



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, 2020

Все права защищены

ISBN 978-5-09-056829-6

АНАТОЛИЙ

Александр

000

КРАСНАЯ  
МАШИНА  
НОВАЯ СБОРКА



NORNICKEL

ФЕДЕРАЦИЯ  
ХОККЕЯ РОССИИ

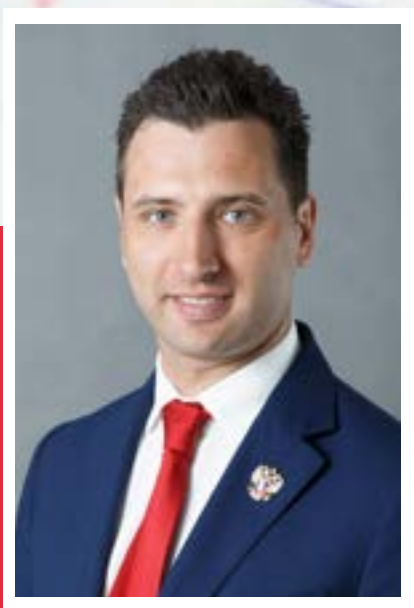


*Президент федерации хоккея России  
Владислав Александрович Третьяк*



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

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



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

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

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



НОРНИКЕЛЬ

В.С.В.



## Содержание



<b>1.</b>	Общие понятия и определения .....	8
<b>2.</b>	Цели .....	10
<b>3.</b>	Задачи .....	11
<b>4.</b>	Особенности детей возрастных групп 5 лет и младше .....	12
<b>5.</b>	Рекомендации тренеру .....	13
<b>6.</b>	Структура сезона .....	16
<b>7.</b>	Контроль .....	25
<b>8.</b>	Построение занятий .....	27
<b>9.</b>	Планы-конспекты занятий на льду .....	40
<b>10.</b>	Планы-конспекты занятий вне льда .....	135
<b>11.</b>	Заключение .....	232

# 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 надёжностью и стабильностью. Формирование двигательных умений и навыков у юных хоккеистов является ведущей целью тренерской деятельности.

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

**Техническое мастерство** — характеристика подготовленности спортсмена, его возможностей в выполнении различных игровых приёмов, 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 изменени-

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

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

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

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

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

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

*К. А. Федин*

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

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



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

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

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

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

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

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



## 2. Цели

Систематические занятия юных хоккеистов включают в себя множество процессов. Завершение одного цикла занятий служит началом другого. Чтобы обеспечить укрепление здоровья, сбалансированность нагрузок по видам подготовки, рациональную последовательность освоения технических приёмов и двигательных навыков, необходимы отлаженные механизмы планирования. Таким образом, планирование занимает центральное место в управлении 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.

### 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.

**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»*



# 3. Задачи



## 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 ребёнка новые краги, обязательно отметьте это, скажите, что он стал лучше контролировать шайбу.



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



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

Зрительная память детей в этом возрасте увеличивается, ребёнок может контролировать и запомнить 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, сделайте изменения в занятии.

## 5. Рекомендации тренеру

### БЕЗОПАСНОСТЬ

- 1 Заранее подготовьте инвентарь и место проведения занятий, убедитесь, что всё 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 Проверяйте 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 «Том 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: обращайтесь 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 СВОЁ 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	
Занятия	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду
Количество тренировочных занятий в неделю	2 <sup>1</sup>	2 <sup>2</sup>	2	2 <sup>4</sup>	2	2 <sup>4</sup>	2	2 <sup>4</sup>	-	-
Продолжительность, минут	55-60	60-75	55-60	60-75 <sup>3</sup>	55-60	60-75	55-60	60-75	-	-
Общее количество	42	18	20	20	20	20	22	22	104	80

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

<sup>2</sup> Рекомендуемая дата начала занятий на льду в этом возрасте – 01 сентября.

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

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



## Физическая активность вне льда

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

- Организованные под руководством тренера занятия.
- 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.

Возрастные группы		≤ 5
Ловкость	Гибкость	■
	Базовые двигательные навыки	■
	Координация, равновесие	■
	Сложная моторика, меткость	■
Выносливость	Быстрота	■
	Общая сила	■
	Общая выносливость	■
	Специальная выносливость (скоростная)	■

■ Высокоэффективный период  
■ Эффективный период  
■ Малоэффективный период

**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:

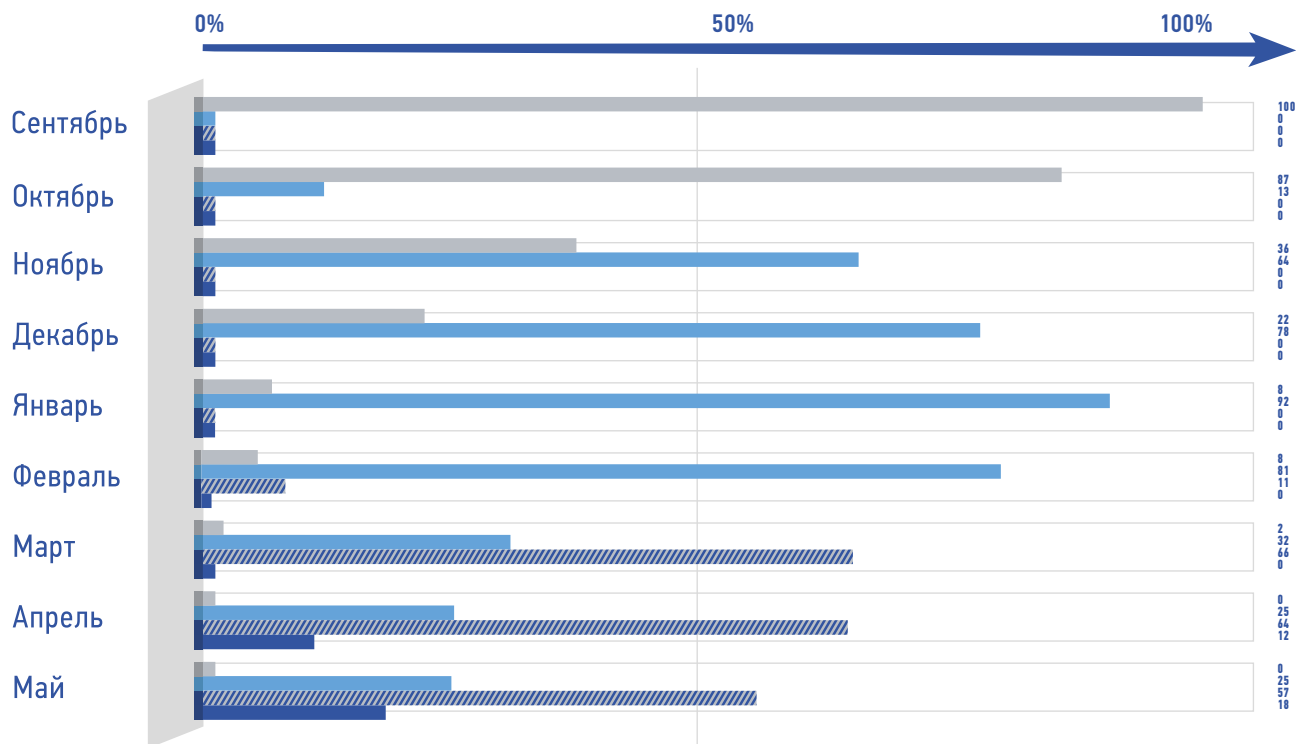
- базовые технические навыки;
- владение коньками;
- владение клюшкой и шайбой на месте;
- владение клюшкой и шайбой в движении.

Диаграмма технической направленности занятий на льду



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

## Сезонная детализация технической направленности занятий на льду



### Преимущественная направленность упражнений:

- Базовые технические навыки
- Владение коньками
- 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.

**СЛЕДУЕТ РАЗДЕЛЯТЬ ПОНЯТИЯ «ИГРА» И «СОРЕВНОВАНИЕ», ВТОРОЕ БОЛЕЕ ЧЁТКО РЕГЛАМЕНТИРОВАНО ПРАВИЛАМИ И ОБЯЗАННОСТЯМИ, ЖЕЛАНИЕМ СОПЕРНИКОВ ПОБЕДИТЬ ДРУГ ДРУГА**

*А. В. Тарасов*

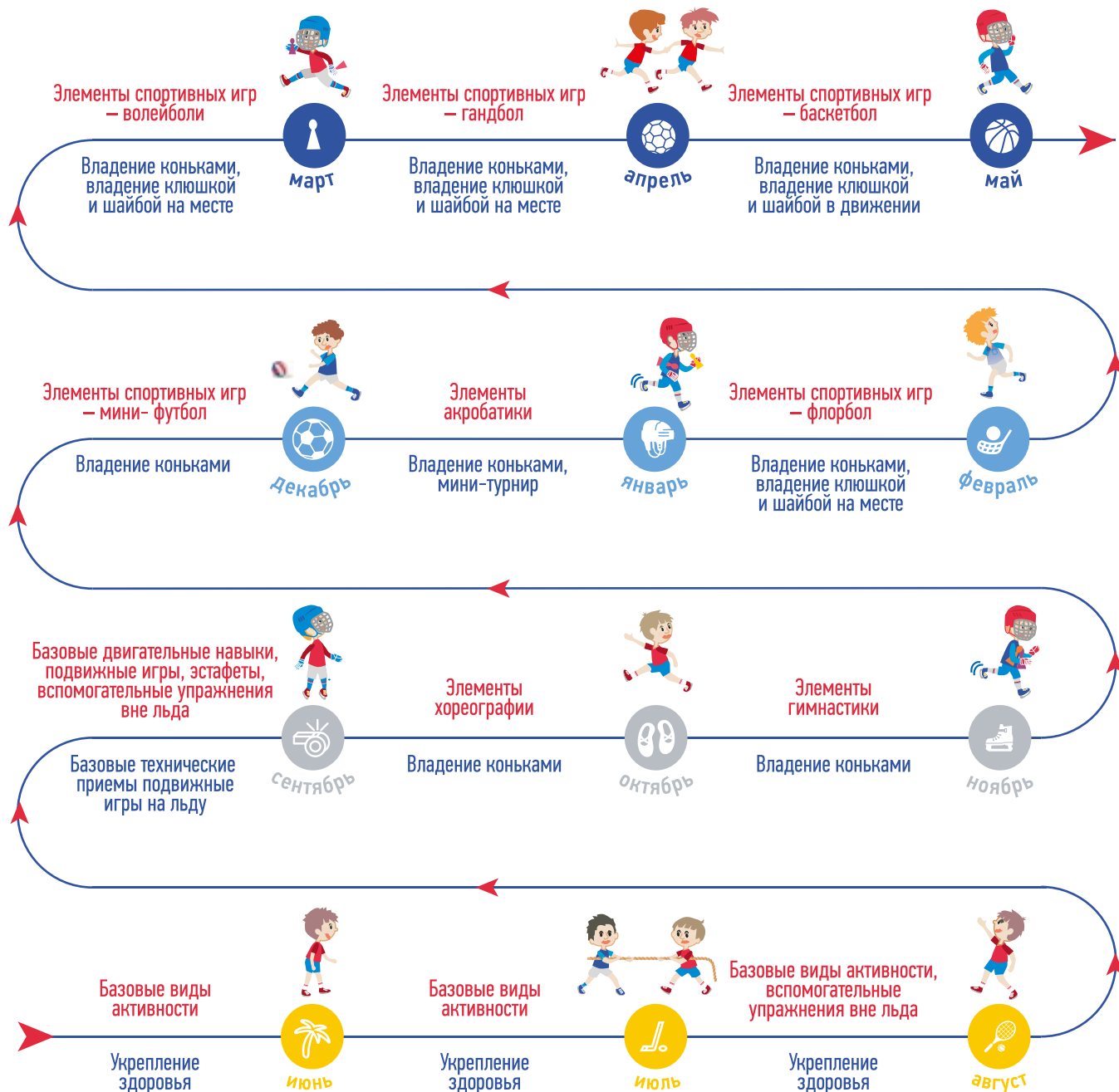
В возрастной группе 5 лет и младше игры проводятся на ограниченных площадках, без вратарей, по упрощенным правилам. По мере повышения уровня подготовленности можно изменять форматы проведения игр с «4 на 4» на «3 на 3».



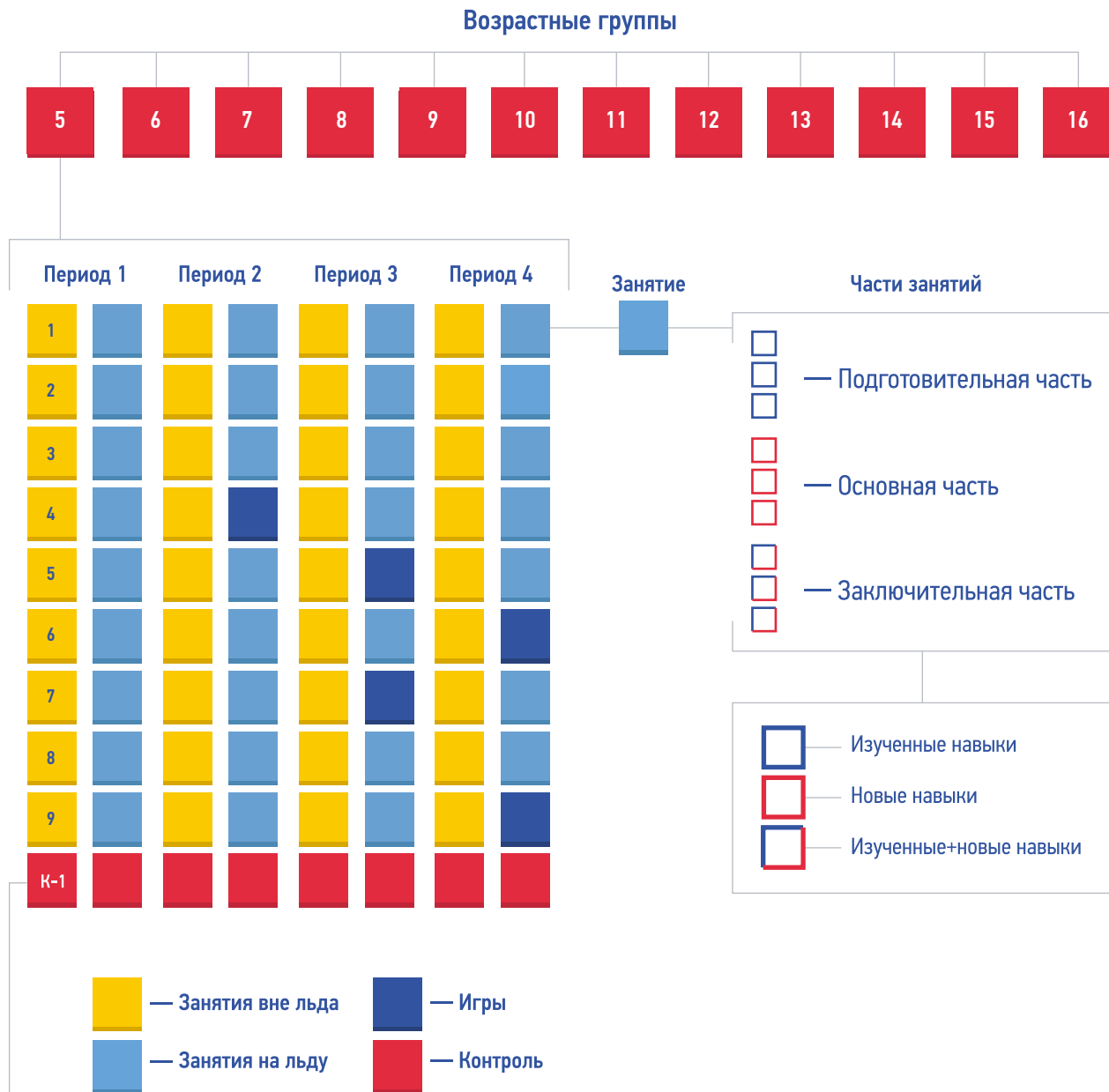
## План-график распределения средств обучения и задач в сезоне

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 прогрессирувания усложнения.



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



### Контроль изученных средств подготовки

БЛАНК КОНТРОЛЯ		Игрок № (оценка от 1 до 10)																													
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Основная стойка																														
2	Баланс																														

## Схема контроля технических навыков

БЛАНК КОНТРОЛЯ		Игрок № (оценка от 1 до 10)																													
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Основная стойка																														
2	Баланс																														

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 годичного цикла на 4 периода.

■ Продолжительность каждого периода - 10-12 недель.

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

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

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

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

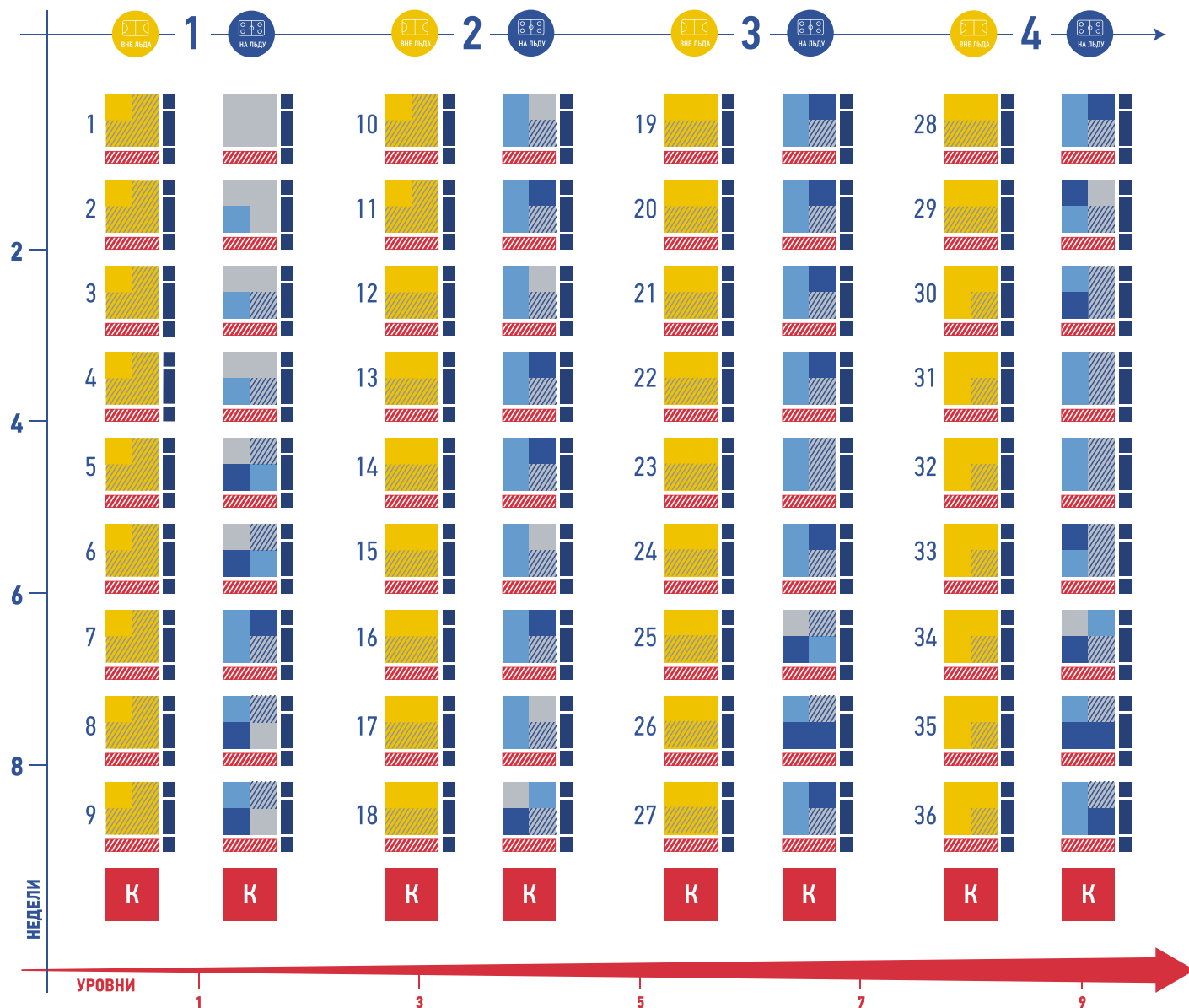
■ Занятия вне льда содержат подготовительную, основную и заключительную части, максимальная продолжительность составляет 60–75 минут.

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

■ Игры начинают проводиться во втором периоде годичного цикла по модифицированным правилам, на ограниченных площадках.

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

## Схема построения занятий



ВНЕ ЛЬДА

- Базовые двигательные навыки
- Функциональные упражнения
- Игра
- Контроль

НА ЛЬДУ

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

- 1 Подготовительная часть
- 2 Основная часть
- 3 Заключительная

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

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

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

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

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

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





# 7. Контроль



## Технология оценки

- Каждый из приглашенных экспертов должен поставить оценку каждому занимающемуся за каждое тестовое задание.
- Занимающиеся должны сделать 2–4 повторения, при необходимости выполнить тестовое задание в правую и левую сторону.
- Эксперт выставляет оценку за каждое тестовое задание по шкале от 1 до 10.
- После выполнения тестовых заданий каждому занимающемуся за каждый навык выставляется оценка — среднее арифметическое оценок всех экспертов<sup>1</sup>.
- Для оценки корректности работы экспертов проводится вычисление коэффициента конкордации<sup>2</sup>.

## Критерии выставления оценок

Оценка	Критерии оценки
1	Правильно реагирует на сигналы тренера. Имеет представление о выполнении навыка. Выполняет медленно, только в одну сторону.
2	Правильно реагирует на сигналы тренера. Имеет представление о выполнении навыка. Выполняет медленно, в обе стороны.
3	Выполняет медленно, в обе стороны. Навык не автоматизирован, движения резкие, в большом объёме 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-ритмической структуры.
6	Выполняет в среднем темпе, в обе стороны. Отмечается плавность движений, отсутствует напряжение, сохраняется стабильность техники.
7	Появляется быстрота, визуальная лёгкость – 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 приёма, креативность.

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

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

## 8. Построение занятий

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

Хотя занятия в возрастной группе 5 лет и младше носят в большей степени оздоровительную направленность, общие методические правила их построения та-

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

### Структура тренировочного занятия

Содержание		Время, мин.	
Разминка внеледовая		15	
Подготовка к ледовой тренировке, переодевание		15	
Тренировка на льду	<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>10</b>	<b>60</b>
	1. Разминка на льду	8	
	Техническая пауза*	2	
	<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>40</b>	
	1. Разучивание новых технических приемов	18	
	Техническая пауза*	2	
	2. Повторение изученных технических приемов в усложненных условиях	18	
	Техническая пауза*	2	
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>10</b>	10	
Интегральная подготовка включает весёлые подвижные игры, эстафеты. Поддерживается высокий уровень вовлеченности детей, позитивная эмоциональная атмосфера.			
Подготовка к заминке, переодевание, потребление воды		15	
Заминка		15	
<b>Итого</b>		<b>120</b>	

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

### Содержание тренировочного занятия

Содержание		Время, мин.	
Разминка вне льда		15	
Подготовка к ледовой тренировке, переодевание		15	
Тренировка на льду	<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>10</b>	<b>60</b>
	Разминка на льду включает повторение пройденных элементов. Эта часть занятия обычно проводится в режиме поточной тренировки. Рекомендуется дважды повторить 5-6 пройденных технических элементов. Выполнять их в правую и левую сторону, по движению часовой стрелки и против часовой стрелки.		
	<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>40</b>	
	Основная часть занятия направлена на формирование одного-двух новых технических навыков и повторение в новых условиях двух-трех освоенных ранее. В этой части используется преимущественно круговой метод тренировки (4-6 станций). Необходимо выполнить по 2-4 повторения. Если требуется повторяйте упражнение в правую и левую сторону. В процессе подготовки юные спортсмены будут становиться осознанней и дисциплинированней, благодаря этому количество повторений можно будет увеличить за счет экономии времени.		
	Рекомендуется включать 1-2 станции с упражнениями, преимущественно направленными на создание благоприятных условий для повышения функциональных возможностей организма и последующего развития двигательных способностей (ловкости, быстроты, силы).		
	Эта часть тренировки может использоваться для контроля освоенных технических приемов. В течение сезона запланировано всего 4 контрольных занятия. В дни, предусмотренные планом подготовки, во второй части занятия могут проводиться игры.		
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>10</b>	10	
В этой части занятия организуются веселые подвижные игры, на ограниченном пространстве, эстафеты.			
Подготовка к заминке, переодевание, потребление воды.		15	
Заминка		15	
<b>Итого</b>		<b>120</b>	

## Типы и организация занятий

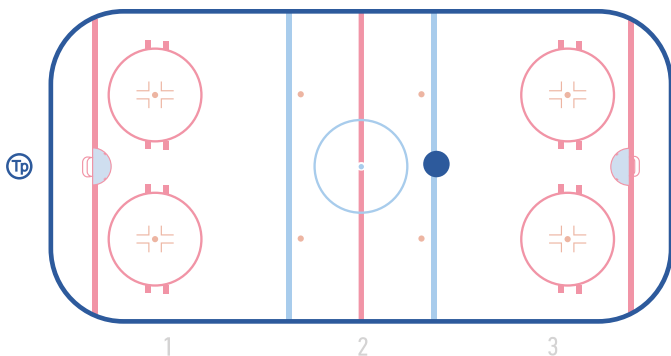
В зависимости от целей, направленности и характера поставленных задач можно выделить следующие типы занятий:

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

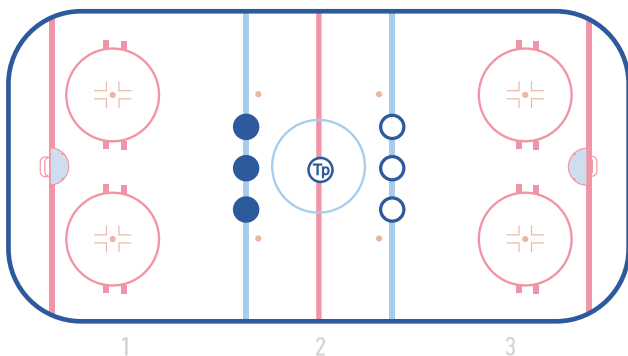
## Формы занятий

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.

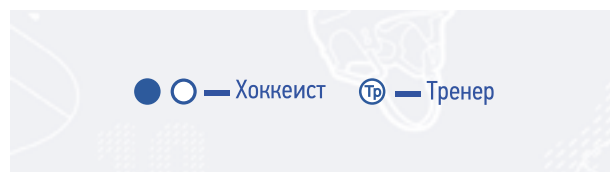


■ учебно-тренировочные – комбинированный вариант первых двух типов, используются для обучения и тренировки;

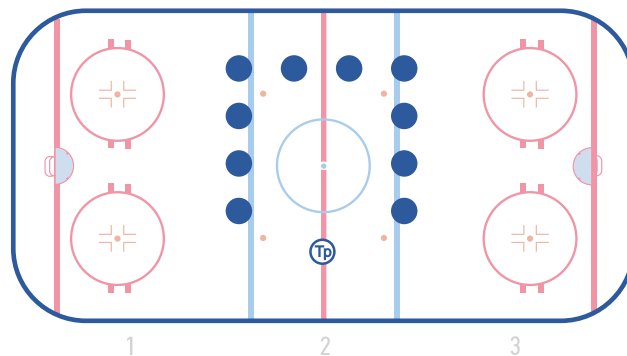
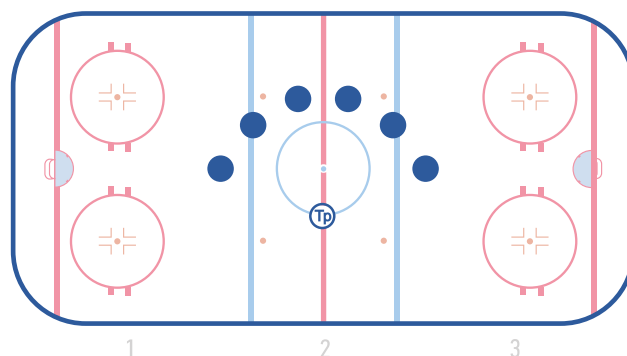
■ восстановительные – характеризуются небольшими величинами объёма работы, разнообразием и эмоциональностью, проводятся в формате игры;

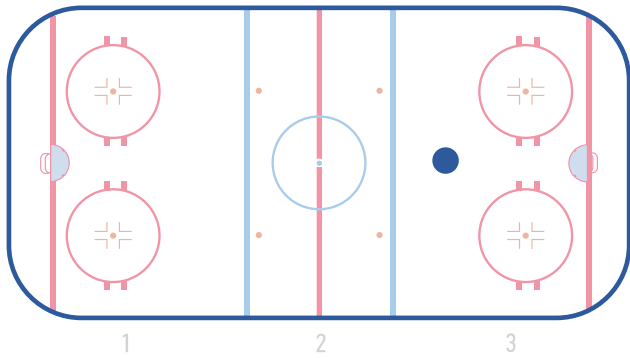
■ модельные – позволяют реализовывать интегральную подготовку, используются перед соревнованиями;

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

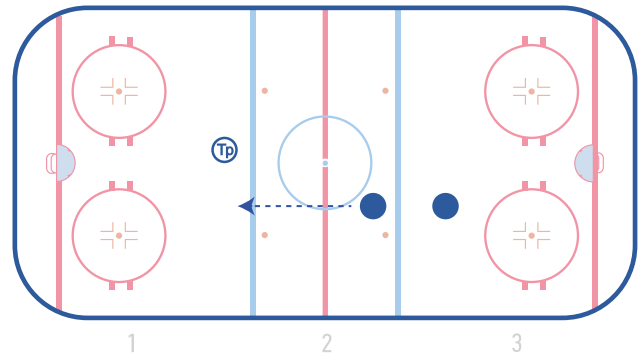


**Фронтальная** — спортсмены выполняют упражнения, слушают объяснения тренера вместе, расположившись полукругом или в виде открытого прямоугольника.

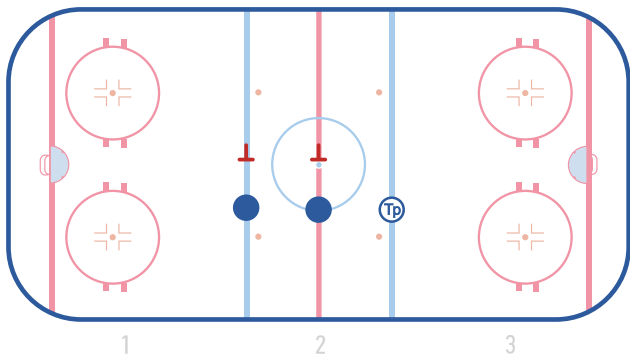




**Свободная** — самостоятельно организованные различного вида и направленности занятия вне расписания тренировочных занятий команды. Хорошо подходит для работы над отдельными сторонами и компонентами подготовки на более поздних этапах многолетней тренировки.



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



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



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



## Уровни обучения

При отработке любого технического приёма следуйте уровням обучения.

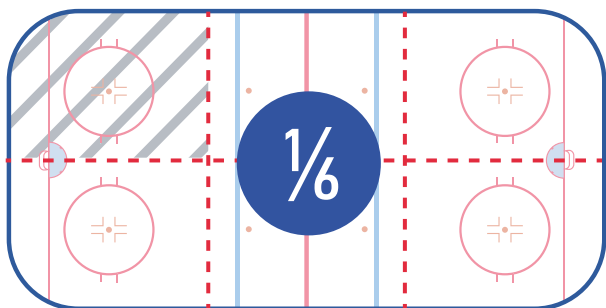


## Методы обучения

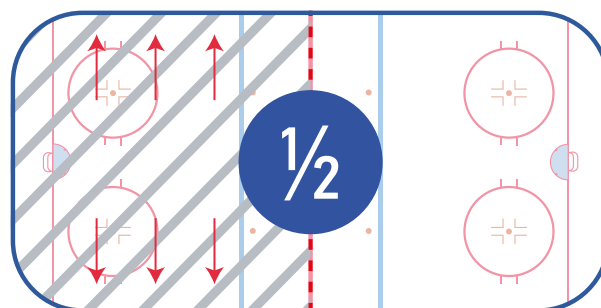
Дети в этом возрасте лучше реагируют на визуальные образы, делайте акцент на демонстрации.



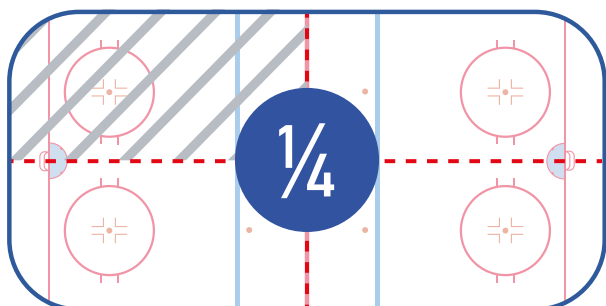
## Модификации ледовой площадки для проведения игр



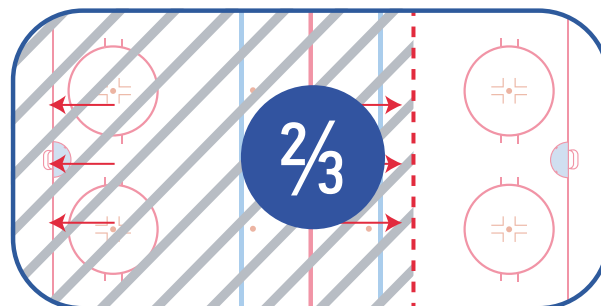
Поле делится на 6 частей. На каждой из выделенных частей устанавливается инвентарь и проводится отдельное упражнение.



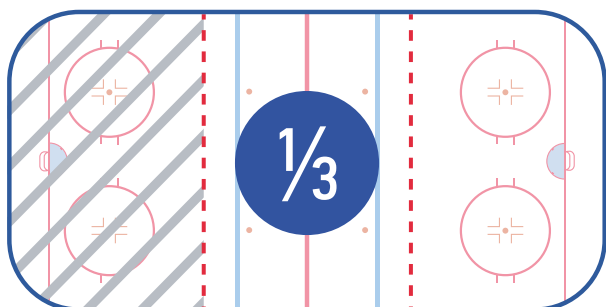
Игра на  $\frac{1}{2}$  площадки. Поле делится красной линией на две части.



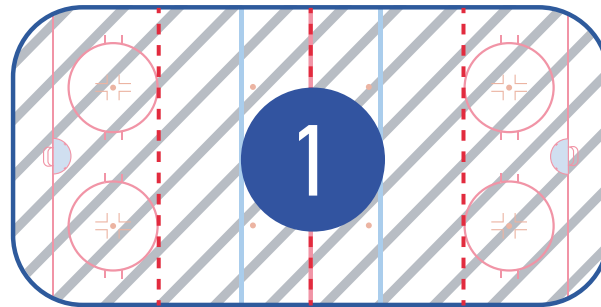
Игра на  $\frac{1}{4}$  площадки. Разделить на 4 части по красной линии, обеспечить безопасность.



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



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



Игра на всю площадку.

### Преимущества модифицированных ледовых площадок

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



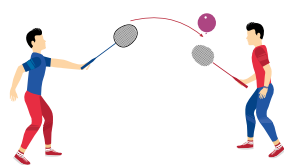
Элементы гимнастики  
и хореографии



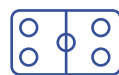
Элементы ОФП



Подвижные игры



Элементы спортивных игр



### НА ЛЬДУ

Базовые технические навыки



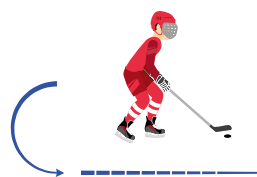
Владение коньками



Владение клюшкой  
и шайбой на месте



Владение клюшкой  
и шайбой в движении



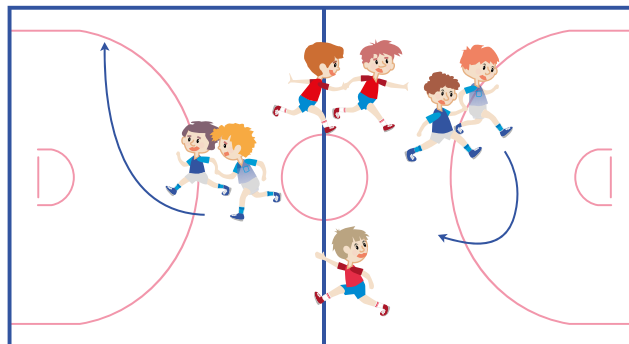
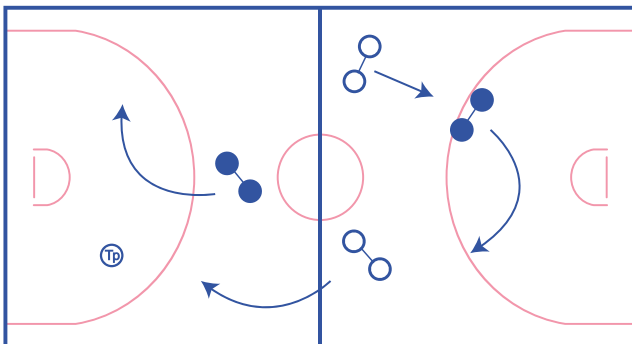
**ТРЕНЕРУ ВСЕГДА НЕОБХОДИМО УМЕНИЕ ВЫДУМЫВАТЬ  
НОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, НА ВЫСОКОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ  
НАСТРОЕ ПРОВОДИТЬ ОДНУ ТРЕНИРОВКУ ЗА ДРУГОЙ.  
НЕПРОСТИТЕЛЬНО ДЛЯ ТРЕНЕРА, ДАЖЕ ЕСЛИ ОН  
ОПЫТЕН И ЗНАМЕНИТ, ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЯ ВЯЛО,  
НЕИНТЕРЕСНО, БЕЗ НОВИЗНЫ...**

*А. В. Тарасов*



## Веселые подвижные игры вне льда

### 1. Пары



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

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

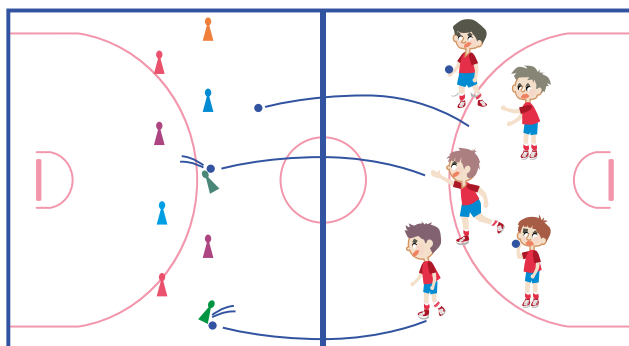
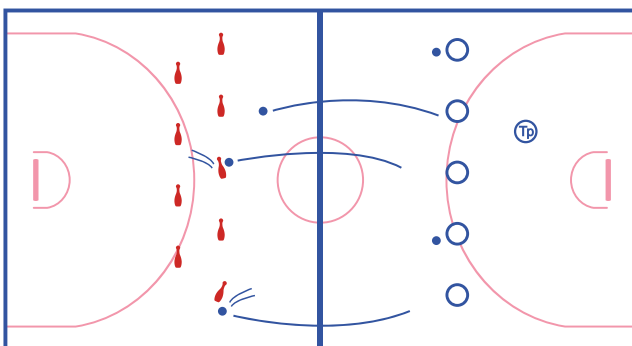
**Условия:** Игра начинается по сигналу тренера.

**Продолжительность игры** - 3 минуты.

**Продолжительность отдыха** - 2 минуты.

**Методические указания:** совершенствование навыков бега со сменой направления, 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.

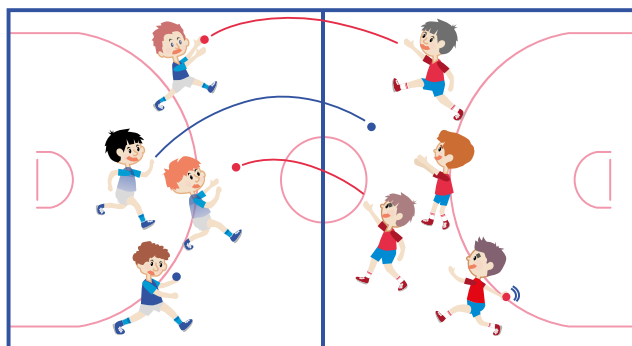
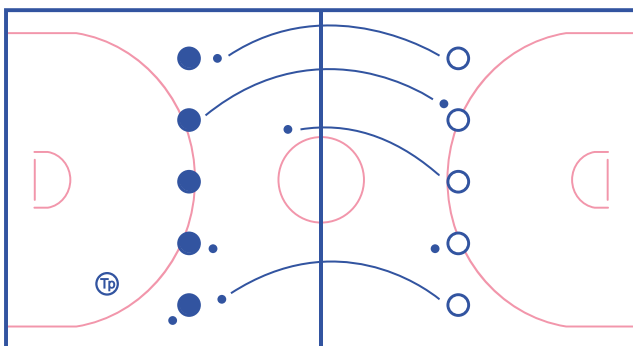
**Условия:** Игра начинается по сигналу тренера.

**Продолжительность игры** - 3 минуты.

**Продолжительность отдыха** - 2 минуты.

**Методические указания:** совершенствование 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 спосо-

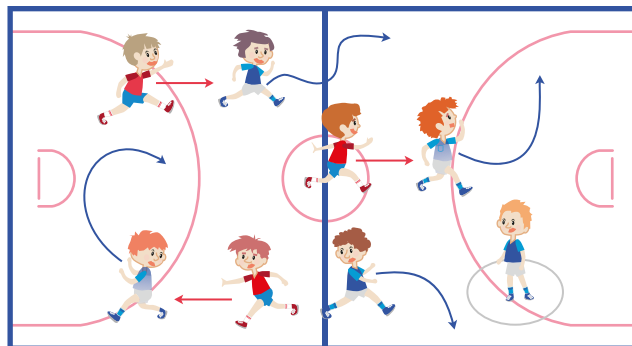
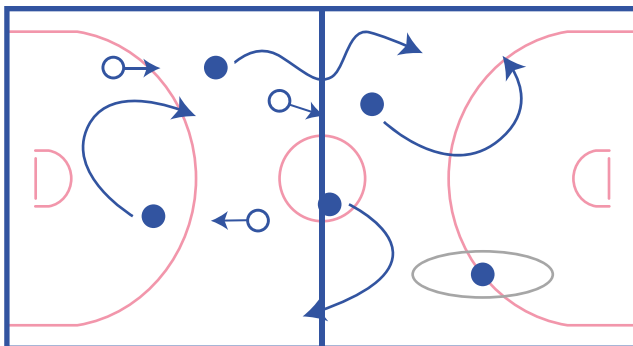
бами: - сделать так, чтобы мячи были только у одной команды;

- 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:** формирование навыков точности 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.

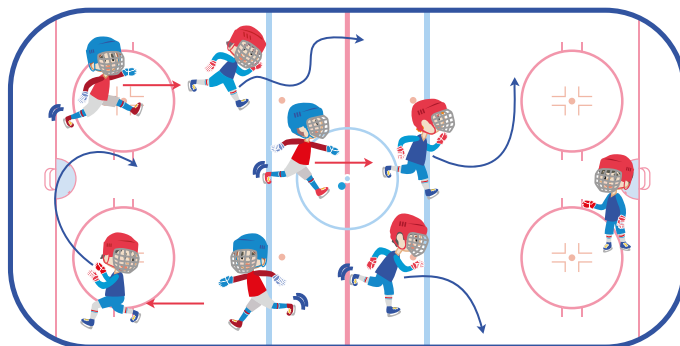
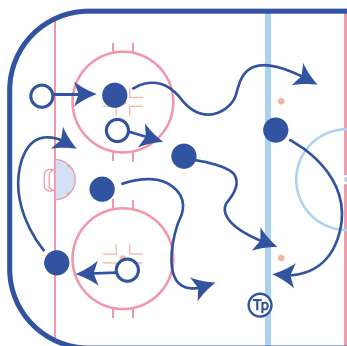
**Продолжительность отдыха** - 60-90 секунд.

После каждого подхода игроки меняются ролями. Тренер может варьировать численность команд.

**Методические указания:** формирование навыков бега со сменой направлений..

## 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 освобо-

ждать 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.

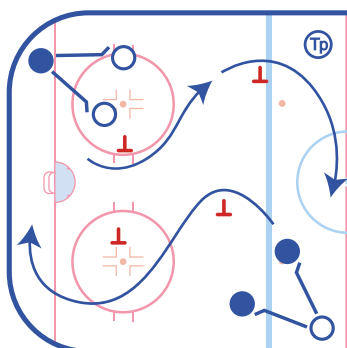
После каждого подхода игроки меняются ролями.

Тренер может варьировать численность команд.

**Методические указания:** развитие 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 исход-

ную 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.

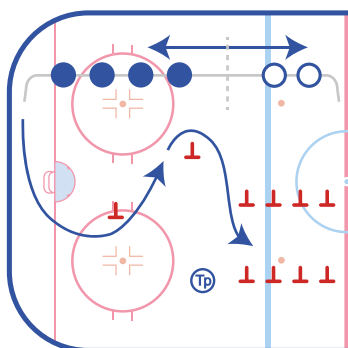
**Продолжительность отдыха** - 60 секунд.

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.

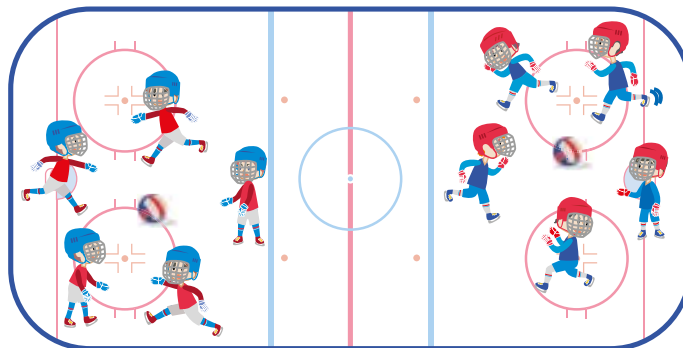
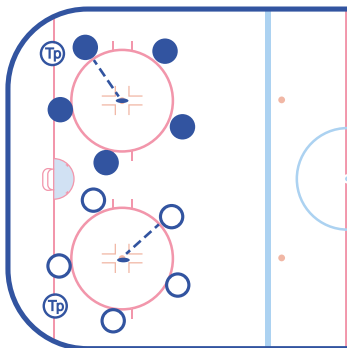
Для усложнения второго подхода тренер может предложить двигаться по другой траектории, может изменять число игроков. Допустимо использовать не-

сколько 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 в кругу



Тренер объявляет о проведении турнира по футболу, но для того, чтобы поехать нужно будет потренироваться. Тренер делит детей на группы по 4-5 человек и просит встать в круг. Цель игры передвигать мяч между игроками круга.

**Цель** – стремиться, чтобы мяч не покидал площадь круга, образованную игроками.

В методические указания добавить: тренер может усложнять игру увеличивая площадь круга.

**Условия:** Дети становятся в круг и кидают мяч друг другу.

**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, мячи.



## Нагрузка

«**Нагрузка**» характеризует прибавочную активность организма относительно исходного уровня, вносимую выполнением упражнений, и объём 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 динамической нагрузкой. 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





15 11

РАСНАЯ  
МАШИНА  
ОЛА СБОРКА

РАСНАЯ  
МАШИНА  
ОЛА СБОРКА

РАСНАЯ  
МАШИНА  
ОЛА СБОРКА

РАСНАЯ  
МАШИНА  
ОЛА СБОРКА

H

G

10

10

2

5

2

ОНАЛЬ  
ТОВКИ

МАШИНА




























ФЕДЕРАЦИЯ  
ХОККЕЯ

## 9. Планы-конспекты занятий на льду

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

- ворота;
- уменьшенные ворота или вставка;
- маленькие ворота (для игр без вратаря);
- колечки;
- облегчённые шайбы;
- шайбы;
- поперечные борта, шланг, канат, брус;
- ходунки или стулья;
- малые барьеры;
- высокие барьеры;
- мяч футбольный;
- мяч волейбольный;
- мяч гандбольный;
- мяч баскетбольный;
- теннисные мячи;
- конусы (большие и маленькие);
- палочки для переступания и обводки;
- баллончик с краской, мел;
- мячи для хоккея с мячом;
- скакалки;
- прорезиненный брус для отскока шайбы;
- щит Баженова;
- планшет;
- свисток;
- схема площадки и маркер.

- Подводящие упражнения для обучения вне льда
- Упражнения для подготовительной части занятия
- Упражнения для разучивания двигательных навыков в основной части занятия
- Упражнения, игры, эстафеты для комбинирования и совершенствования двигательных навыков
- Контрольные занятия

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

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



# Технические навыки для первого периода

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

Категория	Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К1
Подводящие	Основная стойка	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Вставание со льда	●	●	●	●	●		●			●
Подводящие	Баланс на одной ноге (л/п)	●	●	●	●	●	●		●	●	●
Подводящие	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы	●	●	●	●	●	●			●	●
Подводящие	Ходьба на месте, в движении, с перешагиванием предметов/спиной	●	●	●	●	●	●	●	●		●
Подводящие	Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы	●	●	●	●	●	●	●	●		●
Подводящие	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Скрестные шаги на месте		●	●	●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Скрестные шаги с продвижением			●	●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Падение вперед и на спину			●	●	●	●	●	●	●	
Подводящие	Скольжение с акцентированным движением рук с малой амплитудой					●	●	●	●	●	●
Подводящие	Скольжение на двух ногах						●	●	●	●	●
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение после разгона на внутренней поверхности лезвия лицом вперед							●	●	●	
Торможения и остановки	Торможение "1-11" (Коньки буквой V), "плугом", "полуплугом"								●	●	
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия									●	
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-"Фонарики" на месте (вперед, назад)						●				
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-"Фонарики" в движении (вперед, назад)							●			
Бег скользящими шагами	"Полуфонарик" движение одной ногой (л, п)										
Бег скользящими шагами	"Полуфонарик" движение одной ногой (л, п) со сменой										
Подводящие	Скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа)										
Старты	V-старт лицом вперед										
Старты	T-старт лицом вперед (T-Push) 3.0										
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами										
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими увеличенными шагами										
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом - "Со сменой ведущей ноги"										
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду										
Повороты	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п)										
Повороты	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда (л/п)										
Старты	Старт с предварительным поворотом										
Старты	Старт спиной вперед полуфонариками										
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед										
Бег спиной вперед	"Полуфонарик" спиной вперед движение одной ногой (л, п)										
Бег спиной вперед	"Полуфонарик" спиной вперед движение со сменой толчковой ноги										
Повороты	"Полуфонарик" по кругу спиной вперед, толчковый "внешний" конек										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Контроль шайбы в основной стойке										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - узкое										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - широкое										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - узкое и широкое комбинирование										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - руки вместе										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы - руки широко										

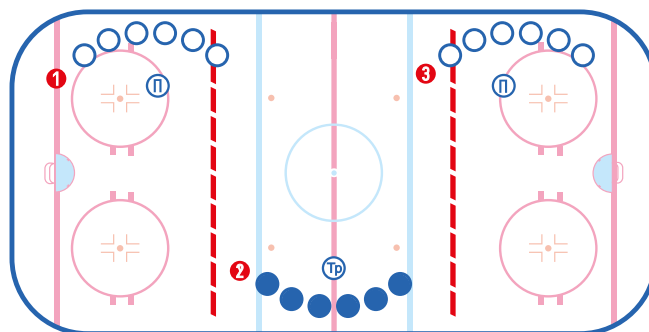
**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ 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.

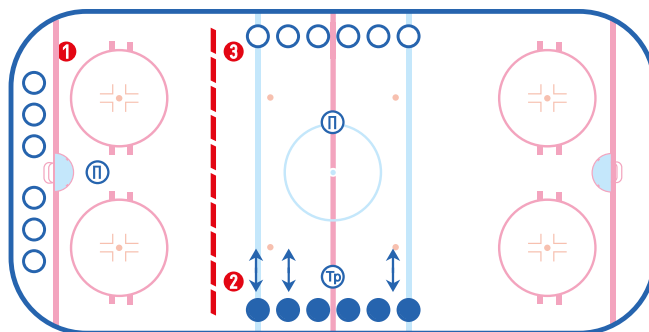


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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 группы. 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.

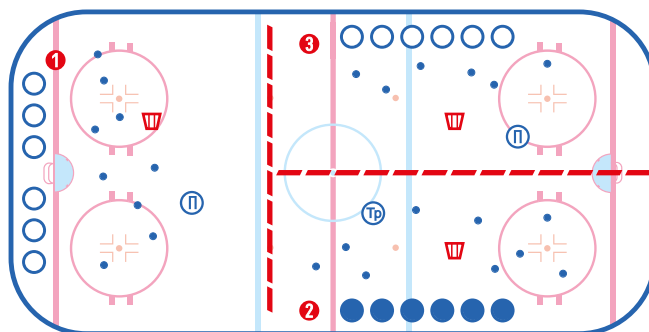


ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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»



# Заметки тренера

---

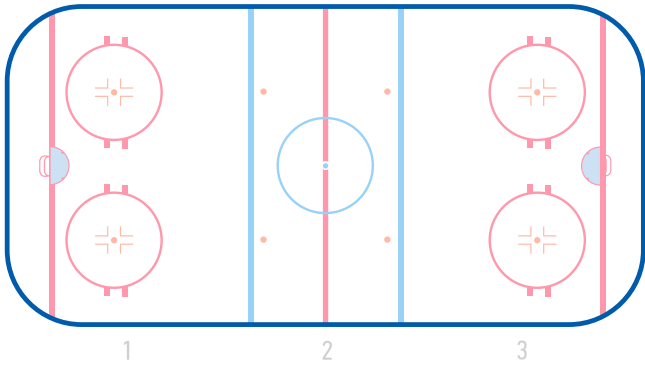
---

---

---

---

---



---

---

---

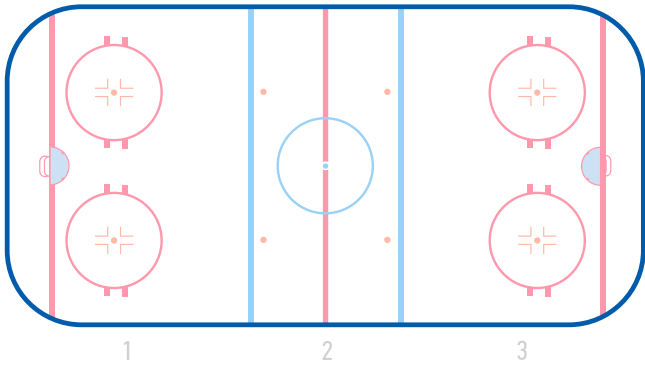
---

---

---

---

---



---

---

---

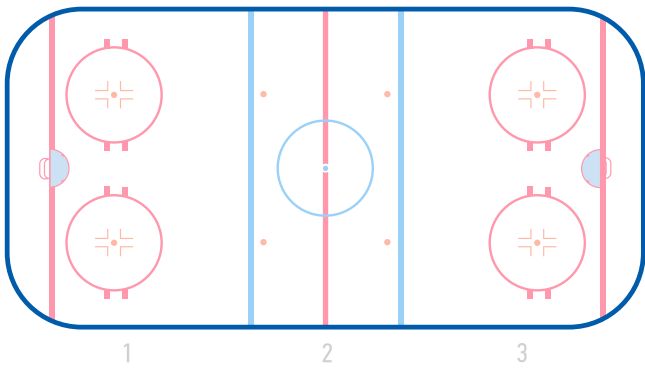
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

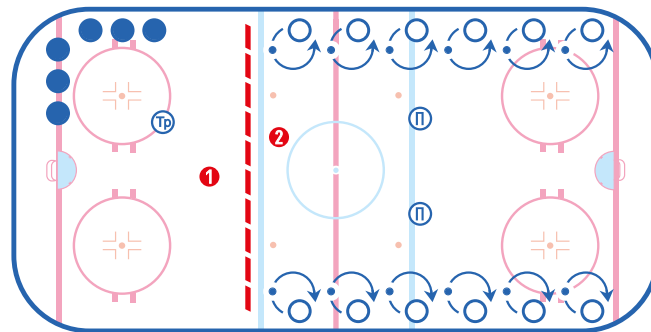
---

## СОДЕРЖАНИЕ

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

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

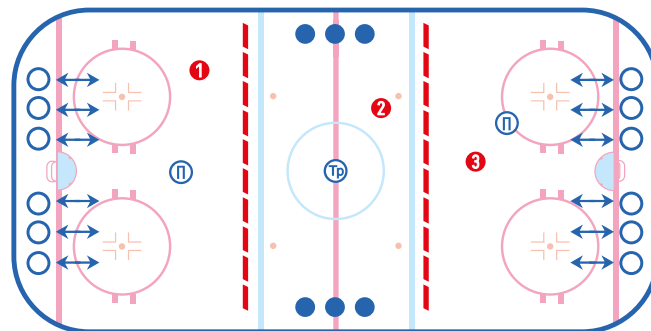
Для усложнения упражнения можно добавить поднимание мячиков со льда и опускание их в процессе движения. Добавить ходьбу с подниманием коленей как можно выше.



### Основная часть - 30 минут

1. Основная стойка; падение и вставание со льда; ходьба лицом вперед; 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.

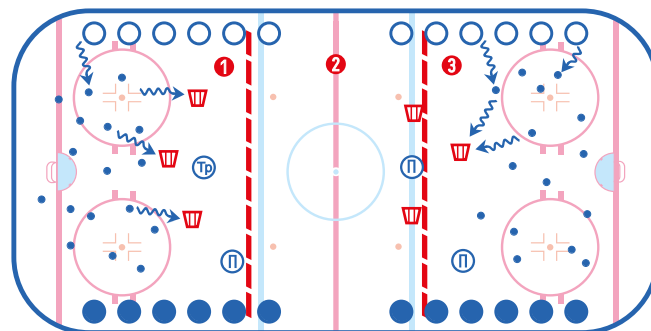
Основная стойка: коньки параллельно, ноги на ширине плеч, носки – прямо вперед, колени на одной линии с носками, голова прямо, туловище слегка подано вперед. Баланс на одной ноге можно включить при достаточном уровне освоения предыдущего материала.



### Основная часть - 10 минут

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

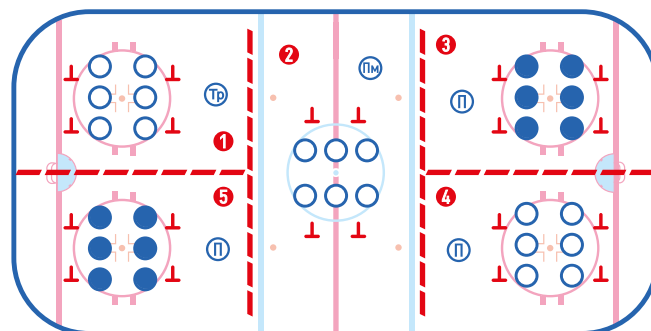
В качестве усложнения можно добавить мячики (или воздушные шарик), расположенные на льду, для переноса их учениками из «снежной пустыни» в «гнезда» – корзины.



### 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.



# Заметки тренера

---

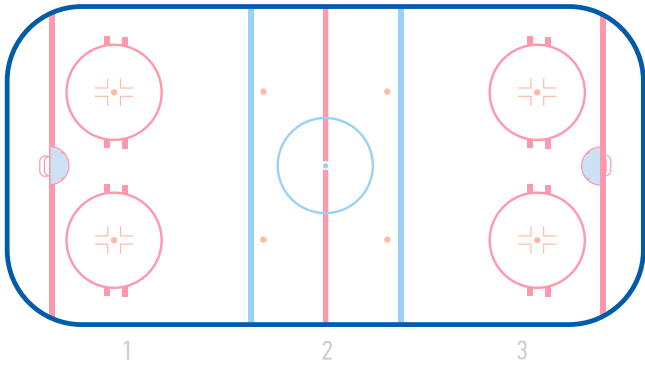
---

---

---

---

---



---

---

---

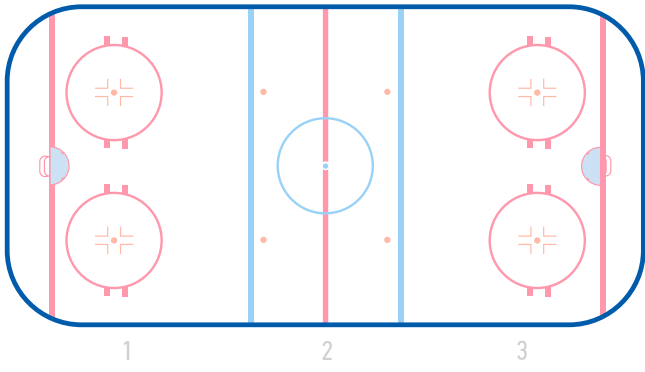
---

---

---

---

---



---

---

---

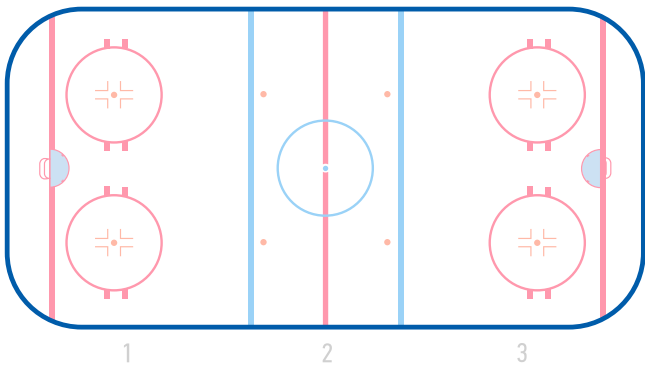
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

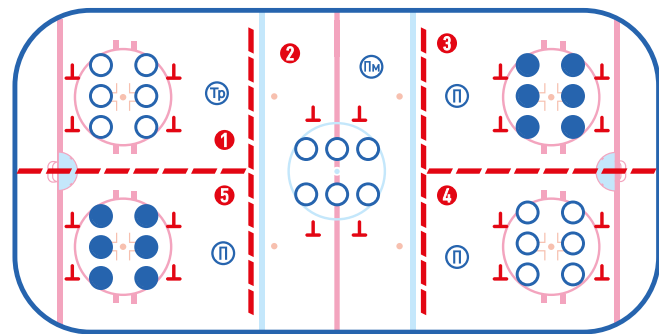
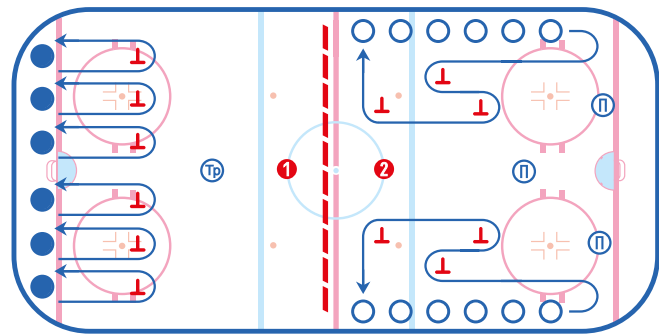
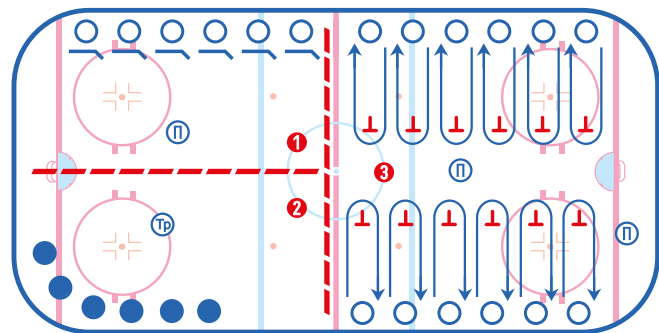
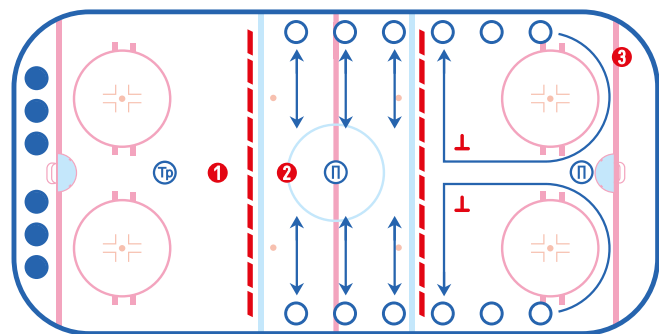
---

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 - 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.

# Заметки тренера

---

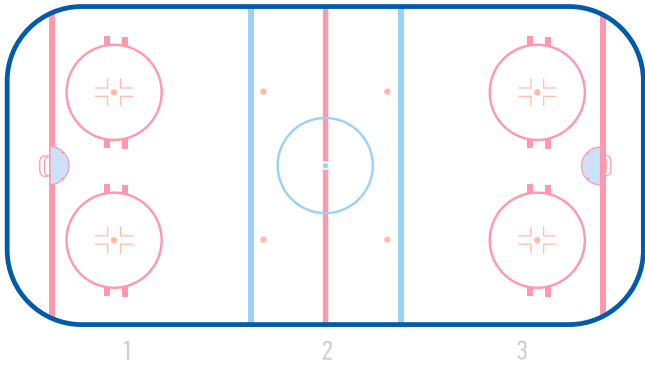
---

---

---

---

---



---

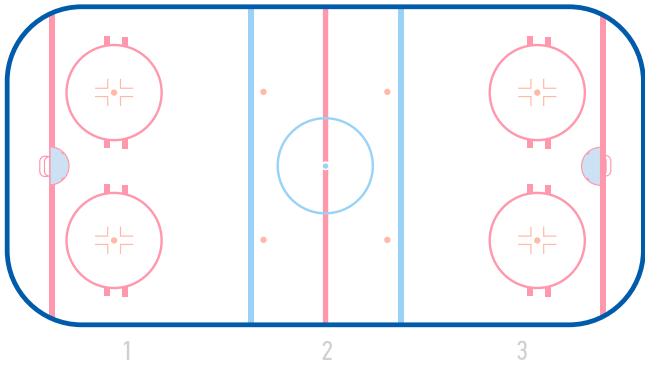
---

---

---

---

---



---

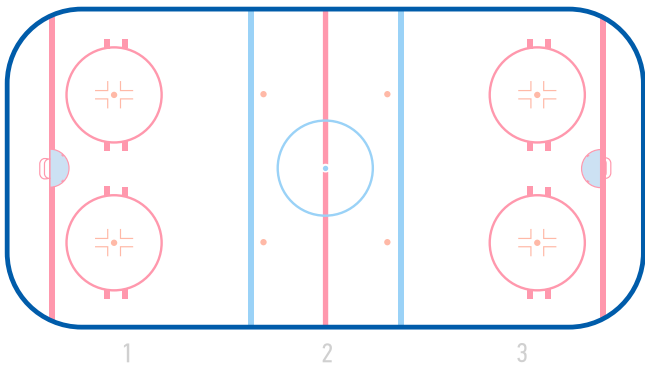
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

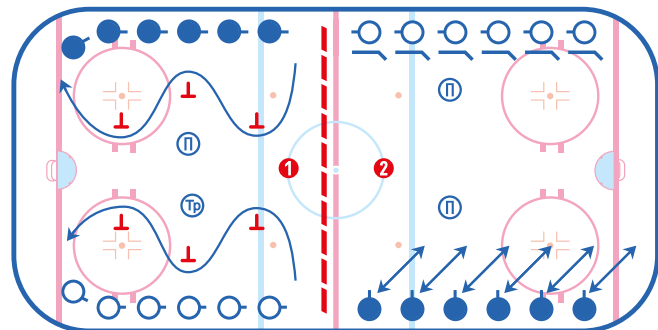
**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. Ходьба в V-образной стойке по заданной траектории.
2. \*а) Ходьба скрестными шагами влево и вправо (2-3 шага) в основной стойке; б) Ходьба скрестными шагами по диагонали (1-2 шага).

\*В качестве усложнения можно добавить перешагивания через клюшку при движении скрестными шагами влево и вправо.

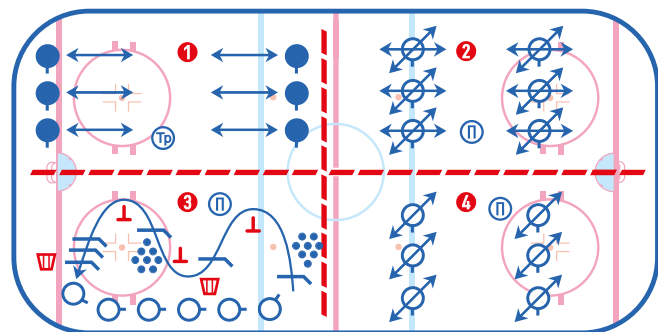


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Основная часть – 20 минут**

1. Переступание с ноги на ногу на месте и с движением влево и вправо, с приставлением безопорной ноги к опорной.
2. Ходьба по заданной траектории с перешагиванием предметов (клюшек), подъёмом и переносом теннисных мячей в корзину.
3. Ходьба скрестными шагами: 3 влево и 3 вправо; 3 шага по диагонали;
4. Приседания в разных фазах с вставанием на оба колена с подъёмом в основную стойку.

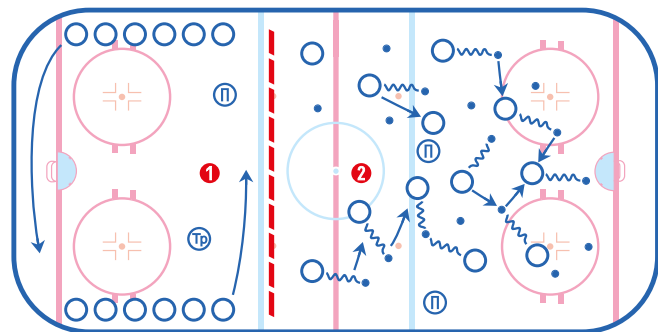
Тренер следит за безопасностью, помогает осваивать и закреплять навыки. В начале обучения рекомендуется рисовать траекторию маркером, так как ориентация по конусам не всегда очевидна для юных хоккеистов.



**Основная часть – 20 минут**

1. Разгон с помощью скольжения, с акцентированным движением рук малой амплитуды и продолжение скольжения на двух ногах.
2. Игра «Паровозик»: главным элементом игры является демонстрация движения «Короткое скольжение без отрыва коньков ото льда, с акцентированным движением рук малой амплитуды». Ученики выстроены в случайном порядке, по сигналу тренера начинают движение с помощью переноса центра тяжести с одной ноги на другую, помогая поочерёдными махами руками, согнутыми в локтях, в противофазе с ногами, так чтобы получалось короткое скольжение.

Тренер следит за безопасностью, помогает осваивать и закреплять навыки, предлагает выполнять в разные стороны. Обращает внимание юных хоккеистов на то, чтобы они держали спину прямо, не опускали голову, ноги должны быть согнуты.

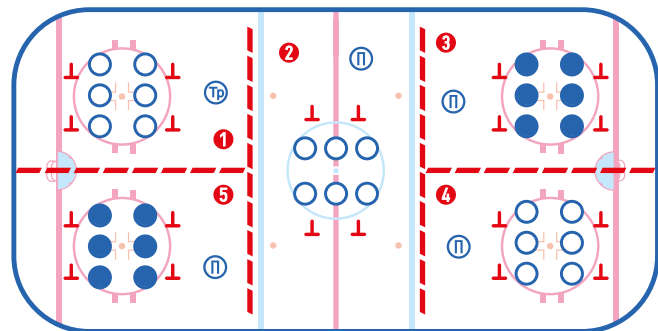


ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

**10-15 минут**

ИГРА на станциях.  
\*Ознакомление учеников с ведением предмета 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.





# Заметки тренера

---

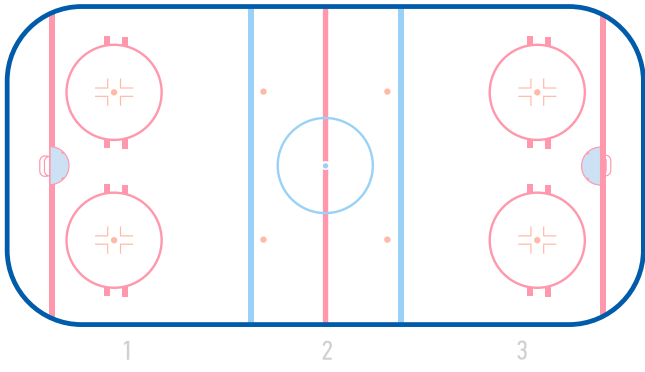
---

---

---

---

---



---

---

---

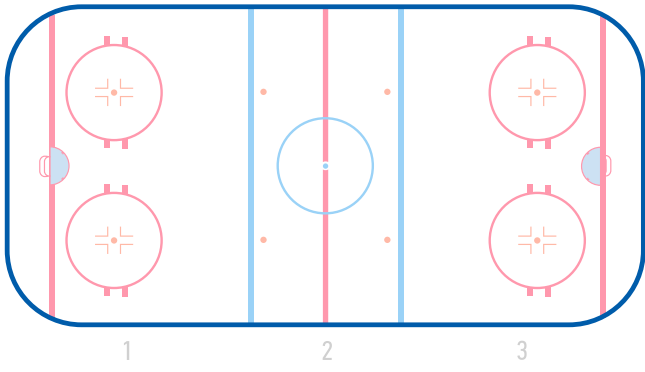
---

---

---

---

---



---

---

---

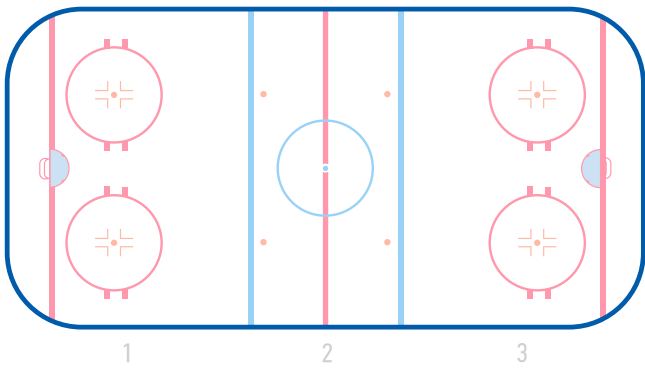
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

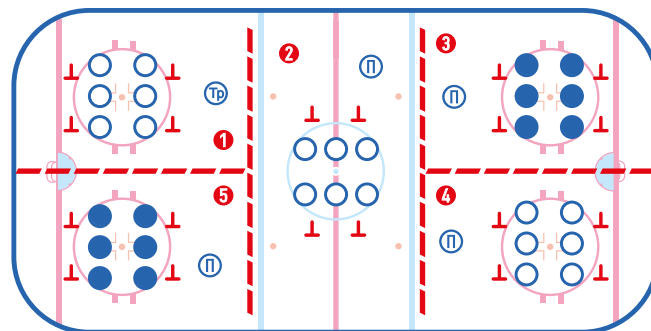
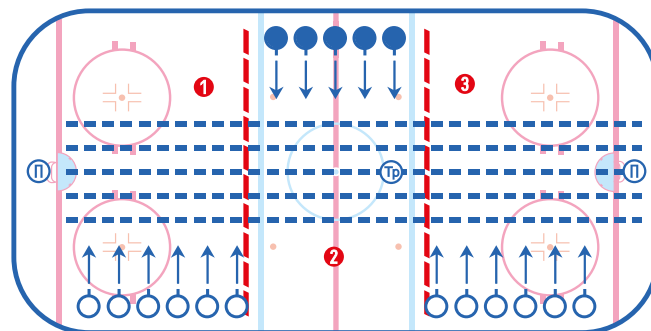
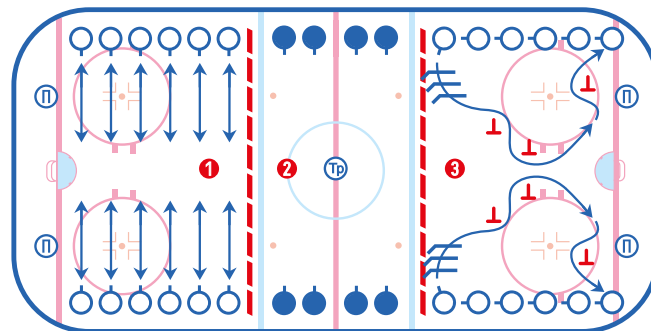
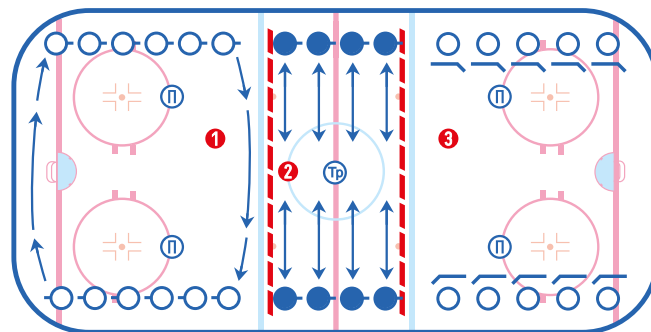
---

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. \*Бег-скольжение на двух ногах по заданной траектории.
2. Ходьба скрестными шагами со сменой стороны (с левой на правую и обратно), по диагонали.
3. Перешагивания через клюшку влево и вправо с балансом на одной ноге.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Тренер следит за безопасностью, помогает осваивать и закреплять навыки.



**Основная часть - 20 минут**

1. Приседания на двух ногах, вставание на колени и подъём в основную стойку; выпады на одно колено (без удержания позы) вперёд; переступания с ноги на ногу по диагонали, без приставления опорной ноги к опорной.
2. Скольжение с акцентированным движением рук малой амплитуды лицом вперёд по прямой.
3. Ходьба-скольжение через полосу препятствий.

Тренер демонстрирует правильное приседание на двух ногах, выпады на одно колено. Спина прямая, голова поднята, ноги на ширине плеч. Подсказывает ученикам при необходимости.

**Основная часть - 20 минут**

Эстафета «Скользи дальше всех». Задача учеников – разогнаться при помощи ходьбы/бега или используя ранее изученное движение «Скольжение с акцентированным движением рук малой амплитуды» и в заданной отметке перейти на скольжение двумя ногами, без отрыва коньков ото льда.

Попытаться донести до учеников информацию о важности ходьбы и бега: чем лучше они научатся ходить и бегать, тем дальше будут скользить без остановки.

**10-15 минут**

ИГРА по станциям.  
\*Ознакомление учеников с коротким 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.

# Заметки тренера

---

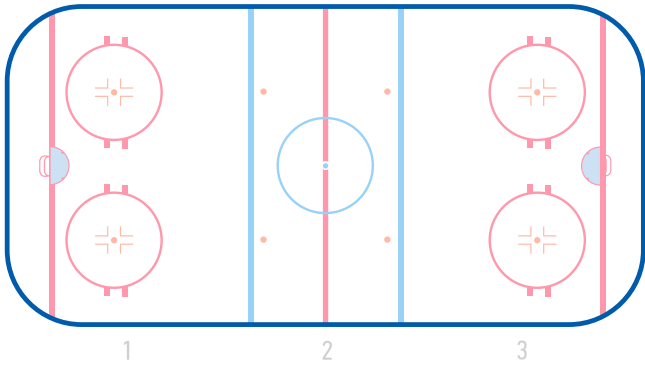
---

---

---

---

---



---

---

---

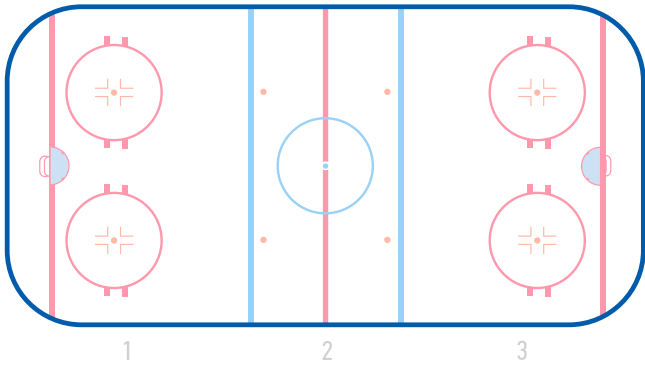
---

---

---

---

---



---

---

---

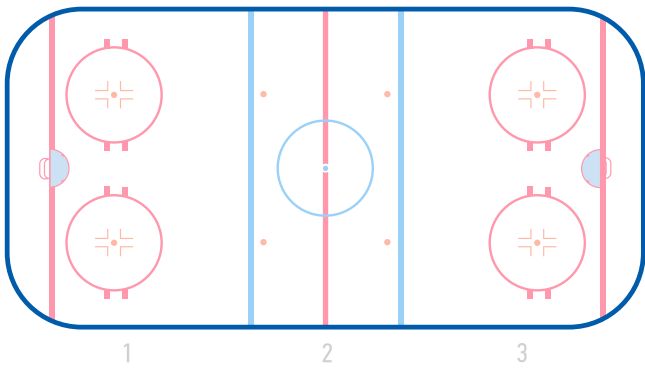
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

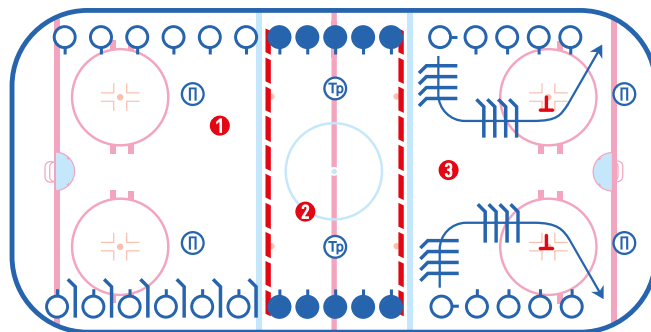
---

**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 полю препятствий.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

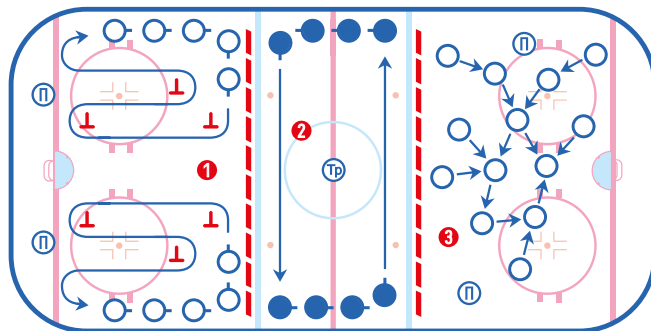
Тренер следит за безопасностью, помогает осваивать и закреплять навыки. В начале обучения рекомендуется рисовать траекторию маркером, так как ориентация по конусам не всегда очевидна для юных хоккеистов.



**Основная часть - 20 минут**

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

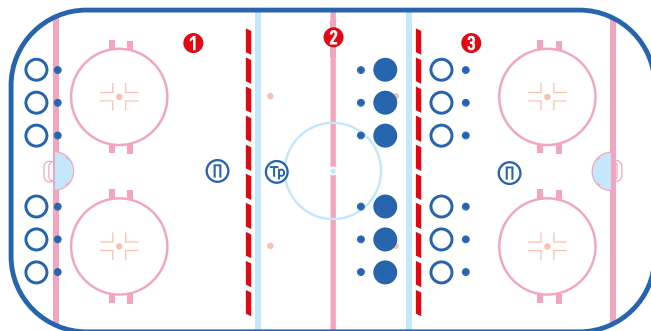
Тренер следит за безопасностью, помогает осваивать и закреплять навыки.



**Основная часть - 20 минут**

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

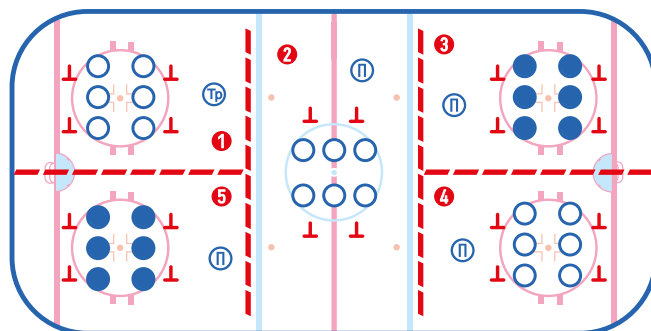
В качестве усложнения можно предложить выполнить упражнение лицом вперед / спиной вперед.



**10-15 минут**

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

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



# Заметки тренера

---

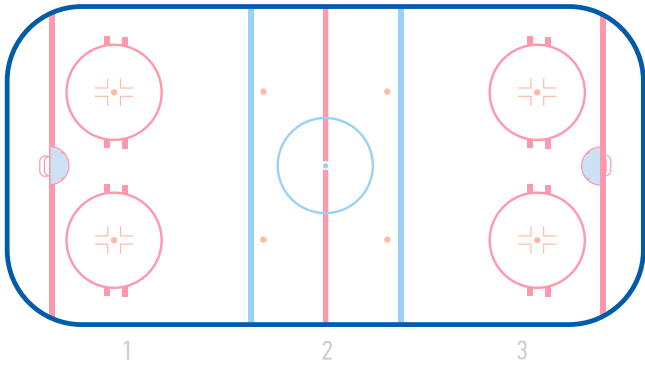
---

---

---

---

---



---

---

---

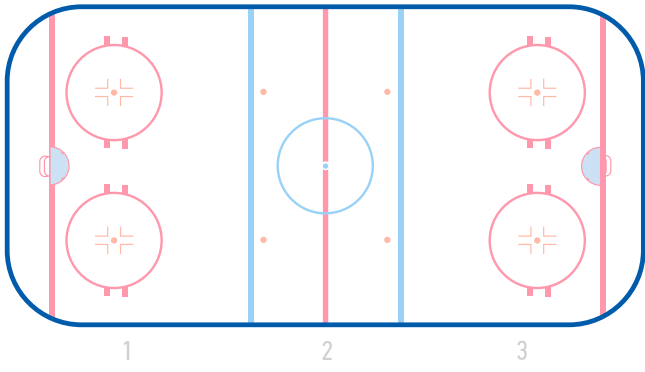
---

---

---

---

---



---

---

---

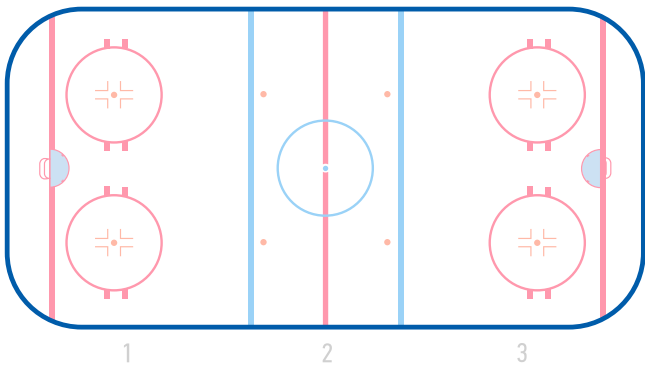
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

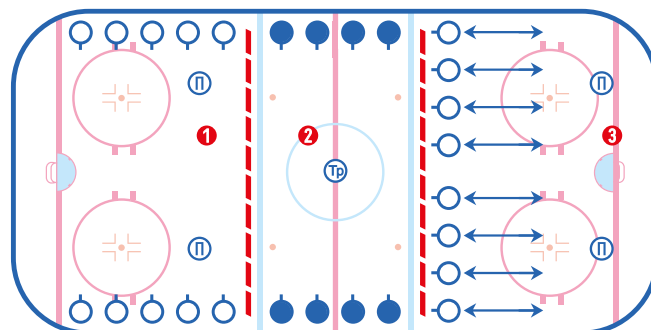
---

**СОДЕРЖАНИЕ**

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

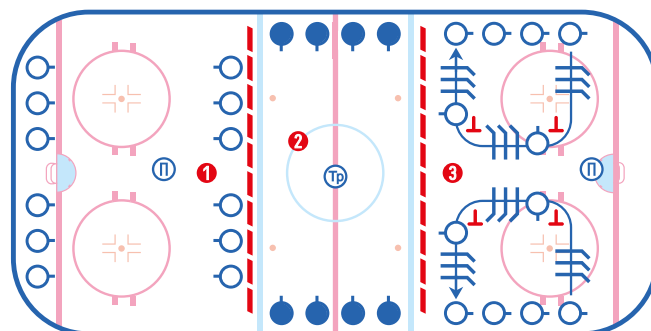
Тренер показывает правильное выполнение технических приёмов.



Основная часть - 20 минут

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

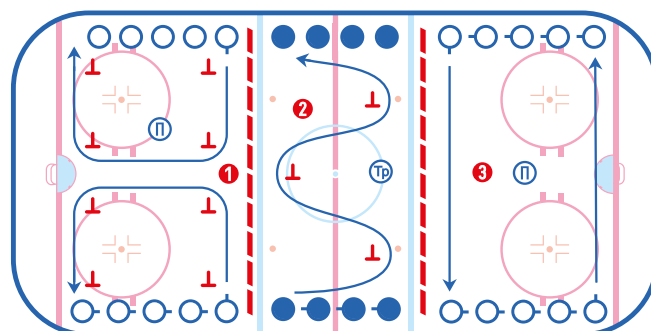
\*Показать корректное вставание со льда – сначала встать на оба колена, затем поставить одну ногу (левую или правую).



Основная часть - 20 минут

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

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

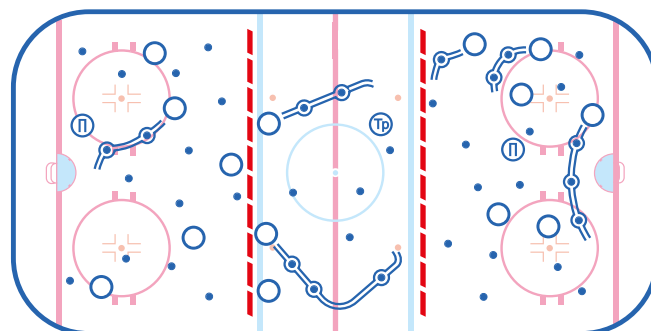


10-15 минут

Игра «Минное поле»:

Задача учеников – объезжать расположенные на льду теннисные мячики, так чтобы мячик прошел между коньков (коньки сначала должны разъехаться, а затем свестись вместе).

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



# Заметки тренера

---

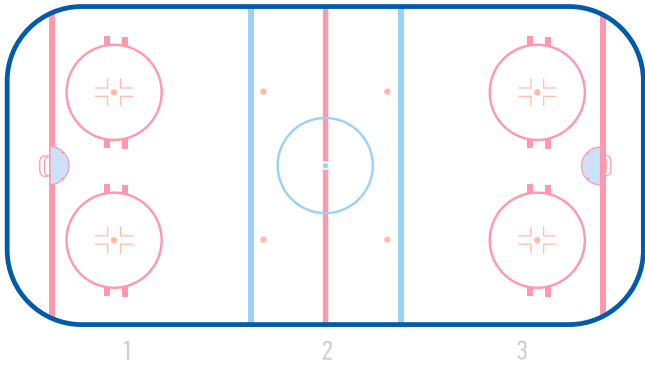
---

---

---

---

---



---

---

---

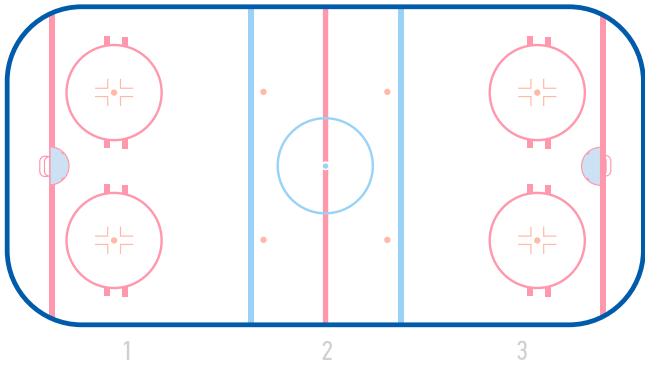
---

---

---

---

---



---

---

---

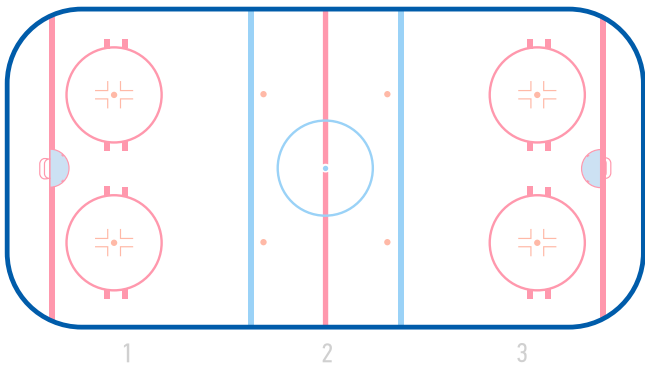
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

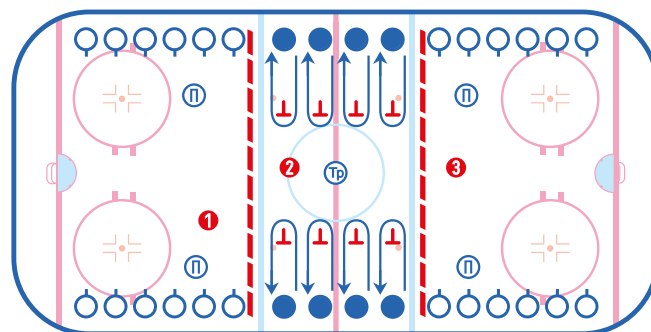
---

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Баланс в основной стойке.
2. Ходьба лицом и спиной вперед 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.

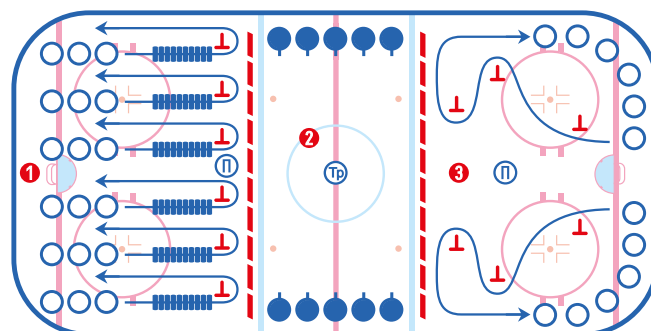


ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

**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 вперед с большей амплитудой ног и рук.

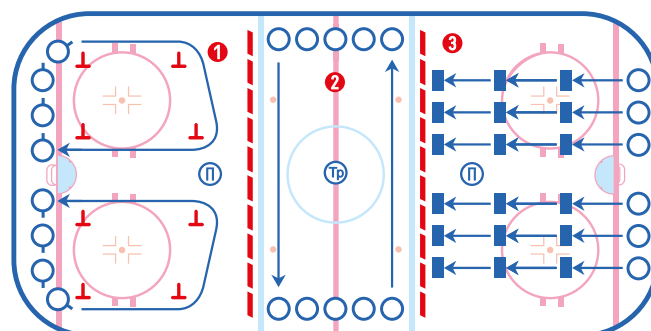


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Основная часть - 20 минут**

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

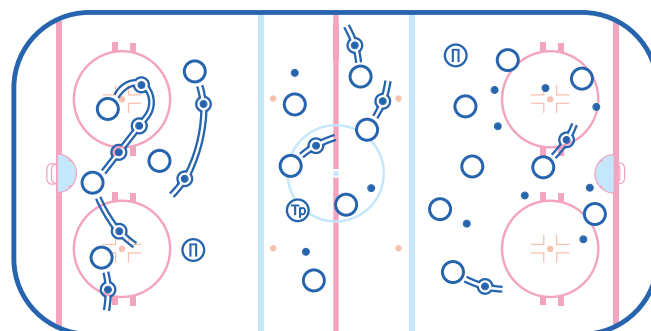
Торможение «плугом», «полуплугом» рекомендуется начинать с правой ноги, а затем переходить к торможению левой. Тренер следит за правильностью выполнения, после каждой станции, тренер предлагает ученикам попить.



**10-15 минут**

Игра «Минное поле»:  
Задача учеников – объезжать расположенные на льду предметы (теннисные мячики, маленькие шайбы), так чтобы мячик прошел 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.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



# Заметки тренера

---

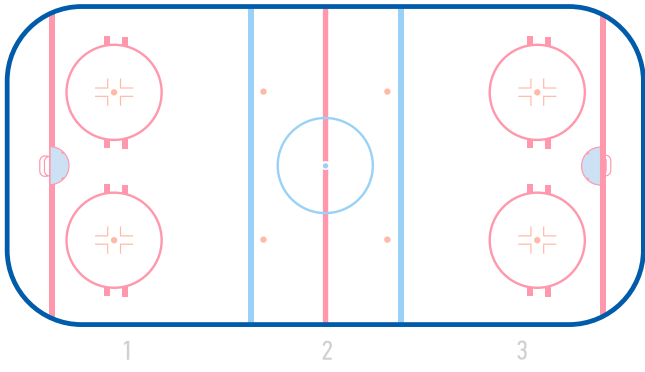
---

---

---

---

---



---

---

---

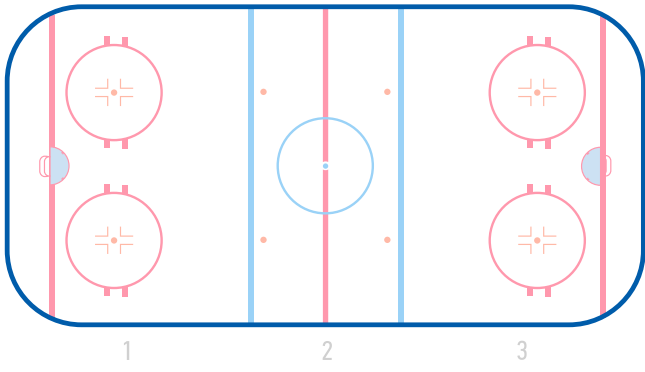
---

---

---

---

---



---

---

---

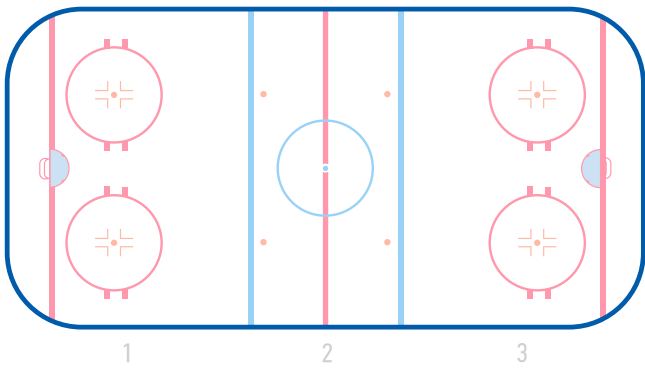
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

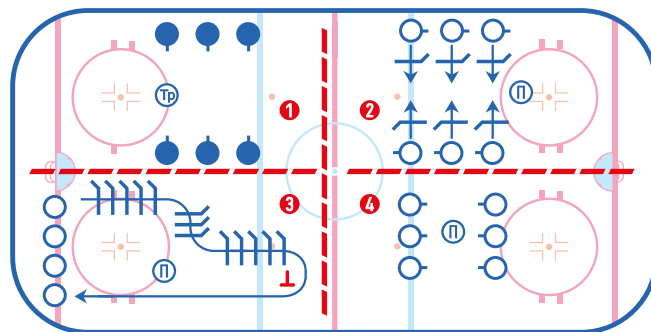
---

**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**

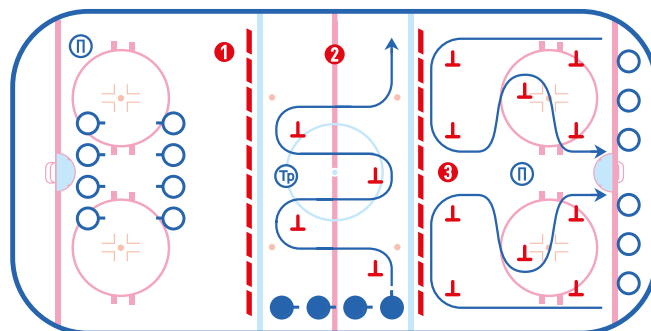
Тренер предлагает усложнить баланс в основной стойке внесением таких элементов как поднятые руки вверх, в стороны. С клюшкой в руках. Следить за техникой безопасности.



**Основная часть - 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.

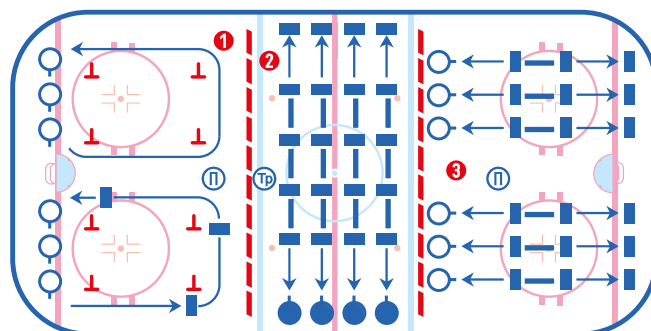
Тренер демонстрирует технику безопасного падения. Спина должна быть прямой, голова поднята, обе руки на клюшке.  
Для скольжения по траектории лучше нарисовать траекторию водным маркером.



**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.

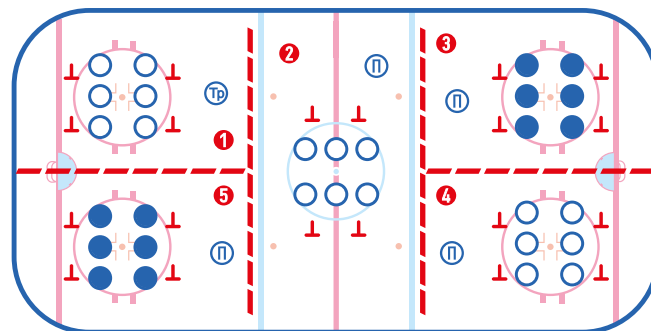
Тренер контролирует, чтобы юные хоккеисты меняли опорную ногу. Демонстрирует что значит – скользить на внутренней поверхности лезвий.



**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.



# Заметки тренера

---

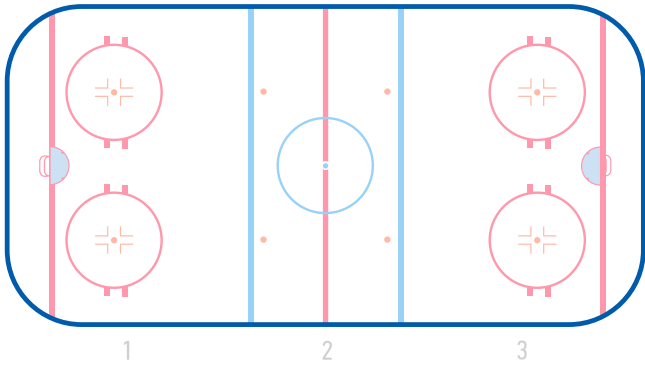
---

---

---

---

---



---

---

---

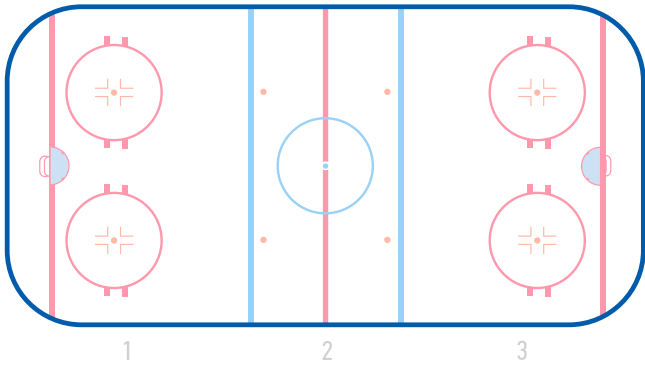
---

---

---

---

---



---

---

---

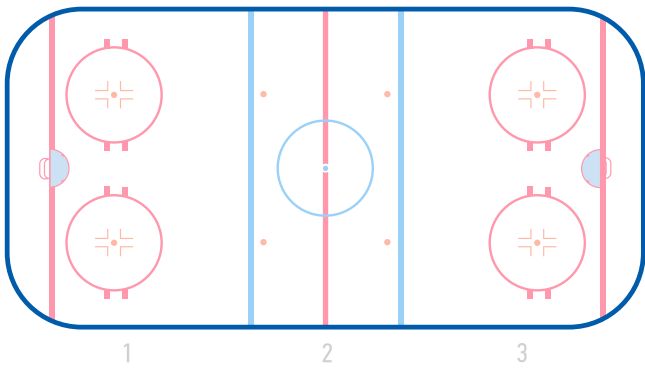
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

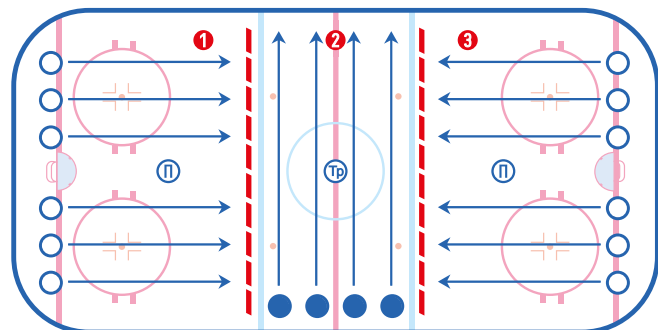
Подготовительная часть 10 минут.

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.



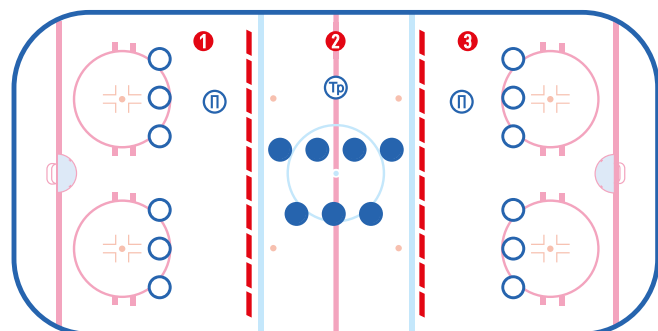
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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.

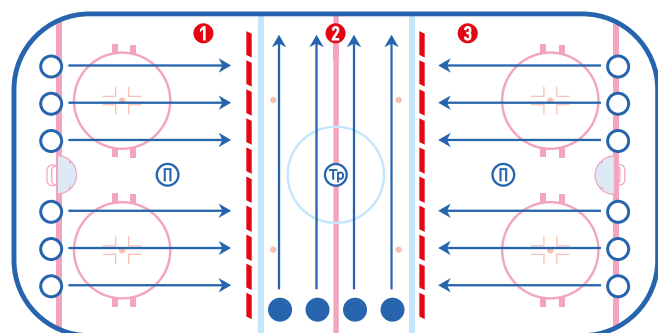
Тренер проводит тестирование в форме обычного занятия.



Основная часть - 20 минут

1, 2, 3. Станции:

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

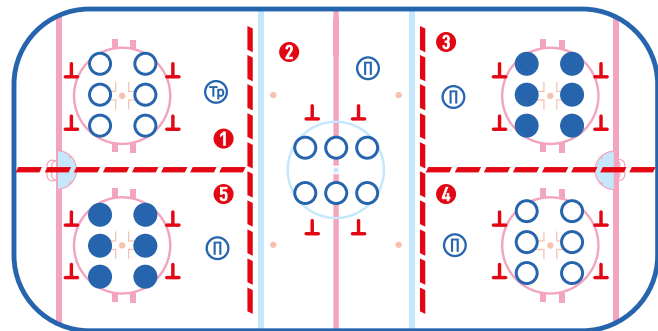


ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

10-15 минут

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

\*Позитивная атмосфера, игровая форма общения.



БЛАНК КОНТРОЛЯ		Игрок № (оценка от 1 до 10)																													
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	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	Скольжени с акцентированным движением рук малой амплитуды.																														
12	Скольжение на двух ногах.																														
<b>Средняя оценка</b>																															
<b>Итоговый рейтинг</b>																															
Дата:					Время:					Тренер:					Группа:																

БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Скольжение 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.															
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
Занятия 1	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			
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			

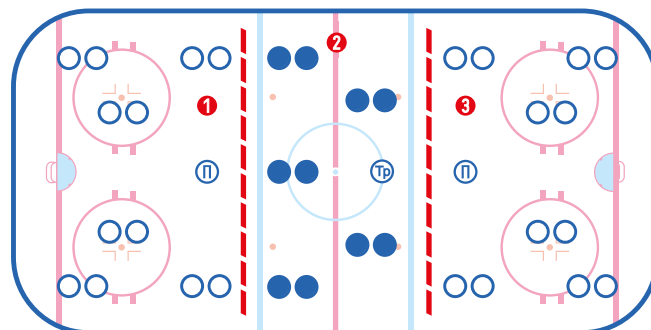
Категория	Наименование	10	11	12	13	14	15	16	17	18	K2
Подводящие	Основная стойка		●			●				●	
Подводящие	Вставание со льда	●									
Подводящие	Баланс на одной ноге (л/п)			●			●			●	
Подводящие	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы		●						●		
Подводящие	Ходьба на месте, в 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 - сблук							●		●	

## СОДЕРЖАНИЕ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Салки в парах лицом вперёд (без клюшек).

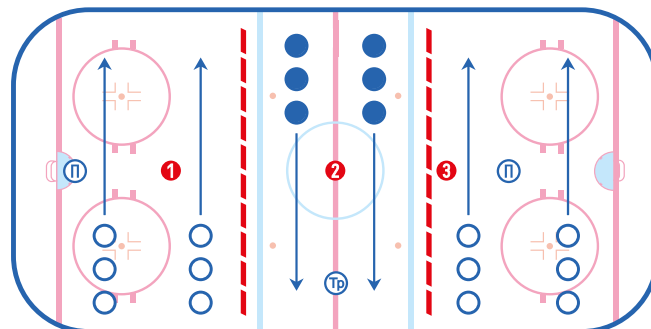
Позитивный настрой, игровая форма общения. Следить за техникой безопасности.



Основная часть – 20 минут

1. Ходьба по прямой с акцентом на внутреннюю и внешнюю поверхность лезвий.  
2. Скольжение после разгона на внутренней поверхности лезвий (лицом).  
3. Скольжение на двух параллельных ногах.

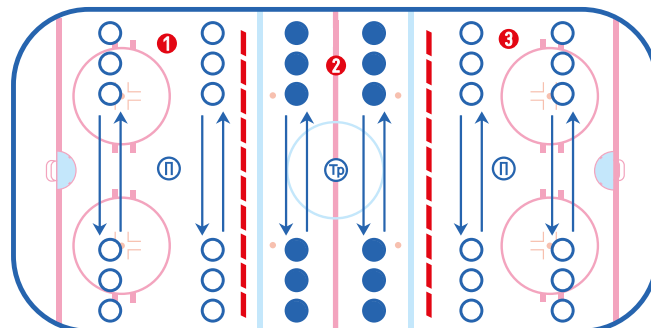
Тренер демонстрирует разницу в скольжении на внешней, внутренней поверхности лезвий, а отличие от скольжения на двух параллельных ногах: сделать несколько шагов для разгона, поставить коньки параллельно и продолжить скольжение в стойке, спина прямая, ноги согнуты, голова поднята.



Основная часть – 20 минут

1. Эстафета – старт из положения сидя на коленях, движение лицом вперёд с акцентированным движением рук малой амплитуды.  
2. Эстафета – старт из положения сидя на левом колене, движение лицом вперёд с акцентированным движением рук малой амплитуды.  
3. Эстафета – старт из положения сидя на правом колене, движение лицом вперёд с акцентированным движением рук малой амплитуды.

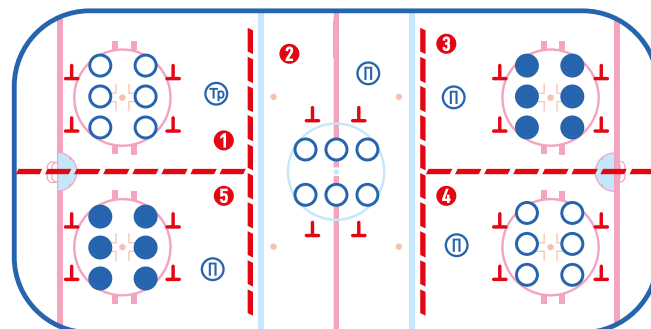
Позитивный настрой, игровая форма общения. Следить за техникой безопасности и порядком старта следующего ученика.



10-15 минут

И Г Р А по станциям.  
\*Ознакомление учеников с коротким и широким (комбинированным) ведением предмета (маленькой шайбы, теннисного мяча, резинового кольца).

\*Предоставить возможность юным хоккеистам играть в хоккей с внесением одного из пройденных элементов техники скольжения на рёбрах лезвий коньков.





# Заметки тренера

---

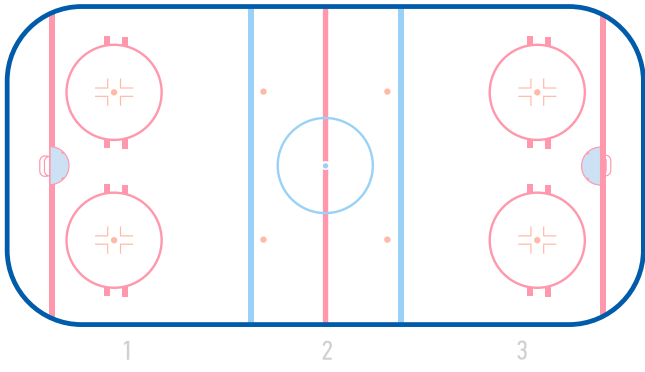
---

---

---

---

---



---

---

---

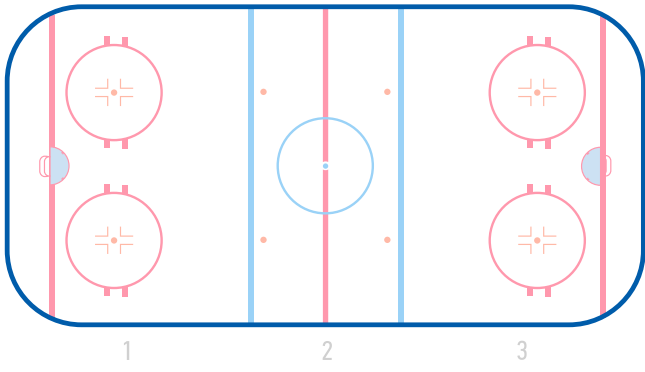
---

---

---

---

---



---

---

---

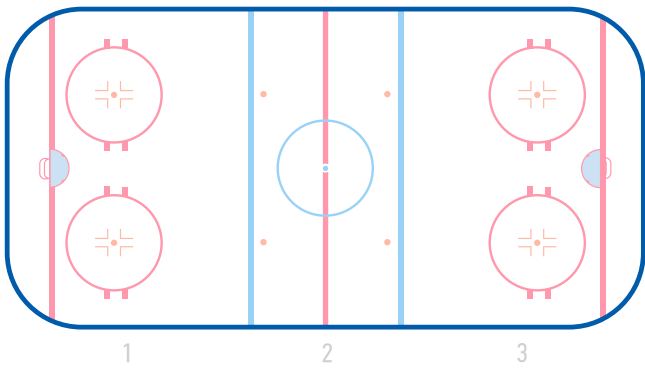
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

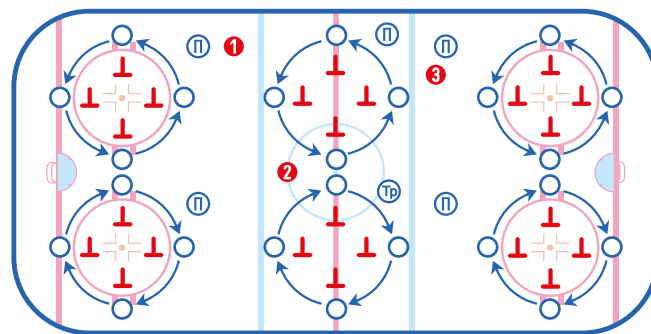
---

## СОДЕРЖАНИЕ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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.

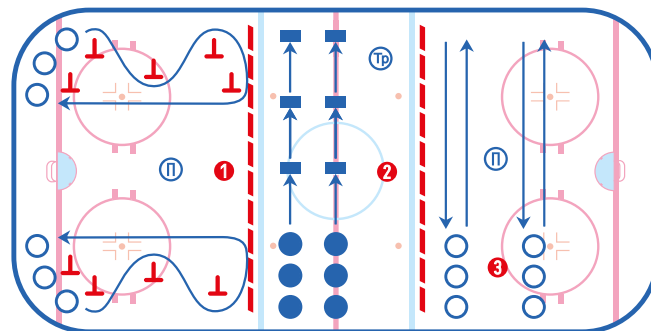
Тренер предлагает усложнить баланс в основной стойке внесением таких элементов как поднятые руки вверх, в стороны. С клюшкой в руках. Следить за техникой безопасности.



### Основная часть – 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\*

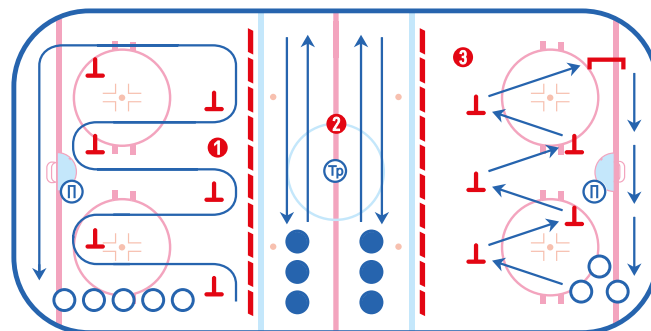
\*движение спиной вперёд подключать только в случае достаточного уровня освоения движений лицом вперёд.



### 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.

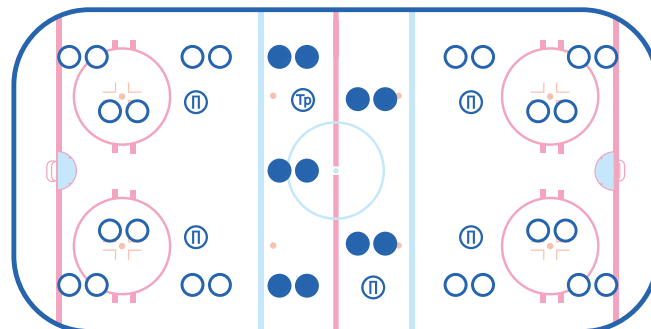
\*Торможение двумя ногами следует применять в случае достаточно хорошего освоения способов торможения «плугом», «полуплугом». Торможение одной (внешней) ногой осуществляется по направлению движения.



### 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.



# Заметки тренера

---

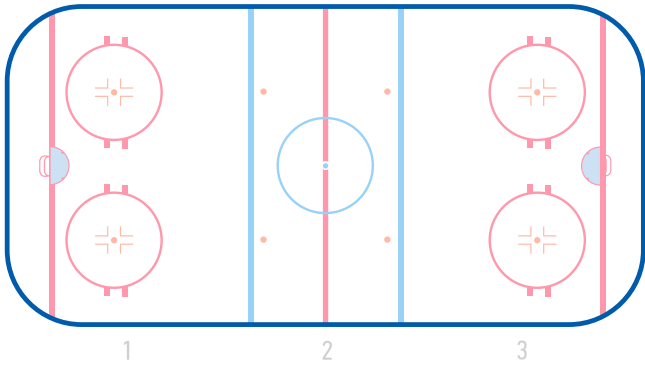
---

---

---

---

---



---

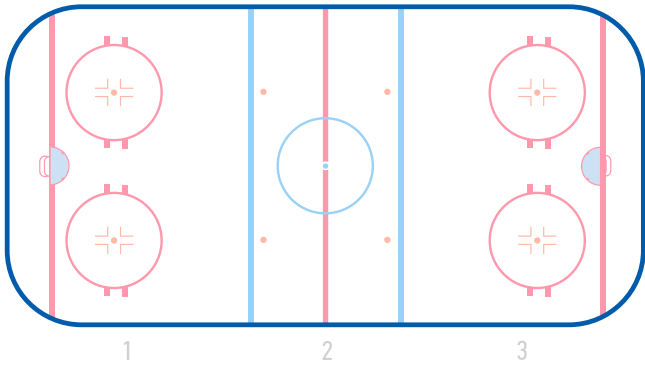
---

---

---

---

---



---

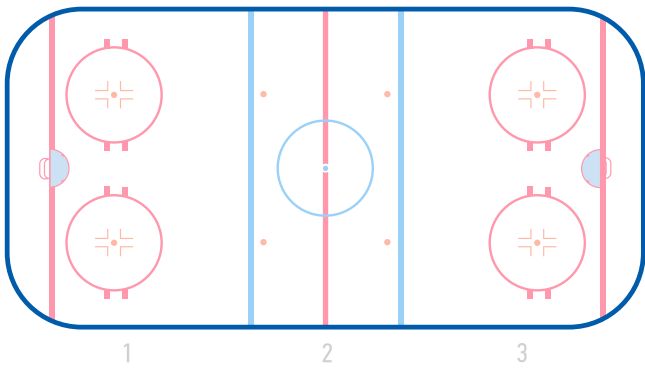
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

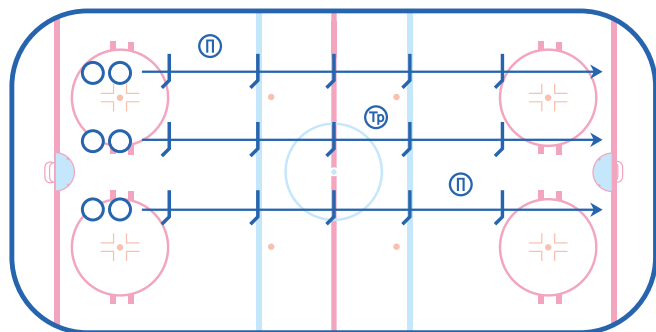
---

### СОДЕРЖАНИЕ

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Движение по прямой с торможением и перешагиванием клюшек. Движение вперёд, приседания на линиях-клюшках, перешагивания и движение дальше по прямой до лицевой линии. Скрестные шали левым и правым боком через препятствия (линии, клюшки), со сменой стороны в процессе движения.

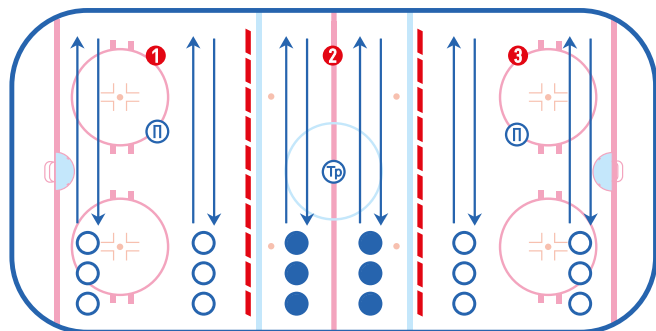
Боковое движение приставным шагом: коньки параллельно, препятствию, шаги начинать с ближней ноги к препятствию. Переставить ногу через препятствие, перенести центр тяжести и приставить вторую ногу к первой, сохраняя параллельное положение коньков.



#### Основная часть – 20 минут

1. Скольжение после разгона на внутренней и внешней сторонах лезвий коньков.
2. Скольжение лицом вперёд на двух ногах, с последующим скольжением на одной ноге, левой и правой.
3. Скрестные шаги влево и вправо с последующим движением вперёд лицом.

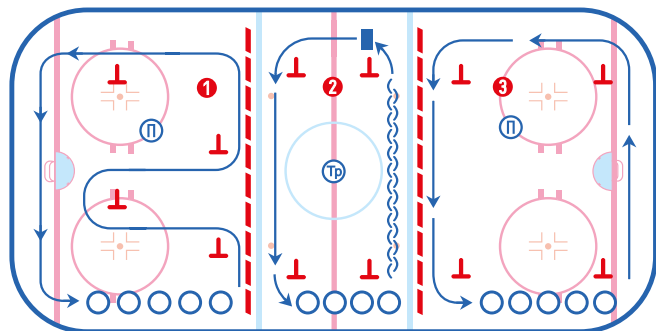
Тренер предлагает повторение освоенных навыков в усложнённых условиях. Помнить о технике безопасности.



#### Основная часть – 20 минут

1. Движение лицом вперёд по дуге, объезжая конусы. Возвращение на исходную позицию скольжением «полуфонарики» лицом вперёд, левой и правой ногой без смены.
2. Старт спиной вперёд, торможение одной ногой. Возвращение на исходную точку скользящими шагами лицом вперёд.
3. Движение лицом вперёд после разгона, скольжение на внутренних и внешних рёбрах лезвий коньков.

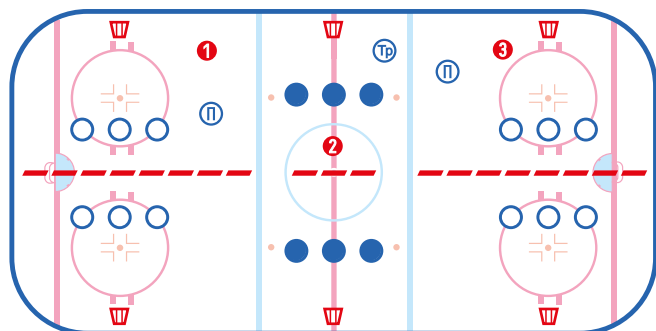
Тренер демонстрирует технику выполнения скольжения «полуфонарики». Помогает и подсказывает ученикам в случае необходимости.



#### 10-15 минут

**Игра «Попробуй отбери»**  
Тренер чертит маркером линию, отделяя таким образом 2 команды. Задача: забрать мяч и принести его к себе в зону, забирать мяч в процессе переноса из зоны в зону нельзя, можно только преследовать до тех пор, пока он не окажется на метке в зоне.

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



# Заметки тренера

---

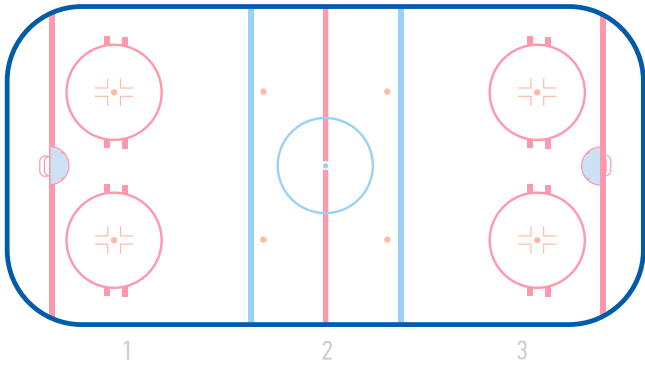
---

---

---

---

---



---

---

---

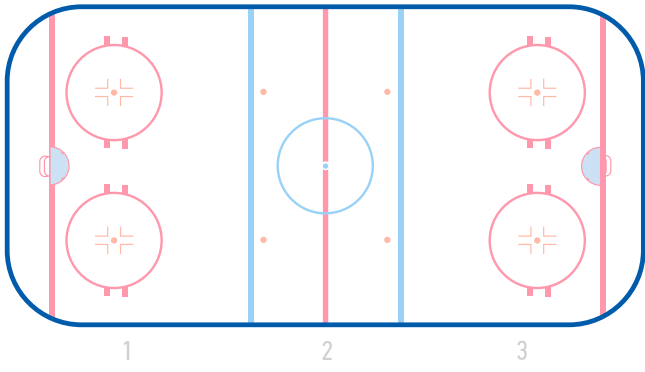
---

---

---

---

---



---

---

---

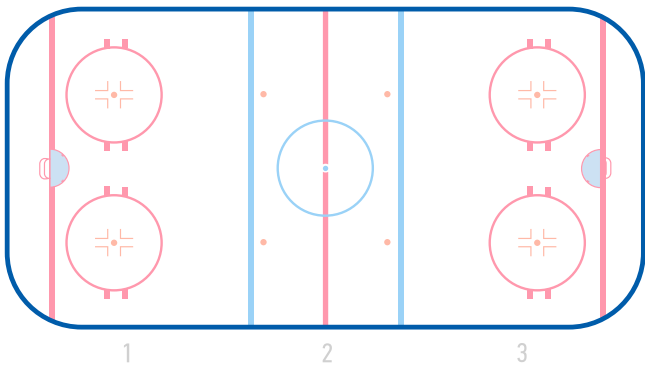
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

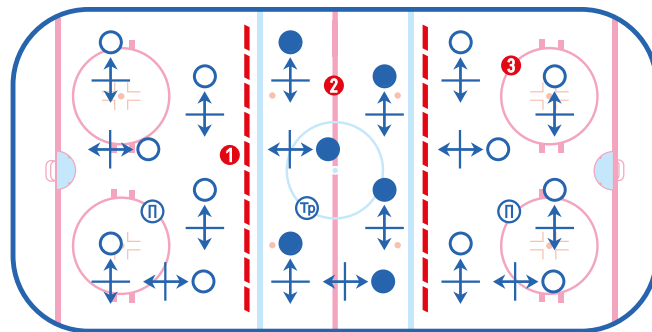
---

## СОДЕРЖАНИЕ

1, 2, 3. Станции: переступания через клюшку левым боком (на месте), с последующим поворотом вокруг клюшки на исходную позицию, и переступанием через клюшку правым боком.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Чередовать разворот вокруг клюшки в разные стороны – влево и вправо.

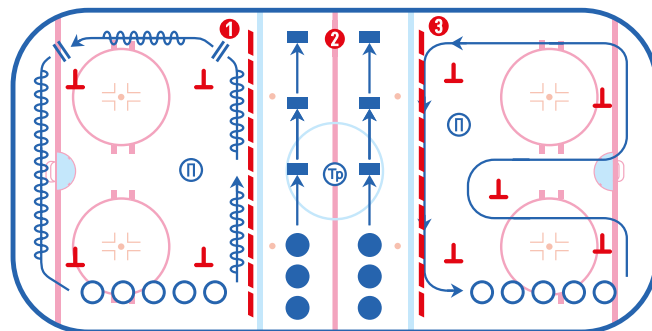


Основная часть – 20 минут

1. Начало: движение скрестными шагами левым боком с последующим переходом к движению спиной вперёд с торможением у борта и переходом на скрестный шаг правым боком до лицевой и возвращением на исходную точку лицом вперёд.
2. V-старт и торможение любым освоенным способом;
3. Движение по заданной траектории с поворотами на одной ноге на внутренней стороне лезвия.

Тренер предлагает выполнять элементы влево и вправо.

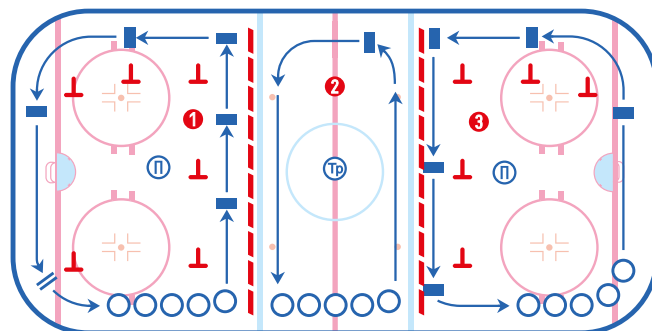
Акцент на освоение переходов от одного элемента к другому.



Основная часть – 20 минут

1. Движение с последующим торможением разными ранее изученными способами.
2. V-старт, скольжение лицом вперёд скользящим шагом и торможение любым изученным способом, возвращение в исходную точку «фонариками» 1 раз лицом вперед, 1 раз – спиной.
3. Разгон (набор скорости), скольжение на одной ноге (левой) с торможением правой ногой («полуплуг») с дальнейшей сменой ног.

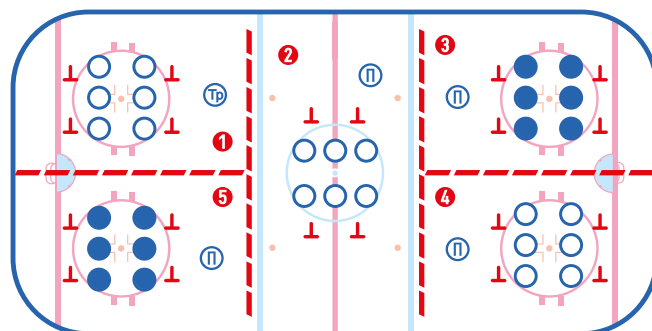
Тренер следит за безопасностью и правильностью выполнения технических элементов. Делает подсказки и помогает в процессе выполнения учениками упражнения.



10-15 минут

ИГРА в хоккей:  
мячиками, кольцами, маленькими шайбами.

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



# Заметки тренера

---

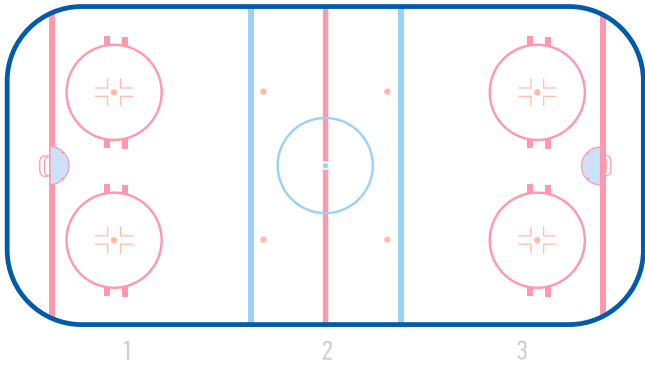
---

---

---

---

---



---

---

---

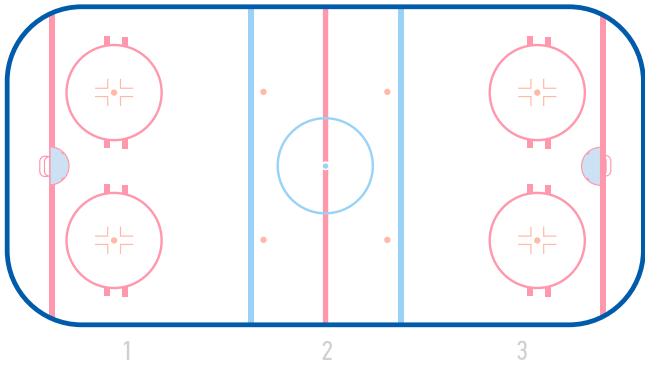
---

---

---

---

---



---

---

---

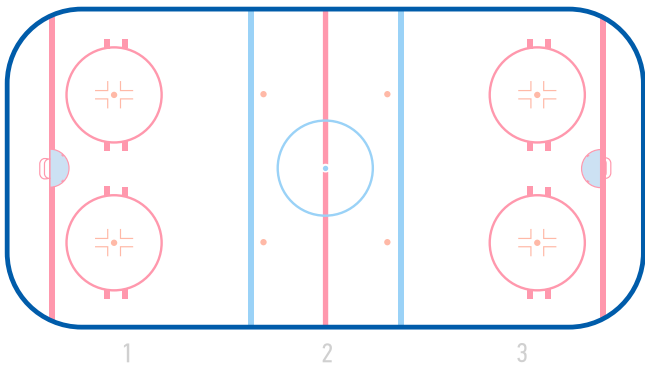
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимодействия, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники скольжения на рёбрах лезвий на рёбрах лезвий коньков и поворотам.

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

Время – 60 мин.

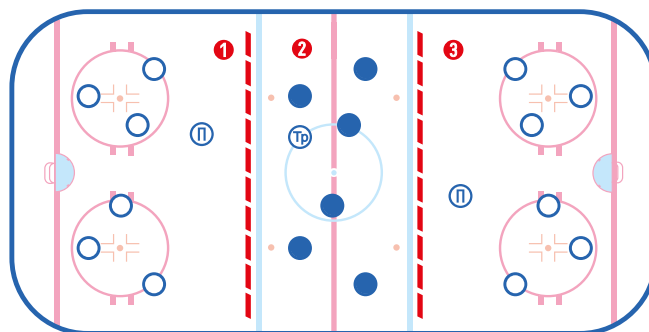
**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1, 2, 3. Станции.: По сигналу тренера ученики выполняют упражнения на развитие баланса: подъём 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).

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

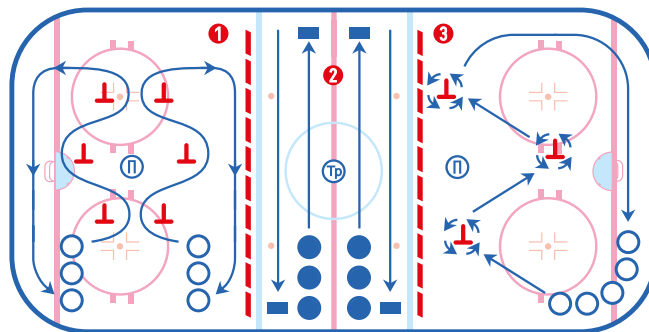


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Основная часть – 20 минут**

1. Движение «фонарики» по заданной траектории, возвращение скользящими шагами лицом вперёд.  
2. Т-старт от борта к борту, с торможением у бортов любыми изученными способами.  
3. Движение лицом вперёд 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 вперёд\*.

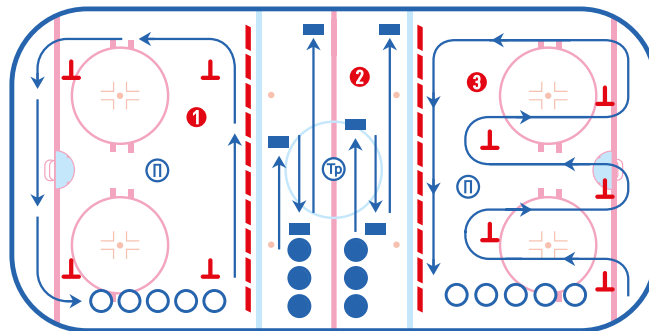
\*Возвращение можно выполнять с включением скольжения «полуфонариками» и с поочерёдной сменой отталкивающей ноги (левой и правой).



**Основная часть – 20 минут**

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

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. Помнить о технике безопасности.

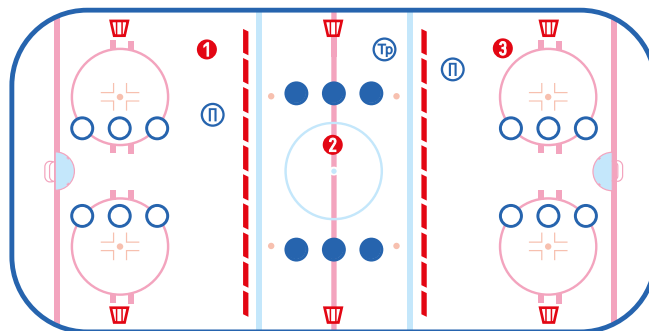


ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

**10-15 минут**

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

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





# Заметки тренера

---

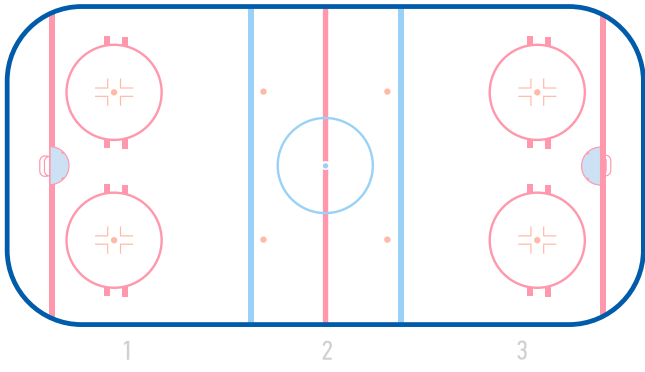
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

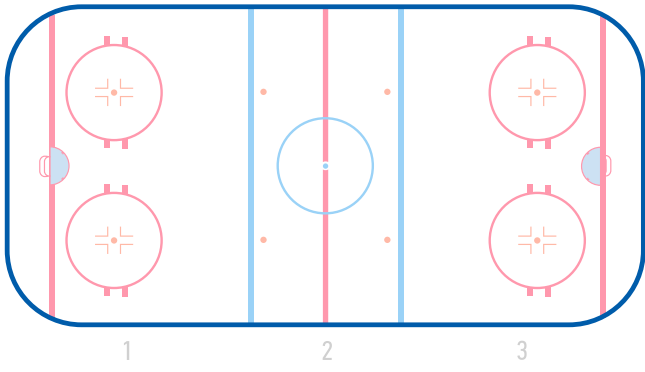
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

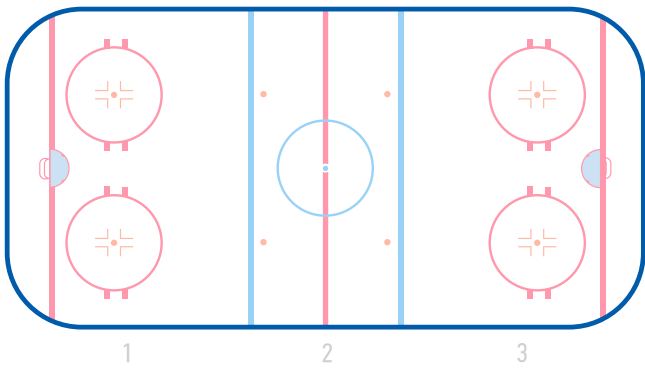
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Техника передвижения на коньках — скольжение на рёбрах лезвий коньков, повороты.

Тема:

Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям; освоение основ взаимодействия, помощи друг другу, уважения к тренеру; формирование базовых технических навыков и умений: техники скольжения на рёбрах лезвий на рёбрах лезвий коньков и поворотам.

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

Занятие № 15

Группа 5 лет и младше

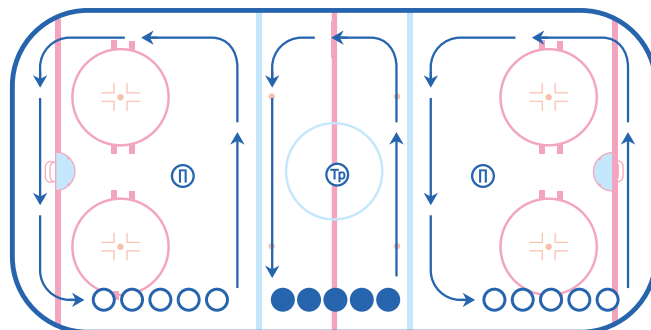
Время - 60 мин.

## СОДЕРЖАНИЕ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Ученики друг за другом в парах, держась за клюшки, двигаются по кругу лицом вперёд, по сигналу тренера все вместе выполняют упражнения: приседания, баланс на левой и на правой ногах, скольжение «фонариками», движение шагом, движение скольжением.

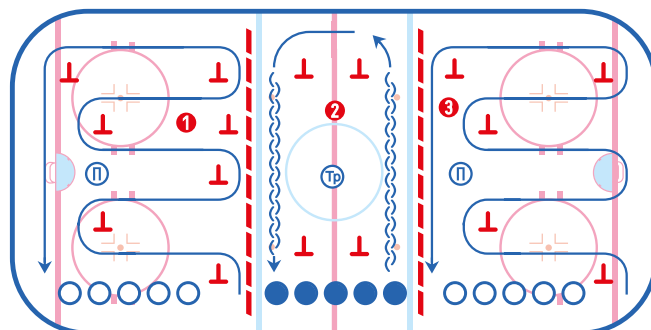
Повторение освоенных ранее навыков. Обращать внимание на правильность выполнения технических элементов.



### Основная часть - 20 минут

1. Движение по заданной траектории с поворотом у стоек влево на правой ноге, вправо на левой ноге, после крайней стойки движение скользящими шагами в исходную точку.
2. \*Бег спиной вперёд, скользящими увеличенными шагами.
3. \*\*Движение с поворотами у конусов – влево на правой ноге с касанием конуса левой рукой, вправо на левой ноге с касанием конуса правой рукой. После крайнего конуса возвращение в исходную точку широкими скользящими шагами.

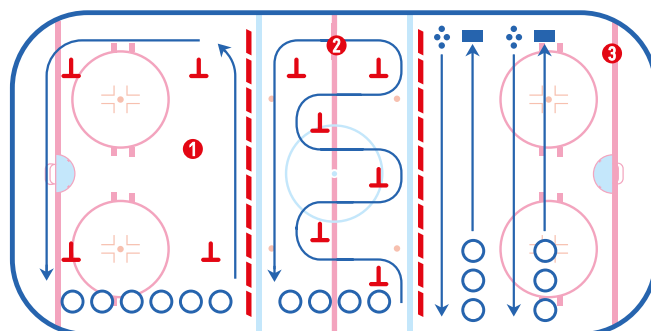
Тренер предлагает выполнять элементы влево и вправо. Акцент на освоение переходов от одного элемента к другому.



### Основная часть - 20 минут

1. Движение с последующим торможением разными ранее изученными способами.
2. V-старт, скольжение лицом вперёд скользящим шагом и торможение любым изученным способом, возвращение в исходную точку «фонариками» 1 раз лицом вперед, 1 раз - спиной.
3. Разгон (набор скорости), скольжение на одной ноге (левой) с торможением правой ногой («полуплуг») с дальнейшей сменой ног.

Тренер следит за безопасностью и правильностью выполнения технических элементов. Делает подсказки и помогает в процессе выполнения упражнения.

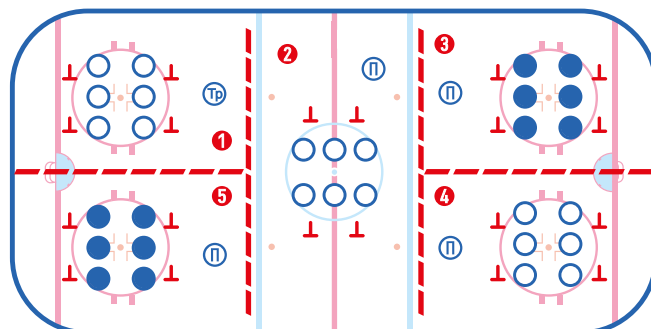


### 10-15 минут

ИГРА в хоккей:

мячиками, кольцами, маленькими шайбами.

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



# Заметки тренера

---

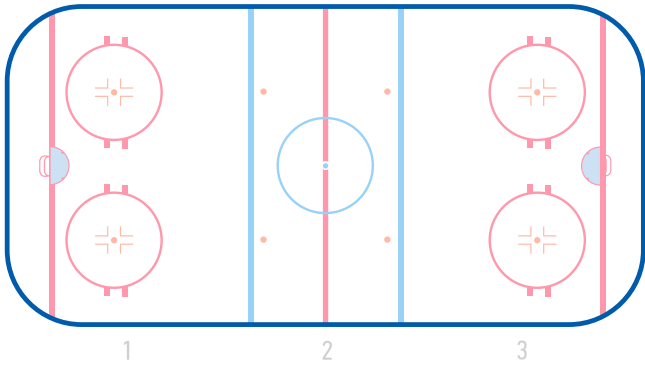
---

---

---

---

---



---

---

---

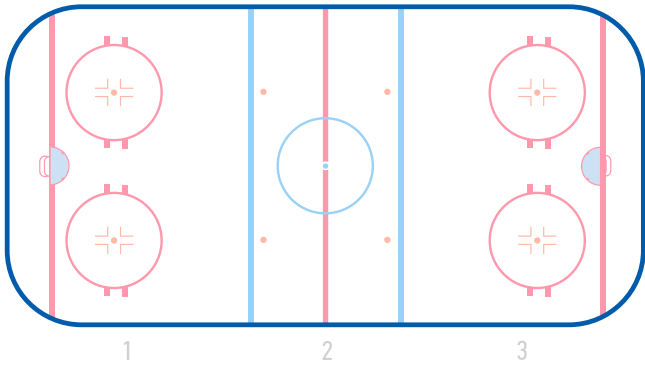
---

---

---

---

---



---

---

---

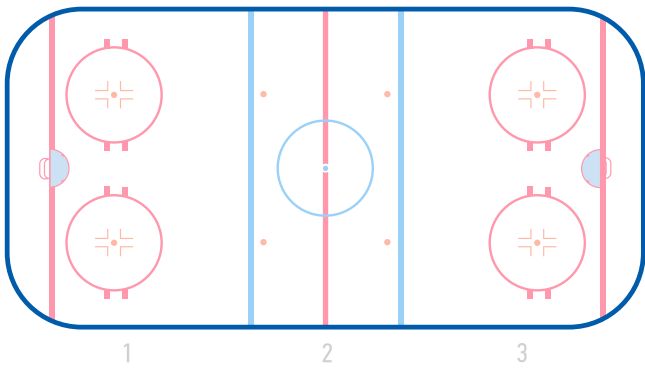
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

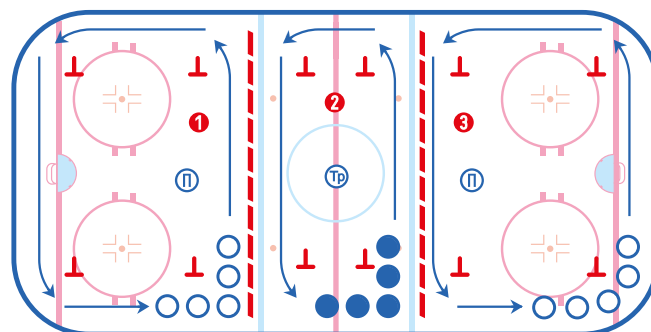
---

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

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).

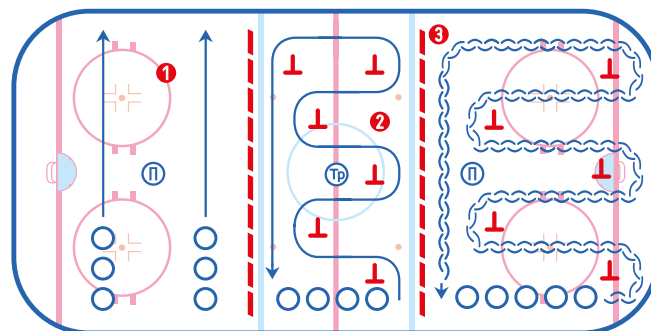
Смена выполнения технических элементов по сигналу тренера. Следить за безопасностью выполнения упражнений. Давать ученикам возможность отдохнуть и попить воды.



**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).

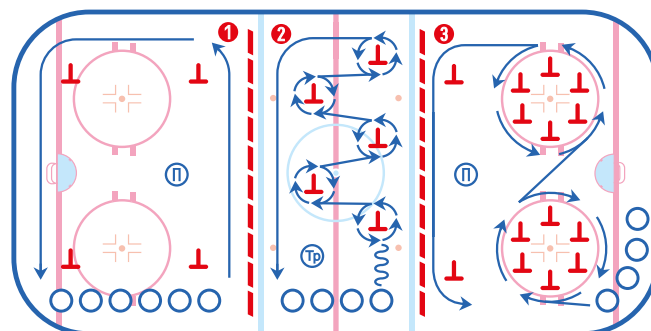
Слаломное скольжение целесообразно начинать с небольших амплитуд, постепенно повышая размах скольжения коньков, с сохранением центра тяжести ближе к средней линии скольжения. При начале освоения движения спиной вперёд, необходимо следить чтобы вес переносился на толчковую ногу.



**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.

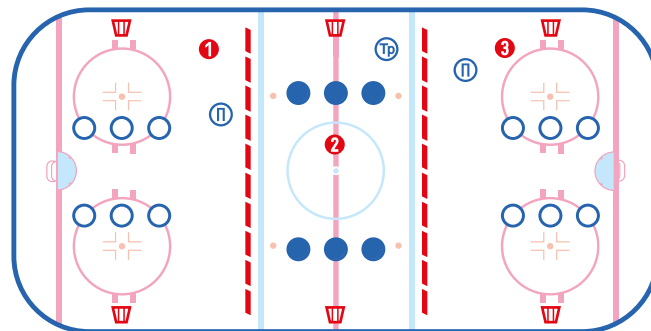
Тренер предлагает закрепить освоенные навыки в усложнённых условиях, следит за безопасностью выполнения упражнений. При необходимости делает паузы для питья и подсказок ученикам.



**10-15 минут**

Игра «Регби». Гол возможен только с 1 передачей.

Тренер обращает внимание на необходимость отдать 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.



# Заметки тренера

---

---

---

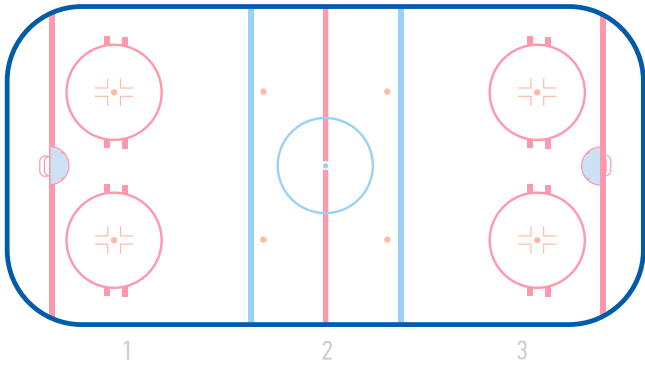
---

---

---

---

---



---

---

---

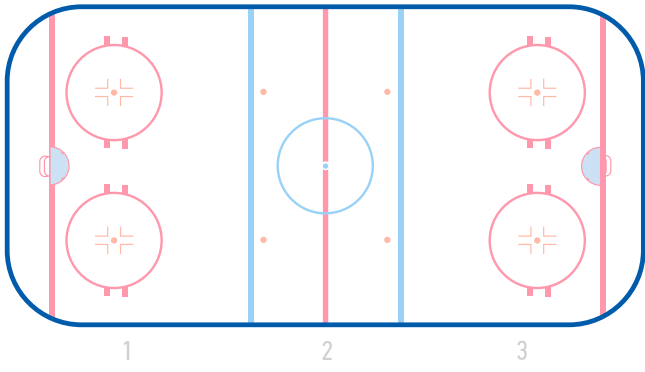
---

---

---

---

---



---

---

---

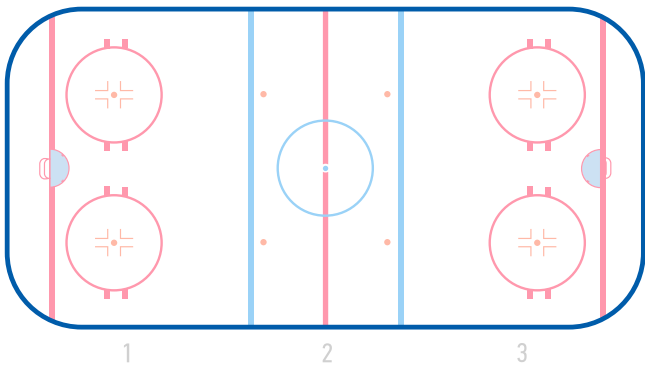
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

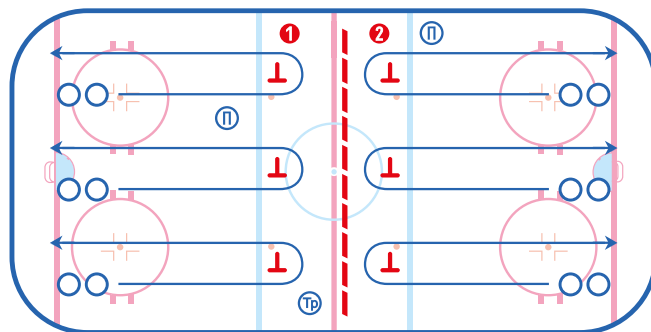
---

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

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.

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

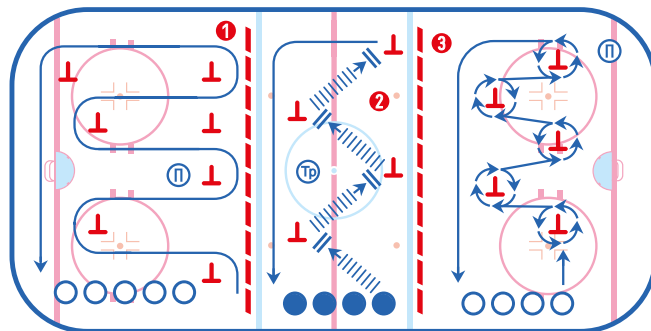


**Основная часть – 20 минут**

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.

Тренер предлагает закрепить освоенные навыки в усложнённых условиях, следит за безопасностью выполнения упражнений.

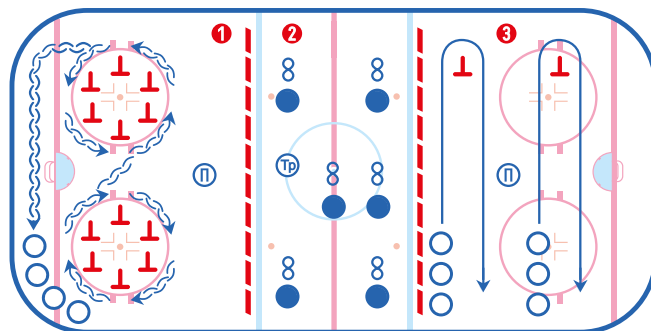
При необходимости делает паузы для питья и подсказок ученикам. Помнить о технике безопасности.



**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.

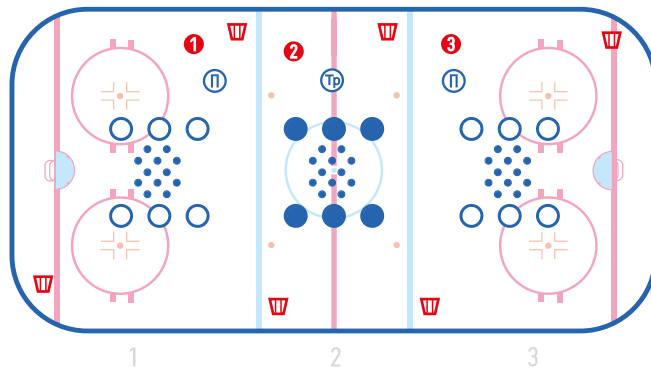
Тренер делает акцент на закреплении техники скольжения спиной вперёд. Даёт усложнённые варианты упражнений для закрепления навыков.



**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.\*

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



ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

# Заметки тренера

---

---

---

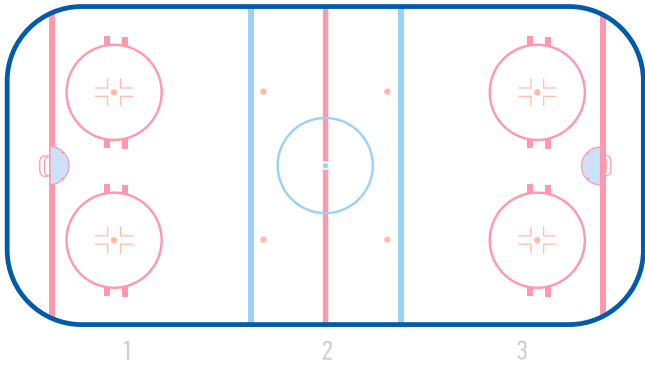
---

---

---

---

---



---

---

---

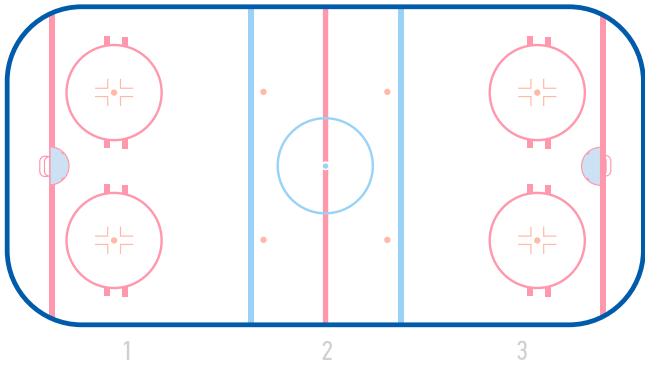
---

---

---

---

---



---

---

---

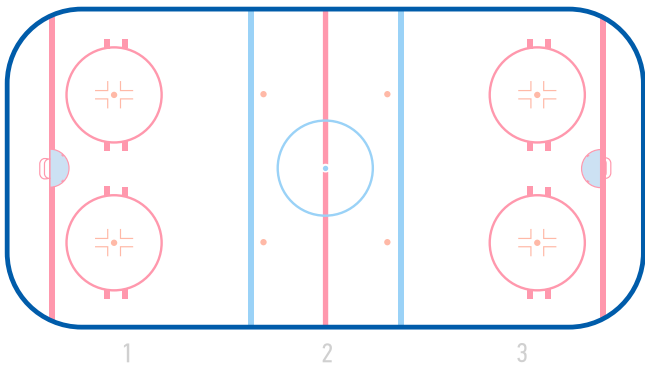
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

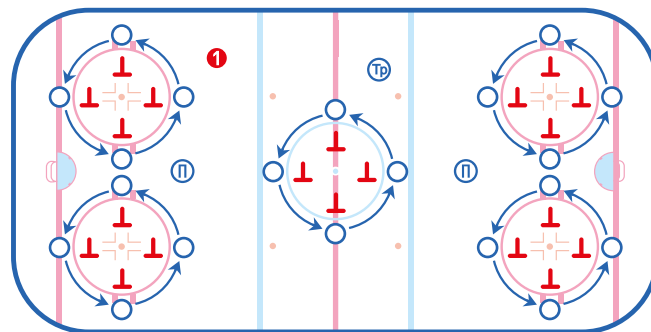
---

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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 любой из пройденных элементов на развитие баланса и равновесия.

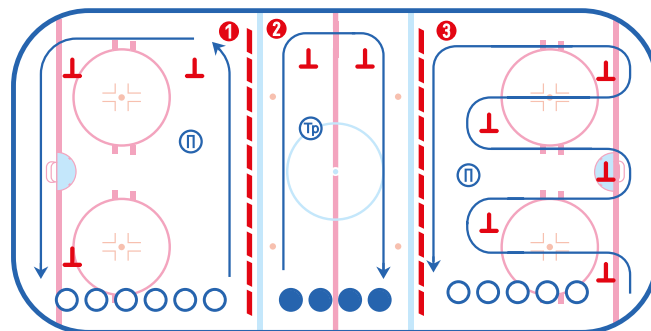
Позитивная атмосфера. Игровая форма общения. Следить за соблюдением правил игры и техникой безопасности.



Основная часть – 20 минут

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

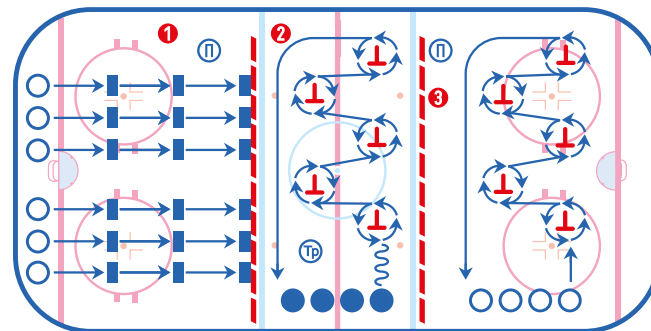
\*Следить за тем, чтобы ноги выезжали за границы красной линии слева и справа, при движении слаломом клюшку держать перед собой на красной линии.



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.

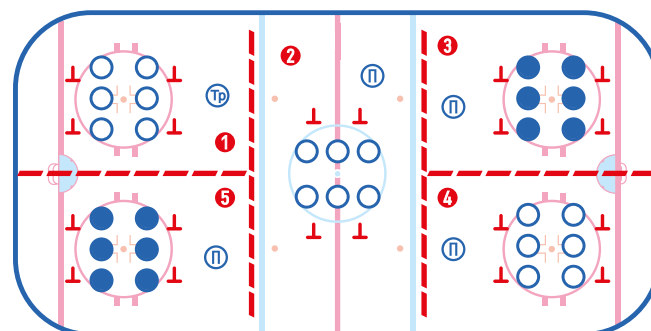
Тренер предлагает закрепить освоенные навыки в усложнённых условиях, следит за безопасностью выполнения упражнений. При необходимости делает паузы для питья и подсказок ученикам.



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.





# Заметки тренера

---

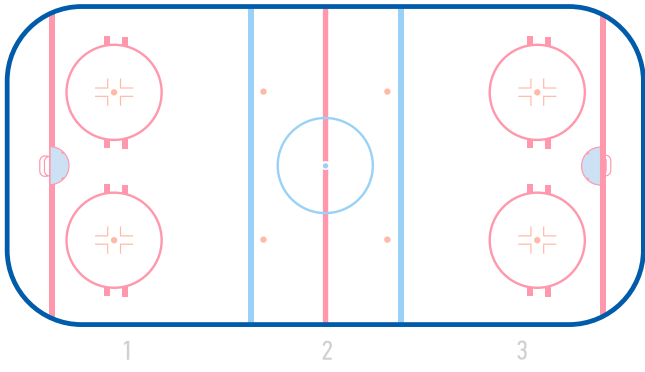
---

---

---

---

---



---

---

---

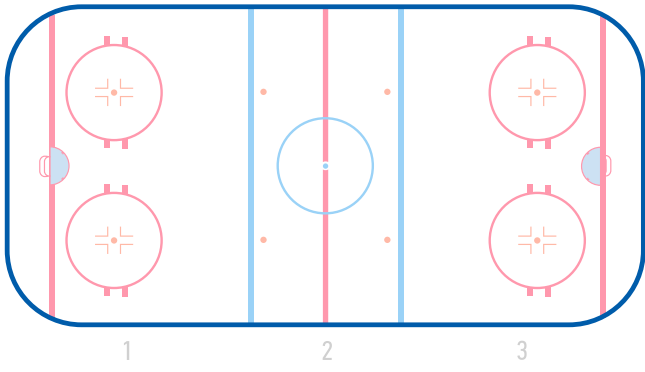
---

---

---

---

---



---

---

---

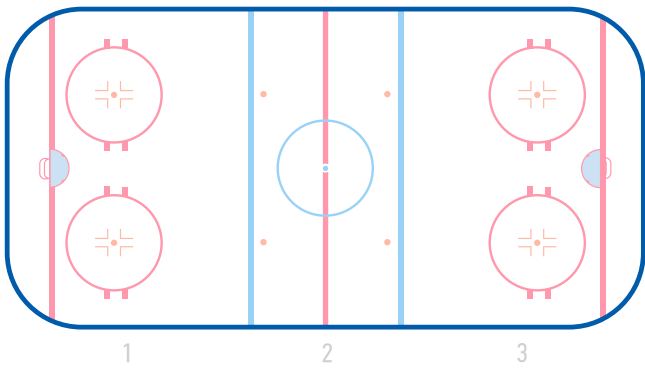
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

**СОДЕРЖАНИЕ**

Подготовительная часть 10 минут.

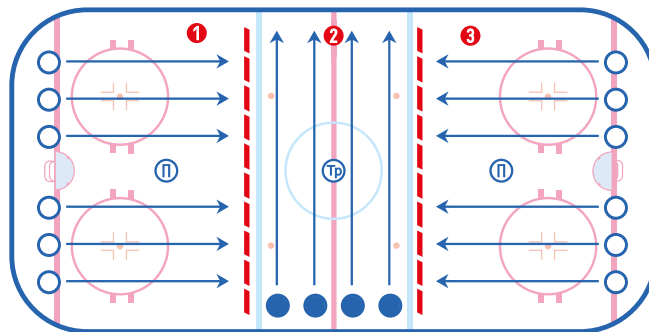
1, 2, 3. Станции:

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Тренер показывает правильное выполнение технических приёмов.

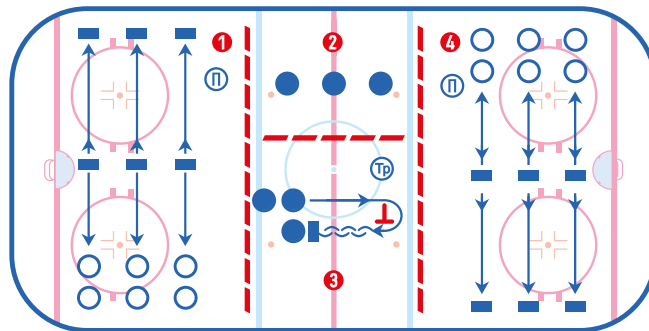
Спина прямая, голова поднята, ноги на ширине плеч, коньки параллельно друг другу.



Основная часть - 20 минут

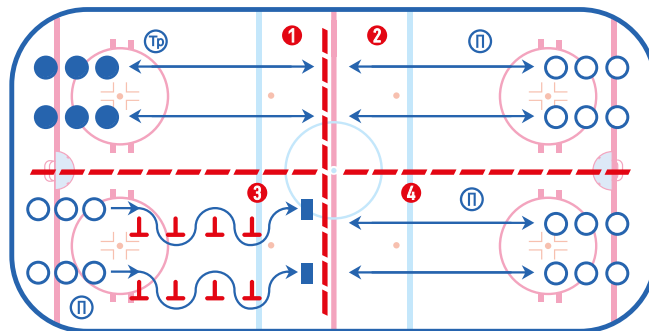
1. Т-старт лицом вперёд, скользкими шагами, торможение «плугом», «полуплугом».
2. Скольжение «фонариками» на месте (вперёд-назад).
3. Скольжение «фонариками» в движении лицом вперёд, спиной вперед по прямой.
4. V-старт лицом вперёд, торможение одной ногой (левой и правой).

Тренер проводит тестирование в форме обычного занятия.



Основная часть - 20 минут

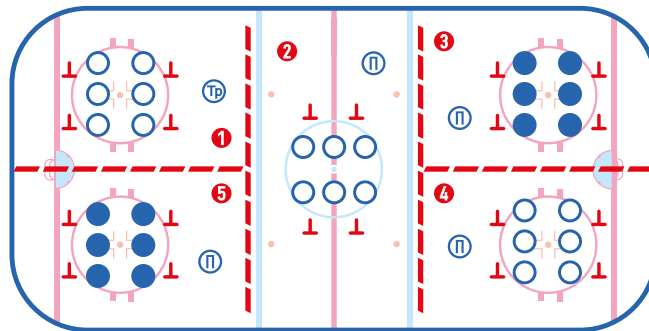
1. «Полуфонарики» движение одной ногой (левой и правой).
2. Скольжение после разгона на внутренней поверхности лезвия лицом вперёд.
3. «Полуфонарики» движение одной ногой (левой и правой) со сменой.
4. Скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа).



10-15 минут

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

\*Позитивная атмосфера, игровая форма общения.



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

БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Скольжение на двух ногах.															
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 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).															
Дата:				Время:						Группа:						
Тренер:						Эксперт:										





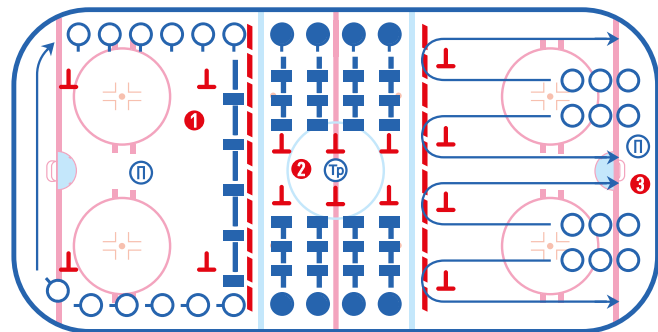


**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

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.

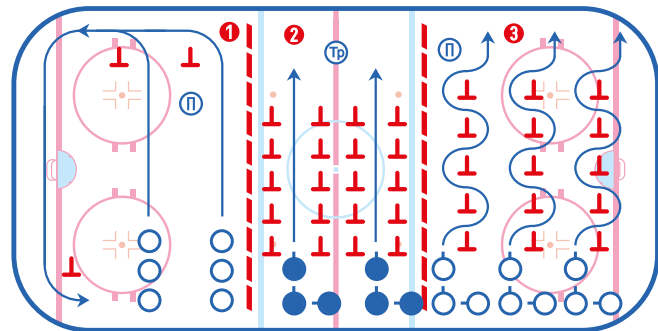
Тренер предлагает начать упражнение стоя на левой и правой ноге, для дополнительного закрепления навыков на развитие баланса.



**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)

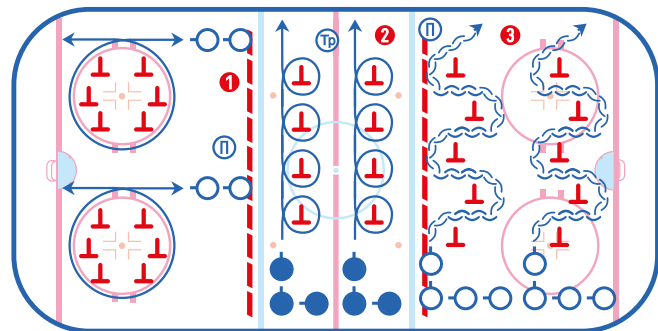
Тренер уделяет внимание развитию слаломного скольжения, увеличение амплитуды. Помнить о технике безопасности.



**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».

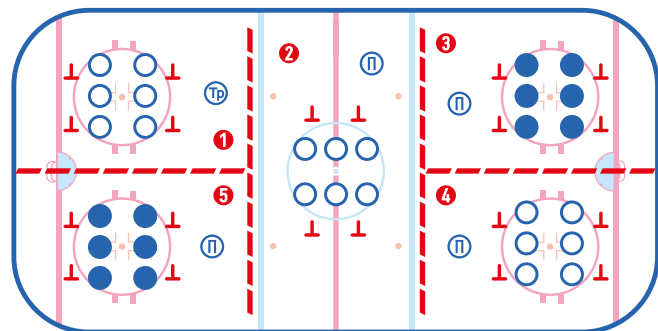
Тренер предлагает повторять движения в разные стороны.



**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.





# Заметки тренера

---

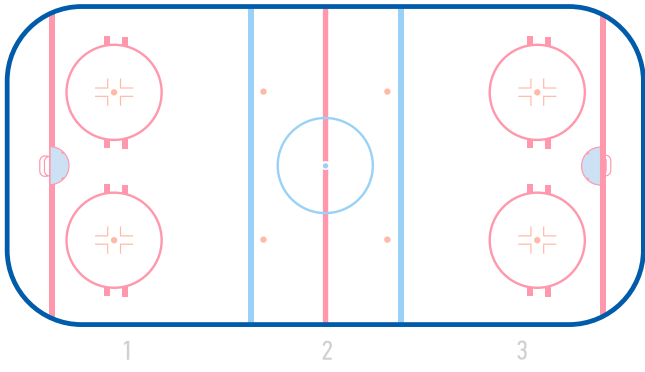
---

---

---

---

---



---

---

---

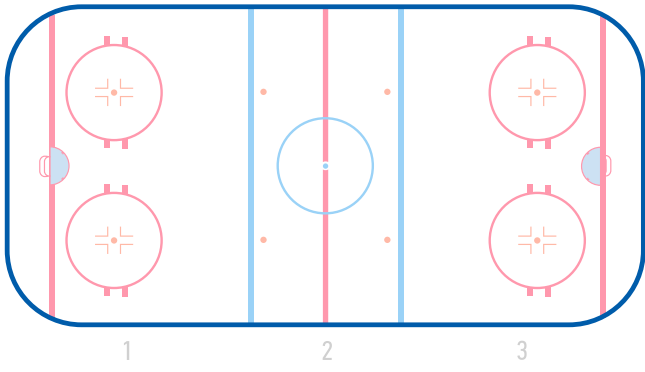
---

---

---

---

---



---

---

---

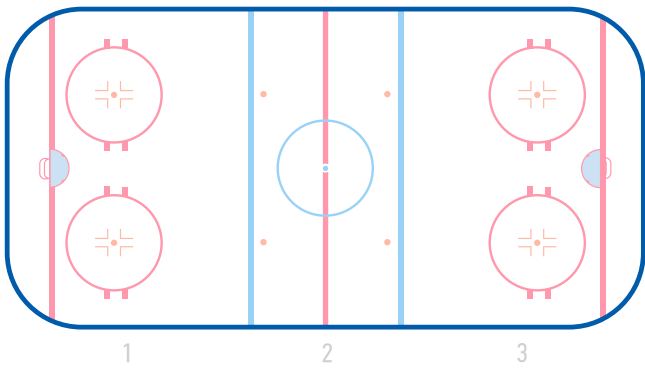
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

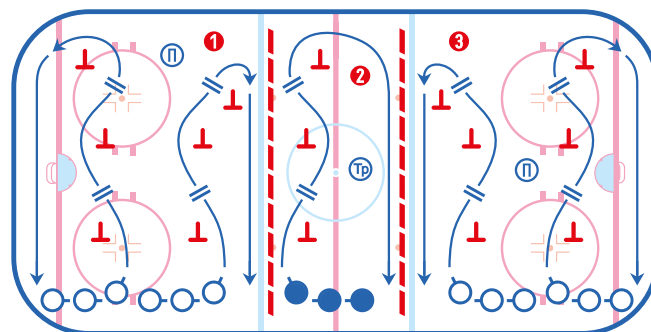
---

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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 шагами увеличенными шагами\*.

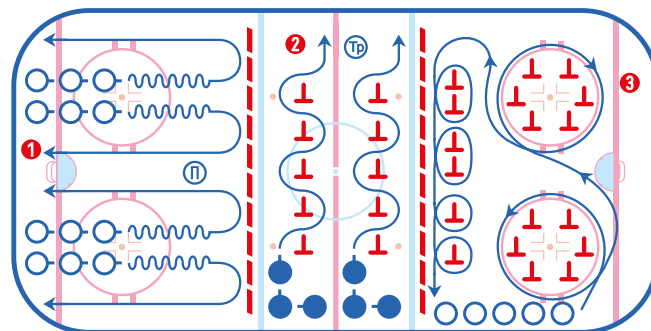
При скольжении возможно добавление элементов для развития баланса: с поднятыми руками, с клюшкой на вытянутых руках.  
Помнить о технике безопасности.



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°.

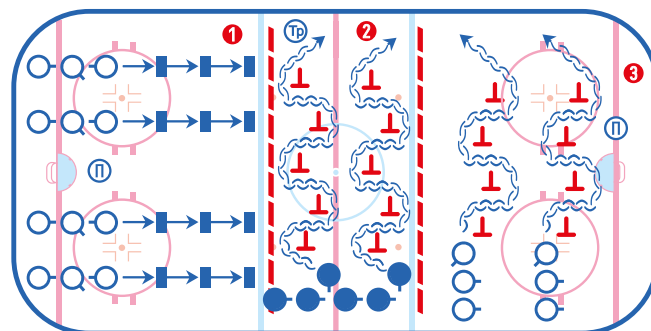
Тренер предлагает закрепить освоенные навыки в усложнённых условиях, следит за безопасностью выполнения упражнений.  
Акцент на освоение переходов от одного элемента к другому.  
При необходимости делает паузы для питья и подсказок ученикам.



Основная часть – 20 минут

1. Старт с предварительным поворотом и торможением любым освоенным способом, поворот 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).

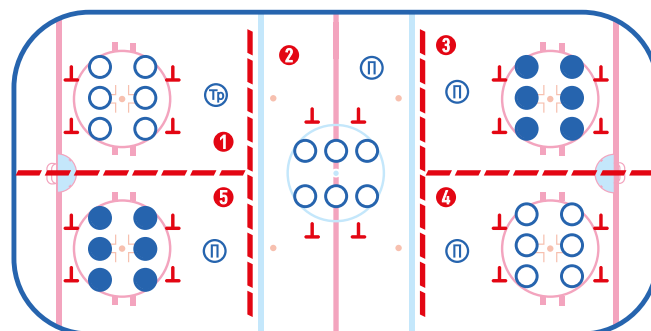
Тренер делает акцент на закрепление техники скольжения спиной вперёд. Даёт усложнённые варианты упражнений для закрепления навыков.



10-15 минут

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

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



# Заметки тренера

---

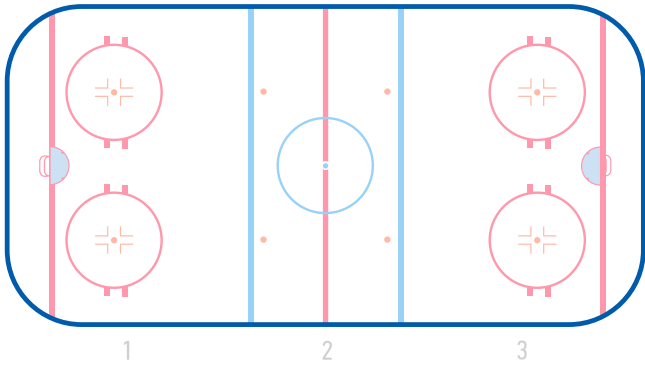
---

---

---

---

---



---

---

---

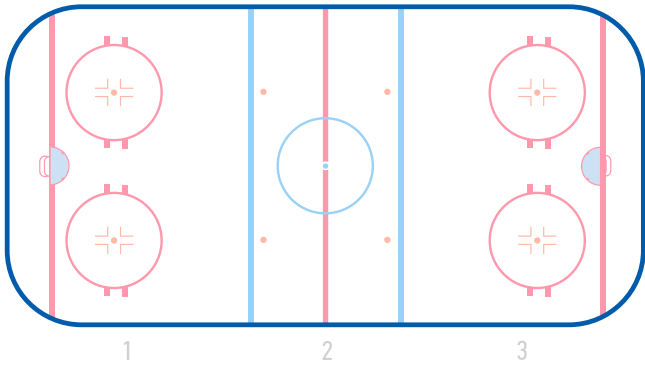
---

---

---

---

---



---

---

---

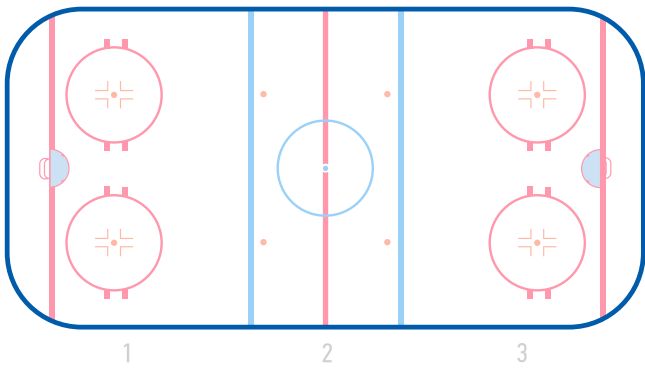
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

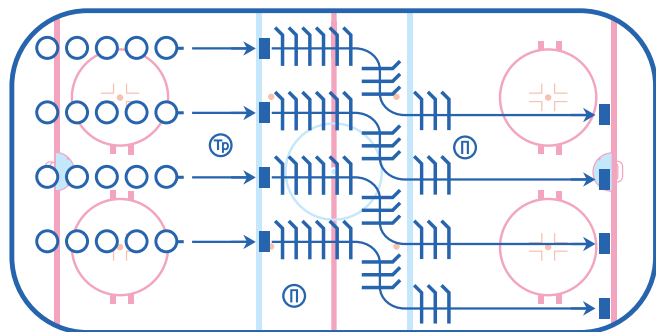
---

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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.

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

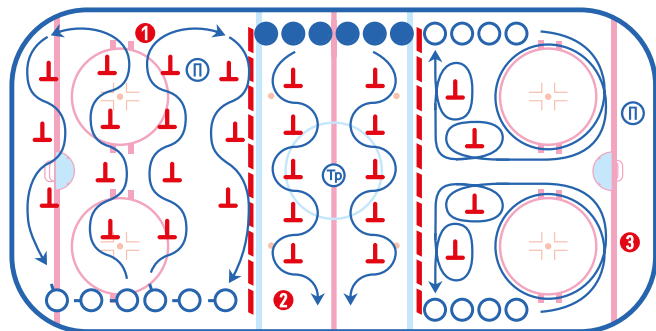


Основная часть – 20 минут

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 основных ранее технических элемента, последовательно друг за другом. Акцент на освоение переходов от одного элемента к другому.

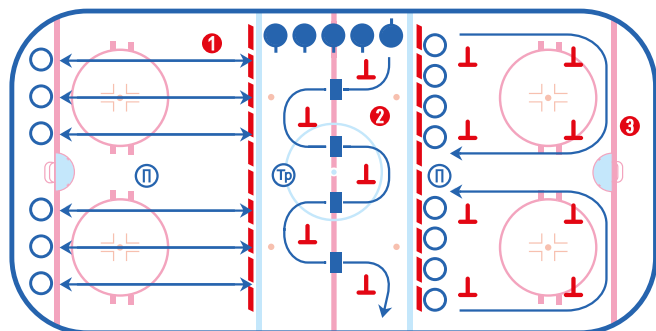


Основная часть – 20 минут

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 закреплении техники скольжения спиной вперёд.

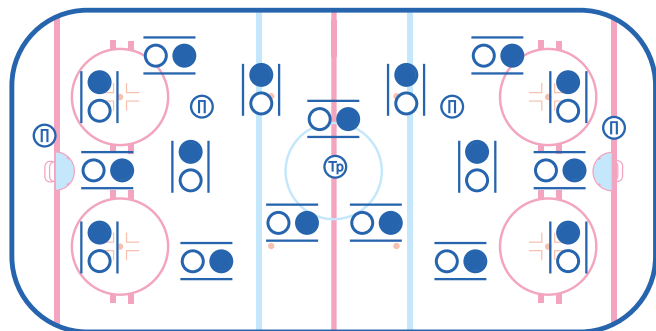
Даёт усложнённые варианты упражнений для закрепления навыков. Не забывать о технике безопасности..



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.



# Заметки тренера

---

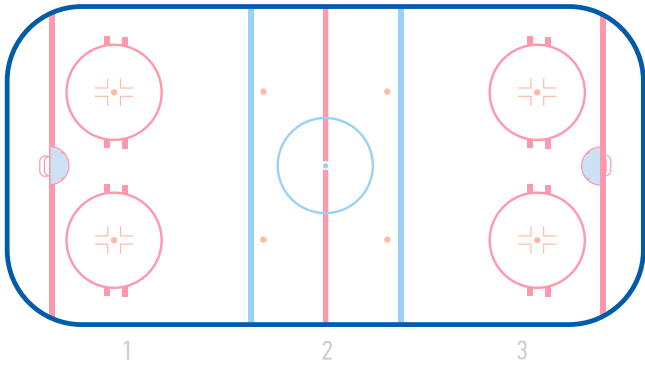
---

---

---

---

---



---

---

---

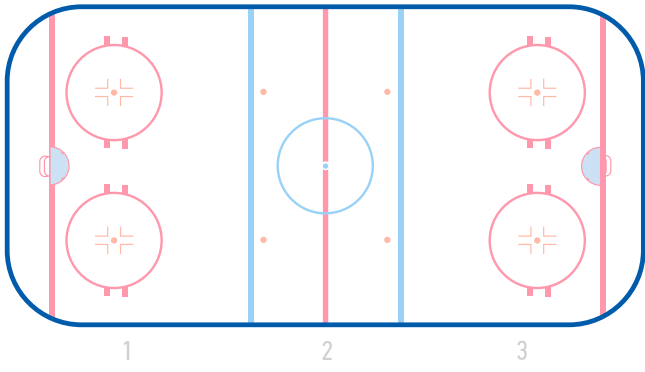
---

---

---

---

---



---

---

---

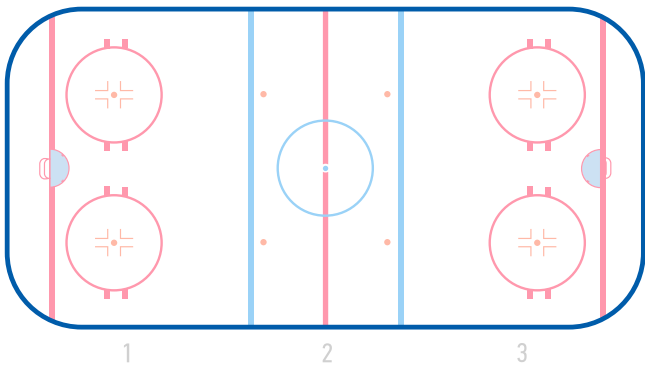
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

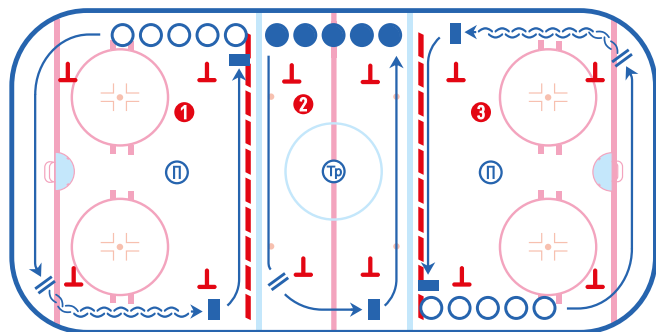
---

СОДЕРЖАНИЕ

1, 2, 3. Станции: Скольжение лицом вперёд и спиной вперёд «полуфонариками» со сменой ног, из V-старта с остановками и приседаниями. Повторить в обратную сторону.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

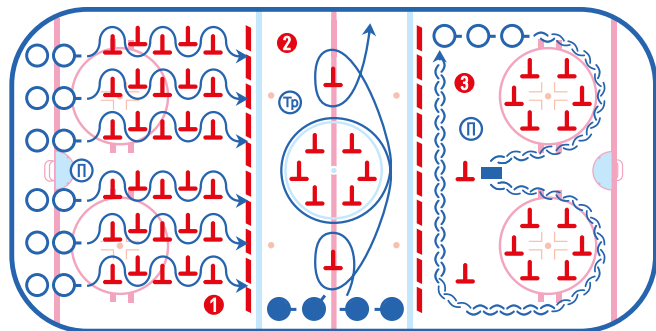
Тренер предлагает выполнить 2-3 освоенных ранее технических элемента, последовательно друг за другом. Акцент на освоение переходов от одного элемента к другому.  
Не забывать о технике безопасности..



Основная часть – 20 минут

1. Слаломное скольжение через препятствия (конусы, клюшки, фишки).
2. Повороты с отрывом коньков ото льда, повороты на одной ноге, повороты на 360°.
3. Старт с предварительным поворотом и скольжением спиной вперёд «фонариками» и «полуфонариками» с остановкой двумя или одной ногой.

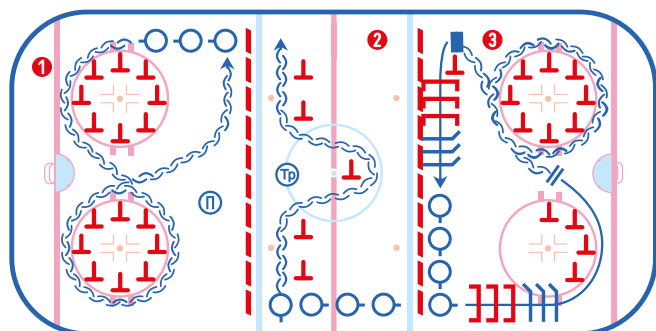
Тренер предлагает выполнить 2-3 освоенных ранее технических элемента, последовательно друг за другом. Акцент на освоение переходов от одного элемента к другому.



Основная часть – 20 минут

1. Скольжение по круговым траекториям спиной вперёд, толчковый – внешний конёк.
2. Скольжение по заданной траектории спиной вперёд «полуфонариками» со сменой отталкивающей ноги.
3. Преодоление полосы препятствий: скольжение лицом вперёд с остановкой и переходом к скольжению спиной вперёд, возле пилона перед барьерами перейти к скольжению лицом вперёд, под барьерами, перешагивание через клюшки скрестными шагами левым и правым боком.

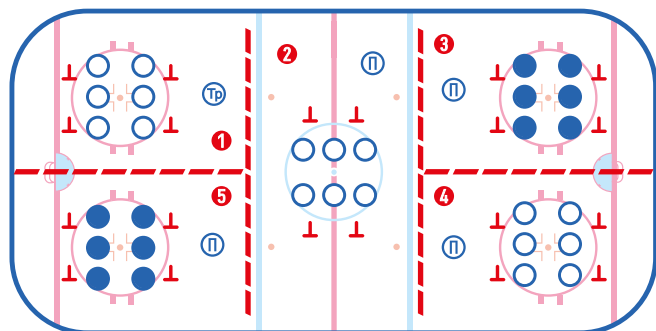
Тренер делает акцент на закрепление техники скольжения спиной вперёд. Даёт усложнённые варианты упражнений для закрепления навыков. Акцент на освоение переходов от одного элемента к другому.



10-15 минут

ИГРА включить элементы контроля предмета (колечка, мячика, маленькой шайбы), использовать короткое и широкое, комбинированное ведение\*.

\*Подводящие элементы для освоения техники контроля и ведения шайбы.



# Заметки тренера

---

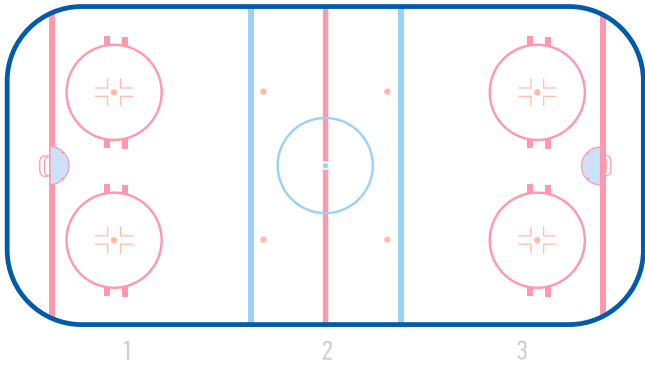
---

---

---

---

---



---

---

---

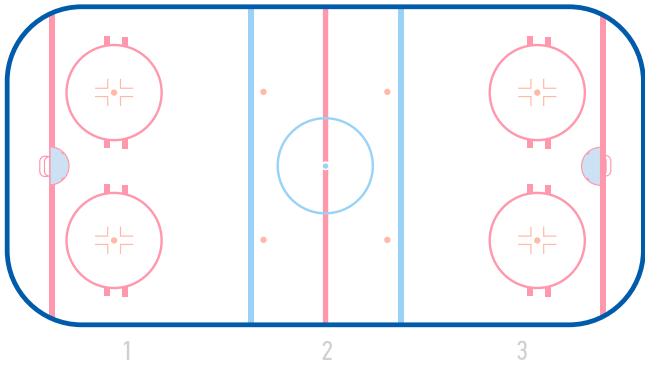
---

---

---

---

---



---

---

---

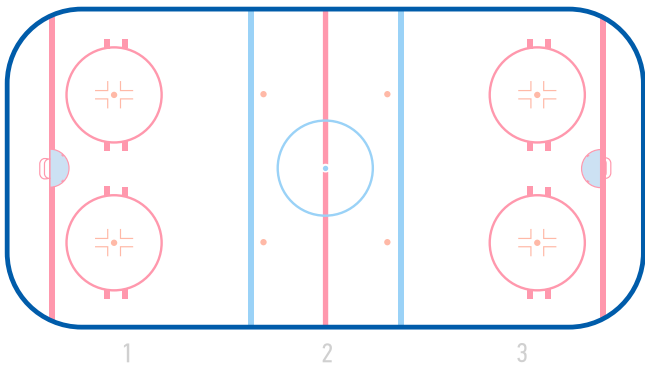
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

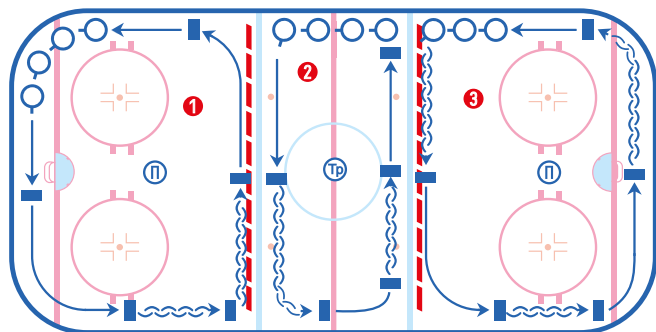
---

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

1, 2, 3. Станции: Скольжение лицом и спиной вперёд с приседаниями и выпадами на одно колено (левое и правое), на внутренних и внешних рёбрах лезвий коньков, «фонариками», «полуфонариками» со сменой отталкивающей ноги.

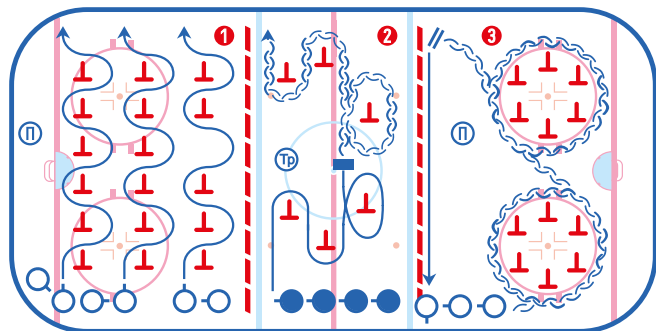
Повторение освоенных ранее технических элементов в последовательном режиме, переход по сигналу тренера от одного к другому. Акцент на внимательность и запоминание последовательности навыков при выполнении.



**Основная часть - 20 минут**

1. Слаломное скольжение лицом вперёд, через препятствия.  
2. Старт с предварительным поворотом лицом и спиной вперёд, повороты на одной ноге, на 180° и 360°.  
3. Скольжение по круговым траекториям спиной вперёд.

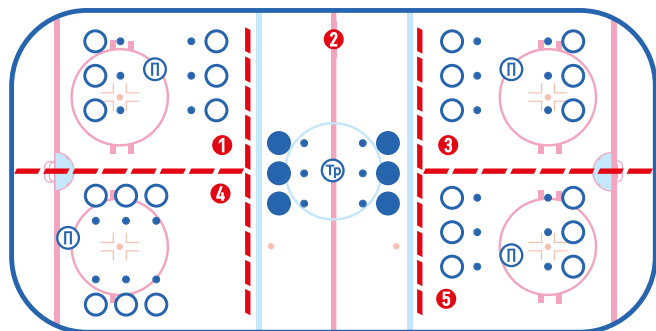
Акцент на амплитуду слаломного скольжения — при достаточном хорошем уровне освоения, к данному занятию она может достигать требуемой для данного возраста величины. Повторение поворотов и скольжение спиной вперёд для закрепления освоенных ранее приёмов. Не забывать о технике безопасности..



**Основная часть - 20 минут**

1, 2, 3, 4, 5. Станции: Контроль шайбы в основной стойке.

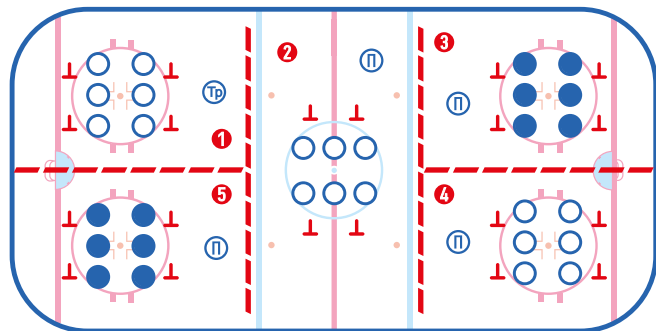
Тренер демонстрирует технику контроля шайбы в основной стойке, на месте. Следить за основной стойкой, перемещением шайбы из стороны в сторону за счёт движения лучезапястных суставов. Следить за плавной, ритмичной и спокойной работой.



**10-15 минут**

Игра с применением элементов, рассмотренных в Основной части 2

В игре возможно включение элементов скольжения лицом с поворотами.



ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



# Заметки тренера

---

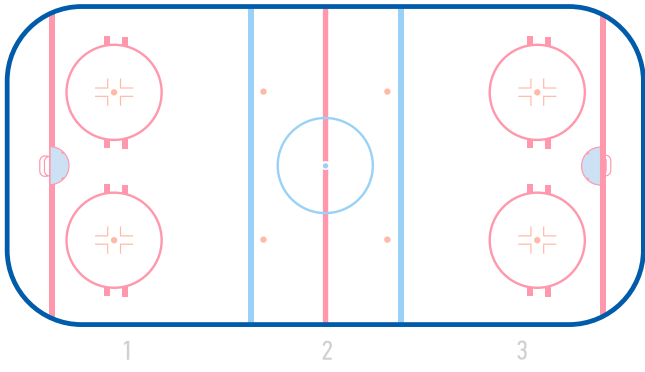
---

---

---

---

---



---

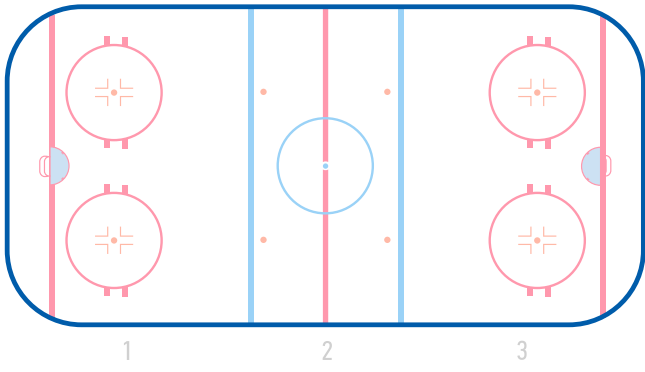
---

---

---

---

---



---

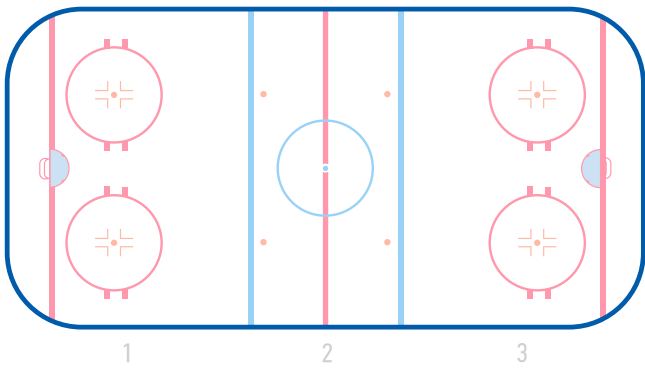
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

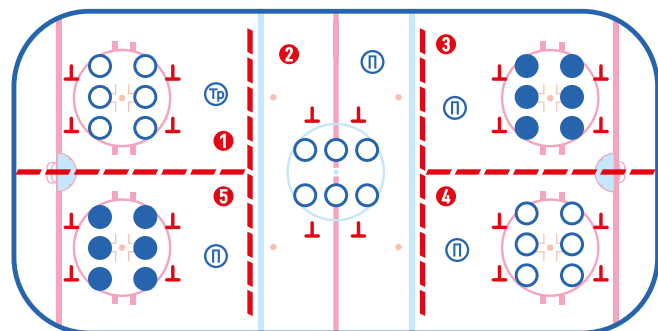
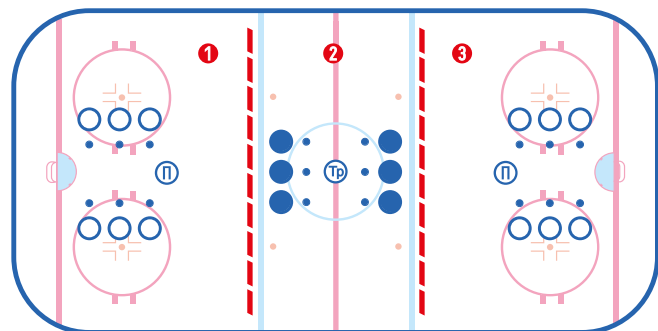
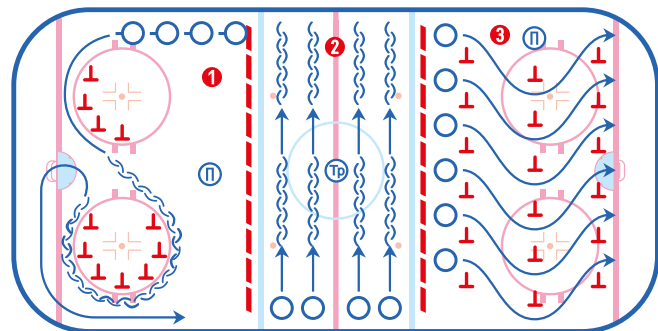
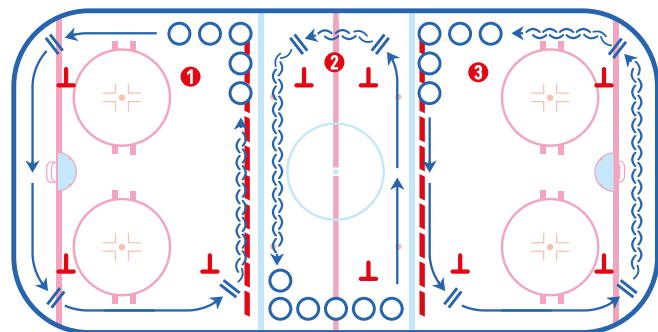
---

**СОДЕРЖАНИЕ**

1, 2, 3. Станции: Скольжение лицом и спиной вперёд на двух ногах, на одной ноге (левой и правой), в приседе и с подниманием 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.



ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ 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

**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.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

**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.

# Заметки тренера

---

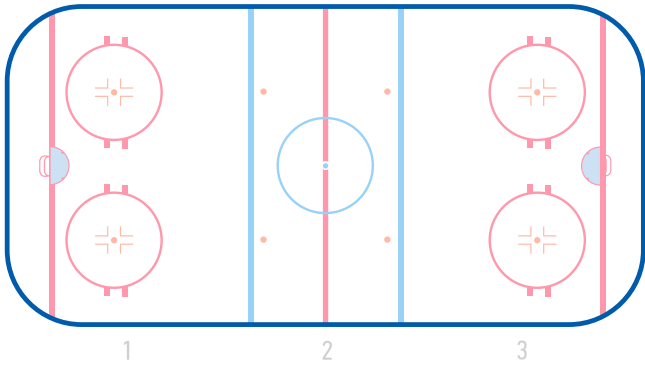
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

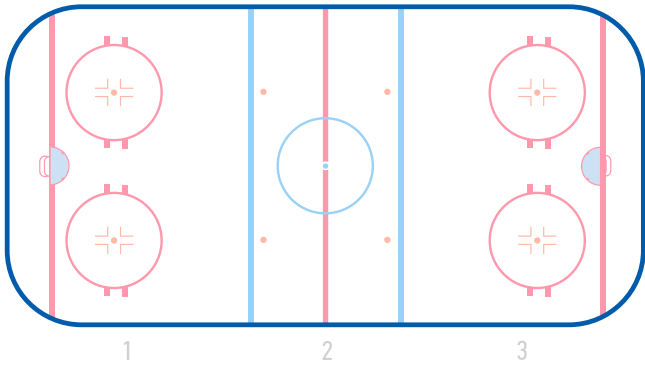
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

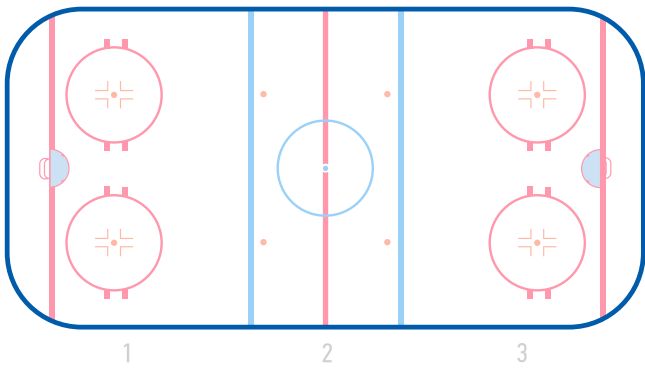
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

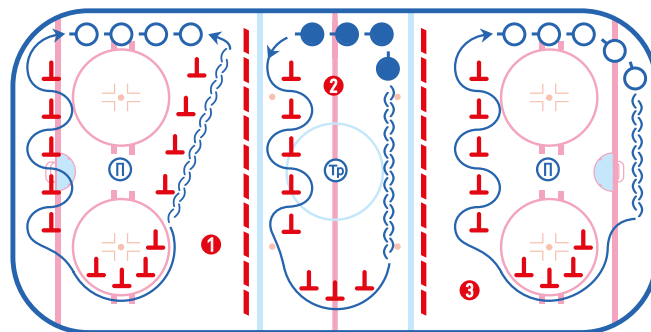
---

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

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

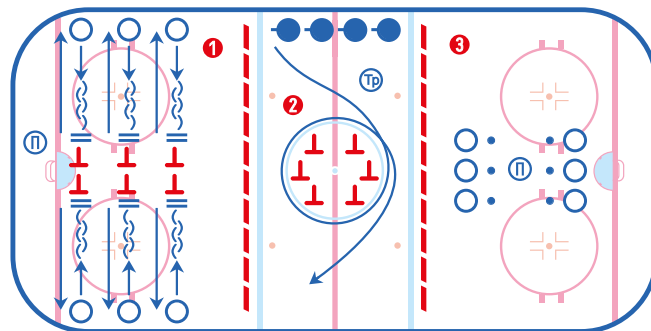
Повторение освоенных ранее технических элементов в усложнённых условиях. Следить за безопасностью.



Основная часть – 20 минут

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

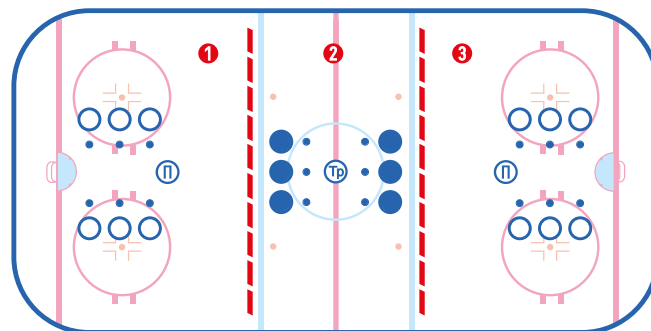
1. Старт лицом вперёд, переход к скольжению спиной вперёд, остановкой и продолжением лицом вперёд.
2. Скольжение скрестными шагами по круговым траекториям, с повторением в обратную сторону.
3. Контроль шайбы – короткое и широкое, комбинированное ведение.



Основная часть – 20 минут

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

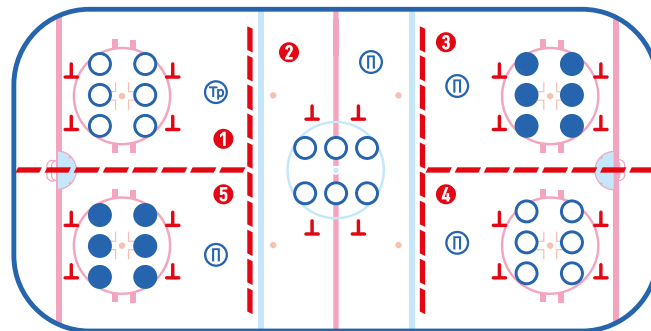
1. Контроль шайбы – руки вместе.
2. Контроль шайбы – руки широко.
3. Контроль шайбы, тянуть шайбу носком сбоку, слева, справа.



10-15 минут

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

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



# Заметки тренера

---

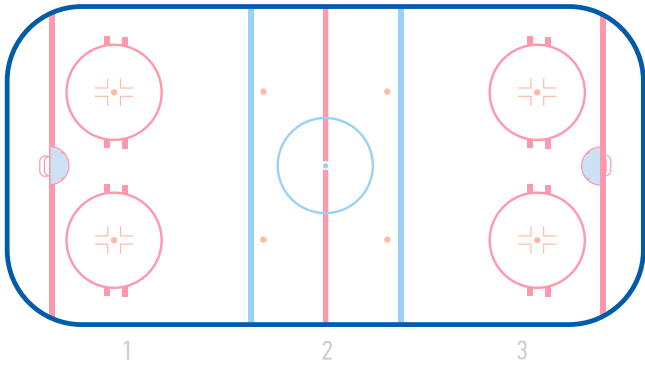
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

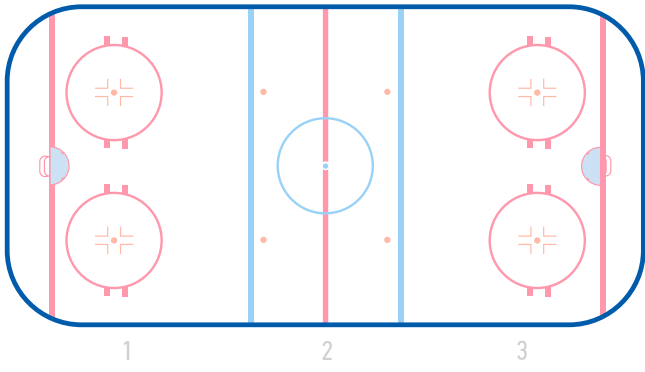
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

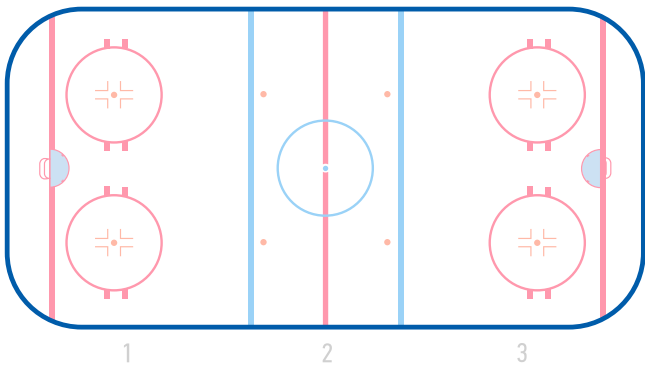
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

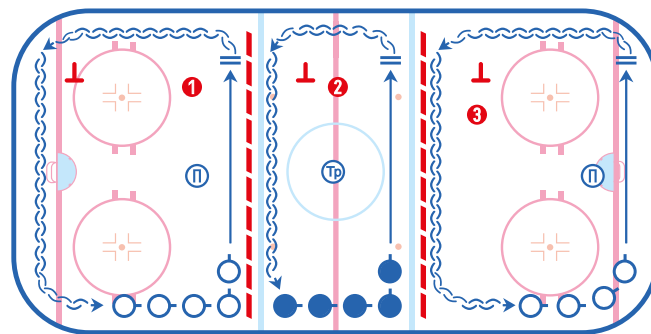
---

**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.

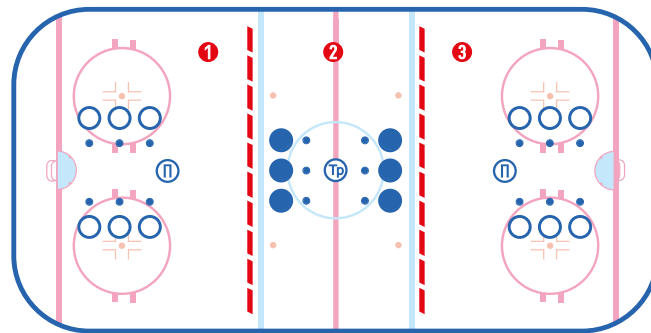


ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

**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.

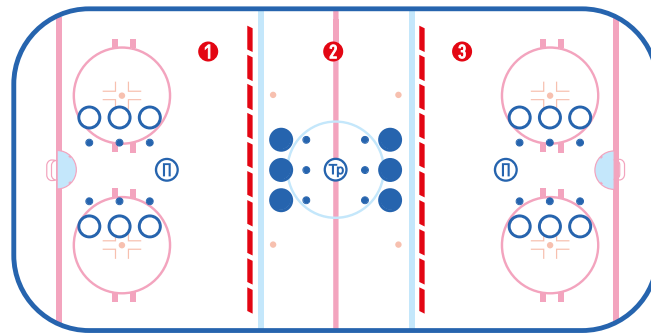


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**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 достаточный, то можно включить приседания и короткие прыжки на месте, на одной ноге.

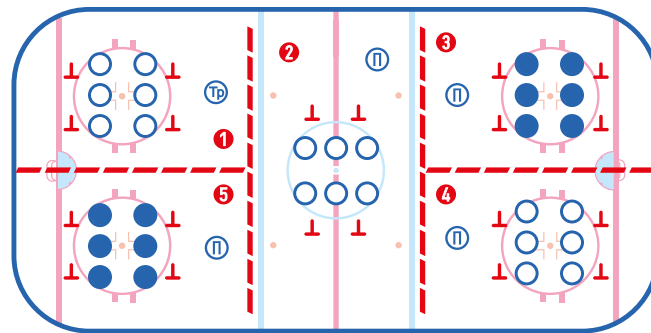


ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

**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.



# Заметки тренера

---

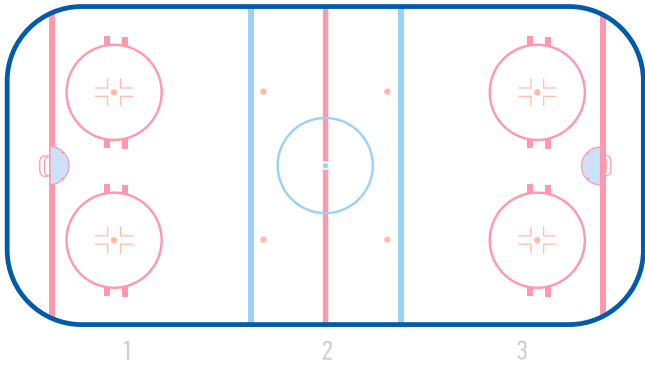
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

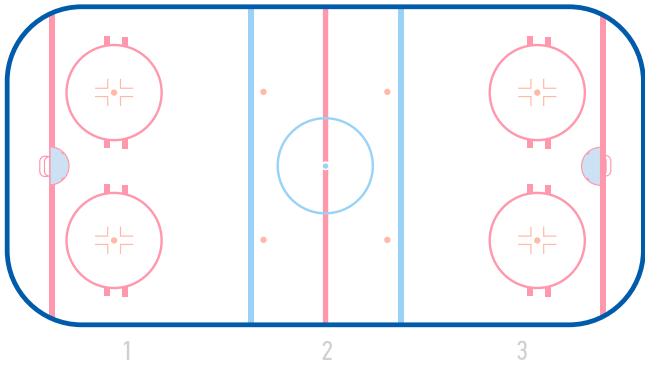
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

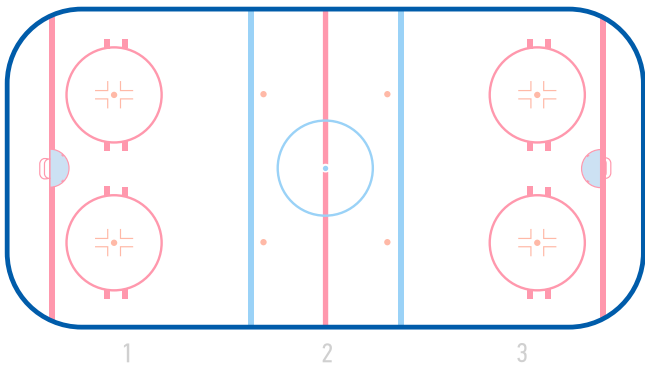
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

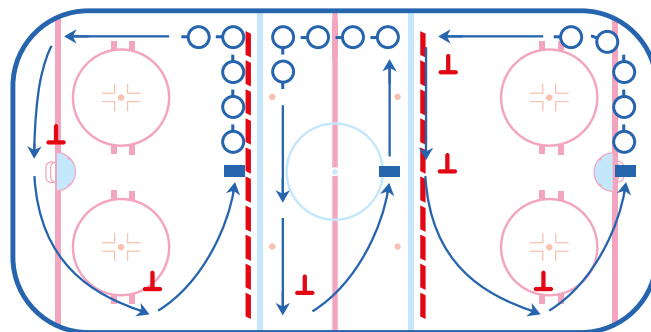
---

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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.

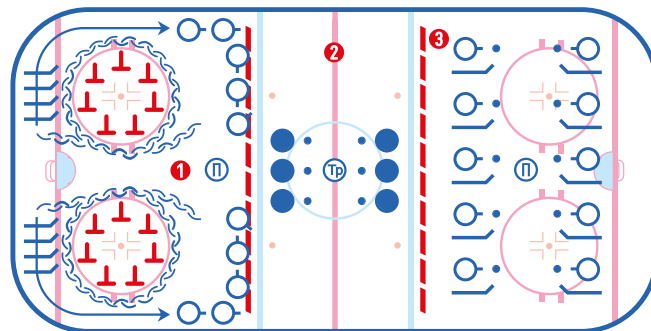
Повторение освоенных ранее технических элементов в последовательном режиме, переход по сигналу тренера от одного к другому. Акцент на внимательность и запоминание последовательности навыков при выполнении.



Основная часть - 20 минут

1. Скольжение спиной вперёд «полуфонариками», по кругу с торможением одной ногой, движение скретсными 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.

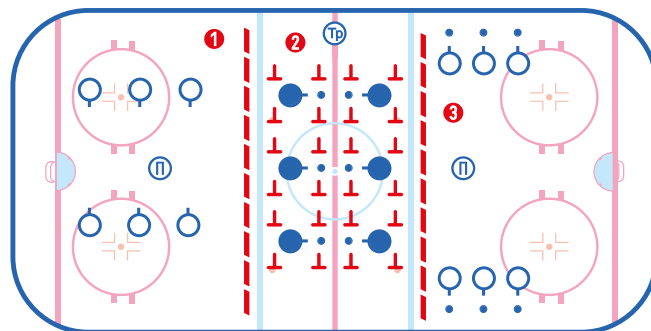
Повторение пройденных ранее элементов в усложнённых условиях. Обратить внимание на ведение шайбы с сохранением баланса — если юным хоккеистам сложно выполнять скрестные шаги, то стоит применять приставной шаг на месте.



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.

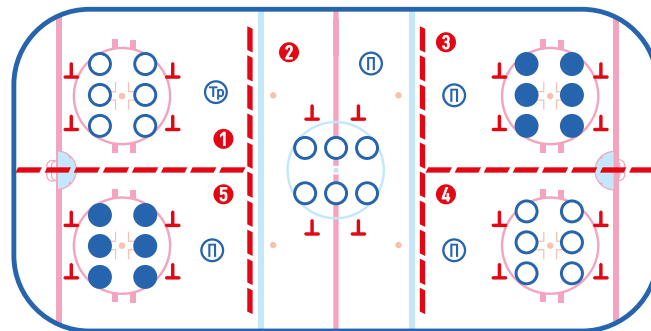
Тренер демонстрирует новый навык: передача «метёлкой» и приём шайбы в основной стойке с «удобной» и «неудобной» стороны. Следить за основной стойкой, хватом клюшки, переносом центра тяжести, замахе и положении клюшки.



10-15 минут

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

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





# Заметки тренера

---

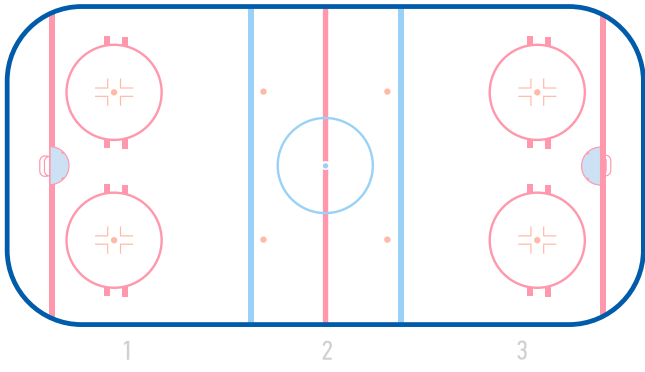
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

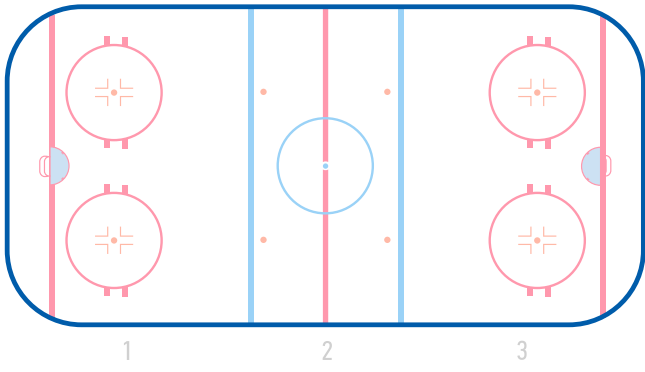
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

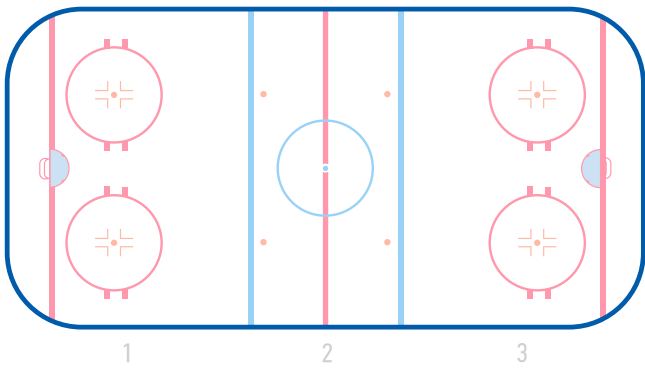
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

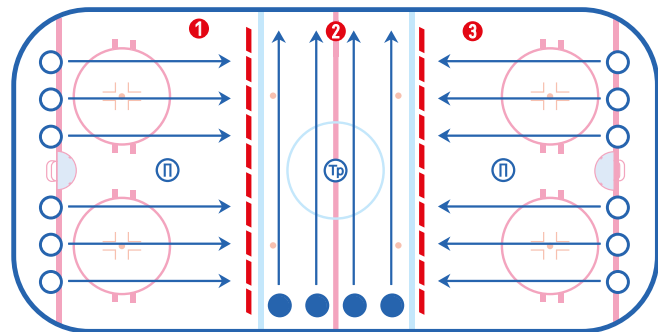
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подготовительная часть 10 минут.

1, 2, 3. Станции:

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

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

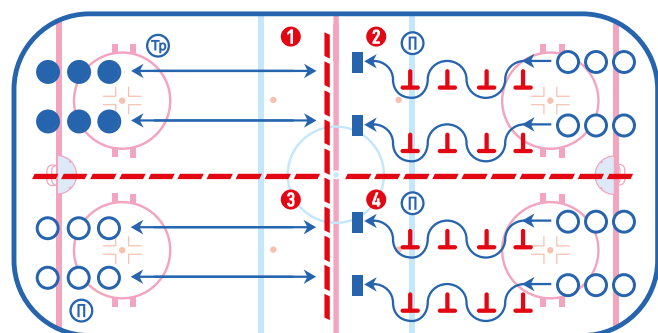


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

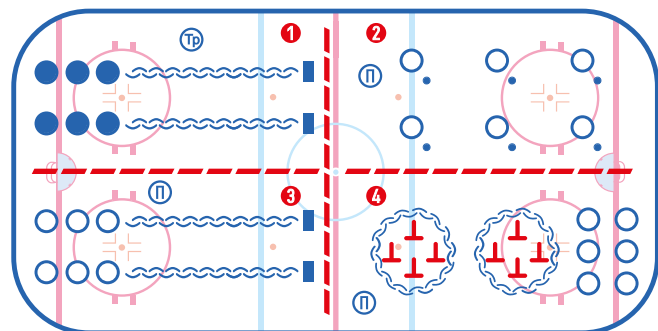
1. Старт с предварительным поворотом, бег лицом вперёд скользящими увеличенными шагами.
2. Повороты без отрыва коньков от льда (на левой и правой ногах); Повороты на 360° без отрыва коньков от льда (на левой и правой ногах).
3. Слалом со сменой ведущей ноги.
4. Слалом через препятствия, клюшки на льду.

Тренер проводит тестирование в форме обычного занятия.



Основная часть - 20 минут

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

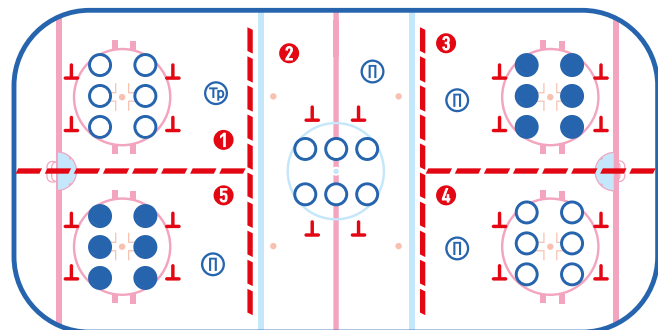


ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

10-15 минут

Игра: 5x5, 3x3 по зонам.

\*Позитивная атмосфера, игровая форма общения.



БЛАНК КОНТРОЛЯ		Игрок № (оценка от 1 до 10)																													
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	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	«Полуфонаричи» спиной вперёд с движением одной ногой (левой и правой), «полуфонаричи» спиной вперёд со сменой отталкивающей ноги.																														
9	Контроль шайбы в основной стойке.																														
10	«Полуфонарик» по кругу спиной вперёд, отталкивающая — внешняя нога.																														
<b>Средняя оценка</b>																															
<b>Итоговый рейтинг</b>																															
Дата:					Время:					Тренер:					Группа:																

БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	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	К4
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	К	10	11	12	13	14	15	16	17	18	К	19	20	21	22	23	24	25	26	27	К	28	29	30	31	32	33	34	35	36	К

Наименование (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			●			●	●	●	●	
Обводна	Короткая без финта				●		●	●	●	●	

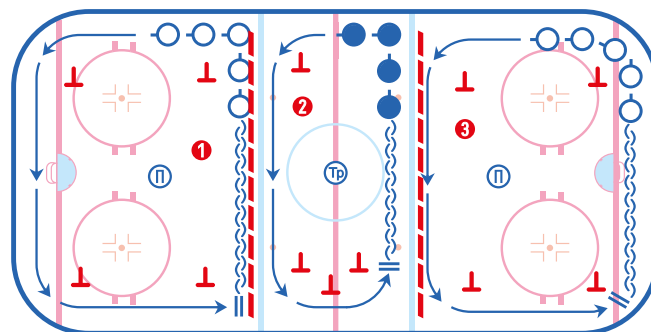


**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

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

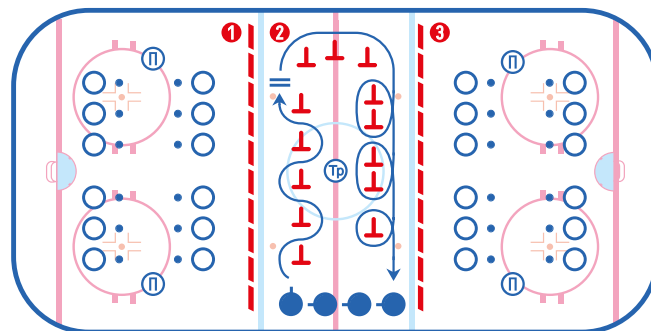
Повторение освоенных ранее технических элементов в последовательном режиме, переход по сигналу тренера от одного к другому. Акцент на внимательность и запоминание последовательности навыков при выполнении.



**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.

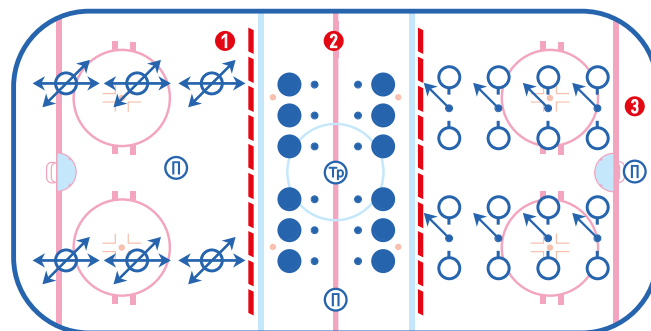
Тренер предлагает повторить пройденные навыки, а также попробовать новый – ведение по траектории квадрата вокруг корпуса. Обратит внимание на основную стойку. Заведение шайбы за корпус требует плавного выполнения, со временем увеличивая темп до умеренного.



**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».

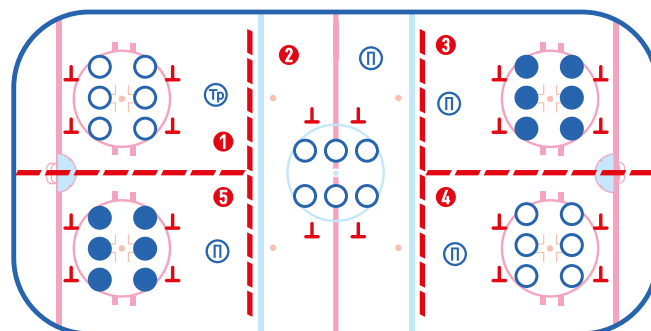
Повторение пройденных ранее элементов в усложнённых условиях. Следить за безопасным выполнением элементов.



**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-передача шайбы.





# Заметки тренера

---

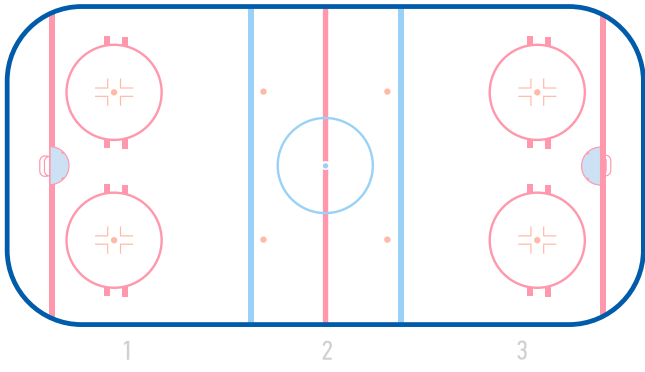
---

---

---

---

---



---

---

---

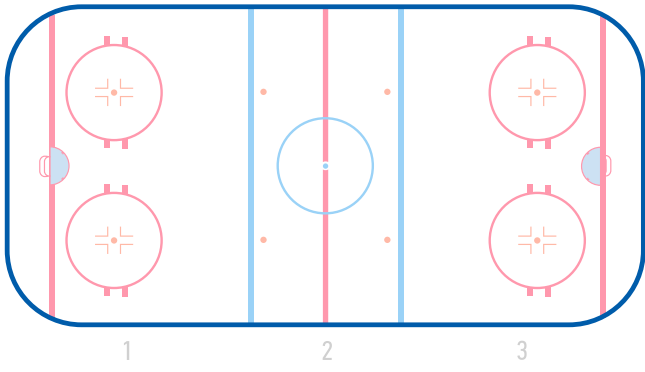
---

---

---

---

---



---

---

---

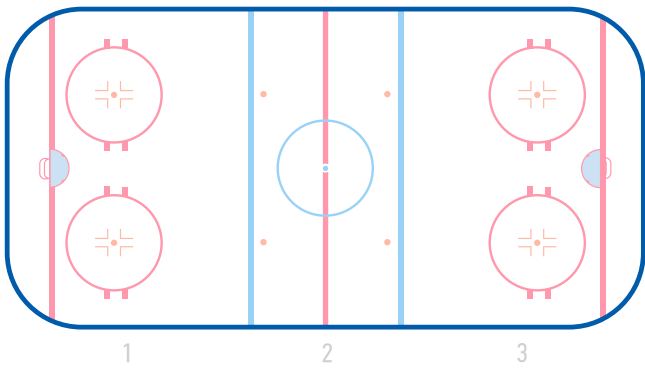
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

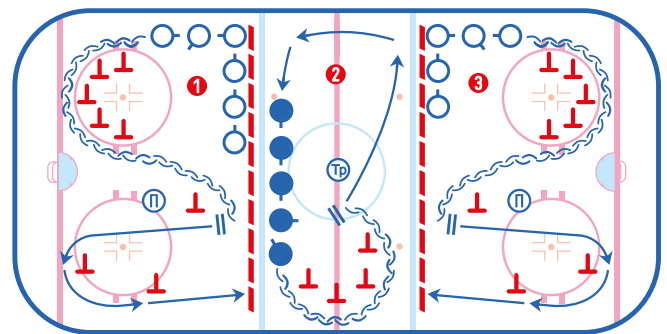
---

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1, 2, 3. Станции: Старт спиной вперёд «полуфонариками», поворот без отрыва и с отрывом коньков ото льда, со сменой ведущей ноги, остановкой и переходом к бегу скользящими шагами лицом вперёд, движение «фонариками» по дуге, скольжению на внешних и внутренних рёбрах лезвий коньков.

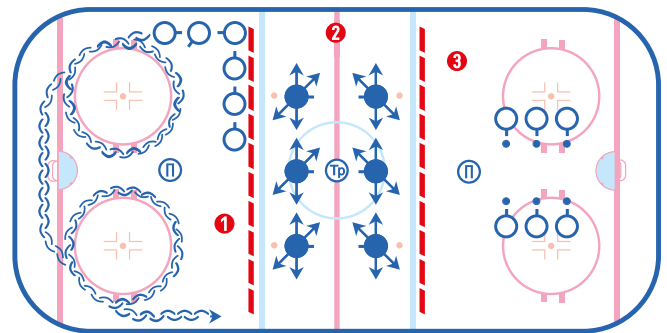
Повторение освоенных ранее технических элементов в последовательном режиме, переход по сигналу тренера от одного к другому. Акцент на внимательность и запоминание последовательности навыков при выполнении.



Основная часть - 20 минут

1. Скольжение спиной вперёд по прямой линии и круговым траекториям, «фонариками», «полуфонариками», скрестными шагами.
2. Прыжки в стороны, вперёд, по диагонали, влево и вправо.
3. Ведение шайбы короткое и широкое, узким и широким хватом клюшки.

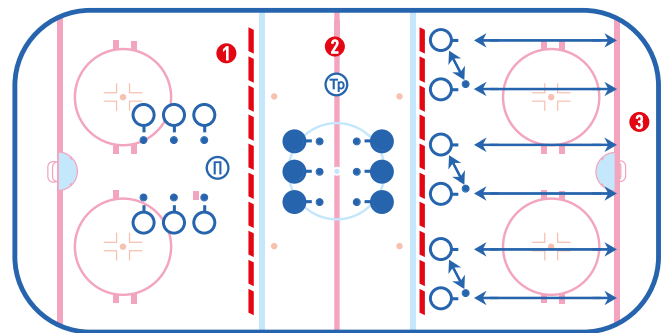
Повторение пройденных ранее элементов для их закрепления и развития. Помнить о безопасности.



Основная часть - 20 минут

1. Ведение шайбы носком спереди и сбоку, по траектории квадрата и треугольника.
2. Ведение шайбы с сохранением баланса, переступания, скрестные шаги влево и вправо, приседания.
3. Передача шайбы броском с «удобной» стороны в движении.

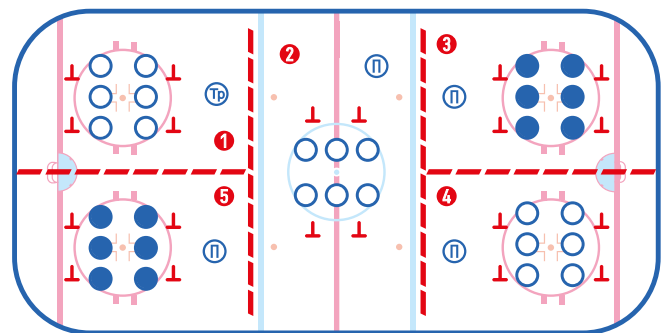
Тренер демонстрирует передачи шайбы в движении по прямой. Темп низкий. Акцент на освоение передачи в движении.



10-15 минут

Игра: с применением освоенных ранее элементов.

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



# Заметки тренера

---

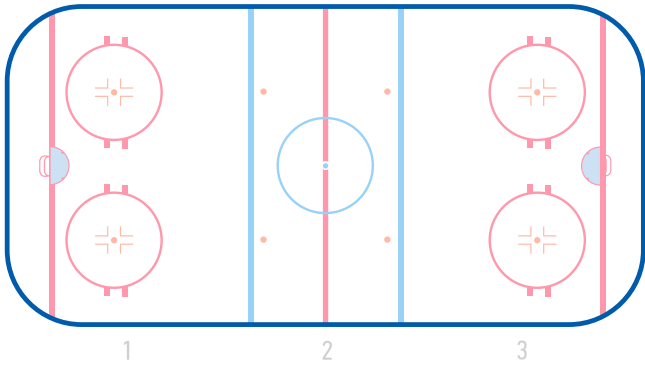
---

---

---

---

---



---

---

---

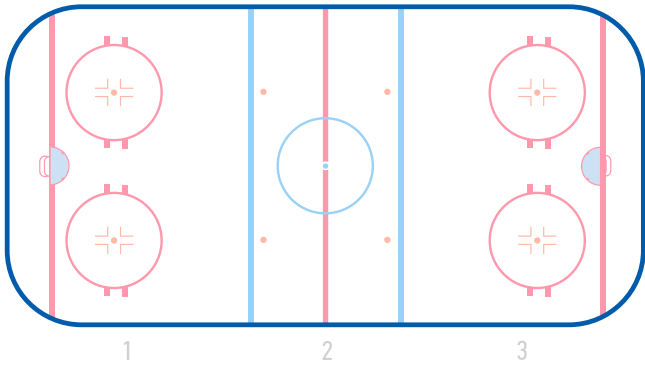
---

---

---

---

---



---

---

---

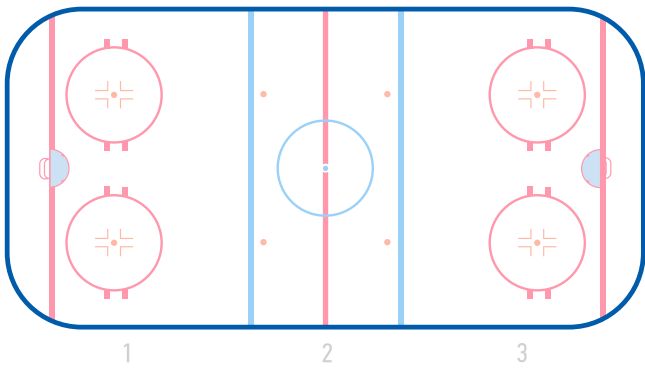
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

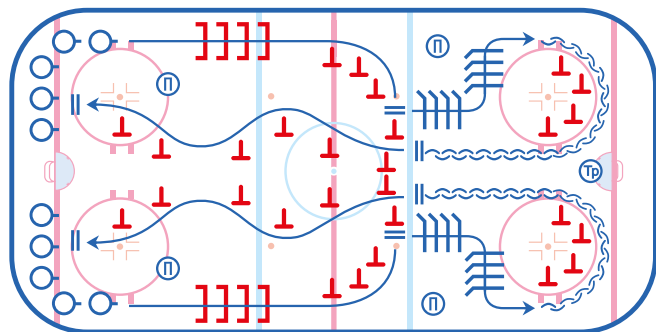
---

**СОДЕРЖАНИЕ**

1, 2, 3. Станции: Преодоление полосы препятствий: Т- и V-старт, бег скользящими шагами, скольжение под барьерами, повороты, скрестные шаги через клюшки влево и вправо, скольжение спиной вперёд «фонариками», скольжение по траектории конусов изученными ранее способами.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Тренер следит за основной стойкой учеников в процессе прохождения ими полосы препятствий. Следит за безопасностью. Помогает юным хоккеистам, подсказывает. Игровая форма общения. Позитивная атмосфера. Не забывать о безопасности.

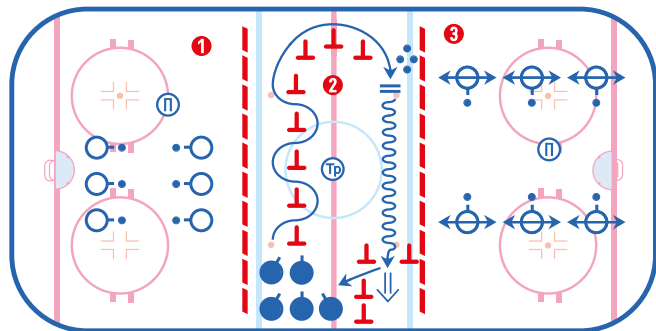


ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

**Основная часть - 20 минут**

1. Ведение шайбы короткое и широкое, узким и широким хватом.
2. Эстафета: Слаломное скольжение, поворот, торможение параллельными коньками, ведение шайбы носком сбоку (слева или справа), бросок в борт с «удобной» стороны.
3. Ведение шайбы носком спереди, сбоку, вокруг корпуса по траектории квадрата.

Тренер предлагает попробовать совмещать движение с остановкой, подбором шайбы и ведением по прямой с броском в борт. Акцент на развитие двигательной памяти и освоение навыка ведения шайбы в движении.

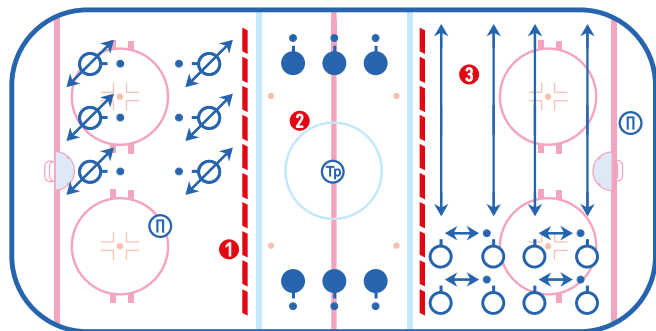


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Основная часть - 20 минут**

1. Ведение шайбы с сохранением баланса, скрестные шаги влево и вправо в основной стойке.
2. Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» стороны на месте.
3. Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» стороны в движении.

Обратить внимание на продолжение развития навыков передачи шайбы на месте и в движении, на правильность выполнения данных элементов.

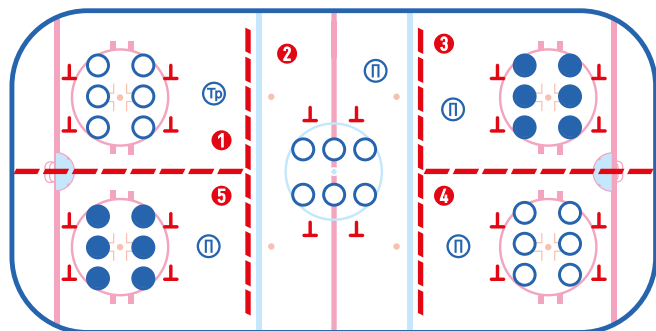


ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

**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.



# Заметки тренера

---

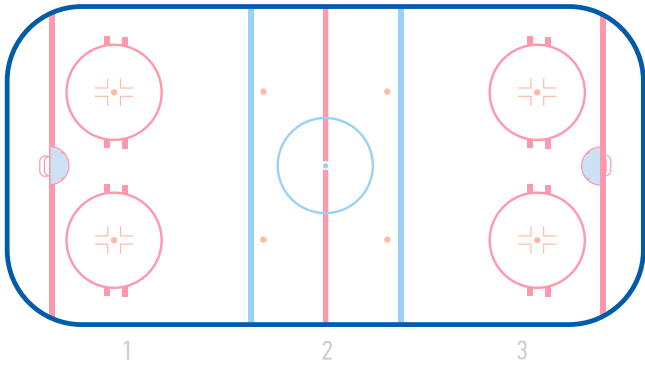
---

---

---

---

---



---

---

---

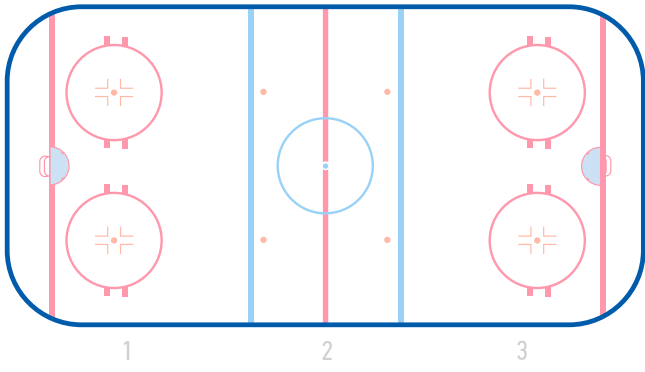
---

---

---

---

---



---

---

---

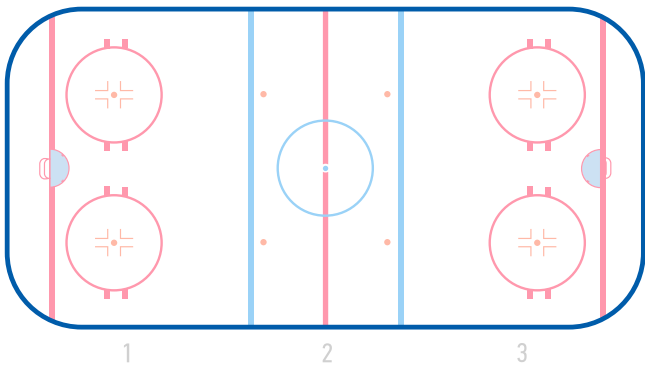
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

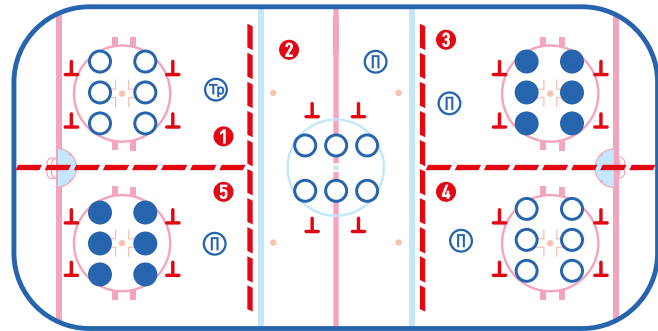
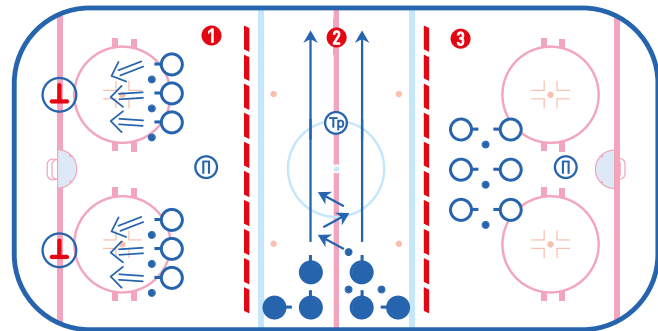
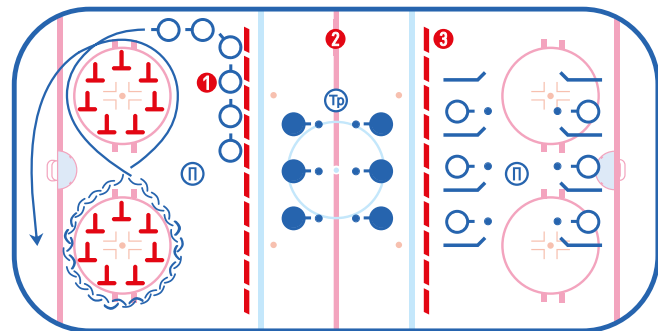
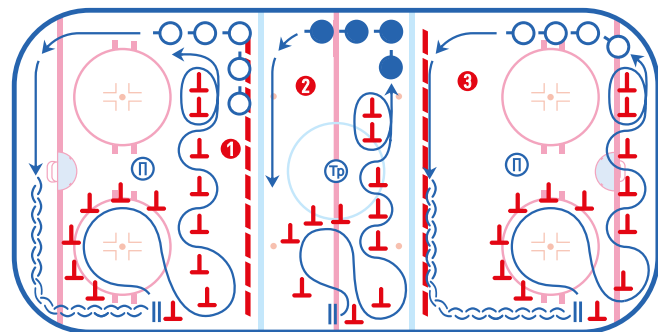
---

**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.



ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ 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 партнёра, 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-передачи шайбы.

# Заметки тренера

---

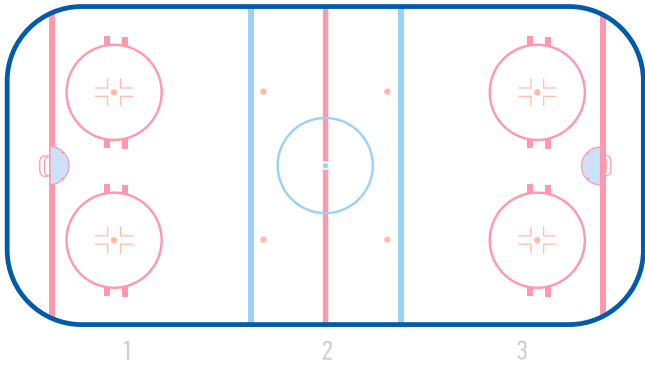
---

---

---

---

---



---

---

---

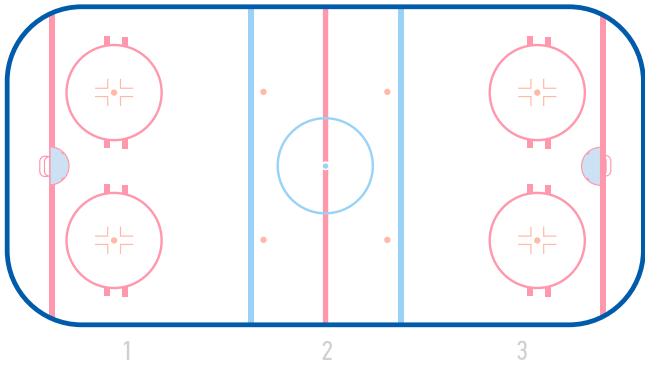
---

---

---

---

---



---

---

---

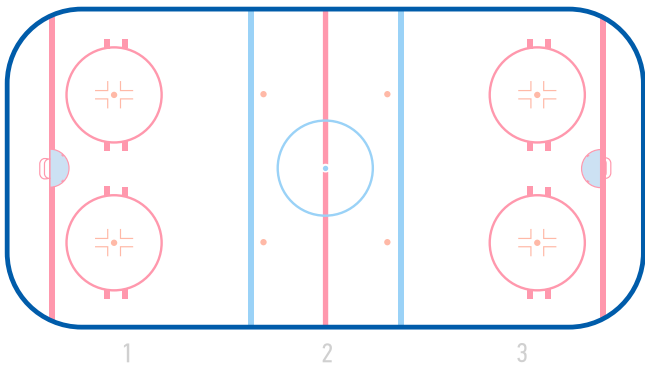
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

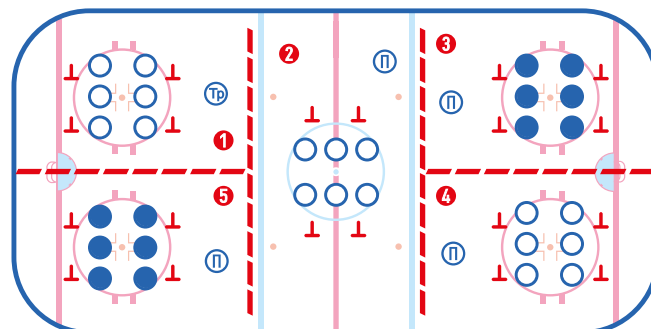
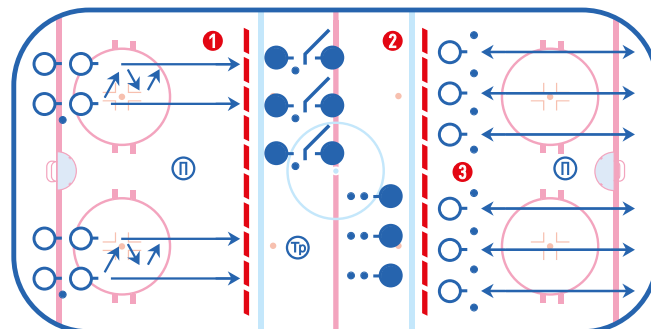
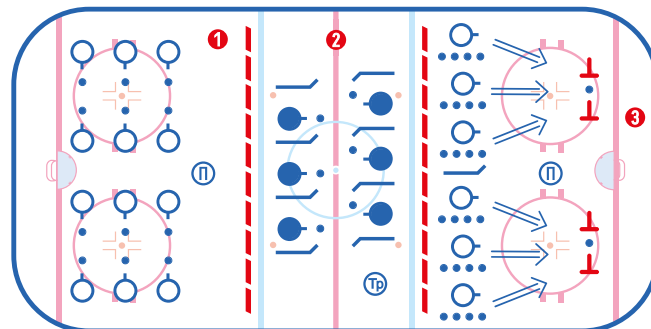
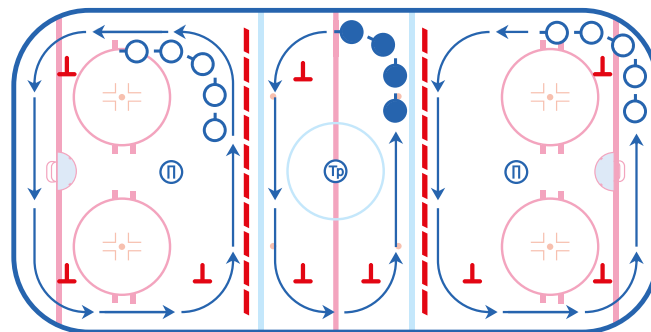
---

**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.



ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ 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

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

ИГРА: с применением освоенных ранее элементов.



# Заметки тренера

---

---

---

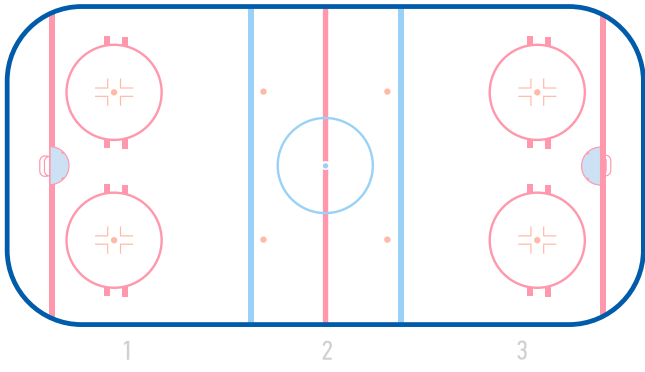
---

---

---

---

---



---

---

---

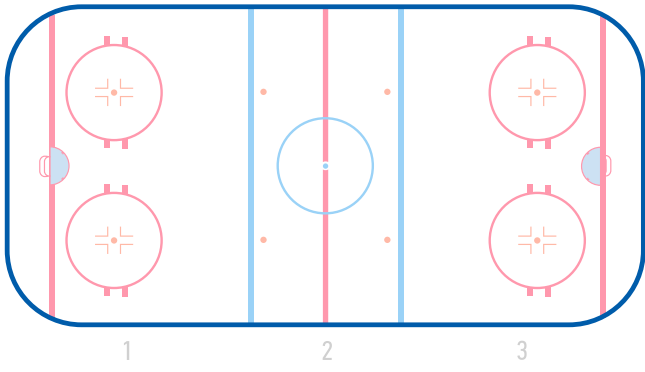
---

---

---

---

---



---

---

---

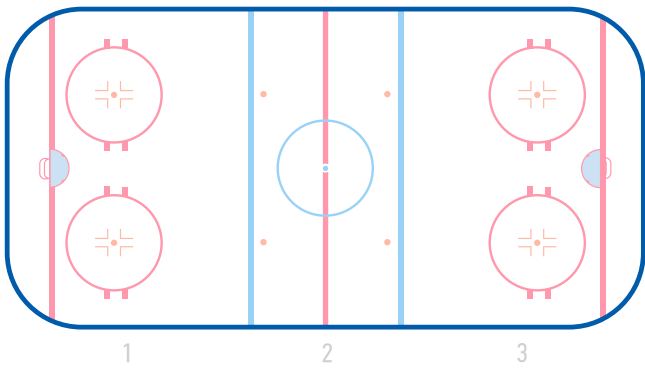
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

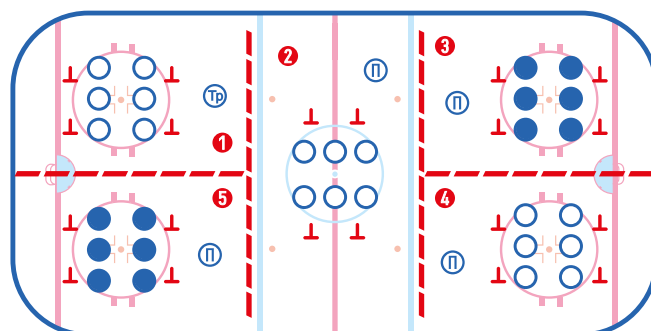
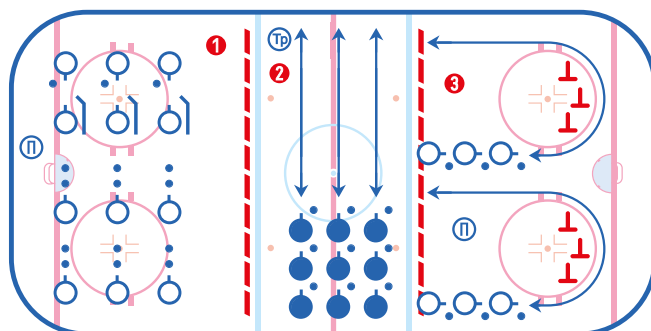
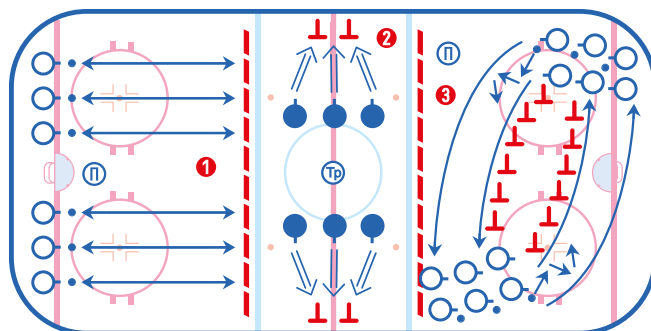
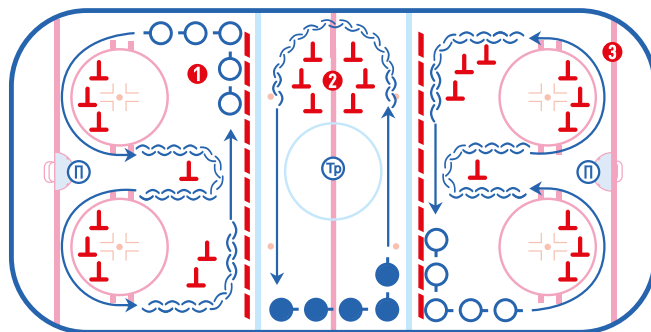
---

**СОДЕРЖАНИЕ**

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

**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 - 20 минут

1. Ведение шайбы короткое и широкое в движении по прямой.
2. Броски шайбы на точность с «удобной» и «неудобной» стороны с перемещением вперёд-назад, влево-вправо.
3. Передачи шайбы броском с «удобной» и «неудобной» стороны при движении по дуге.

Тренер постепенно усложняет упражнения для развития навыков ведения и бросков предмета, а также навыков точности бросков шайбы в заданную область (маленькие ворота).

Основная часть - 20 минут

1. Обводка а) неподвижной клюшки партнёра или б) 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.

Тренер усложняет навыки ведения шайбы тем что может предлагать выполнять совмещение навыков скольжения одним из способов, с ведением предмета. Например, скольжение «фонариками», или «полуфонариками» при ведении шайбы.

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 предмета.

# Заметки тренера

---

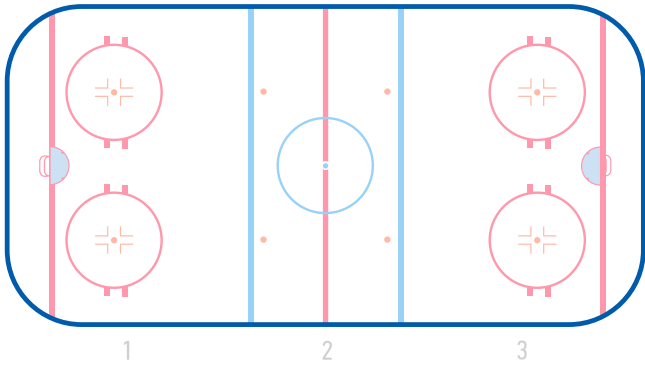
---

---

---

---

---



---

---

---

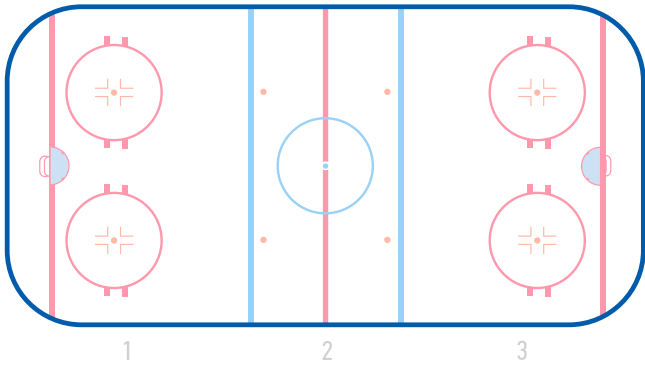
---

---

---

---

---



---

---

---

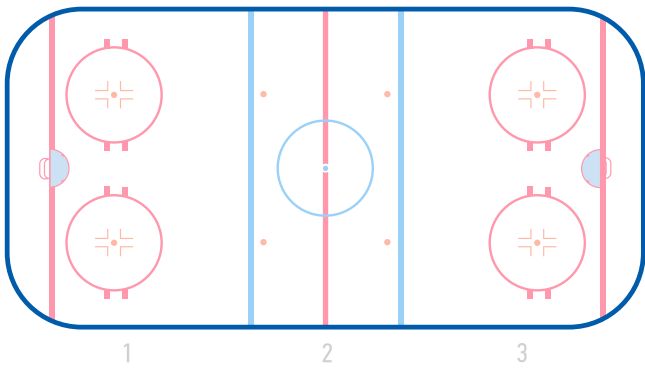
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

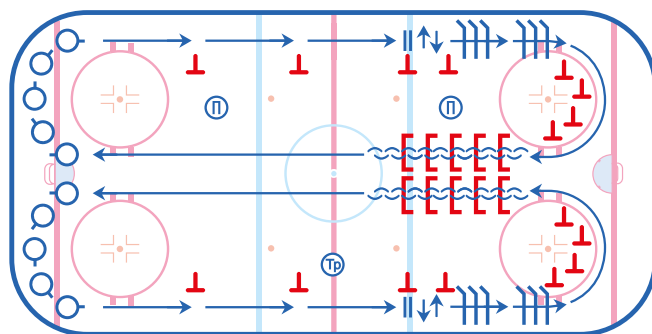
---

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

1. Преодоление полосы препятствий: скольжение на двух ногах, на левой, на правой, остановка параллельными коньками, лёч на живот, подняться, скрестные шаги влево и вправо, скольжение спиной вперёд в приседе и торможение одной ногой, переход к скольжению спиной вперёд под барьерами.

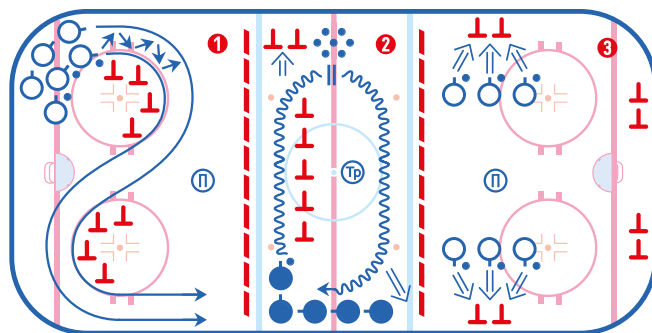
Тренер следит за основной стойкой учеников в процессе прохождения ими полосы препятствий. Следит за безопасностью. Помогает юным хоккеистам, подсказывает. Игровая форма общения. Позитивная атмосфера



Основная часть - 20 минут

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

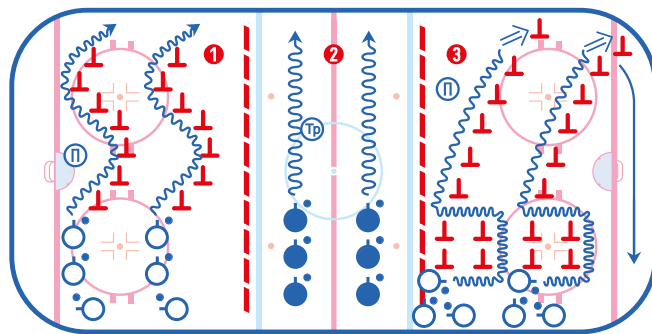
Тренер усложняет условия и добавляет другие пройденные ранее способы и траектории скольжения с ведением предмета различными вариантами.



Основная часть - 20 минут

1. Ведение шайбы короткое и широкое, узким и широким хватом, в движении по траектории.
2. Скольжение «фонарики» с ведением шайбы носком сбоку слева и справа, по центру.
3. Ведение шайбы короткое и широкое по заданной траектории.

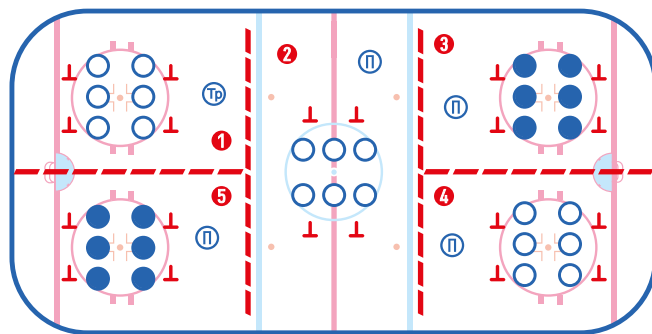
Акцент на изменение направления скольжения при контроле предмета без потери.



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 предмета.



# Заметки тренера

---

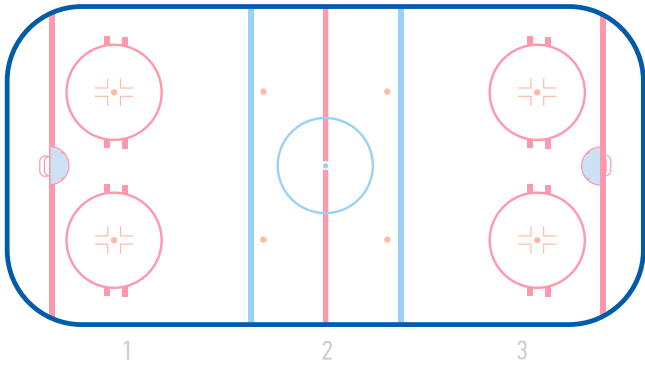
---

---

---

---

---



---

---

---

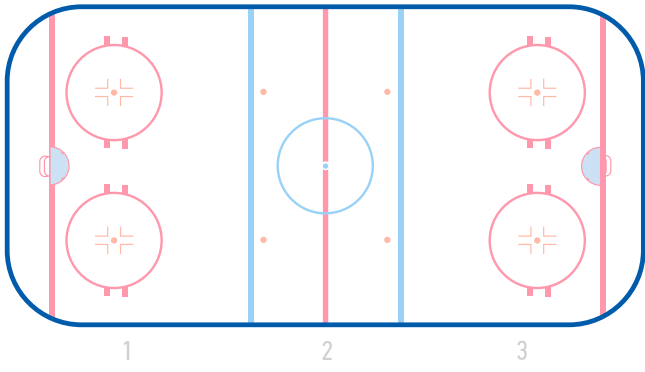
---

---

---

---

---



---

---

---

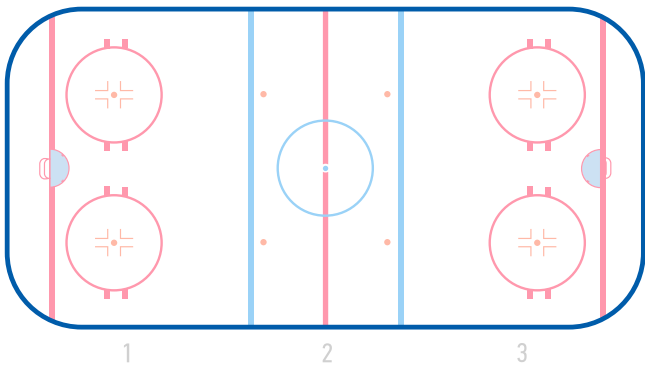
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

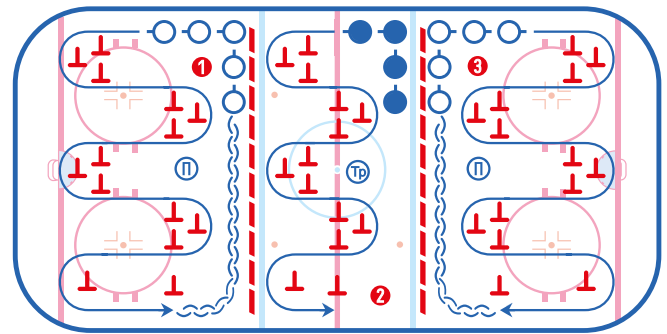
---

**СОДЕРЖАНИЕ**

1, 2, 3. Станции: Скольжение лицом вперёд с поворотами на 90°, 180°, 360° на одной ноге, на двух ногах без отрыва коньков ото льда, переходы к скольжению спиной вперёд.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

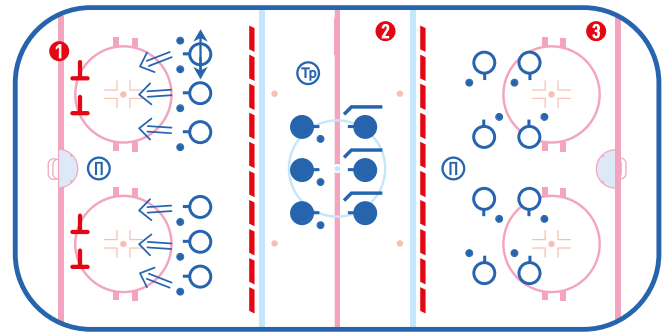
Повторение освоенных ранее технических элементов в последовательном режиме, переход по сигналу тренера от одного к другому. Акцент на внимательность и запоминание последовательности навыков при выполнении.



**Основная часть - 20 минут**

1. Броски шайбы на точность в движении вперёд-назад, влево-вправо.
2. Обводка движущейся клюшки партнёра.
3. Ведение шайбы по траектории треугольника, квадрата.

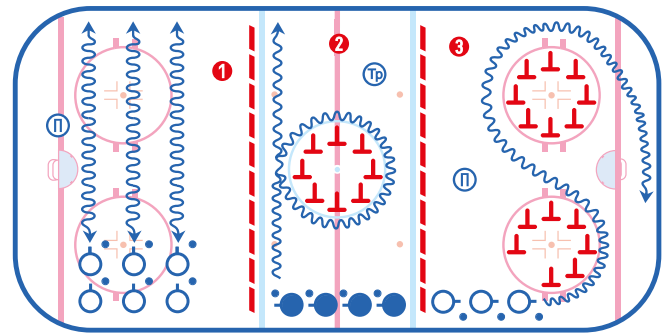
Повторение освоенных ранее навыков на развитие точности бросков предмета в заданную область или конус, а также обводки и контроля предмета в заданных условиях.



**Основная часть - 20 минут**

1. Скольжение по прямой с ведением шайбы с «удобной», «неудобной» стороны, со сменой левой и правой стороны ведения шайбы.
2. Скольжение по круговым траекториям с ведением шайбы носком сбоку.
3. Скольжение по траектории с ведением шайбы слева и справа, тянуть шайбу носком клюшки, без переключивания.

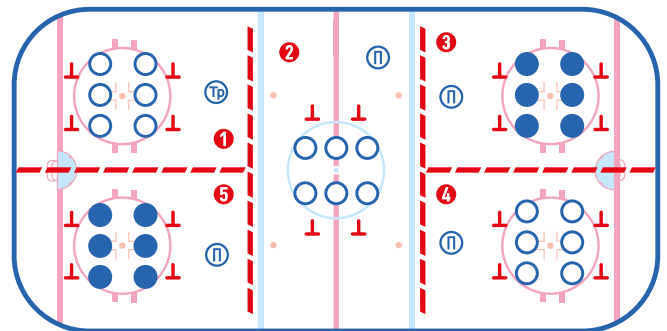
Тренер предлагает вспомнить и закрепить освоение техники ведения шайбы в различных условиях и траекториях движения.



**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.



# Заметки тренера

---

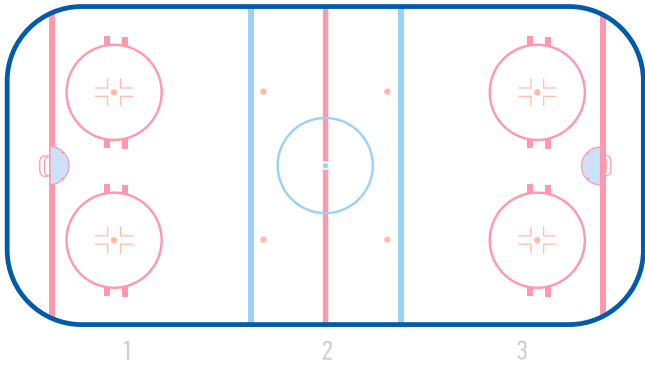
---

---

---

---

---



---

---

---

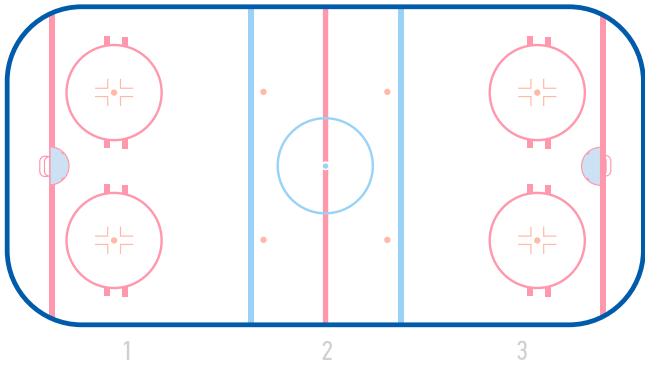
---

---

---

---

---



---

---

---

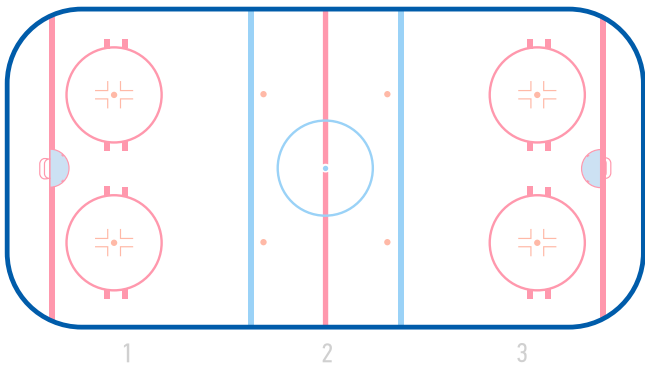
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

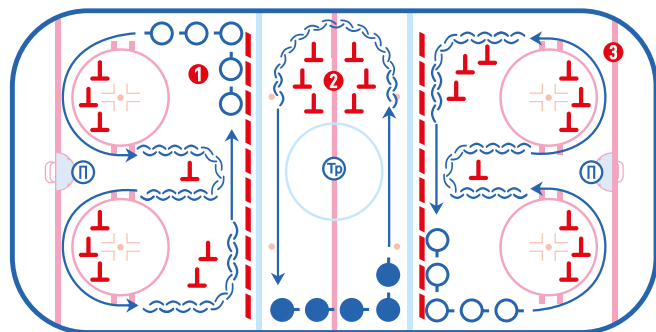
---

**СОДЕРЖАНИЕ**

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

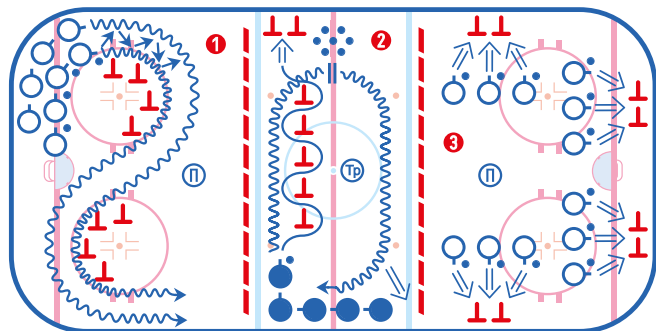
Повторение освоенных ранее технических элементов в последовательном режиме, переход по сигналу тренера от одного к другому. Акцент на внимательность и запоминание последовательности навыков при выполнении.



**Основная часть - 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.

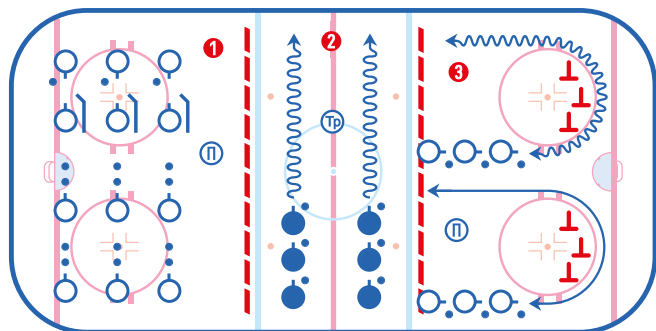
Повторение пройденных ранее навыков для из закрепления.



**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.

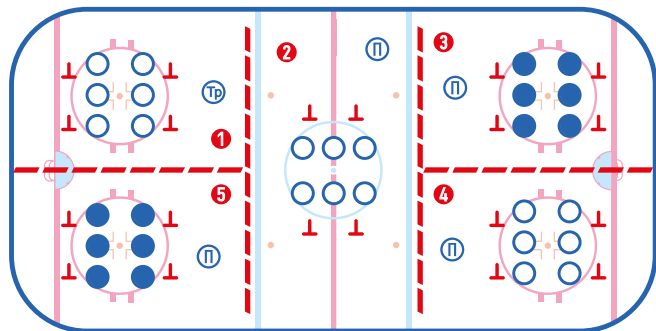
Повторение пройденных ранее навыков для из закрепления.



**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.





# Заметки тренера

---

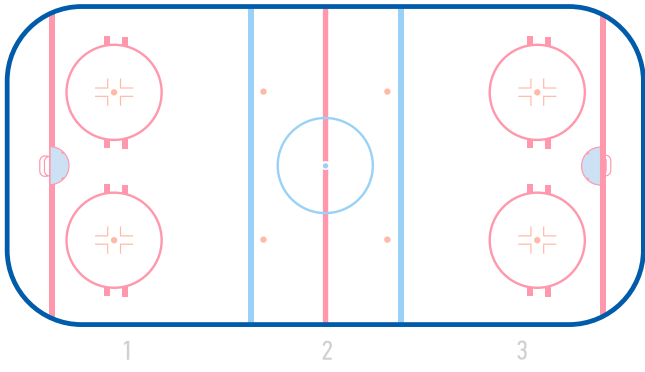
---

---

---

---

---



---

---

---

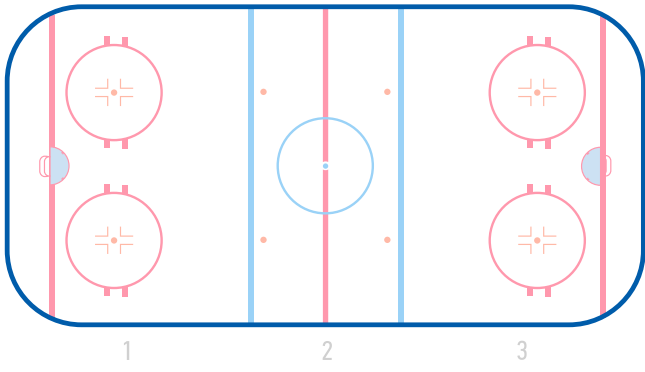
---

---

---

---

---



---

---

---

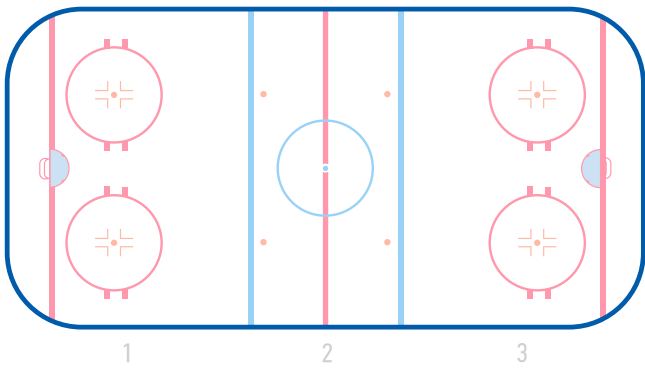
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

**СОДЕРЖАНИЕ**

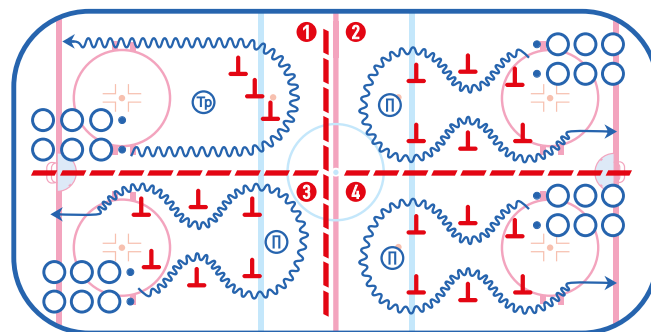
**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подготовительная часть 15-20 минут.

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

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

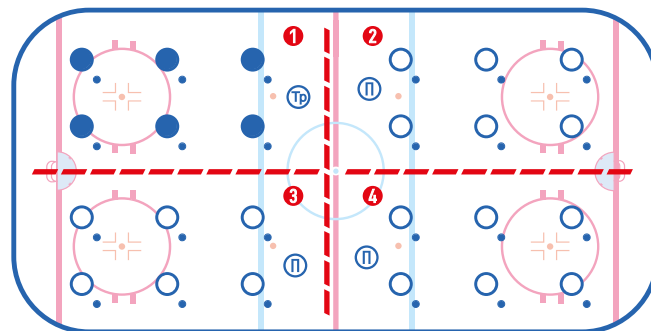


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть – 15-20 минут

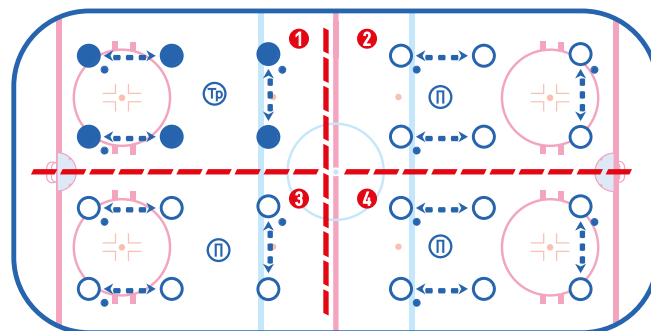
Тренер проводит тестирование в форме обычного занятия.

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».

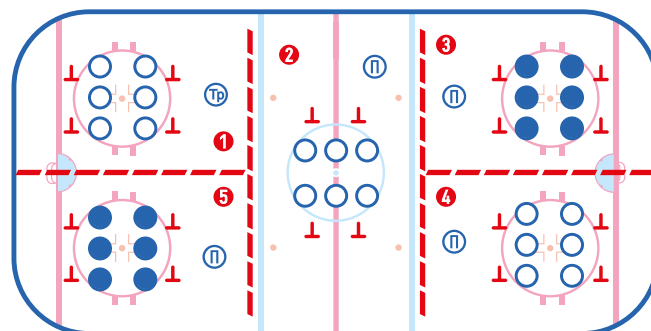


ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

10-15 минут

\*Позитивная атмосфера, игровая форма общения.

Игра: 5x5 по зонам.



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».																														
<b>Средняя оценка</b>																															
<b>Итоговый рейтинг</b>																															
Дата:					Время:					Тренер:					Группа:																











БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Ведение шайбы 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
	Сканалка		Упражнения для подготовительной части занятия
	Канат		Упражнения для разучивания двигательных навыков в основной части занятия
	Мишень		Упражнения, игры, эстафеты для комбинирования и совершенствования двигательных навыков
	Бревно		Контрольные занятия
	Скамья		
	Музыкальное сопровождение		

# Технические навыки для первого периода

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

Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	K1
Построение в шеренгу	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Построение в круг	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Построение в полукруг	●	●	●	●	●					
Бег на носках	●					●	●	●		●
Бег на пятках	●					●	●	●		●
Бег за руки по двое						●	●	●		●
Бег короткими шагами	●					●	●	●		
Бег длинными шагами	●					●	●	●		
Бег враспынную	●					●	●	●		
Ходьба обычная на носках	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Ходьба обычная на пятках	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Ходьба на наружных сторонах стоп (Медведи)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Ходьба с высоким подниманием колена (Аисты)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Ходьба с переступанием препятствий	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Ходьба по кругу в обход спортивного зала под музыку с изменением темпа движений	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Ходьба по узкой линии 2-3 см	●	●	●			●	●	●		
Удержание мешочка с косточками на голове, на месте	●	●	●	●	●			●		
Повороты направо		●	●	●	●					
Повороты налево		●	●	●	●					
Повороты кругом		●	●	●	●					
Расчёт на 1, 2, 3		●	●	●	●					
Статическое сохранение положения тела	●	●	●	●		●		●	●	●
Ходьба "змейкой" (игра "ниточка и иголка")		●	●	●						●
Движение рук в стороны, вверх, вперёд, назад		●	●	●	●					
Сцепление рук за лопатками		●	●	●	●					
Наклоны вперёд		●	●	●	●					
Наклоны в стороны		●	●	●	●					
Наклоны назад		●	●	●	●					
Прогиб назад стоя на коленях		●	●	●	●					
Выпады вперёд на левую и правую ноги		●	●	●	●					
Ходьба по траектории квадрата (игра "ниточка и иголка")			●							
Ходьба по траектории треугольника (игра "ниточка и иголка")			●							
Стоя на месте, подбрасывание мячика (предмета) вверх и ловля его				●	●					
Бег "лошадки" на месте с захлестыванием голени, колени поднимать вперёд				●	●					
Бег "лошадки" на месте с захлестыванием голени, колени отводить назад				●	●					●
Переступания через барьеры (низкие)										
Перепрыгивание через барьеры (низкие)										
Повороты лежа на боку (влево и вправо)		●		●	●		●			
Движение спиной вперёд										
Прыжки "зайчики" на месте, руки вверх, в стороны, кисти на плечи					●					
Прыжки "зайчики" с продвижением, руки вверх, в стороны, кисти на плечи					●					
Броски друг другу предмета (мячика)						●	●			
Упражнение "скалолаз"						●	●			
Упражнение с клюшкой, поднимание клюшки перед собой двумя руками						●	●			
Упражнение с клюшкой, поднимание клюшки вверх двумя руками						●	●			
Упражнение с клюшкой - подбрасывание воздушного шарика клюшкой для флорбола						●	●	●	●	
Упражнение с клюшкой - бросок теннисного мяча в стену						●	●	●	●	
Наклоны с гимнастической палкой влево, вправо, вперёд, назад, приседания, выпады								●	●	
Удержание мешочка с косточками на голове, в движении, медленно							●			●
Упражнения с футбольным мячиком - перекладывание мячика из руки в руку над головой						●			●	
Упражнения с футбольным мячиком - поднимать мяч над головой, за голову						●			●	
Упражнения с футбольным мячиком - бросок, отскок и ловля мяча об пол через ногу (ногу поднимать над мячиком)						●			●	



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

Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К1
Упражнение с футбольным мячиком - наклоны вперед-назад, влево-вправо, приседания					●				●	
Упражнение "пятка-носок"										
Сгибание ноги к себе с согнутой в колене ногой, лежа на спине										
Сгибание ноги за спину, помогая рукой, лежа на животе										
Разводка выпрямленных ног в положении сидя на матах (не менее 90°)										
Прыжки на месте на двух ногах на носках								●	●	●
Прыжки на месте на одной ноге								●	●	●



## СОДЕРЖАНИЕ

10 минут

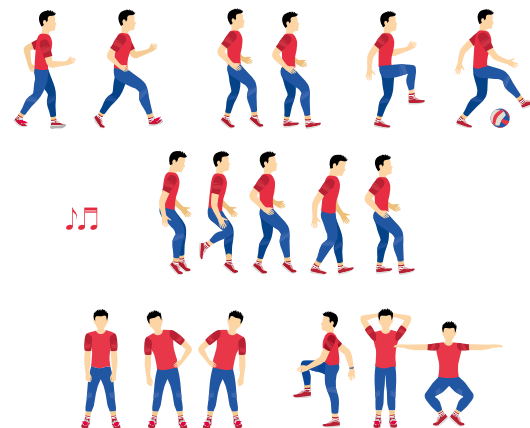
Знакомство с детьми и представление тренеров.

- Объяснение правил безопасности и объяснение сигналов тренера.
- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, полукруг.
- 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.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Создание представлений о правилах безопасности, сигналах тренера. Создание общего представления о базовых двигательных навыках, формирование зрительного образа движений и двигательной памяти.

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



30-40 минут

**1. Бег обычный**, на носках, пятках, за руки по двое, короткими шагами, длинными шагами, змейкой, в рассыпную.

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

**3. Комплекс общеразвивающих упражнений со статическими элементами.**

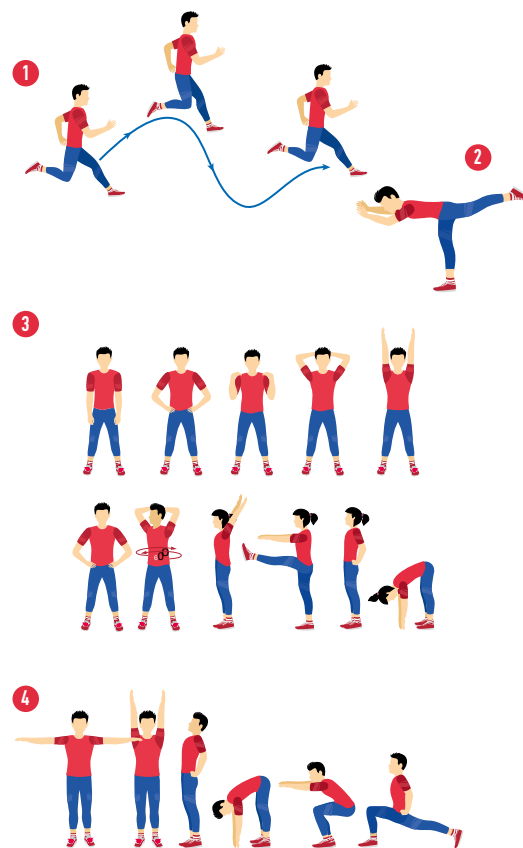
**4. Комплекс общеразвивающих упражнений с элементами дыхательной гимнастики.**

Выполнять упражнения по 6-8 повторений.

Следить за правильностью выполнения.

Включить в упражнения элементы статического сохранения положений тела.

Обратить внимание на то, что выполнять упражнения следует медленно.



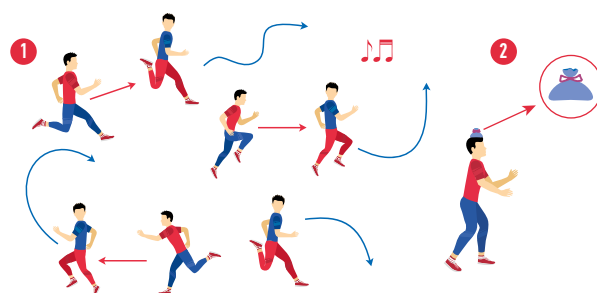
10 минут

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

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

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

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





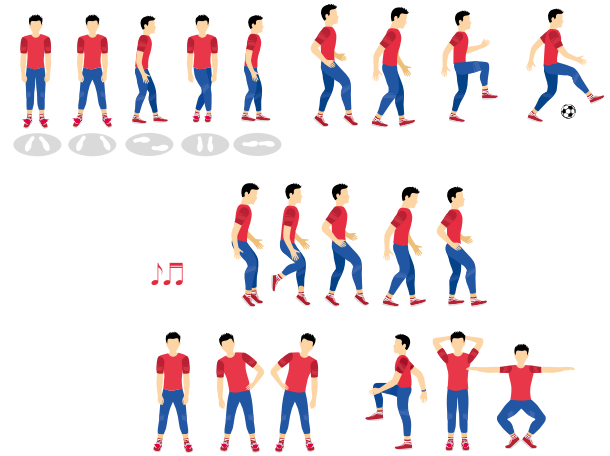
**СОДЕРЖАНИЕ**

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.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

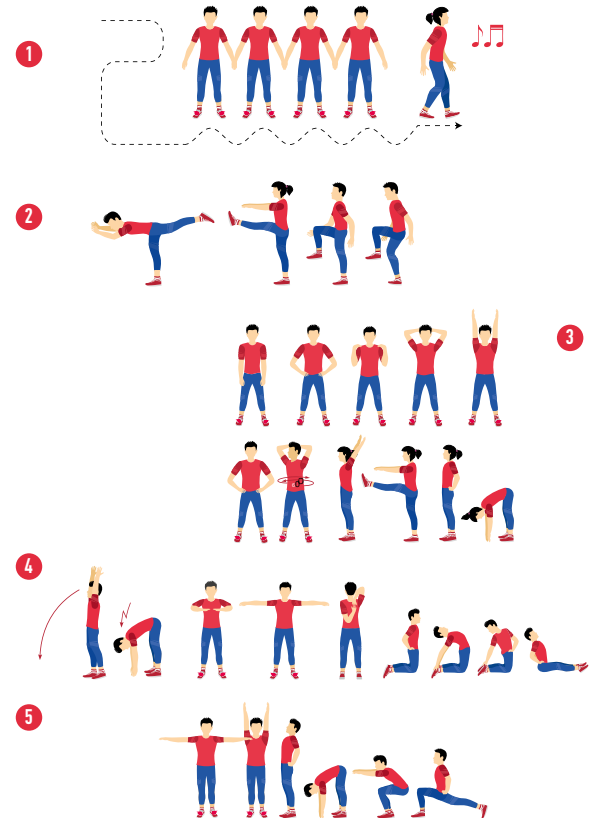
Повторение правил безопасности, сигналов тренера.  
Участники двигаются в обход по залу под музыку при смене музыкального произведения переходят с обычной ходьбы на более интенсивную при изменении музыкального произведения.



30-40 минут

1. Подвижная игра. «Ниточка и иголочка».
2. Баланс: ходьба по узкой линии 2-3 см, с наклонами «Аист», на правой и левой ноге.
3. Комплекс общеразвивающих упражнений со статическими элементами.
4. Комплекс общеразвивающих упражнений
5. Комплекс общеразвивающих упражнений с элементами дыхательной гимнастики.

Тренер делит занимающихся на группы (Ниточка) и назначает направляющих – (Иголочка). 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.  
Следить за правильностью выполнения.  
Включить в упражнения элементы статического сохранения положений тела.  
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 «Преодоление препятствий».
2. Занимающиеся делятся на группы, встают в круг мешочек с косточками фиксируют на голове, так чтобы он не упал. Сохраняют осанку.

Тренер и ассистенты создают полосу препятствий. Участник выполняют передвижение по полосе. Тренер и ассистенты обеспечивают страховку.  
Сохранять спину прямой и ровной, восстанавливать дыхание, следить за партнерами.





**СОДЕРЖАНИЕ**

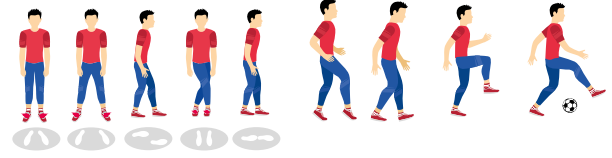
10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, 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.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

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

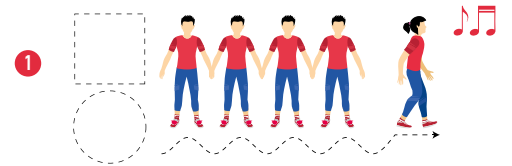
Участники двигаются в обход по залу под музыку при смене музыкального произведения переходят с обычной ходьбы на более интенсивную при изменении музыкального произведения.



30-40 минут

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

Тренер делит занимающихся на группы (Ниточка) и назначает направляющих – (Иголочка). 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.



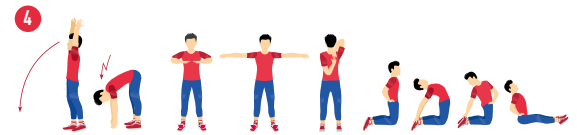
**4. Комплекс общеразвивающих упражнений**

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.



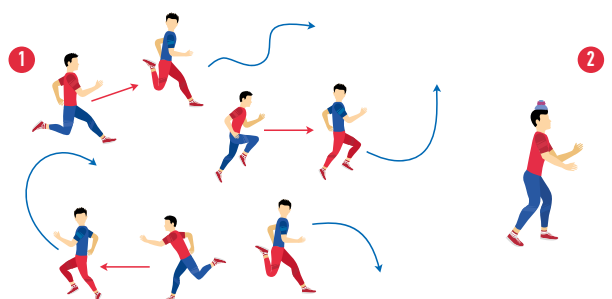
10 минут

**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.





**СОДЕРЖАНИЕ**

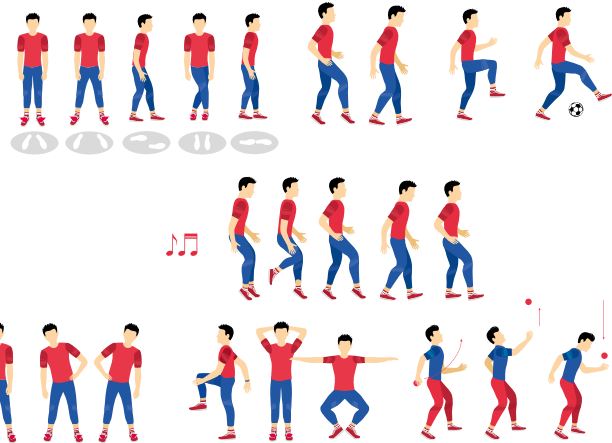
10 минут

- 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.
- Стоя на месте, подбрасывать вверх мяч (предмет и ловить его).

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

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

Участники двигаются в обход по залу под музыку при смене музыкального произведения переходят 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.**

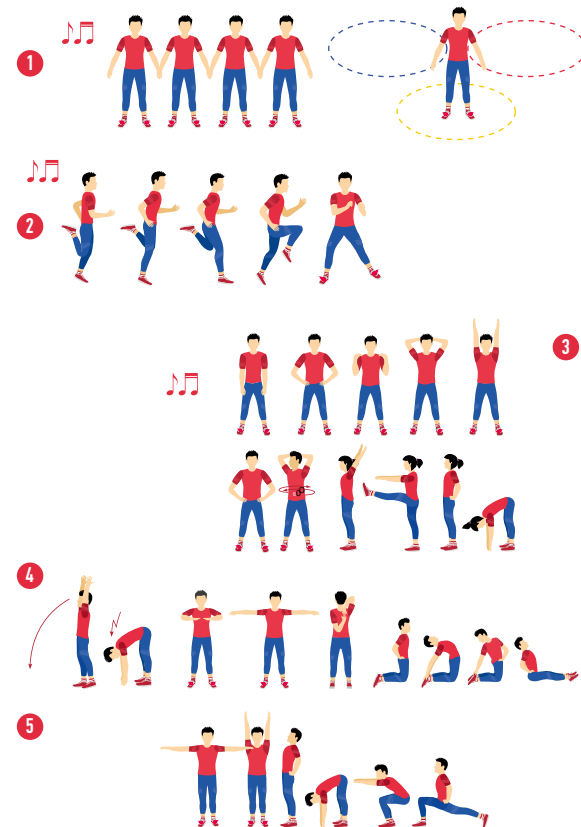
Включить в упражнения элементы статического сохранения положений тела. Выполнять с музыкальным сопровождением.

**4. Комплекс общеразвивающих упражнений**

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 выполняют передвижение по полосе. Тренер и ассистенты обеспечивают страховку.

**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.







**СОДЕРЖАНИЕ**

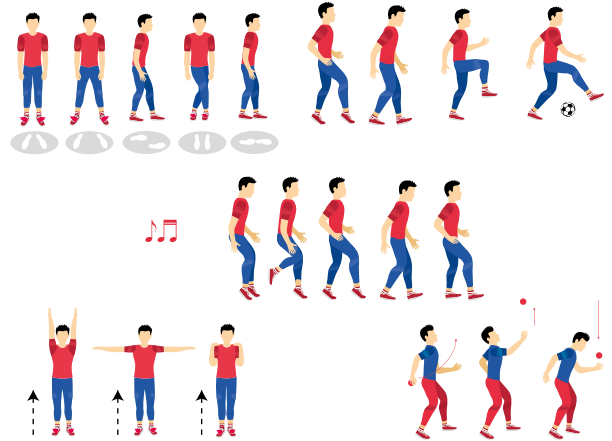
🕒 10 минут

- 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, спрдвижением.
- Стоя на месте, подбрасывать вверх мяч (предмет и ловить его).

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

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

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



🕒 30-40 минут

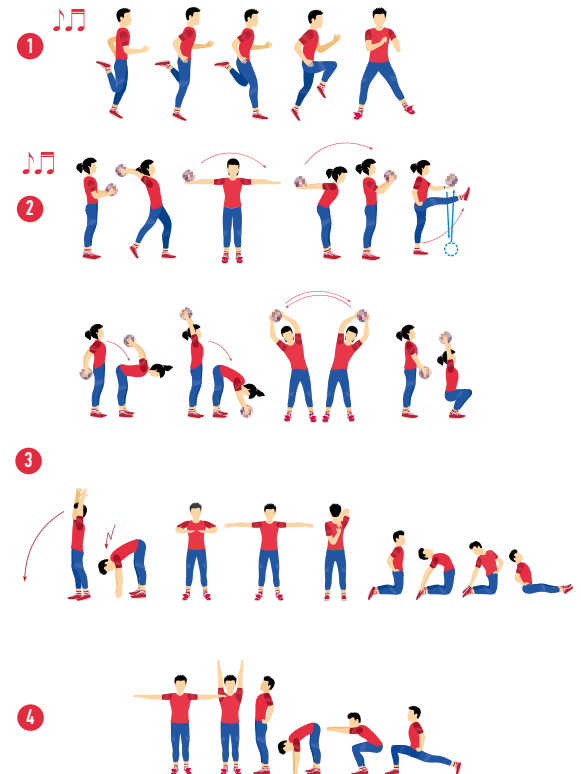
1. Бег «Лошадки» на месте и в движении с подъемом бедра, с захлестыванием голени вперед/назад, приставным шагом.
2. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.
3. Комплекс общеразвивающих упражнений
4. Комплекс общеразвивающих упражнений с элементами дыхательной гимнастики.

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.



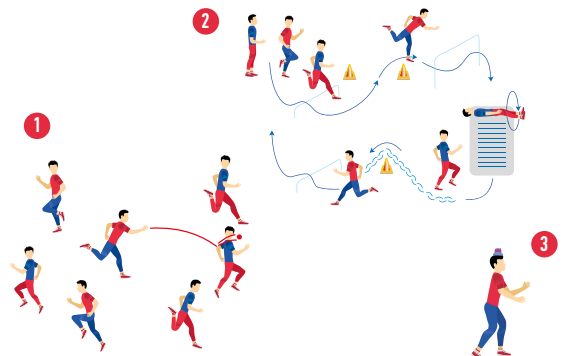
🕒 10 минут

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 выполняют передвижение по полосе. Тренер и ассистенты обеспечивают страховку.

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



Подготовительная часть

Основная часть

Заключительная часть



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.
- Броски друг другу предмета.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

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

Занимающиеся делятся на пары и осуществляют броски пластиковой карточки друг другу.



30-40 минут

1. Бег обычный, на носках, за руки по двое, короткими шагами, длинными шагами, змейкой, в рассыпную.
2. Комплекс общеразвивающих упражнение, включающий дыхательную гимнастику и статические элементы.
3. Баланс: ходьба по узкой линии 2-3 см, с наклонами «Аист», на правой и левой ноге.
4. Упражнения «Скалолаз».
5. Упражнения с клюшкой.
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.

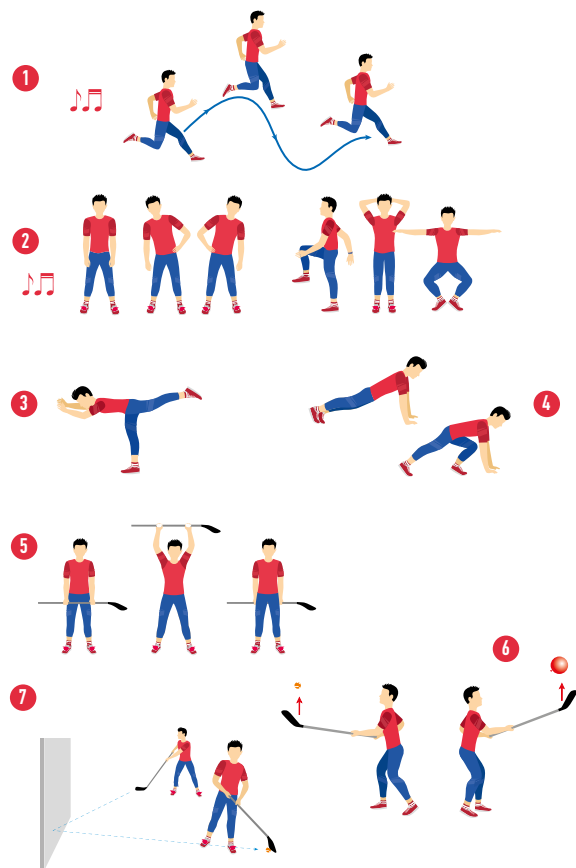
Следить за правильностью выполнения.

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

Упражнение на гибкость и растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения.

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

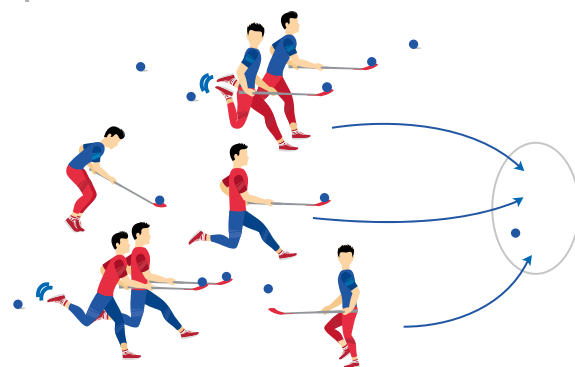
Использовать пластиковые клюшки для флорбола, броски теннисного мяча в стену.



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.





# Формирование потребности в физической активн-

Тема: **СТИ.**

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

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

Занятие № 7

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.
- Ходьба по кругу в обход спортивного зала под музыку с изменением темпа движения в ответ на динамические оттенки музыкального произведения.
- Броски друг другу предмета.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

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

Занимающиеся делятся на пары и осуществляют броски пластиковой карточки друг другу.



30-40 минут

1. Бег **обычный**, на носках, за руки по двое, короткими шагами, длинными шагами, змейкой, в рассыпную.

2. Комплекс **общеразвивающих упражнения**, включающий **дыхательную гимнастику** и **статические элементы**.

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

4. Упражнения «Скалолаз».

5. Упражнения с **клюшкой**.

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.

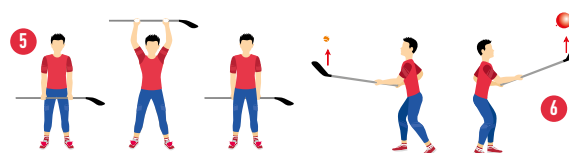
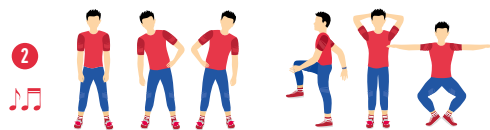
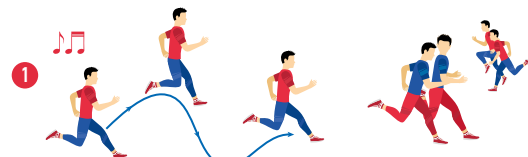
Обратить внимание на то, что выполнять упражнения следует медленно. Спина прямая.

Упражнение на гибкость и растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения.

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

Преодоление **полосы препятствий**.

Ассистенты тренера готовят 2-3 варианта полосы препятствий.





СОДЕРЖАНИЕ

10 минут

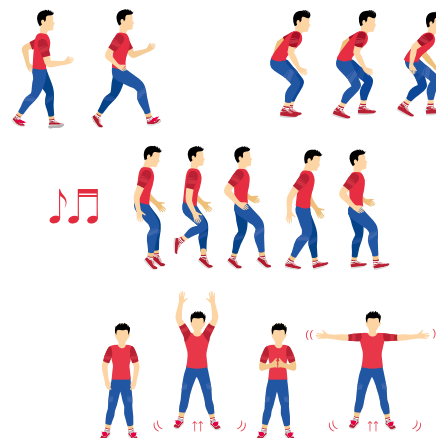
- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг,
- Ходьба обычная на носках, пятках (Лисички), наружных сторонах стоп (Медведи), с высоким подниманием колена (Аисты), с переступанием препятствий,
- Ходьба по кругу в обход спортивного зала под музыку с изменением темпа движения в ответ на динамические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

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

Участники двигаются в обход по залу под музыку при смене музыкального произведения переходят 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.

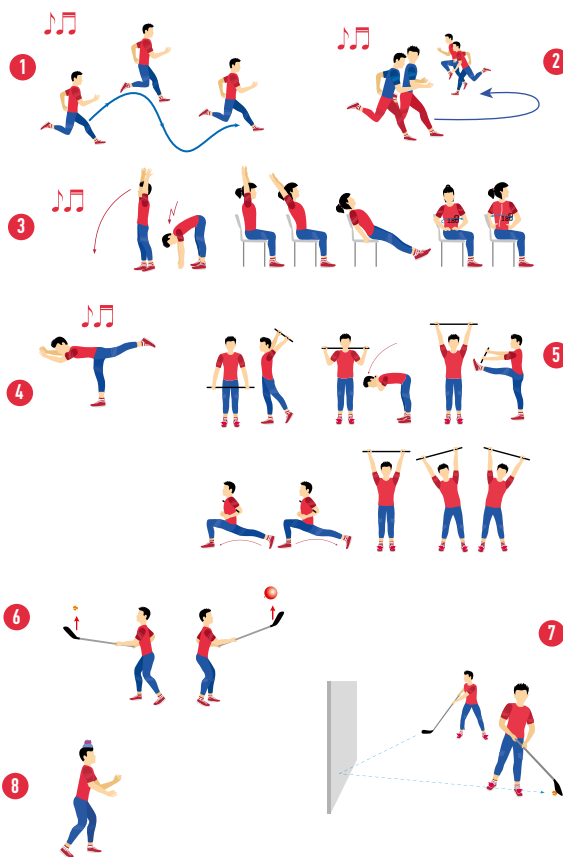
Следить за правильностью выполнения. Выполнять с музыкальным сопровождением. Предложить участникам закрыть глаза и выполнить упражнение.

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.

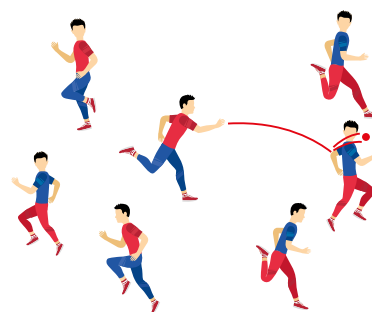
Сохранять спину прямой и ровной, восстанавливать дыхание, следить за партнерами.



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

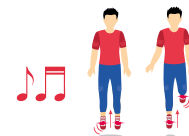
- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг,
- Ходьба обычная на носках, пятках (Лисички), наружных сторонах стоп (Медведи), с высоким подниманием колена (Аисты), с переступанием препятствий,
- Прыжки на месте.
- Ходьба по кругу в обход спортивного зала под музыку с изменением темпа движения в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

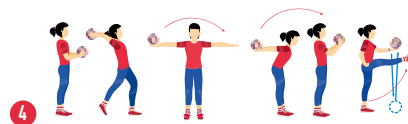
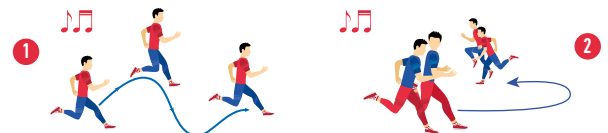
Выполнять упражнения с музыкальным сопровождением. Сделать акцент на плавность движений.

Следить за правильностью выполнения. Выполнять с музыкальным сопровождением.

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

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

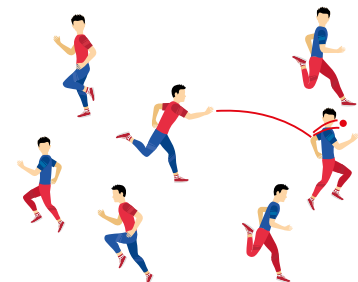
Использовать пластиковые клюшки для флорбола, броски теннисного мяча в стену.



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.





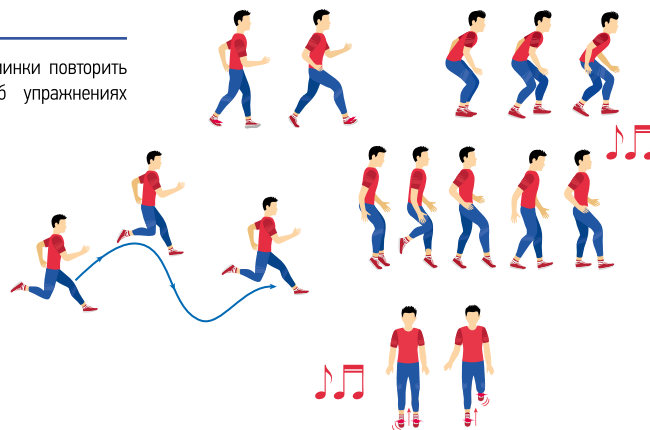
СОДЕРЖАНИЕ

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



🕒 30-40 минут

## 7. Бег в парах.

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



## 8. Бег с высоким подниманием бедра.

Выполнить упражнение с подъемом бедра вперед/назад.



## 9. Бег с захлестыванием голени.

Выполнить упражнение с захлестыванием голени вперед/назад.



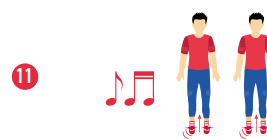
## 10. Баланс.

Выполнить упражнение. Следить за правильностью выполнения.



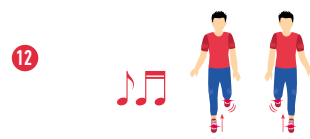
## 11. Прыжки на двух ногах.

Выполнить прыжки на двух ногах под музыкальное сопровождение.



## 12. Прыжки на одной ноге.

Выполнить прыжки на одной ноге под музыкальное сопровождение.



## 13. Упражнение «Скалолаз».

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



## 14. Осанка.



## 15. Ходьба с мешочком на голове.

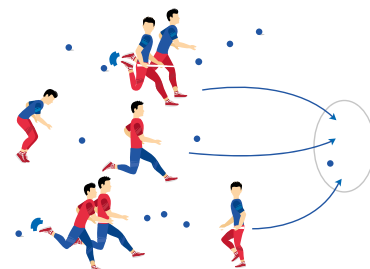
Сохранять спину прямой и ровной, восстанавливать дыхание, следить за партнерами.



🕒 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																														
<b>Средняя оценка</b>																															
<b>Итоговый рейтинг</b>																															
Дата:					Время:					Тренер:					Группа:																

БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Строевые упражнения															
2	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:										

# Технические навыки для второго периода

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

Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К2
Построение в шеренгу	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Построение в круг	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Построение в полукруг										●
Бег на носках			●	●	●	●	●	●	●	
Бег на пятках			●	●	●	●	●	●	●	
Бег за руки по двое										
Бег короткими шагами										
Бег длинными шагами										
Бег врассыпную										
Ходьба обычная на носках	●		●	●	●	●	●	●	●	
Ходьба обычная на пятках	●		●	●	●	●	●	●	●	
Ходьба на наружных сторонах стоп (Медведи)	●		●							
Ходьба с высоким подниманием колена (Аисты)	●		●						●	
Ходьба с переступанием препятствий	●		●	●	●	●	●	●	●	
Ходьба по кругу в обход спортивного зала под музыку с изменением темпа движений	●		●							
Ходьба по узкой линии 2-3 см									●	
Удержание мешочка с косточками на голове, на месте									●	
Повороты направо				●	●				●	
Повороты налево				●	●				●	
Повороты кругом				●	●				●	
Расчёт на 1, 2, 3										
Статическое сохранение положения тела		●							●	
Ходьба "змейкой" (игра "ниточка и иголка")									●	
Движение рук в стороны, вверх, вперёд, назад					●				●	
Сцепление рук за лопатками									●	
Наклоны вперёд	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Наклоны в стороны	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Наклоны назад			●	●	●	●	●	●	●	
Прогиб назад стоя на коленях									●	
Выпады вперёд на левую и правую ноги			●	●				●	●	
Ходьба по траектории квадрата (игра "ниточка и иголка")										
Ходьба по траектории треугольника (игра "ниточка и иголка")										
Стоя на месте, подбрасывание мячика (предмета) вверх и ловля его										
Бег "лошадки" на месте с захлестыванием голени, колени поднимать вперёд						●	●	●	●	
Бег "лошадки" на месте с захлестыванием голени, колени отводить назад						●	●	●	●	
Переступания через барьеры (низкие)			●	●	●	●	●	●	●	●
Перепрыгивание через барьеры (низкие)										●
Повороты лежа на боку (влево и вправо)		●					●		●	
Движение спиной вперёд				●	●	●	●	●	●	
Прыжки "зайчики" на месте, руки вверх, в стороны, кисти на плечи										
Прыжки "зайчики" с продвижением, руки вверх, в стороны, кисти на плечи										
Броски друг другу предмета (мячика)						●	●	●		●
Упражнение "скалолаз"							●	●		●
Упражнение с клюшкой, поднимание клюшки перед собой двумя руками										
Упражнение с клюшкой, поднимание клюшки вверх двумя руками										
Упражнение с клюшкой - подбрасывание воздушного шарика клюшкой для флорбола	●	●	●	●				●		
Упражнение с клюшкой - бросок теннисного мяча в стену	●	●	●	●				●		
Наклоны с гимнастической палкой влево, вправо, вперёд, назад, приседания, выпады	●	●	●	●				●		
Удержание мешочка с косточками на голове, в движении, медленно		●							●	
Упражнения с футбольным мячиком - перекладывание мячика из руки в руку над головой		●	●					●		
Упражнения с футбольным мячиком - поднимать мяч над головой, за голову		●	●					●		
Упражнения с футбольным мячиком - бросок, отскок и ловля мяча об пол через ногу (ногу поднимать над мячиком)		●	●					●		





## 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 прелатствий; наклонами вперед, с наклонами вперед-руки в стороны.
- Прыжки на месте на двух ногах на носках в движении по заданной траектории.
- Бег по кругу вокруг спортивного зала в парах под музыку с изменением темпа движения в ответ на динамические оттенки музыкального произведения.

30-40 минут

### 1. Упражнение «Пятка-носочек».

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

### 3. Упражнения с мячом.

### 4. Упражнения с клюшкой или гимнастической палкой.

### 5. Упражнение с клюшкой.

### 6. Упражнение с клюшкой.

### 7. Упражнения на гибкость – комплекс №1.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

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

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

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

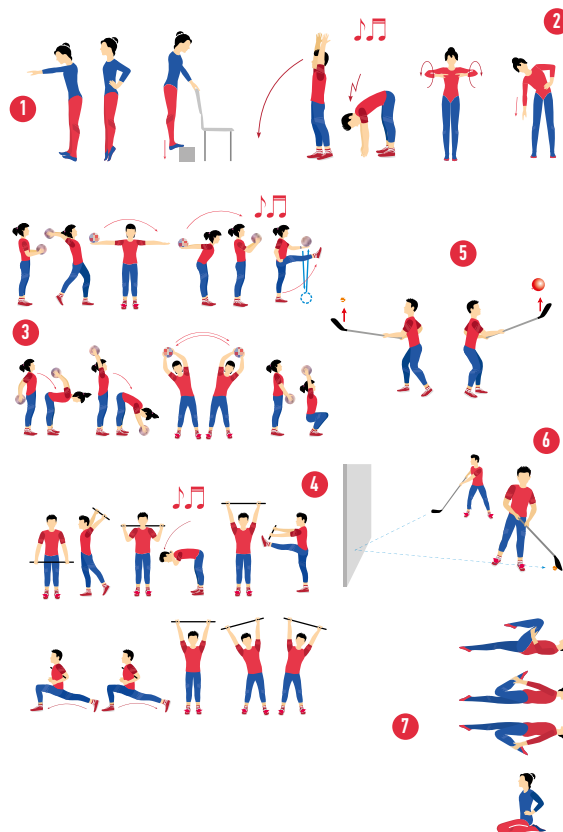
Следить за правильностью выполнения. Выполнять с музыкальным сопровождением.

Упражнение на растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения. Использовать музыкальное сопровождением 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.

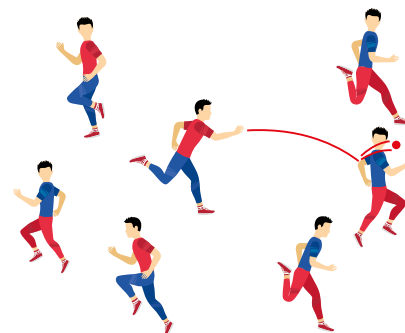
Выполнять упражнения с музыкальным сопровождением. Сделать акцент на плавность движений. Обратит внимание на дыхание.



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 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 под музыку при смене музыкального произведения переходят 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».

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

3. Упражнения на гибкость комплекс – №2.

4. Упражнения с мячом.

5. Упражнения с клюшкой или гимнастической палкой.

6. Упражнение с клюшкой.

7. Упражнение с клюшкой.

8. Упражнения – Комплекс №1.

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

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

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

Следить за правильностью выполнения. Выполнять с музыкальным сопровождением.

Упражнение на растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения. Использовать музыкальное сопровождением 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.

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.





### 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».

30-40 минут

1. Упражнение «Пятка-носочек».
2. Комплекс общеразвивающих упражнение, включающий дыхательную гимнастику и статические элементы.
3. Упражнения на гибкость — «Комплекс №1».
4. Упражнения на гибкость — «Комплекс №2».
5. Упражнения с мячом.
6. Упражнения с клюшкой или гимнастической палкой.
7. Упражнение с клюшкой.
8. Упражнение с клюшкой.
9. Упражнение «Полу присед».

10 минут

Упражнение «Тяни, толкай!».

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

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

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

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

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

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

Следить за правильностью выполнения. Выполнять с музыкальным сопровождением.

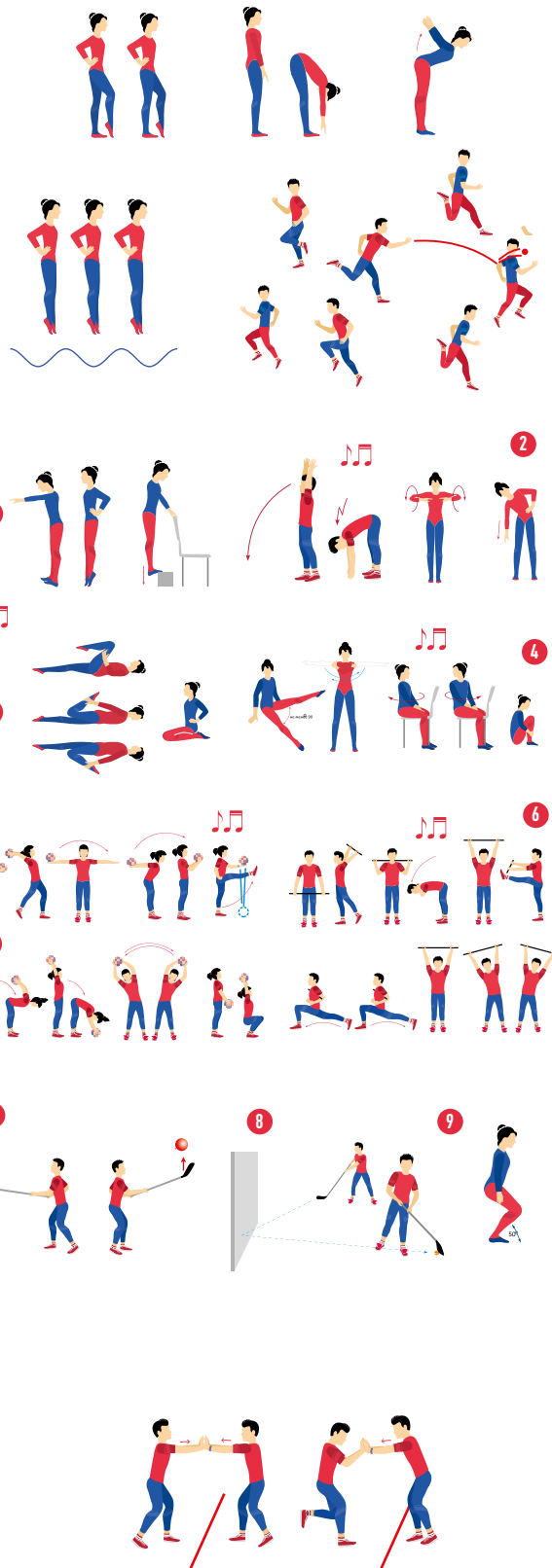
Упражнение на растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения. Использовать музыкальное сопровождением с динамическим паттерном.

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.

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

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





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

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. Упражнение «Краб».

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

4. Упражнение «Скрепка».

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

5. Упражнение «Мотор».

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

6. Упражнения с клюшкой или гимнастической палкой.

Упражнение на растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения. Использовать музыкальное сопровождением 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».

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

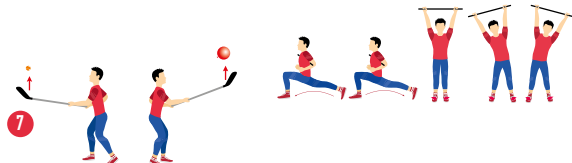
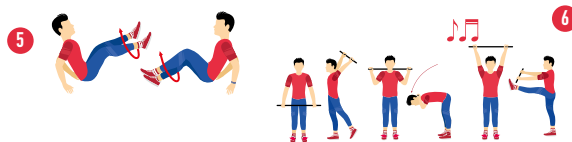
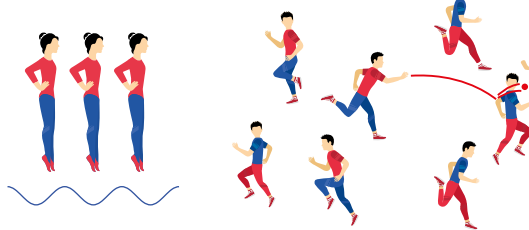
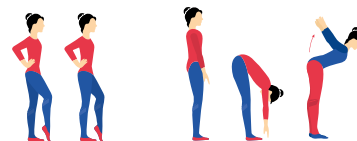
10 минут

Подвижная игра в мяч ногами.

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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







**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.

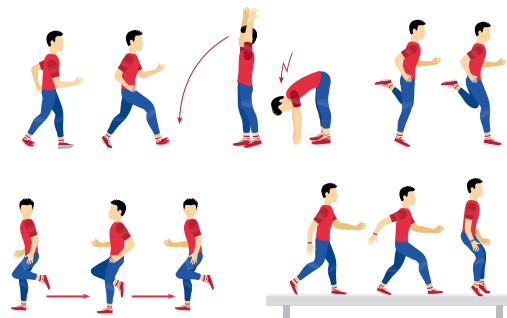
**СОДЕРЖАНИЕ**

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 «Пятка-носочек».**

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



**2. Комплекс общеразвивающих упражнения, включающий дыхательную гимнастику и статические элементы.**

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

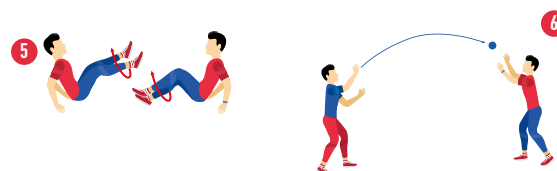
**3. Упражнение «Краб».**

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



**4. Упражнение «Скрепка».**

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



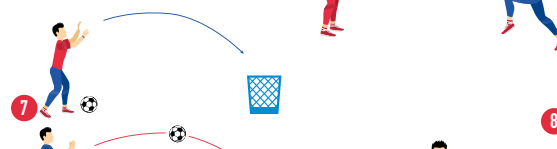
**5. Упражнение «Мотор».**

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



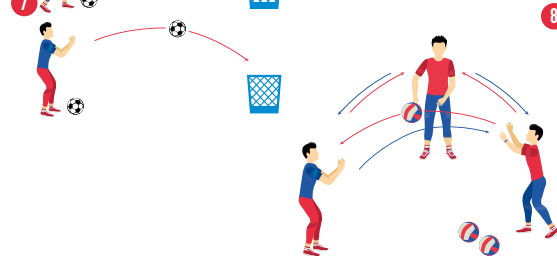
**6. Броски мяча.**

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.



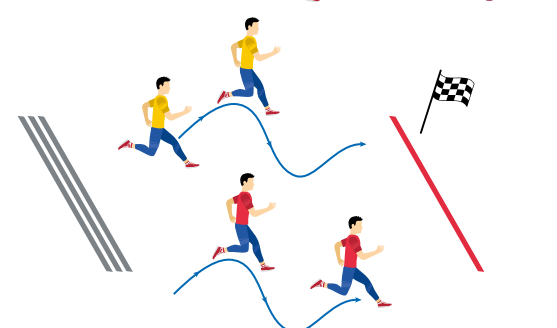
**8. Упражнения «Передачи мяча» с изменением темпа по сигналу тренера.**

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

10 минут

**Эстафеты.**

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники выполняют задание.



Подготовительная часть

Основная часть

Заключительная часть



# Базовые двигательные навыки — баланс, элементы гимнастики, хореографии и музыкальной ритмики,

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. Воспитывать: организованность, сосредоточенность при выполнении упражнений, коллективизм, дисциплину.

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

Занятие № **15**

Группа 5 лет и младше

Время — 60 мин.

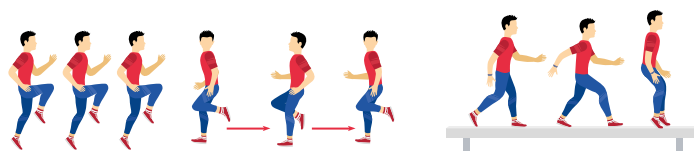
## СОДЕРЖАНИЕ

10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне:
  - на носках, на пятках, в 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

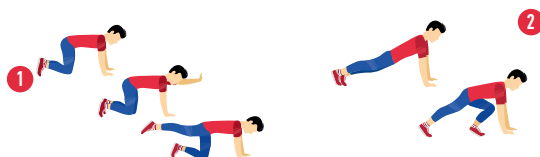
Выполнение разминки. В ходе разминки повторить основные правила, рассказать об упражнениях текущего занятия.



30-40 минут

### 1. Упражнение «Птица».

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



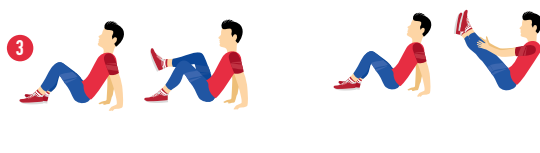
### 2. Упражнение «Скалолаз».

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



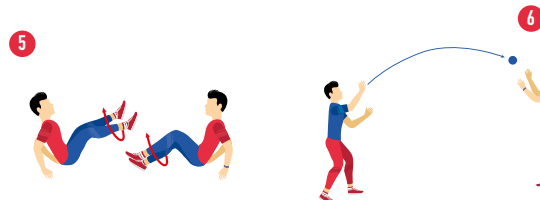
### 3. Упражнение «Краб».

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



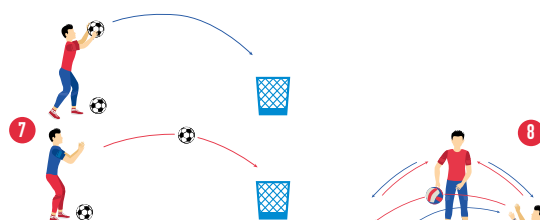
### 4. Упражнение «Скрепка».

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



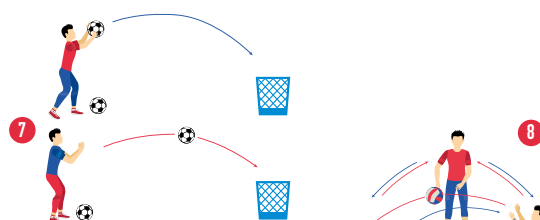
### 5. Упражнение «Мотор».

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



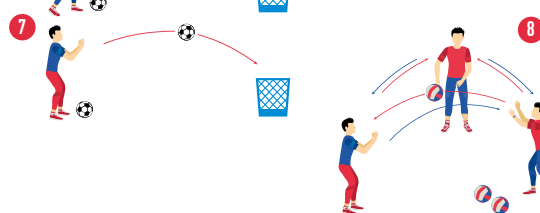
### 6. Броски мяча.

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.



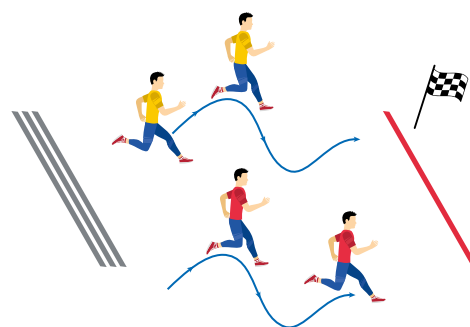
### 8. Упражнения «Передачи мяча» с изменением темпа по сигналу тренера.

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

10 минут

### Эстафеты.

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники выполняют задание.





**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, клош-ка, пластиковый шарик, маты, скамейка гимнастическая, мячи разного веса, корзины.

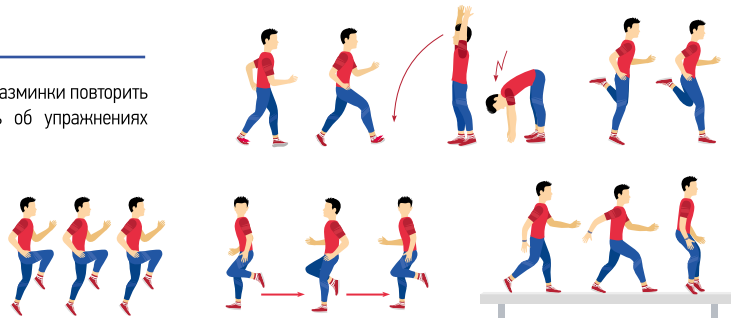
**СОДЕРЖАНИЕ**

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

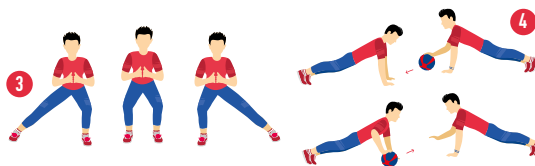
**1. Упражнение «Птица».**

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



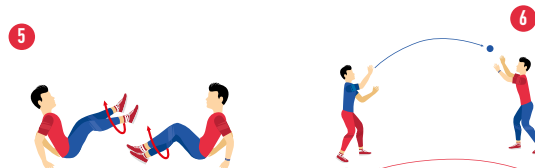
**2. Упражнение «Скалолаз».**

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



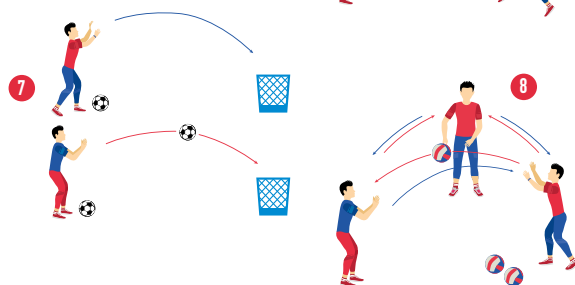
**3. Упражнения «Отведение ноги в сторону».**

Познакомить с техникой выполнения. Обратит 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.



**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.





**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.
- 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.

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.

30-40 минут

**1. Упражнение «Пятка-носочек».**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

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

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

**2. Комплекс общеразвивающих упражнения, включающий дыхательную гимнастику и статические элементы.**

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

**3. Упражнения на гибкость комплекс - №2.**

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

**4. Упражнения с мячом.**

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

**5. Упражнения с клюшкой или гимнастической палкой.**

Следить за правильностью выполнения. Выполнять с музыкальным сопровождением.

**6. Упражнение с клюшкой.**

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

**7. Упражнение с клюшкой.**

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

**8. Упражнения — Комплекс №1.**

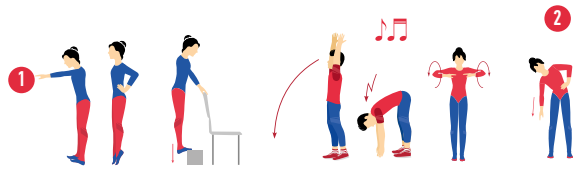
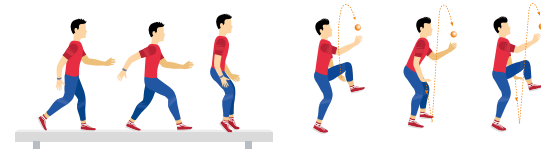
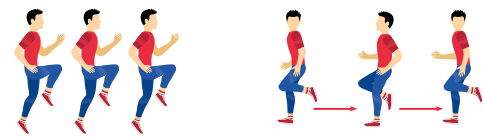
Использовать пластиковые клюшки для флорбола, броски теннисного мяча в стену.

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.



Подготовительная часть

Основная часть

Заключительная часть





Подготовительная часть

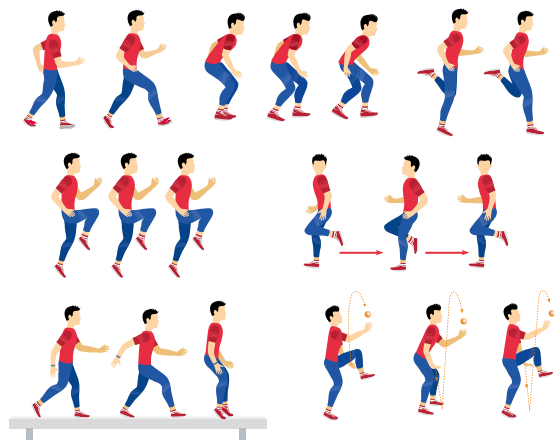
**СОДЕРЖАНИЕ**

🕒 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.
- 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.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

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

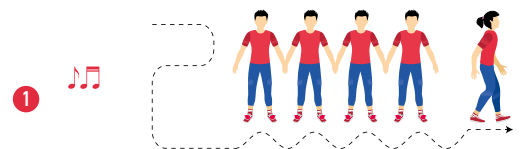


Основная часть

🕒 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.



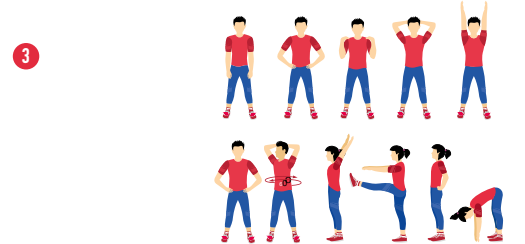
**2. Баланс: ходьба по узкой линии 2-3 см, с наклонами «Аист», на правой и левой ноге.**

Следить за правильностью выполнения.



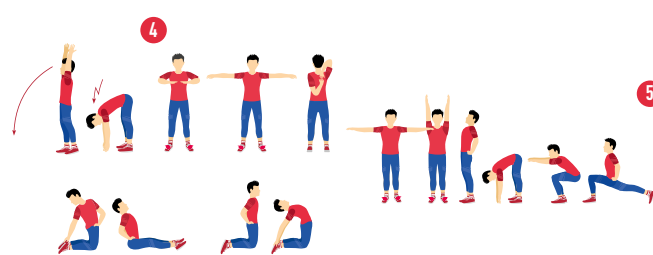
**3. Комплекс общеразвивающих упражнений со статическими элементами.**

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.



**5. Комплекс общеразвивающих упражнений с элементами дыхательной гимнастики.**

Обратить внимание на то, что выполнять упражнения следует медленно.

Заклучительная часть

🕒 10 минут

**1. Подвижная игра «Преодоление препятствий».**

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



**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.



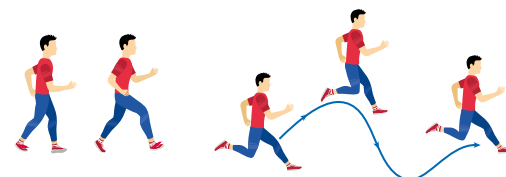
СОДЕРЖАНИЕ

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.

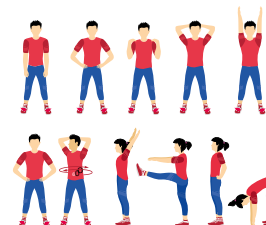
2



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



🕒 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

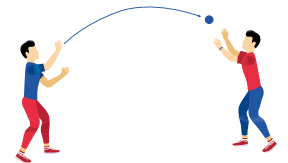
8



## 9. Броски мяча.

Выполнять упражнения в парах, использовать разные по весу предметы.

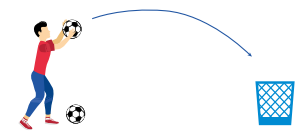
9



## 10. Броски на точность.

Выполнить упражнение. Следить за правильностью выполнения.

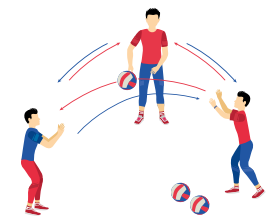
10



## 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, опорную ногу выпрямлять, спина прямая – небольшой наклон, смотреть вперед, руки или впереди или за спиной.

14



## 15. Упражнение «Перекат мяча».

Выполнять упражнение в парах.

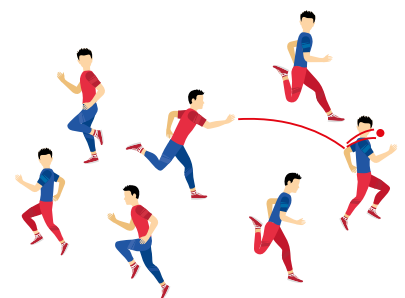
15



🕒 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»																														
<b>Средняя оценка</b>																															
<b>Итоговый рейтинг</b>																															
Дата:					Время:					Тренер:					Группа:																

БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Строевые упражнения															
2	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 «Перекаат мяча»															
Дата:				Время:						Группа:						
Тренер:						Эксперт:										







## 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.

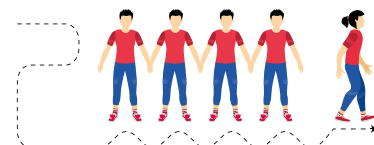


30-40 минут

### 1. Подвижная игра. «Ниточка и иголочка».

Тренер делит занимающихся на группы (Ниточка) и назначает направляющих – (Иголочка). 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.

1



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

Следить за правильностью выполнения.

2



### 3. Комплекс общеразвивающих упражнений со статическими элементами.

Включить в упражнения элементы статического сохранения положений тела.

3



### 4. Комплекс общеразвивающих упражнений.

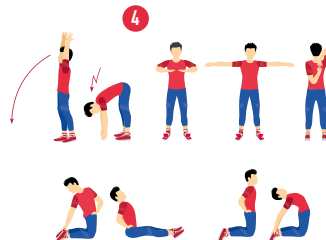
Обеспечить страховку. Выполнять медленно. Следить за дыханием, спина прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе.



### 5. Комплекс общеразвивающих упражнений с элементами дыхательной гимнастики.

Обратить внимание на то, что выполнять упражнение следует медленно.

4



5



10 минут

### Подвижная игра «Перестрелка».

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





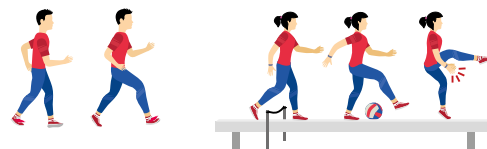
СОДЕРЖАНИЕ

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

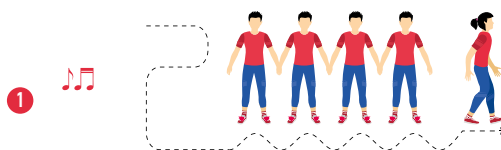
Выполнение разминки. В ходе разминки повторить основные правила, рассказать об упражнениях текущего занятия.



30-40 минут

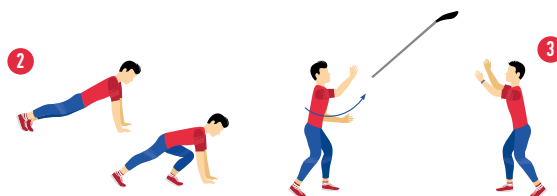
1. Подвижная игра. «Ниточка и иголочка»

Тренер делит занимающихся на группы (Ниточка) и назначает направляющих – (Иголочка). 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.



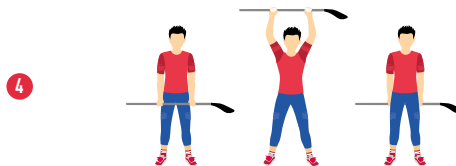
2. Упражнения «Скалолаз».

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



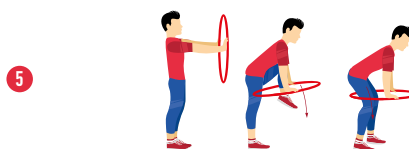
3. Упражнения с клюшкой.

Использовать легкую пластиковую клюшку. Занимающиеся выполняют упражнение 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.



Подготовительная часть

Основная часть

Заключительная часть



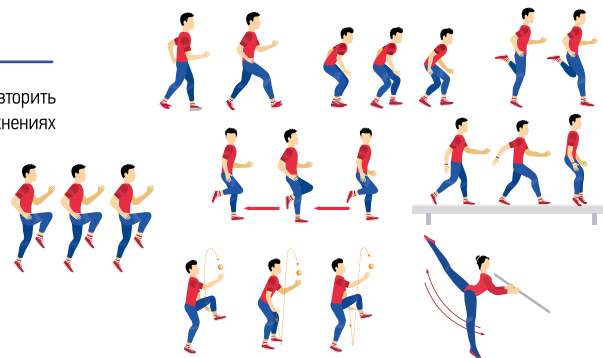
## СОДЕРЖАНИЕ

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.
- 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.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

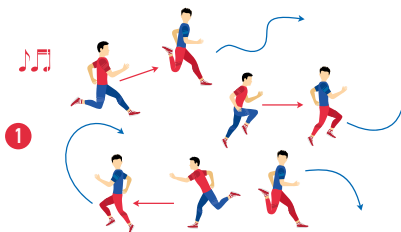
Выполнение разминки. В ходе разминки повторить основные правила, рассказать об упражнениях текущего занятия.



30-40 минут

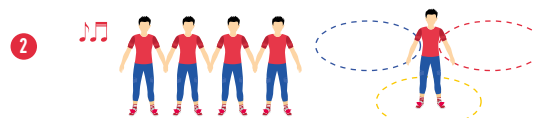
1. Подвижная игра «Коты и мыши» с музыкальным сопровождением.

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.

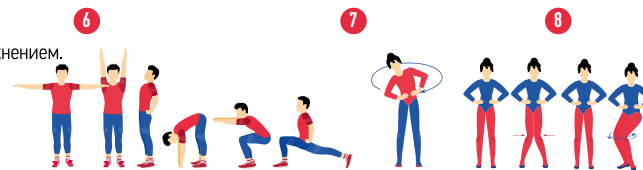
Обратить внимание на то, что выполнять упражнения следует медленно.

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 подготавливают 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.





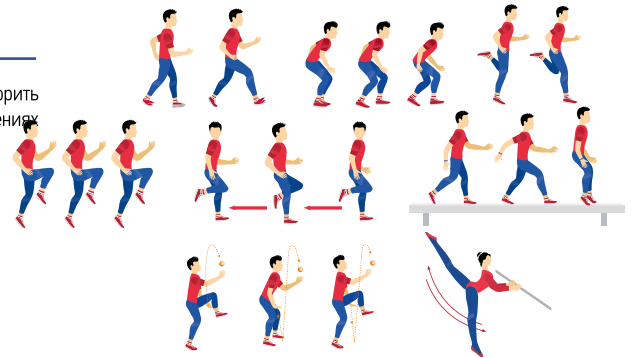
## СОДЕРЖАНИЕ

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.
- 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.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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.
2. Метание мяча – с одного шага правая рука, правая нога.
3. Броски теннисного мяча по предметам.
4. Баланс: ходьба по узкой линии 2-3 см, с наклонами «Аист», на правой и левой ноге.
5. Комплекс общеразвивающих упражнений со статическими элементами.
6. Комплекс общеразвивающих упражнений.
7. Комплекс общеразвивающих упражнений с элементами дыхательной гимнастики.
8. Упражнение «Передачи мяча».

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

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

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

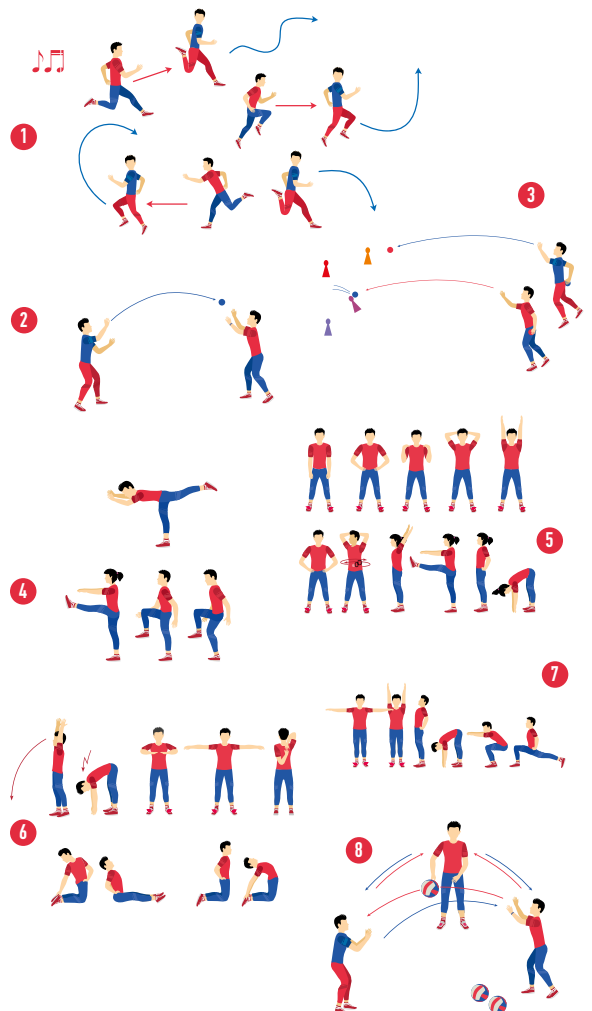
Ассистенты тренера подготавливают мишени, занимающиеся по очереди, бросают мяч в цель. Следить за правильностью выполнения.

Включить в упражнения элементы статического сохранения положений тела.

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

Обратить внимание на то, что выполнять упражнение следует медленно.

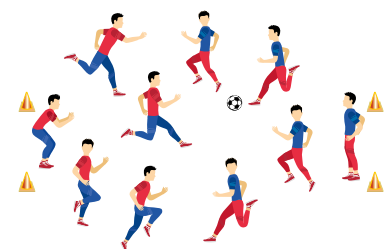
Разделить занимающихся на группы, познакомить с выполнением передач мяча.



10 минут

Подвижная игра в мяч ногами.

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







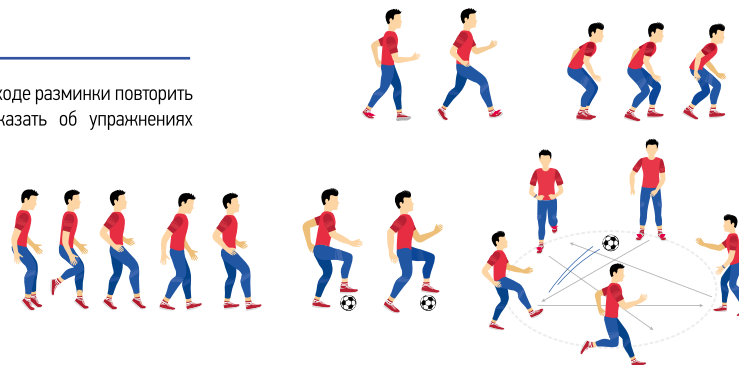
## СОДЕРЖАНИЕ

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.
- Прыжки со сменой ног на мяче.
- Выполнение передачи мяча на месте.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

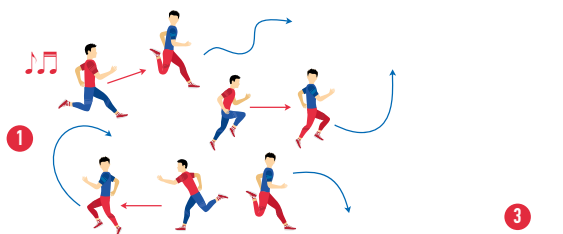
Выполнение разминки. В ходе разминки повторить основные правила, рассказать об упражнениях текущего занятия.



30-40 минут

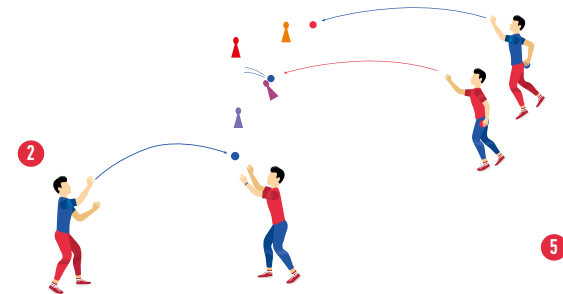
1. Подвижная игра «Коты и мыши» с музыкальным сопровождением.

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



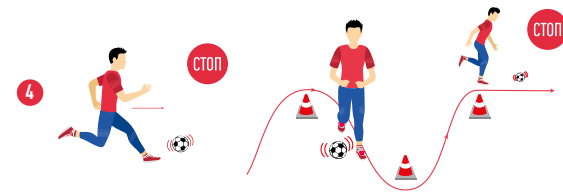
2. Метание мяча – с одного шага правая рука, правая нога.

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



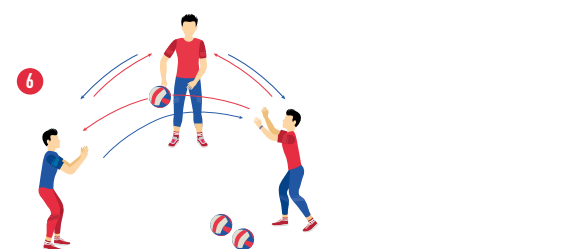
3. Броски теннисного мяча по предметам.

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



4. Движение с мячом с остановкой.

Ассистенты тренера подготавливают мишени, занимающиеся по очереди, бросают мяч в цель. Познакомить занимающихся с техникой выполнения бега с контролем мяча. Выполнить движение по прямой с резкой остановкой – дополнительная задача не потерять мяч.



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

Познакомить занимающихся с техникой выполнения бега с контролем мяча по заданной траектории. Выполнить движение по заданной траектории с остановкой по сигналу тренера и продолжением движения.

6. Упражнение «Передачи мяча».

Разделить занимающихся на группы, познакомить с выполнением передач мяча.

10 минут

Подвижная игра в мяч ногами.

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





## СОДЕРЖАНИЕ

10 минут

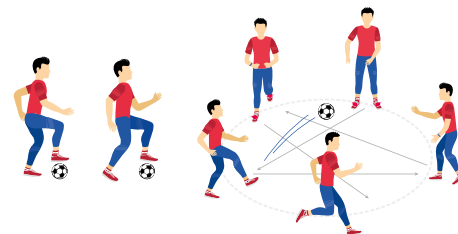
- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне:
  - на носках, на пятках, в полуприседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий тренера, с поворотами по сигналу.
- Прыжки со сменой ног на мяче.
- Выполнение передачи мяча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

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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.

4. Движение с мячом с остановкой.

Ассистенты тренера подготавливают мишени, занимающиеся по очереди, бросают мяч в цель. Повторить с занимающимися технику выполнения бега с контролем мяча. Выполнить движение по прямой с резкой остановкой – дополнительная задача не потерять мяч.

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.





СОДЕРЖАНИЕ

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.

30-40 минут

1. Подвижная игра «Коты и мыши» с музыкальным сопровождением.
2. Метание мяча - с одного шага правая рука, правая нога.
3. Броски теннисного мяча по предметам.
4. Движение с мячом с остановкой.
5. Движение с мячом по заданным траекториям с резкой остановкой по сигналу тренера.
6. Удары по мячу.
7. Удары по движущемуся мячу.
8. Упражнение «Приседание в парах».
9. Упражнения «Отведение ноги в сторону».
10. Упражнение «Перекал мяча».

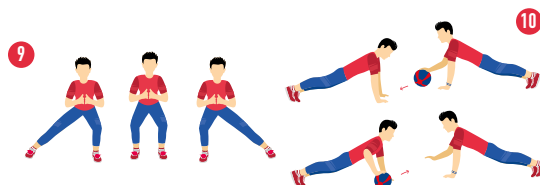
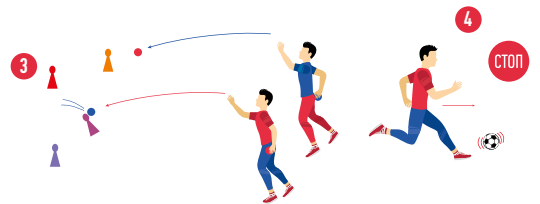
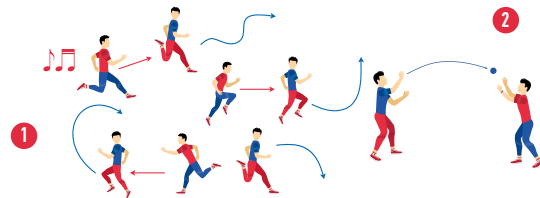
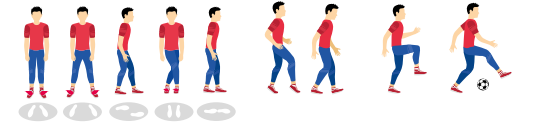
10 минут

Подвижная игра в мяч ногами.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Повторение правил безопасности, сигналов тренера.

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



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

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

- Познакомить с основными приемами техники метания предмета на точность с одного шага. Ассистенты тренера подготавливают мишени, занимающиеся по очереди, бросают мяч в цель.

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

- 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.

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

- Повторить с занимающимися технику выполнения удара по движущемуся мячу на месте.

- Познакомить с техникой выполнения. Обратит внимание на то, что упражнение необходимо выполнять плавно, без резких движений, взаимодействуя с партнером.

- Познакомить с техникой выполнения. Обратит 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.

- Познакомить с техникой выполнения. Начать выполнять в парах.

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





## 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

30-40 минут

1. Метание мяча – с одного шага правой рукой, правая нога.
2. Упражнение «Приседание в парах».
3. Упражнения «Отведение ноги в сторону».
4. Упражнение «Пережат мяча».
5. Упражнение «Краб».
6. Упражнение «Скрепка».
7. Упражнение «Кольцо».

10 минут

Преодоление полосы препятствий.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Повторение правил безопасности, сигналов тренера.

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

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

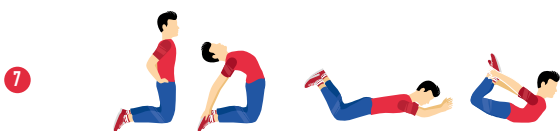
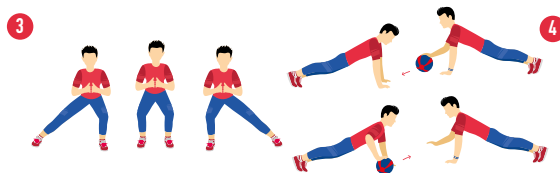
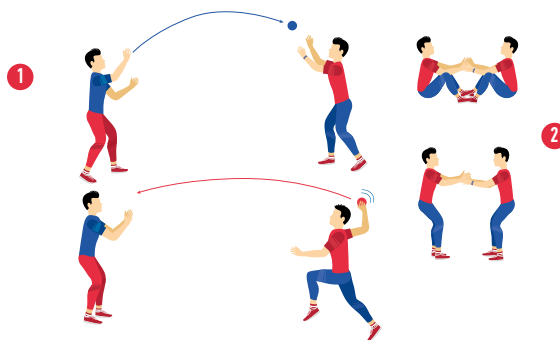
Познакомить с техникой выполнения. Обратит внимание на то, что упражнение необходимо выполнять плавно, без резких движений, безопорную ногу выпрямлять, спина прямая – небольшой наклон, смотреть вперед, руки или впереди или за спиной.

Познакомить с техникой выполнения. Начать выполнять в парах.

Выполнить упражнение «Краб», двигаясь в разные стороны.

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

Повторить детали техники выполнения, использовать подводящее упражнение.



Ассистенты тренера подготавливают 2-3 варианта полосы препятствий.







### СОДЕРЖАНИЕ

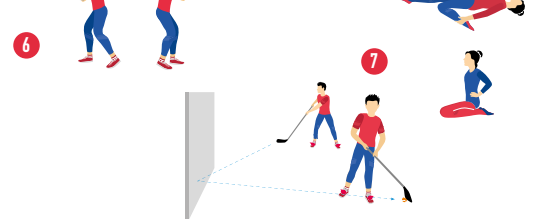
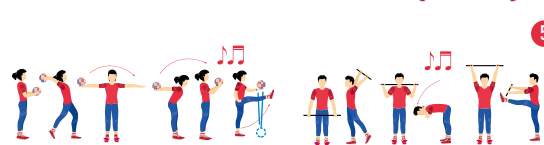
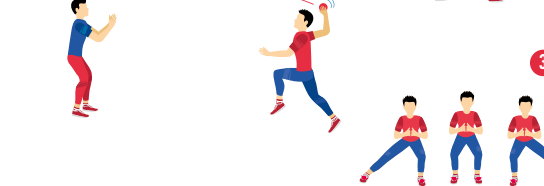
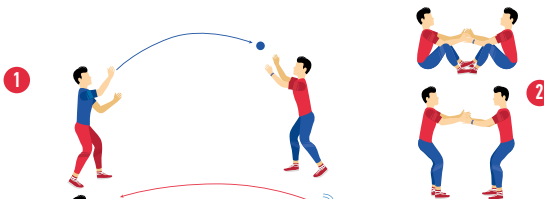
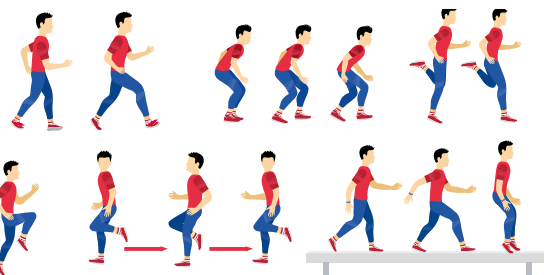
10 минут

- 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.
  - 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.
- 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.

### МЕДИЦИЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

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



30-40 минут

- 1. Метание мяча – с одного шага правая рука, правая нога.**
- 2. Упражнение «Приседание в парах».**
- 3. Упражнения «Отведение ноги в сторону».**
- 4. Упражнения с мячом.**
- 5. Упражнения с клюшкой или гимнастической палкой.**
- 6. Упражнение с клюшкой.**
- 7. Упражнение с клюшкой.**
- 8. Упражнения – Комплекс № 1.**

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

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

Познакомить с техникой выполнения. Обратит 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.

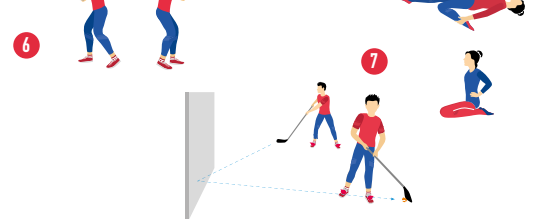
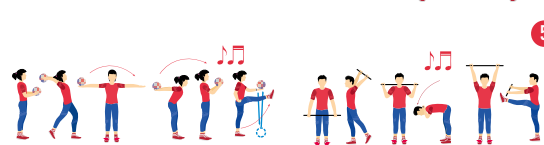
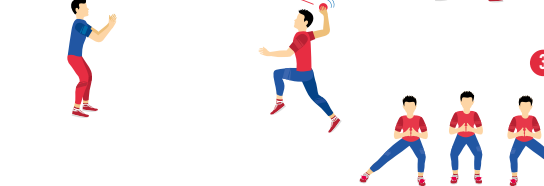
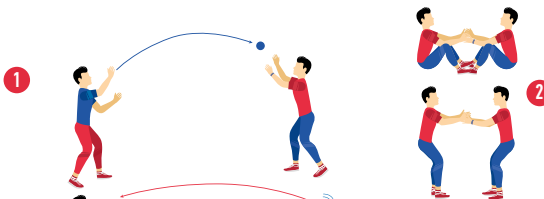
Следить за правильностью выполнения. Выполнять с музыкальным сопровождением.

Упражнение на растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения. Использовать музыкальное сопровождением 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.

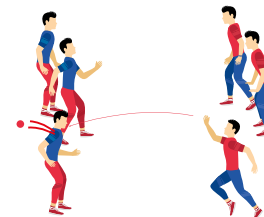
Выполнять упражнения с музыкальным сопровождением. Сделать акцент на плавность движений. Обратит внимание на дыхание.



10 минут

Подвижная игра «Перестрелка».

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





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.

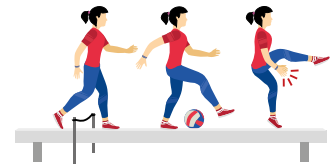
1



2. Ходьба по гимнастической скамейке с препятствиями.

Выполнять упражнения.

2



3. Смещение корпуса, в положении стоя на колене.

Выполнять упражнения в положении стоя на колене.

3



4. Упражнение «Круговые вращения туловищем».

Выполнять круговые вращения туловищем.

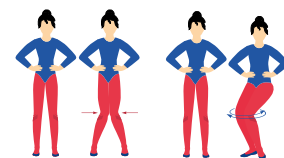
4



5. Упражнение «Круговые вращения в коленных суставах».

Выполнять круговые вращения в коленных суставах.

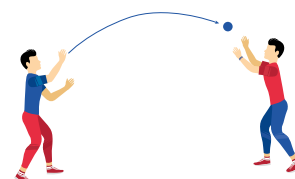
5



7. Метание мяча.

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

6

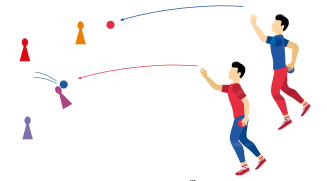


🕒 30-40 минут

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

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

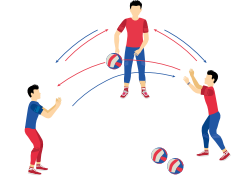
7



**8. Упражнение «Передачи мяча».**

Разделить занимающихся на группы. Выполнить упражнение.

8



**9. Движение с мячом с остановкой.**

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

9



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

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

10



**11. Удары по мячу.**

Выполнить удары по мячу на месте.

11



**12. Удары по движущемуся мячу.**

Выполнить удары по движущемуся мячу на месте.

12



**13. Упражнение «Приседание в парах».**

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

13



**14. Упражнения «Отведение ноги в сторону».**

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

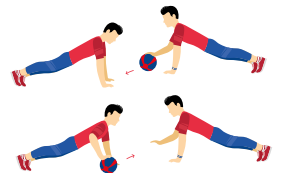
14



**15. Упражнение «Перекат мяча».**

Выполнить упражнение.

15

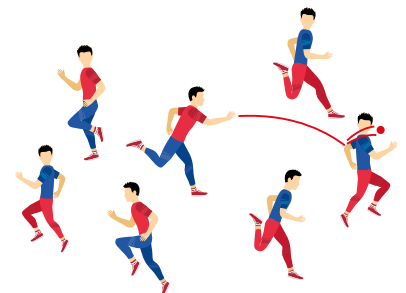


Выполнять в парах.

🕒 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 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																														
<b>Средняя оценка</b>																															
<b>Итоговый рейтинг</b>																															
Дата:					Время:					Тренер:					Группа:																

БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Строевые упражнения															
2	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:										

# 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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К4
Построение в шеренгу	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Построение в круг	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Построение в полукруг							●			
Бег на носках		●			●	●			●	
Бег на пятках		●			●	●			●	
Бег за руки по двое		●			●	●			●	
Бег короткими шагами		●							●	
Бег длинными шагами		●							●	
Бег врассыпную									●	
Ходьба обычная на носках	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Ходьба обычная на пятках	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Ходьба на наружных сторонах стоп (Медведи)							●			
Ходьба с высоким подниманием колена (Аисты)							●			
Ходьба с переступанием препятствий					●	●	●			
Ходьба по кругу в обход спортивного зала под музыку с изменением темпа движений							●			
Ходьба по узкой линии 2-3 см									●	
Удержание мешочка с косточками на голове, на месте										
Повороты направо										
Повороты налево										
Повороты кругом										
Расчёт на 1, 2, 3							●			
Статическое сохранение положения тела								●		
Ходьба "змейкой" (игра "ниточка и иголка")										
Движение рук в стороны, вверх, вперёд, назад					●	●	●			
Сцепление рук за лопатками							●			
Наклоны вперёд	●						●			
Наклоны в стороны	●						●			
Наклоны назад							●			
Прогиб назад стоя на коленях							●			
Выпады вперёд на левую и правую ноги							●			
Ходьба по траектории квадрата (игра "ниточка и иголка")										
Ходьба по траектории треугольника (игра "ниточка и иголка")										
Стоя на месте, подбрасывание мячика (предмета) вверх и ловля его							●			
Бег "лошадки" на месте с захлестыванием голени, колени поднимать вперёд							●			
Бег "лошадки" на месте с захлестыванием голени, колени отводить назад							●			
Переступания через барьеры (низкие)	●						●			
Перепрыгивание через барьеры (низкие)	●						●			
Повороты лежа на боку (влево и вправо)	●						●			
Движение спиной вперёд	●		●	●			●		●	
Прыжки "зайчики" на месте, руки вверх, в стороны, кисти на плечи							●			
Прыжки "зайчики" с продвижением, руки вверх, в стороны, кисти на плечи							●			
Броски друг другу предмета (мячика)			●							
Упражнение "скалолаз"									●	
Упражнение с клюшкой, поднимание клюшки перед собой двумя руками									●	
Упражнение с клюшкой, поднимание клюшки вверх двумя руками									●	
Упражнение с клюшкой - подбрасывание воздушного шарика клюшкой для флорбола	●	●	●	●		●			●	
Упражнение с клюшкой - бросок теннисного мяча в стену	●	●	●	●		●			●	
Наклоны с гимнастической палкой влево, вправо, вперёд, назад, приседания, выпады	●	●	●							
Удержание мешочка с косточками на голове, в движении, медленно										
Упражнения с футбольным мячиком - перекладывание мячика из руки в руку над головой	●	●	●				●	●		
Упражнения с футбольным мячиком - поднимать мяч над головой, за голову	●	●	●				●	●		
Упражнения с футбольным мячиком - бросок, отскок и ловля мяча об пол через ногу (ногу поднимать над мячиком)	●	●	●				●	●		





СОДЕРЖАНИЕ

10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне:
  - на носках, на пятках, с наклонами вперед, наклонами вперед –руки за спину.
- 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.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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



30-40 минут

1. Метание мяча – с одного шага правая рука, правая нога.
2. Упражнение «Прыжки на скакалке на двух ногах».
3. Упражнение «Отведение ноги в сторону».
4. Упражнения с мячом.
5. Упражнения с клюшкой или гимнастической палкой.
6. Упражнение с клюшкой.
7. Упражнение с клюшкой.
8. Упражнения – Комплекс № 1.
9. Упражнение «Наклоны корпуса в стороны».
10. Упражнение «Ноги за голову из положения лежа на спине».

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

– Познакомить занимающихся с техникой выполнения. Выполнить.

– Познакомить с техникой выполнения. Обратит 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.

– Следить за правильностью выполнения. Выполнять с музыкальным сопровождением.

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

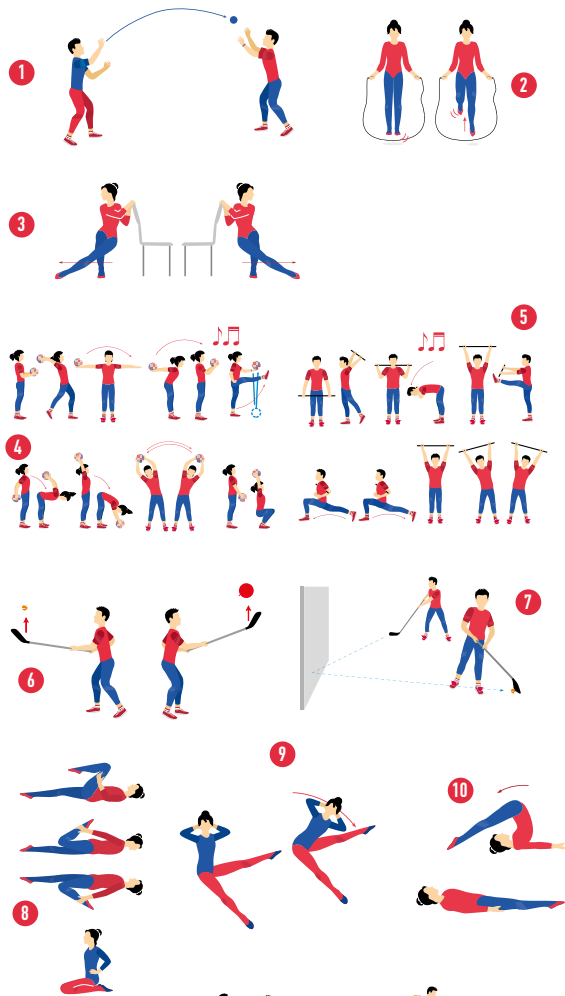
– Использовать пластиковые клюшки для флорбола и надувные шары. Предложить подбрасывать шары вверх. Выполнять упражнение в парах.

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

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

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

– Познакомить с техникой выполнения. Обратит внимание на то, что упражнение необходимо выполнять плавно, без резких движений, безопорную ногу выпрямить.



10 минут

Преодоление полосы препятствий.

Ассистенты тренера подготавливают 2-3 варианта полосы препятствий.



Подготовительная часть

Основная часть

Заключительная часть



#### СОДЕРЖАНИЕ

10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне:
  - на носках, на пятках, с наклонами вперед, наклонами вперед –руки за спину.
- 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.
- Упражнение «Прыжки на скакалке на двух ногах».

30-40 минут

1. Метание мяча – с одного шага правая рука, правая нога.
2. Упражнение «Отведение ноги в сторону».
3. Упражнение «Передачи мяча».
4. Упражнения с мячом.
5. Упражнения с клюшкой или гимнастической палкой.
6. Упражнение с клюшкой.
7. Упражнение с клюшкой.
8. Упражнения – Комплекс № 1.
9. Упражнение «Прогиб стоя на коленях».
10. Упражнение «Ласточка».

10 минут

Подвижная игра «Перестрелка».

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

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

- 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.

- Разделить занимающихся на группы, выполнить передачи мяча.

- Следить за правильностью выполнения. Выполнять с музыкальным сопровождением.

- 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.

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

- Познакомить с техникой выполнения. Обратить внимание на то, что упражнение необходимо выполнять плавно, без резких движений.

- Познакомить с техникой выполнения. Обратить внимание на то, что упражнение необходимо выполнять плавно, без резких движений, ноги выпрямить, руки прижать к корпусу. Голова поднята.

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



Подготовительная часть

Основная часть

Заключительная часть



### СОДЕРЖАНИЕ

10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне:
  - на носках, на пятках, с наклонами вперед, наклонами вперед –руки за спину.
- 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.
- Упражнение «Прыжки на скакалке на двух ногах».

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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



30-40 минут

1. 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.



2. Упражнения с мячом.

Следить за правильностью выполнения. Выполнять с музыкальным сопровождением.



3. Упражнение «Передачи мяча».

Разделить занимающихся на группы, выполнить передачи мяча.



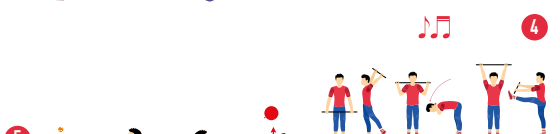
4. Упражнения с клюшкой или гимнастической палкой.

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



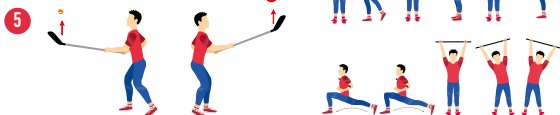
5. Упражнение с клюшкой.

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



6. Упражнение с клюшкой.

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



7. Упражнения – Комплекс № 1.

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



8. Упражнение «Велосипед».

Познакомить с техникой выполнения. Обратит внимание на то, что упражнение необходимо выполнять плавно, без резких движений. Спина прямая.



9. Упражнение «Махи ногой сидя».

Познакомить с техникой выполнения. Обратит внимание на то, что упражнение необходимо выполнять плавно, без резких движений, ноги выпрямить, руки за спину. Голова поднята.



10 минут

Подвижная игра в мяч ногами.

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



Подготовительная часть

Основная часть



#### СОДЕРЖАНИЕ

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне:
  - на носках, на пятках, с наклонами вперед, наклонами вперед — руки за спину.
- 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.
- Упражнение «Прыжки на скакалке на двух ногах».

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



30-40 минут

1. Движение с мячом по заданной траектории.

Выполнить движение по заданной траектории 12-15 м с остановкой и продолжением движения.

2. Упражнение с мячом.

По команде тренера поставить левую ногу на мяч, по сигналу смена в течение 10-15.

3. Упражнение «Передачи мяча».

Разделить занимающихся на группы, выполнить передачи мяча.

4. Упражнение «Лотос».

Познакомить с упражнением на растяжку. Постепенно увеличивать амплитуду движения. Использовать музыкальное сопровождение с плавным паттерном.

5. Упражнение с клюшкой.

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

6. Упражнение с клюшкой.

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

7. Упражнения с клюшкой.

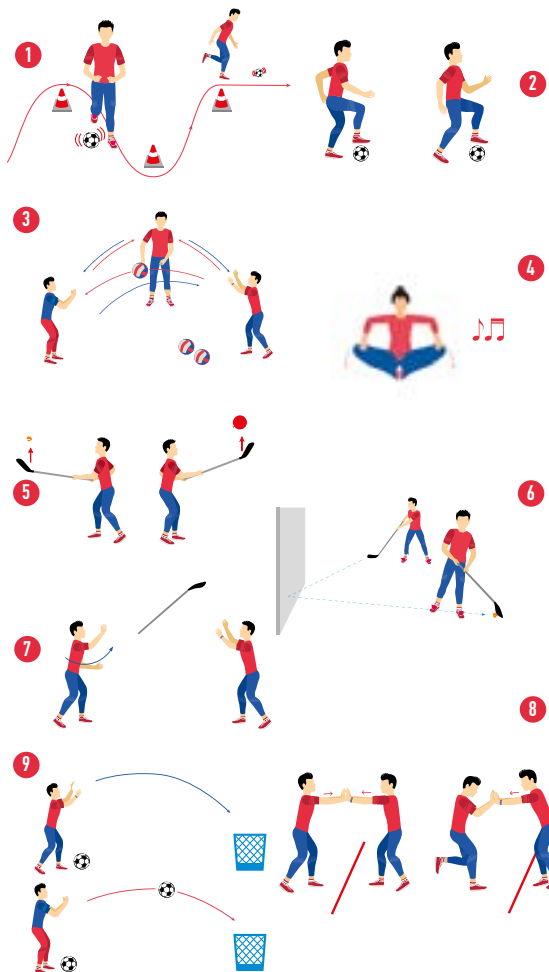
Использовать легкую пластиковую клюшку. Занимающиеся выполняют упражнение в парах. Начинают с обычной передачи клюшки, постепенно увеличивая расстояние.

8. Упражнение «Тяни, толкай!».

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

9. Броски мяча в корзину на точность.

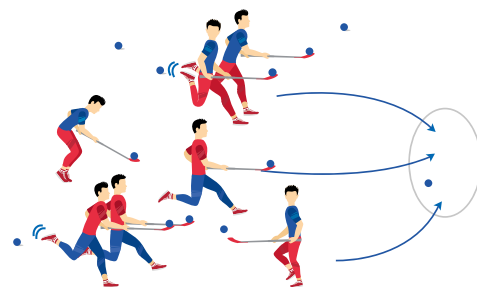
Познакомить с техникой выполнения бросков мяча на точность. Выполнить упражнение бросок мяча на точность в корзину двумя руками.



10 минут

**Игра саперы.** Участники подбирают мяч или шар и несут его при помощи клюшки. Игра выполняется в формате эстафеты. Участники делятся на группы и переносят свои предметы по очереди.

Тренер следит за правильностью выполнения. Поддерживает веселую атмосферу занятия.



Подготовительная часть

Основная часть

Заключительная часть





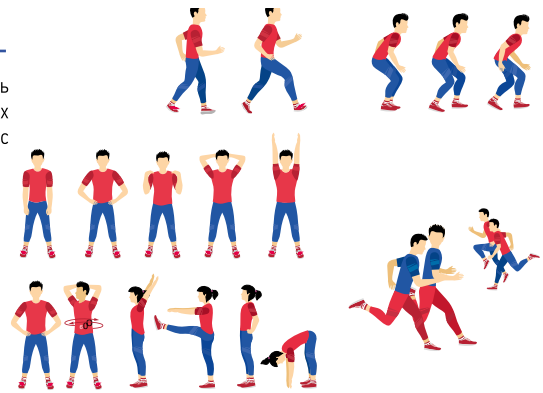
СОДЕРЖАНИЕ

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.
- Комплекс упражнений.
- Бег в парах.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполнение разминки. В ходе разминки повторить основные правила, рассказать об упражнениях текущего занятия. Познакомить занимающихся с техникой и особенностями бега в парах.



30-40 минут

1. Упражнение с мячом.

По команде тренера поставить левую ногу на мяч, по сигналу смена в течение 10-15.

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

Выполнить упражнение с небольшим продвижением вперед.

3. Упражнение «Прыжки на скакалке на двух ногах - попеременно».

Познакомить занимающихся с техникой выполнения. Выполнить.

4. Упражнение с мячом.

По команде тренера поставить левую ногу на мяч, по сигналу смена в течение 10-15.

5. Упражнение «Передачи мяча».

Разделить занимающихся на группы, выполнить передачи мяча.

6. Упражнение «Лотос».

Познакомить с упражнением на растяжку. Постепенно увеличивать амплитуду движения. Использовать музыкальное сопровождение с плавным паттерном.

7. Упражнение «Перекат мяча».

Выполнить упражнение парам.

8. Упражнение «Краб».

Выполнить упражнение «Краб», двигаясь в разные стороны.

9. Упражнение «Скрепка».

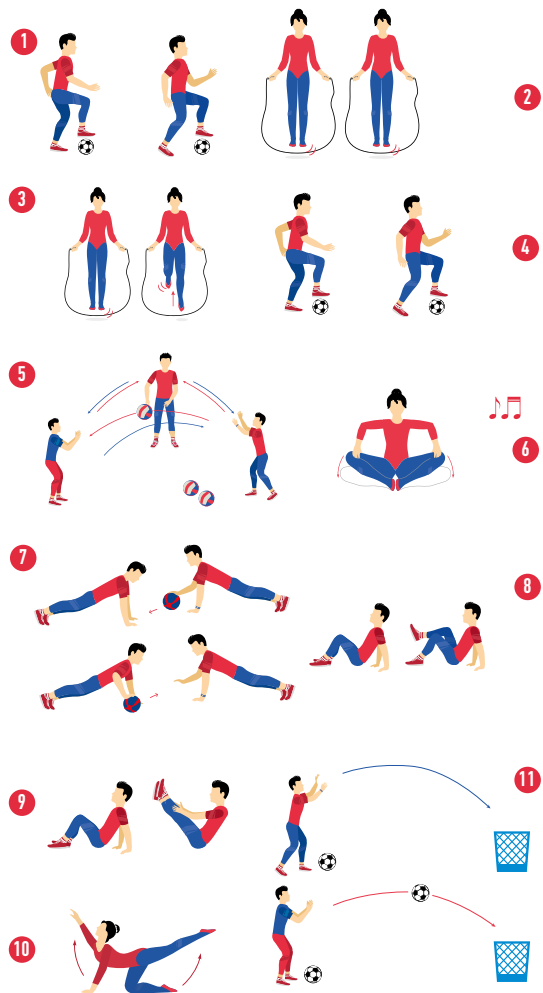
Занимающиеся принимают исходное положение, по сигналу тренера поднимают ноги, удерживают тело 1-2 с.

10. Упражнение «Махи!».

Познакомить занимающихся с упражнением. Выполнять с музыкальным сопровождением.

11. Броски мяча в корзину на точность.

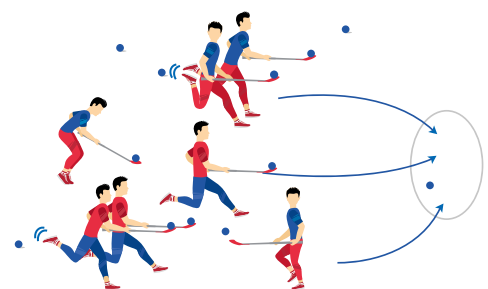
Познакомить с техникой выполнения бросков мяча на точность. Выполнить упражнение бросок мяча на точность в корзину двумя руками.



10 минут

**Игра саперы.** Участники подбирают мяч или шар и несут его при помощи клюшки. Игра выполняется в формате эстафеты. Участники делятся на группы и переносят свои предметы по очереди.

Тренер следит за правильностью выполнения. Поддерживает веселую атмосферу занятия.



Подготовительная часть

Основная часть

Заключительная часть



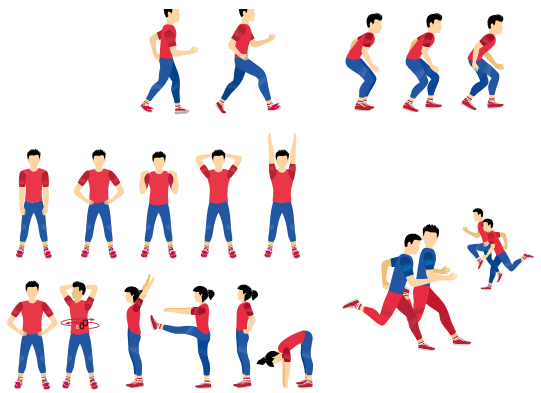
**Содержание**

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.
- Комплекс упражнений.
- Бег в парах

**Методические указания**

Выполнение разминки. В ходе разминки повторить основные правила, рассказать об упражнениях текущего занятия. Познакомить занимающихся с техникой и особенностями бега в парах.



30-40 минут

**1. Упражнение с мячом.**

2. Упражнение «Прыжки на скакалке на двух ногах».
3. Упражнение «Прыжки на скакалке на двух ногах – попеременно».
4. Упражнение с мячом.

**5. Упражнение «Передачи мяча».**

**6. Упражнение «Лотос».**

**7. Упражнение с клюшкой.**

**8. Упражнение с клюшкой.**

**9. Упражнения с клюшкой.**

**10. Упражнение «Тяни, толкай!».**

**11. Разделить участников по парам. Раздать каждой паре по одному мячу. Распределится пары по тренировочному залу. Участники бросают мяч любым способом друг другу. По сигналу тренера увеличивают расстояние между друг другом.**

– По команде тренера поставить левую ногу на мяч, по сигналу смена в течение 10-15.

– Выполнить упражнение с небольшим продвижением вперед.

– Выполнить упражнение с небольшим продвижением вперед.

– По команде тренера поставить левую ногу на мяч, по сигналу смена в течение 10-15.

– Разделить занимающихся на группы, выполнить передачи мяча.

– Познакомить с упражнением на растяжку. Постепенно увеличивать амплитуду движения. Использовать музыкальное сопровождением с плавным паттерном.

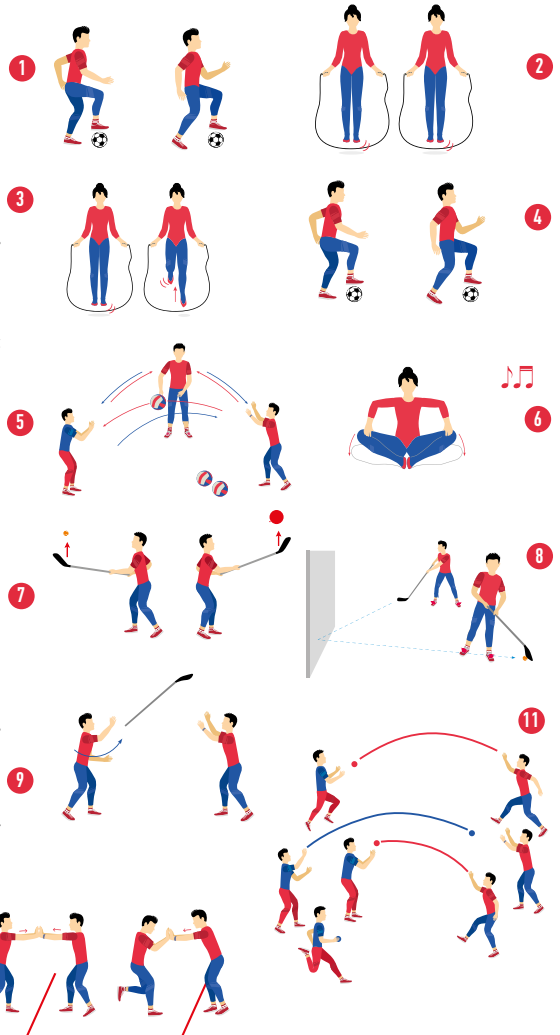
– Использовать пластиковые клюшки для флорбола и надувные шары. Предложить подбрасывать шары вверх. Выполнять упражнение в парах.

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

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

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

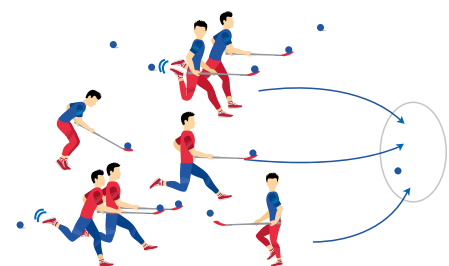
– Тренер следит за правильностью выполнения. Поддерживает веселую атмосферу занятия.



10 минут

**Игра саперы.** Участники подбирают мяч или шар и несут его при помощи клюшки. Игра выполняется в формате эстафеты. Участники делятся на группы и переносят свои предметы по очереди.

Тренер следит за правильностью выполнения. Поддерживает веселую атмосферу занятия.





СОДЕРЖАНИЕ

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).

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.
4. Комплекс общеразвивающих упражнений с элементами дыхательной гимнастики.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

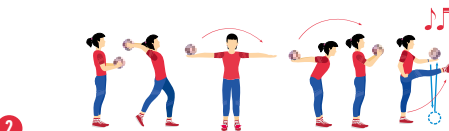
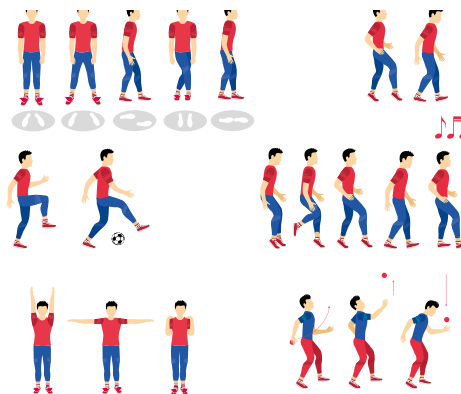
Участники двигаются в обход по залу по музыку при смене музыкального произведения переходят на с обычной ходьбы на более интенсивную при изменении музыкального произведения.

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

Преодоление полосы препятствий.

Ассистенты тренера подготавливают 2-3 варианта полосы препятствий.





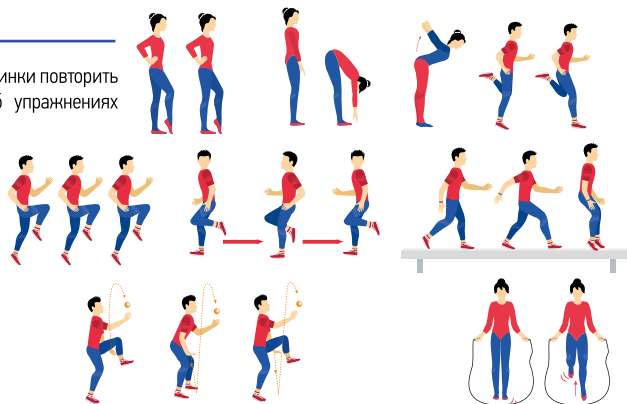
СОДЕРЖАНИЕ

10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне:
  - на носках, на пятках, с наклонами вперед, наклонами вперед — руки за спину.
- 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.
- Упражнение «Прыжки на скакалке на двух ногах».

МЕДИЦИСКИЕ УКАЗАНИЯ

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



30-40 минут

1. Упражнения с использованием статического режима.

Выполнять с музыкальным сопровождением.

1



2. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.

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

2



3. Комплекс общеразвивающих упражнений.

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

3



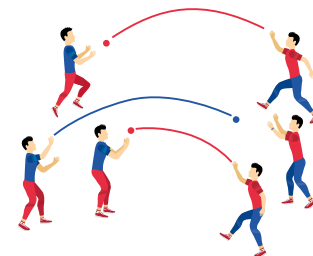
4 Разделить участников по парам. Раздать каждой паре по одному мячу. Распределить пары по тренировочному залу. Участники бросают мяч любым способом друг другу. По сигналу тренера увеличивают расстояние между друг другом.

Тренер следит за правильностью выполнения. Поддерживает веселую атмосферу занятия.

3



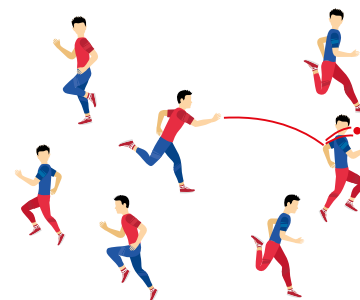
4



10 минут

Подвижная игра «Салки».

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







СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне:
  - на носках, на пятках, с наклонами вперед, наклонами вперед — руки за спину.
- 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.
- Упражнение «Прыжки на скакалке на двух ногах».

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



30-40 минут

1. Бег: обычный, на носках, пятках, за руки по двое, короткими шагами, длинными шагами, змейкой, в рассыпную, с прыжками на месте на одной ноге и продолжением.
2. Баланс: ходьба по узкой линии 2-3 см, с наклонами «Аист», на правой и левой ноге.
3. Упражнение «Скалолаз».
4. Упражнения с клюшкой.
5. Упражнение — ходьба с перешагиванием клюшки.
6. Упражнение с клюшкой — контроль предмета.
7. Упражнение с клюшкой — контроль предмета.

Выполнять каждую разновидность упражнения по 4-5 повторений.

Следить за правильностью выполнения. Руки выпрямить, смотреть вперед. Повторить на каждую ногу по 4-6 раз.

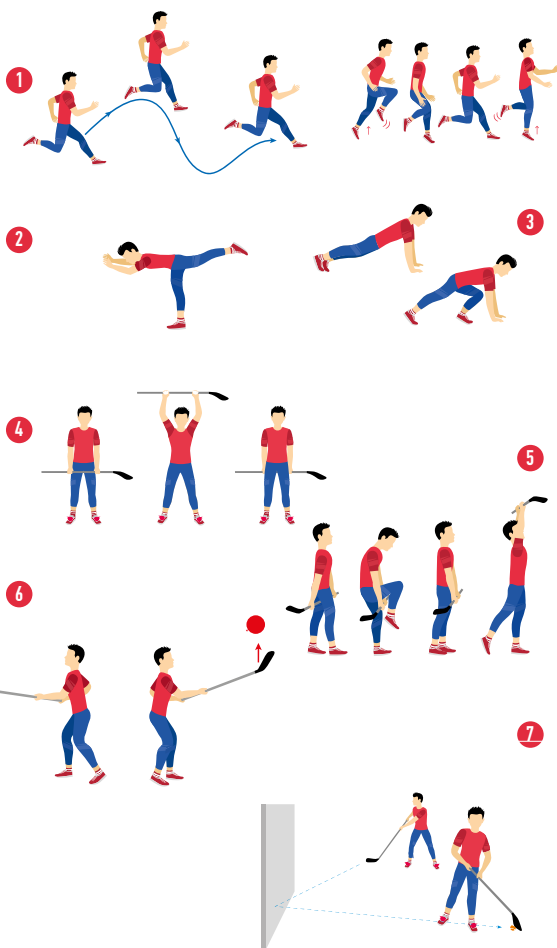
Обратить внимание на то, что выполнять упражнение следует медленно. Спина прямая.

Упражнение на растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения.

Помогать занимающимся при затруднении, исправлять возникающие ошибки.

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

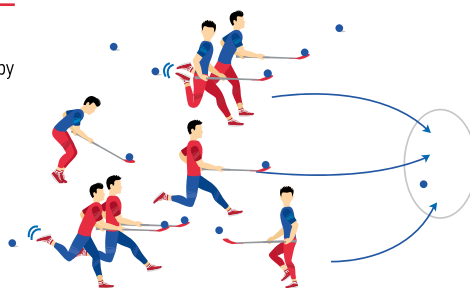
Использовать пластиковые клюшки для флорбола, броски теннисного мяча в стену.



10 минут

Игра саперы. Участники подбирают мяч или шар и несут его при помощи клюшки. Тренер делает незначительные помехи участникам, чтобы усложнить упражнение.

Тренер следит за правильностью выполнения. Поддерживает веселую атмосферу занятия.





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. Упражнение «Прыжки на скакалке на двух ногах».

Выполнять Прыжки на скакалке на двух ногах.

2



3. Упражнение «Отведение ноги в сторону».

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

3



4. Упражнение «Наклоны корпуса в стороны».

Выполнять наклоны корпуса в стороны, спина ровная.

4



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

Выполнять упражнения. Необходимо выполнять плавно, без резких движений, безопорную ноги выпрямить.

5



6. Упражнение «Прогиб стоя на коленях».

Выполнить упражнение. Необходимо выполнять плавно, без резких движений.

6



🕒 30-40 минут

7. Упражнение «Ласточка».

Выполнить упражнение. необходимо выполнять плавно, без резких движений.

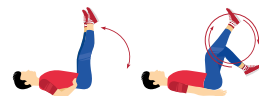
7



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.

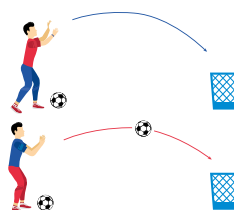
10



11. Броски мяча в корзину на точность.

Выполнить упражнение бросок мяча на точность в корзину двумя руками.

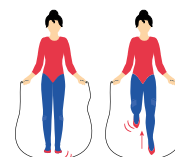
11



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.

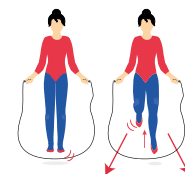
14



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

Выполнять в паре.

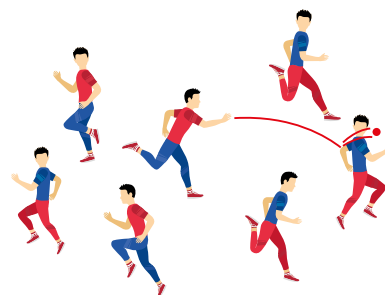
15



🕒 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	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																														
<b>Средняя оценка</b>																															
<b>Итоговый рейтинг</b>																															
Дата:					Время:					Тренер:					Группа:																

БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Строевые упражнения															
2	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 важ-

ных вопросах, которые были рассмотрены в приложении:

- проведение занятий в той или иной возрастной группе должно иметь оздоровительный и ознакомительный эффект;
- исключительно важным является позитивное эмоциональное восприятие занятий начинающим хоккеистом;
- материал издания структурирован для удобства работы тренера (терминология и понятийный аппарат приближены к ситуации спортивной тренировки), но ни в коем случае не является догмой;
- тренер опирается на уровни обучения;
- тренер создает модели команд;
- тренер использует модификации программ;
- тренер применяет разнообразный инвентарь, главное требование — это его безопасность для занимающихся;
- тренер максимально эффективно использует лед, ориентируясь на предложенные схемы деления площадки;
- на занятиях преобладает игровой метод, он используется, как правило, во второй половине занятия;
- тренер составляет планы-графики для освоения технических приёмов;
- тренер использует планы-графики для внеледовой подготовки, обучения базовым двигательным навыкам;
- планы тренировочных занятий являются ориентирами в организации процесса обучения.





ИДЕАЛ

Серебряный обладатель  
Кубка Стенли  
среди  
всех команд  
лиги НХЛ  
«Все время  
Траверс  
Сингапурская  
Томпс»

РЕПУБЛИКА  
6

9

ВЫПУСКНИКИ ШКОЛЫ «ТРАНСИСТ»  
С.В. МАШИНСКИЙ

ОРНИКЕЛЬ