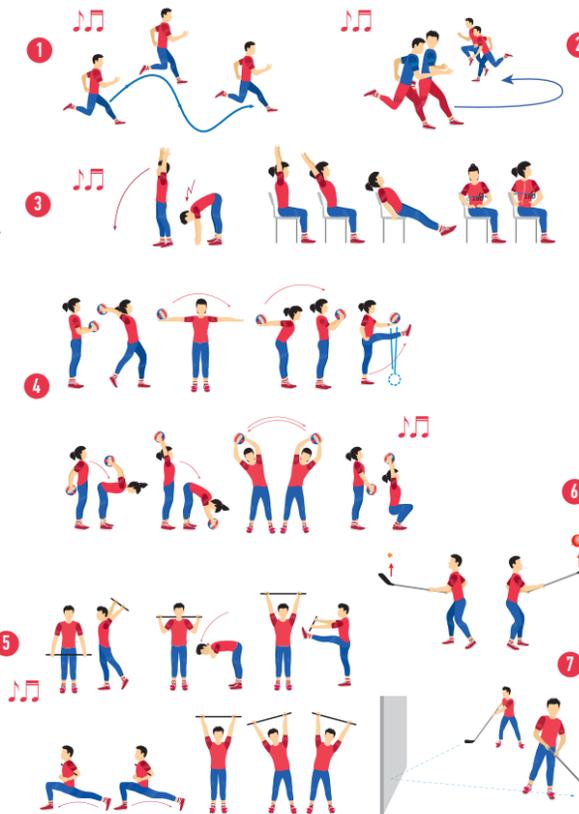
Выполнять упражнения с музыкальным сопровождением. Сделать акцент на плавность движений.

Следить за правильностью выполнения. Выполнять с музыкальным сопровождением.

Упражнение на асбестовую дорожку. Постепенно изменять амплитуду движения. Использовать музыкальное сопровождение с динамическим паттерном.

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

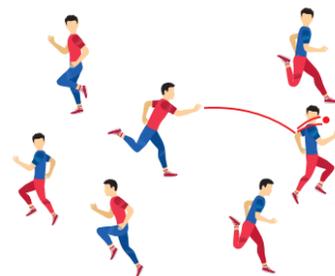
Использовать пластиковые клюшки для флорбола, броски теннисного мяча в стену.



10 минут

Подвижная игра «Салки».

Тренер начинает игру в роли водящего, затем контролирует переходы и смены ролей участников. Добавить в игре наличие безопасных площадок, которые могут использоваться участниками для того, чтобы спрятаться от водящего. Участники играют два тайма по 4 минуты.



Заметки тренера

Подготовительная часть

Основная часть

Заключительная часть

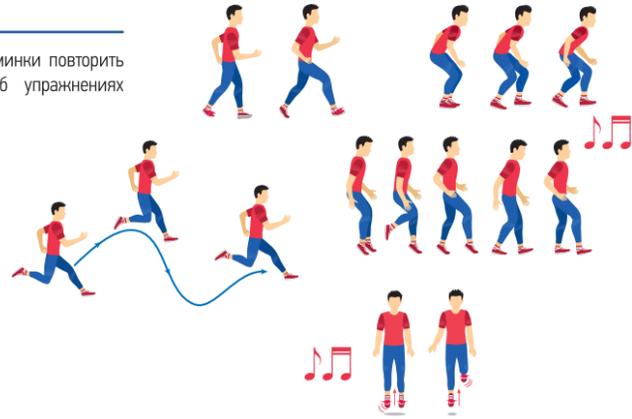
СОДЕРЖАНИЕ

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.

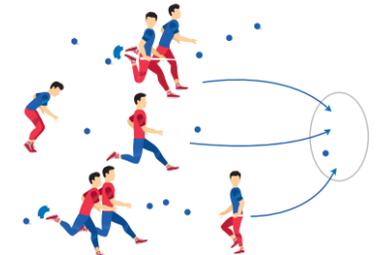
15



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:									

Тема: **подвижные игры.**

Задачи: **Формировать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки, баланс. Развивать чувство ритма, умение организованно двигаться в пространстве. Формирование эстетических потребностей и ценностей, умения увидеть красоту движения.**

Инвентарь: **Мячи резиновые, маркер, пластиковый легкий предмет — пластиковая карточка, клюшка, пластиковый шарик, маты, скамейка гимнастическая.**

Занятие № 11
Группа 5 лет и младше

Время – 60 мин.

СОДЕРЖАНИЕ

10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг;
- Ходьба обычная на носках, пятках (Лисички), наружных сторонах стоп (Медведи), с высоким подниманием колена (Аисты), с переступанием препятствий; наклонами вперед, с наклонами вперед-руки в стороны.
- Прыжки на месте на двух ногах на носках в движении по заданной траектории.

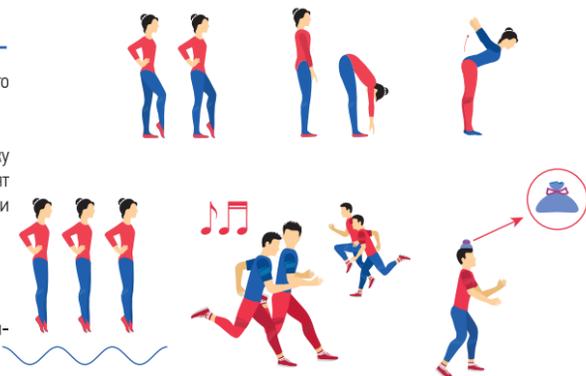
Занимающиеся делятся на группы, встают в круг мешочек с косточками фиксируют на голове, так чтобы он не упал. Сохраняют осанку, по команде Тренера медленно двигаются с контролем мяча.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Приветствие занимающихся. Объяснение того, что планируется сделать на занятии.

Участники двигаются в обход по залу по музыку при смене музыкального произведения переходят на с обычной ходьбы на более интенсивную при изменении музыкального произведения.

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



30-40 минут

1. Упражнение «Пятка-носочек».

Познакомить с техническими элементами упражнения. Обратит внимание на плавность действий при выполнении. Выполнить на месте и в движении.



2. Комплекс общеразвивающих упражнений, включающий дыхательную гимнастику и статические элементы.

Выполнять упражнения с музыкальным сопровождением. Сделать акцент на плавность движений.



3. Упражнения на гибкость комплекс - №2.

Выполнять упражнения с музыкальным сопровождением. Сделать акцент на плавность движений. Обратит внимание на дыхание.



4. Упражнения с мячом.

Следить за правильностью выполнения. Выполнять с музыкальным сопровождением.



5. Упражнения с клюшкой или гимнастической палкой.

Упражнение на растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения. Использовать музыкальное сопровождением с динамическим паттерном.



6. Упражнение с клюшкой.

Использовать пластиковые клюшки для флорбола и надувные шары. Предложить подбрасывать шары вверх. Выполнять упражнение в парах.



7. Упражнение с клюшкой.

Использовать пластиковые клюшки для флорбола, броски теннисного мяча в стену.



8. Упражнения - Комплекс №1.

Выполнять упражнения с музыкальным сопровождением. Сделать акцент на плавность движений. Обратит внимание на дыхание.



10 минут

Преодоление полосы препятствий.

Ассистенты тренера подготавливают 2-3 варианта полосы препятствий.



Заметки тренера

Подготовительная часть

Основная часть

Заклочительная часть

Тема: подвижные игры.

Задачи: Формировать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки, баланс. Развивать чувство ритма, умение организованно двигаться в пространстве. Формирование эстетических потребностей и ценностей, умения увидеть красоту движения.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, пластиковый легкий предмет – пластиковая карточка, клюшка, пластиковый шарик, маты, скамейка гимнастическая.

Занятие № 12

Группа 5 лет и младше

Время – 60 мин.

Заметки тренера

СОДЕРЖАНИЕ

10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг.
- Ходьба обычная на носках, пятках (Лисички), наружных сторонах стоп (Медведи), с высоким подниманием колена (Аисты), с переступанием препятствий; наклонами вперед, с наклонами вперед-руки в стороны.
- Прыжки на месте на двух ногах на носках в движении по заданной траектории.
- Подвижная игра «Салки».

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Приветствие занимающихся. Объяснение того, что планируется сделать на занятии.

Участники движутся в обход по залу по музыке при смене музыкального произведения переходят на с обычной ходьбы на более интенсивную при изменении музыкального произведения.

30-40 минут

1. Упражнение «Пятка-носочек».

Познакомить с техническими элементами упражнения. Обратит внимание на плавность действий при выполнении. Выполнить на месте и в движении.

2. Комплекс общеразвивающих упражнений, включающий дыхательную гимнастику и статические элементы.

Выполнять упражнения с музыкальным сопровождением. Сделать акцент на плавность движений.

3. Упражнения на гибкость – комплекс №1.

Выполнять упражнения с музыкальным сопровождением. Сделать акцент на плавность движений. Обратит внимание на дыхание.

4. Упражнения на гибкость – комплекс №2.

Выполнять упражнения с музыкальным сопровождением. Сделать акцент на плавность движений. Обратит внимание на дыхание.

5. Упражнения с мячом.

Следить за правильностью выполнения. Выполнять с музыкальным сопровождением.

6. Упражнения с клюшкой или гимнастической палкой.

Упражнение на растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения. Использовать музыкальное сопровождение с динамическим паттерном.

7. Упражнение с клюшкой.

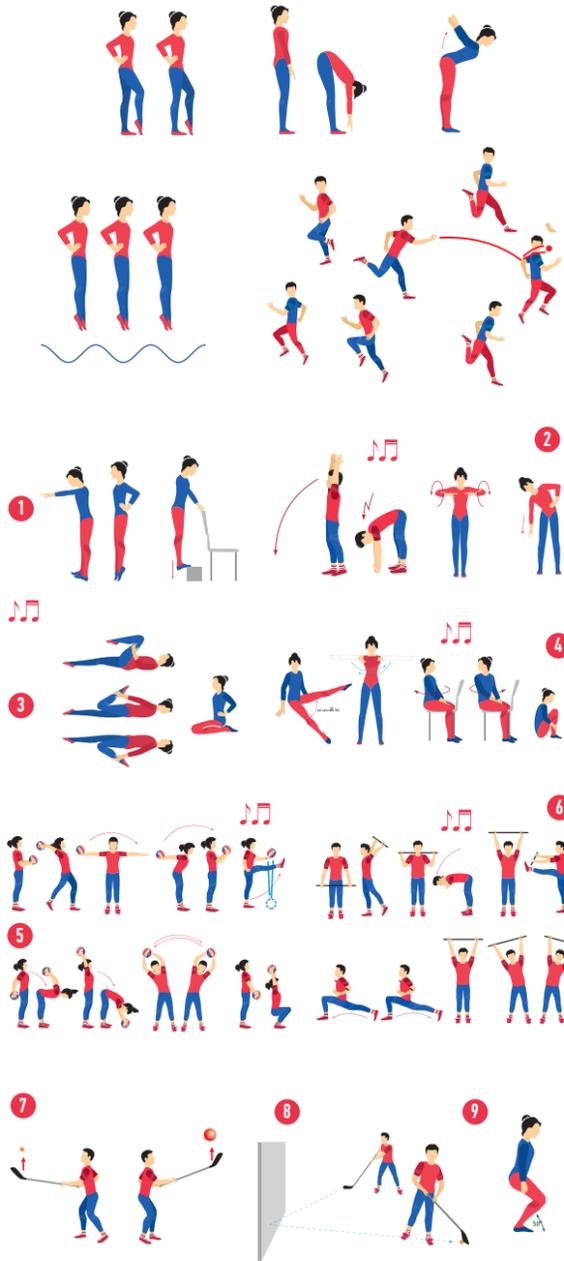
Использовать пластиковые клюшки для флорбола и надувные шары. Предложить подбрасывать шары вверх. Выполнять упражнение в парах.

8. Упражнение с клюшкой.

Использовать пластиковые клюшки для флорбола, броски теннисного мяча в стену.

9. Упражнение «Полу присед».

Познакомить занимающихся с упражнением, объяснить значение умения удерживать статические положения. Выполнить. Следить за осанкой и головой.



10 минут

Упражнение «Тяни, толкай!».

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



Blank lines for the coach's notes.

Тема: подвижные игры.

Задачи: Формировать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки, баланс. Развивать чувство ритма, умение организованно двигаться в пространстве. Формирование эстетических потребностей и ценностей, умения увидеть красоту движения.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, пластиковый легкий предмет — пластиковая карточка, клюшка, пластиковый шарик, маты, скамейка гимнастическая.

Занятие № 13

Группа 5 лет и младше

Время – 60 мин.

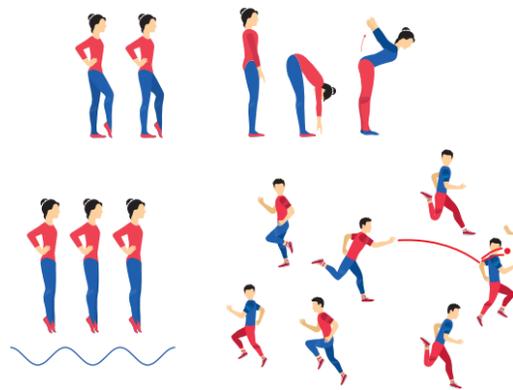
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне:
 - на носках, на пятках, в полу приседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий тренера, с поворотами по сигналу.
- Бег с захлестыванием голени, подъемом бедра, спиной вперед, остановкой в конце прямой и падением на мат.

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



30-40 минут

- Упражнение «Пятка-носочек».**
- Комплекс общеразвивающих упражнение, включающий дыхательную гимнастику и статические элементы.**
- Упражнение «Кrab».**
- Упражнение «Скрепка».**
- Упражнение «Мотор».**
- Упражнения с клюшкой или гимнастической палкой.**
- Упражнение с клюшкой.**
- Упражнение с клюшкой.**
- Упражнение «Полу присед».**

Познакомить с техническими элементами упражнения. Обратить внимание на плавность действий при выполнении. Выполнить на месте и в движении.

Выполнять упражнения с музыкальным сопровождением. Сделать акцент на плавность движений.

Занимающиеся принимают исходное положение — опора на кисти, таз, стопы. Выполняют отрыв от пола попеременно левой, правой стопы, таза. Выполняют несколько шагов лицом вперед, затем спиной вперед.

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

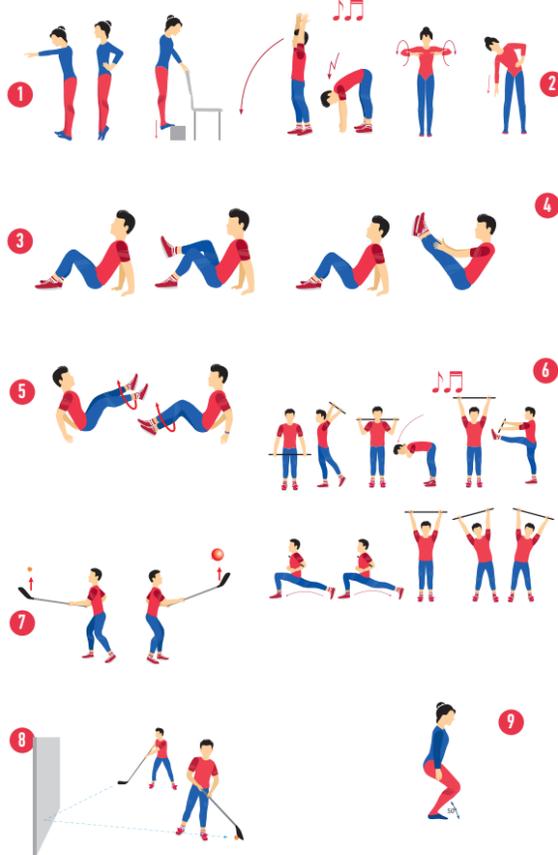
Занимающиеся разбиваются по парам, занимают исходное положение, по сигналу тренера поднимают ноги, вращают 3-5 с.

Упражнение на растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения. Использовать музыкальное сопровождение с динамическим паттерном.

Использовать пластиковые клюшки для флорбола и надувные шары. Предложить подбрасывать шары вверх. Выполнять упражнение в парах.

Использовать пластиковые клюшки для флорбола, броски теннисного мяча в стену.

Повторить упражнение, значение умения удерживать статические положения. Выполнить. Следить за осанкой и головой.



10 минут

- Подвижная игра в мяч ногами.**

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



Заметки тренера

Тема: **КИ, хореографии и музыкальной ритмики, подвижные игры.**
 Задачи: **Формировать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки, баланс. Развивать чувство ритма, умение организованно двигаться в пространстве. Формирование эстетических потребностей и ценностей, умения увидеть красоту движения. Воспитывать: организованность, сосредоточенность при выполнении упражнений, коллективизм, дисциплину.**

Инвентарь: **Мячи резиновые, маркер, пластиковый легкий предмет – пластиковая карточка, клюшка, пластиковый шарик, маты, скамейка гимнастическая, мячи разного веса, корзины.**

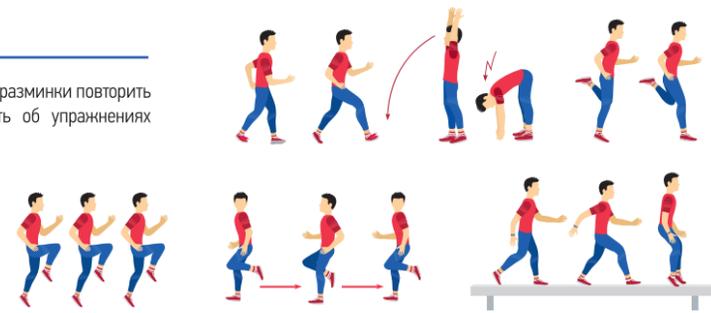
СОДЕРЖАНИЕ

10 минут

Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне:
 - на носках, на пятках, в полуприседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий тренера, с поворотами по сигналу, с наклонами.
 • Бег с захлестыванием голени, подъемом бедра, спиной вперед, остановкой в конце прямой и падением на мат.
 • Ходьба по скамейке.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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



30-40 минут

1. Упражнение «Птица».

Познакомить занимающихся с упражнением, продемонстрировать основные детали техники выполнения упражнения.



2. Упражнение «Скалолаз».

Познакомить занимающихся с упражнением, продемонстрировать основные детали техники выполнения упражнения.



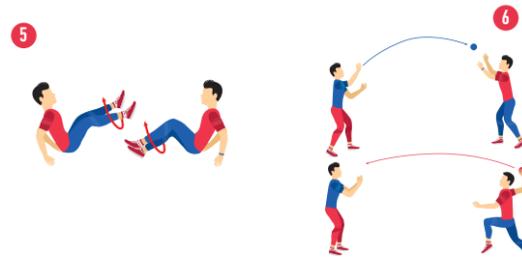
3. Упражнения «Отведение ноги в сторону».

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



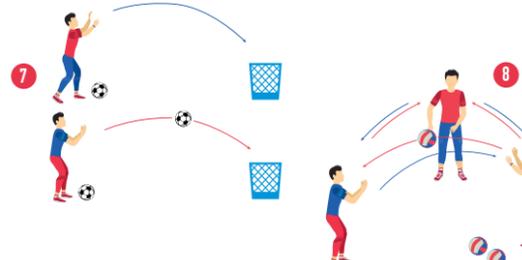
4. Упражнение «Перекат мяча».

Познакомить с техникой выполнения. Начать выполнять в парах.



5. Упражнение «Мотор».

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

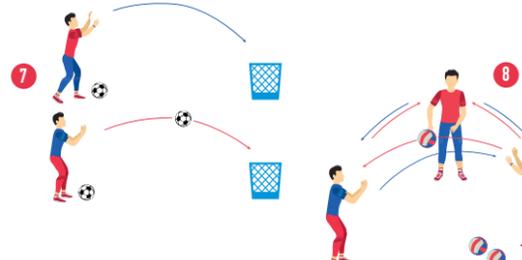


6. Броски мяча.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнять упражнения в парах, использовать разные по весу предметы.

7. Броски на точность.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить упражнение бросок мяча на точность в корзину двумя руками, левой, правой.



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

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Разделить занимающихся на группы, начать выполнение передач, по сигналу тренера увеличить темп.

10 минут

Полоса препятствий.

Ассистенты тренера создают три варианта полосы препятствий с постепенным усложнением курса, занимающиеся выполняют упражнение по очереди.



Blank lined area for the coach's notes.

Базовые двигательные навыки – баланс, элементы гимнастики, хореографии и музыкальной ритмики, подвижные игры.

Тема:

Задачи: Формировать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки, баланс. Развивать чувство ритма, умение организованно двигаться в пространстве. Формирование эстетических потребностей и ценностей, умения увидеть красоту движения.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, пластиковый легкий предмет – пластиковая карточка, клюшка, пластиковый шарик, маты, скамейка гимнастическая.

Занятие № 17
Группа 5 лет и младше

Время – 60 мин.

Заметки тренера

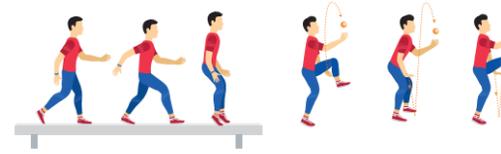
СОДЕРЖАНИЕ

10 минут

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне:
- на носках, на пятках, в полу приседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий тренера, с поворотами по сигналу.
- Бег с захлестыванием голени, подъемом бедра, спиной вперед, остановкой в конце прямой и падением на мат.
- Ходьба по скамейке.
- Ходьба с бросками и ловлей мяча.

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



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

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

30-40 минут

1. Упражнение «Пятка-носочек».

Познакомить с техническими элементами упражнения. Обратит внимание на плавность действий при выполнении. Выполнить на месте и в движении.



2. Комплекс общеразвивающих упражнение, включающий дыхательную гимнастику и статические элементы.

Выполнять упражнения с музыкальным сопровождением. Сделать акцент на плавность движений.



3. Упражнения на гибкость комплекс – №2.

Выполнять упражнения с музыкальным сопровождением. Сделать акцент на плавность движений. Обратит внимание на дыхание.



4. Упражнения с мячом.

Следит за правильностью выполнения. Выполнять с музыкальным сопровождением.



5. Упражнения с клюшкой или гимнастической палкой.

Упражнение на гибкость и растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения. Использовать музыкальное сопровождение с динамическим паттерном.



6. Упражнение с клюшкой.

Использовать пластиковые клюшки для флорбола и надувные шары. Предложить подбрасывать шары вверх. Выполнять упражнение в парах.



7. Упражнение с клюшкой.

Использовать пластиковые клюшки для флорбола, броски теннисного мяча в стену.

8. Упражнения – Комплекс №1.

Выполнять упражнения с музыкальным сопровождением. Сделать акцент на плавность движений. Обратит внимание на дыхание.

10 минут

Подвижная игра «Перестрелка».

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



Lined area for teacher's notes.

Подготовительная часть

Основная часть

Заключительная часть

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 наклонами вперед, с наклонами вперед-руки в стороны.

Выполнять упражнения с наклонами вперед-руки в стороны.

2



3. Упражнения на гибкость – комплекс № 1.

Выполнить комплекс упражнений № 1.

3



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

Выполнить комплекс упражнений № 2.

4



5. Упражнение «Полу присед».

Выполнять упражнения.

5



6. Упражнение «Краб».

Выполнять упражнения.

6



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.

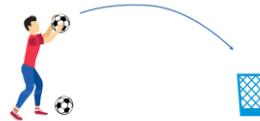
9



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 игре 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 «Перекат 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 «Перекат мяча».															
Дата:				Время:					Группа:							
Тренер:							Эксперт:									

Строевые, общеразвивающие упражнения, элементы ритмики и хореографии, подвижные игры.

Тема:

Задачи: Формировать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки, чувство ритма, баланс. Формирование первоначальных представлений об физической культуре и упражнениях для укрепления здоровья.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, маты, барьеры, конусы, гимнастическая скамейка, портативная беспроводная акустическая система.

Занятие № 19

Группа 5 лет и младше

Время – 60 мин.

СОДЕРЖАНИЕ

10 минут

Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне:

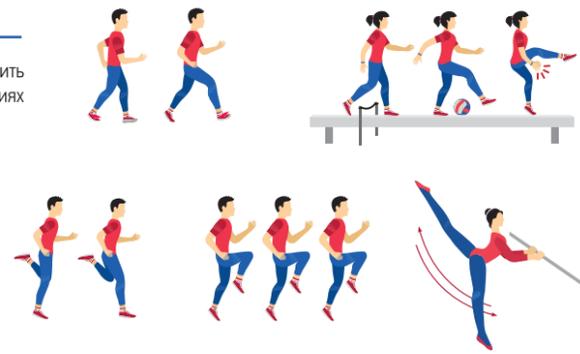
- на носках, на пятках, в полу приседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий тренера, с поворотами по сигналу.

Ходьба по гимнастической скамейке с препятствиями.

- Бег с захлестыванием голени, подъемом бедра, спиной вперед, остановкой в конце прямой и падением на мат.
- Махи ногами

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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



30-40 минут

1. Подвижная игра. «Ниточка и иголлка».

Тренер делит занимающихся на группы (Ниточка) и назначает направляющих – (Иголлка). Участники держат друг друга за руки и под музыку двигаются по залу вместе в любом направлении за направляющим, реагируя изменением темпа на динамические оттенки музыки.



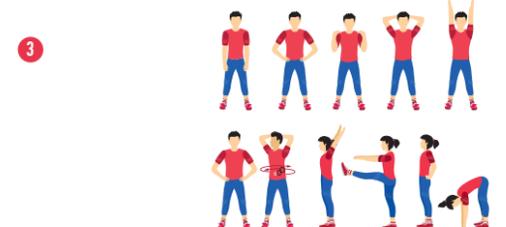
2. Баланс: ходьба по узкой линии 2-3 см, с наклонами «Аист», на правой и левой ноге.

Следить за правильностью выполнения.



3. Комплекс общеразвивающих упражнений со статическими элементами.

Включить в упражнения элементы статического сохранения положений тела.



4. Комплекс общеразвивающих упражнений.

Обеспечить страховку. Выполнять медленно. Следить за дыханием, спина прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе.



10 минут

Подвижная игра «Перестрелка».

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



Заметки тренера

Строевые, общеразвивающие упражнения, элементы ритмики и хореографии, подвижные игры.

Тема: Ритмики и хореографии, подвижные игры.

Задачи: Формировать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки, чувство ритма, баланс. Формирование первоначальных представлений об физической культуре и упражнениях для укрепления здоровья.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, маты, барьеры, конусы, гимнастическая скамейка, портативная беспроводная акустическая система.

Занятие № 20

Группа 5 лет и младше

Время – 60 мин.

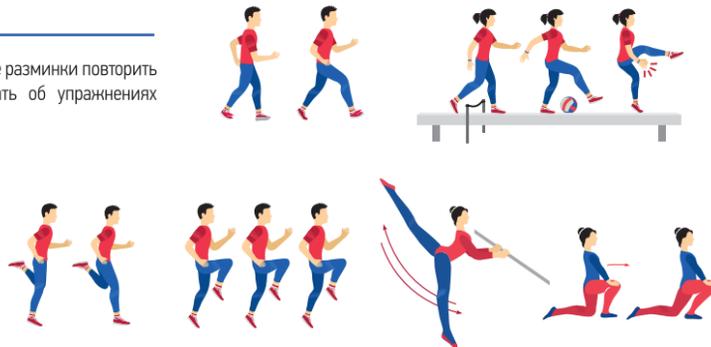
СОДЕРЖАНИЕ

10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне:
 - на носках, на пятках, в полу приседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий тренера, с поворотами по сигналу.
- Ходьба по гимнастической скамейке с препятствиями.
- Бег с захлестыванием голени, подъемом бедра, спиной вперед, остановкой в конце прямой и падением на мат.
- Махи ногами.
- Смещение корпуса, в положении стоя на колене.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

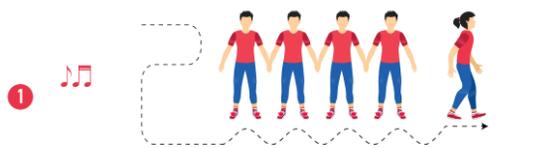
Выполнение разминки. В ходе разминки повторить основные правила, рассказать об упражнениях текущего занятия.



30-40 минут

1. Подвижная игра. «Ниточка и иголка»

Тренер делит занимающихся на группы (Ниточка) и назначает направляющих – (Иголка). Участники держат друг друга за руки и под музыку двигаются по залу вместе в любом направлении за направляющим, реагируя изменением темпа на динамические оттенки музыки.



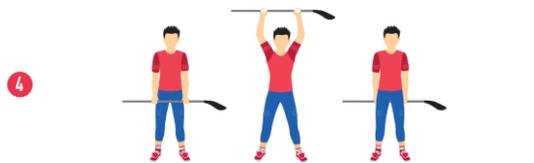
2. Упражнения «Скалолаз».

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



3. Упражнения с клюшкой.

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



4. Упражнения с клюшкой.

Упражнение на растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения.



5. Упражнения – ходьба с перешагиванием обруча, лицом и спиной вперед.

Помогать, исправлять ошибки. Обеспечить страховку.



10 минут

Подвижная игра в мяч ногами.

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

Заметки тренера

Строевые, общеразвивающие упражнения, элементы ритмики и хореографии, подвижные игры.

Тема: **ритмики и хореографии, подвижные игры.**
Задачи: Формировать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки, чувство ритма, баланс. Формирование первоначальных представлений об физической культуре и упражнениях для укрепления здоровья.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, маты, барьеры, конусы, гимнастическая скамейка, портативная беспроводная акустическая система.

Занятие № 21
Группа 5 лет и младше

Время - 60 мин.

Заметки тренера

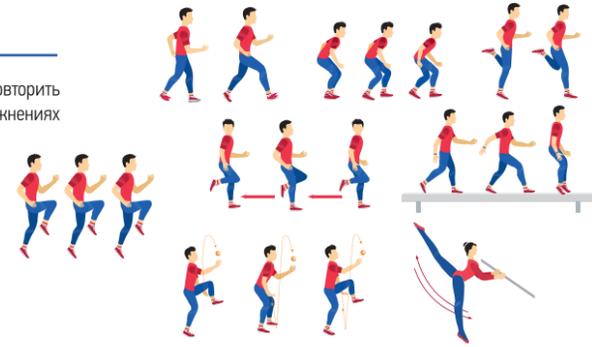
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне:
 - на носках, на пятках, в полу приседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий тренера, с поворотами по сигналу.
- Бег с захлестыванием голени, подъемом бедра, спиной вперед, остановкой в конце прямой и падением на мат.
- Ходьба по скамейке.
- Ходьба с бросками и ловлей мяча.
- Махи ногами.

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



30-40 минут

1. Подвижная игра «Коты и мыши» с музыкальным сопровождением.

Разделить занимающихся по парам. Распределить пары по тренировочному залу. Тренер включает первую музыкальную композицию «Коты» догоняют «Мышей», во время звучания второй «Мыши» ловят «Котов».



2. Подвижная игра. «Топотушки»

Тренер делит занимающихся на группы. Участники держат друг друга за образуют круг и под музыку двигаются по залу вместе в любом направлении. После прекращения музыки должны начать попеременно топтать ногами. Тренер спрашивает, кто громче?



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

Следить за правильностью выполнения.



4. Комплекс общеразвивающих упражнений со статическими элементами.

Включить в упражнения элементы статического сохранения положений тела.



5. Комплекс общеразвивающих упражнений.

Обеспечить страховку. Выполнять медленно. Следить за дыханием, спина прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе.



6. Комплекс общеразвивающих упражнений с элементами дыхательной гимнастики.

Обратить внимание на то, что выполнять упражнения следует медленно.



7. Упражнение «Круговые вращения туловищем».

Познакомить занимающихся с упражнением. Выполнить в обе стороны.



8. Упражнение «Круговые вращения в коленных суставах».

Познакомить занимающихся с упражнением. Выполнить в обе стороны.



10 минут

Преодоление полосы препятствий.

Ассистенты тренера готовят 2-3 варианта полосы препятствий.

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

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



Тема:

Задачи: Формировать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки, чувство ритма, баланс. Формирование первоначальных представлений об физической культуре и упражнениях для укрепления здоровья.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, маты, барьеры, конусы, гимнастическая скамейка, мячи футбольные, портативная беспроводная акустическая система.

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

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

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

Познакомить занимающихся с упражнением прыжки со сменой ног на мяче.

Познакомить занимающихся с упражнением передача мяча на месте.



30-40 минут

1. Подвижная игра «Коты и мыши» с музыкальным сопровождением.

Разделить занимающихся по парам. Распределить пары по тренировочному залу. Тренер включает первую музыкальную композицию «Коты», догоняют «Мышей», во время звучания второй «Мыши» ловят «Котов».



2. Метание мяча – с одного шага правая рука, правая нога.

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



3. Броски теннисного мяча по предметам.

Познакомить с основными приемами техники метания предмета на точность с одного шага.



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

Повторить с занимающимися технику выполнения бега с контролем мяча по заданной траектории. Выполнить движение по заданной траектории с остановкой по сигналу тренера и продолжением движения.



6. Удары по мячу.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения удара по мячу на месте.

7. Удары по движущемуся мячу.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения удара по движущемуся мячу на месте.

10 минут

Подвижная игра в мяч ногами.

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



Заметки тренера

Lined area for the coach's notes.

Подготовительная часть

Основная часть

Заключительная часть

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу.
- Бег обычный 3-4 вида.
- Бег змейкой.
- Прыжки.

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



30-40 минут

- Строевые упражнения.

Выполнять упражнения.



- Ходьба по гимнастической скамейке с препятствиями.

Выполнять упражнения.



- Смещение корпуса, в положении стоя на колене.

Выполнять упражнения в положении стоя на колене.



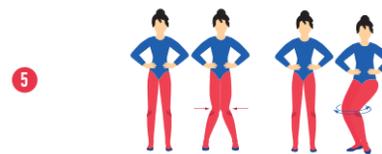
- Упражнение «Круговые вращения туловищем».

Выполнять круговые вращения туловищем.



- Упражнение «Круговые вращения в коленных суставах».

Выполнять круговые вращения в коленных суставах.



- Метание мяча.

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



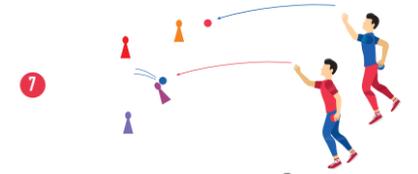
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

30-40 минут

- Броски теннисного мяча по предметам.

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



- Упражнение «Передачи мяча».

Разделить занимающихся на группы. Выполнить упражнение.



- 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.



- 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.



- Удары по мячу.

Выполнить удары по мячу на месте.



- Удары по движущемуся мячу.

Выполнить удары по движущемуся мячу на месте.



- Упражнение «Приседание в парах».

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



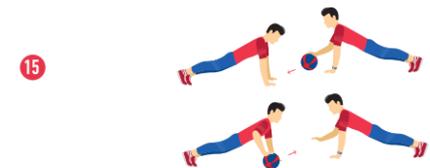
- Упражнения «Отведение ноги в сторону».

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.



- 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:									

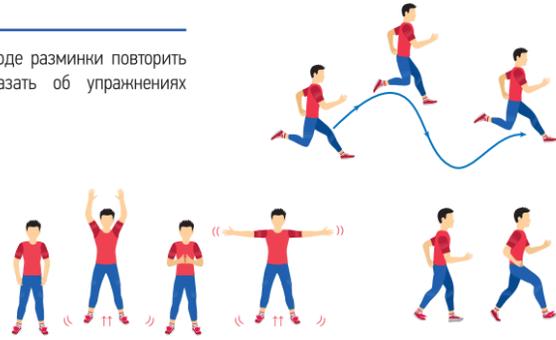
СОДЕРЖАНИЕ

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.

7



8. Упражнение «Велосипед».

Выполнить упражнение.

8



9. Упражнение «Махи ногой сидя».

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

9



10. Упражнение «Лотос».

Выполнить упражнение. Постепенно увеличивать амплитуду движения.

10



11. Броски мяча в корзину на точность.

Выполнить упражнение бросок мяча на точность в корзину двумя руками.

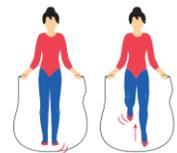
11



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

Выполнить упражнение.

12



13. Упражнение «Махи!».

Выполнить упражнение.

13



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

Выполнить упражнение с продвижением вперед.

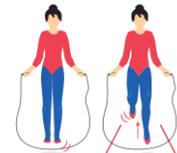
14



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

Выполнять 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	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.



