



НОРНИКЕЛЬ

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

УДК **796.966**

ББК 75.579

Н35

Н35 Национальная программа подготовки хоккеистов: практическое руководство для тренеров возрастных групп 6 лет и младше / Красная Машина. – М. Федерация хоккея России

УДК 796.966

ББК 75.579

© Федерация хоккея России, 2020

© Художественное оформление.

Федерация хоккея России, 2020

Все права защищены

ISBN 978-5-09-056829-6

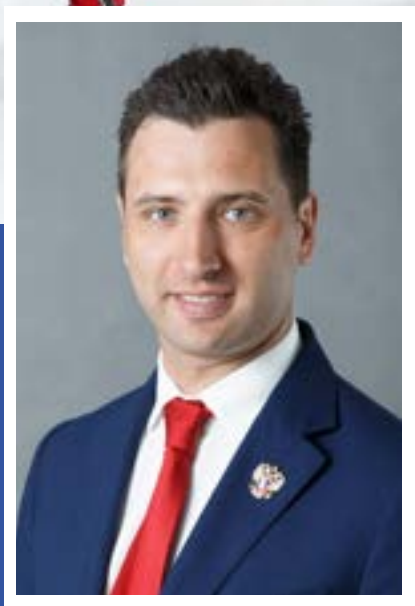


D2

КРАСНАЯ
МАШИНА

КРАСНАЯ
МАШИНА

КРАСНАЯ
МАШИНА



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



«Практическое руководство для тренеров возрастных групп 6 лет и младше» является исключительно важным изданием с точки зрения раскрытия логики и особенностей построения занятий во втором сезоне спортивно-оздоровительного этапа. Вполне возможно, что в группах окажутся и новички, и те, кто уже занимался целый сезон.

Тренеру предстоит решить ряд непростых организационных задач, главными из которых остаются формирование интереса к занятиям хоккеем и оздоровление детей. В издании предлагаются варианты готовых решений для построения занятий как на льду, так и вне льда.

Убежден, что работа тренера с материалами издания будет способствовать всестороннему развитию детей, созданию благоприятных условий для их дальнейших занятий хоккеем, а также позволит тренеру реализовать его профессиональный потенциал.



*Чемпион мира, серебряный и бронзовый призер
Олимпийских игр,
Павел Владимирович Буре*



Популярность занятий хоккеем в нашей стране увеличивается с каждым годом. Растёт количество детей – мальчишек и девчонок, желающих попробовать себя в этом виде спорта.

Вместе с тем хоккей молодеет. Сегодня многие начинающие тренеры работают с дошкольниками. Скажу честно, дело это совсем непростое. Правильно организовать занятия, обучить технике, при этом сохранить здоровье ребёнка и мотивацию для дальнейших тренировок потребует немало знаний и навыков от тренера. Тем не менее, если тренер энтузиаст своего дела, если он всем сердцем стремится достичь в своей работе совершенства, то любые трудности будут для него только хорошим стимулом, чтобы работать качественно и серьезно на долгосрочную перспективу.

На мой взгляд, издание «Практическое руководство для тренеров возрастных групп 6 лет и младше» дает тренеру необходимые теоретические знания и практические рекомендации в доступной, понятной форме. Уверен, что предложенные материалы будут помогать тренеру лучше понимать свою работу, видеть скрытые резервы и возможности для её совершенствования.



Содержание



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

1. Общие понятия и определения

Амплитуда движения — это величина пути перемещения отдельных частей тела относительно друг друга или оси спортивного снаряда. Амплитуда измеряется в угловых градусах либо в линейных мерах. Амплитуда движений отдельных звеньев человеческого тела зависит от строения суставов и эластичности связочного аппарата и мышц.

Длительность движения — это время, затраченное на выполнение движения. В технических приемах большое значение имеет длительность отдельных фаз (замаха и удара по шайбе), периодов (отталкивания и скольжения), циклов (двух или более скользящих шагов в беге на коньках), элементов движений или движений отдельных звеньев тела.

Инструктирование — точное, ёмкое словесное объяснение техники изучаемых действий, задач, заданий, упражнений, правил.

Контроль в педагогике — система мер, направленных на учёт, выявление и оценку реальных условий, конкретных фактов, показателей динамики результатов педагогического процесса.

Круговой метод — это организационно-методическая форма построения занятия, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса упражнений.

Метод — это разработанный с учетом педагогических закономерностей комплекс последовательных операций, образующих систему действий тренера, целенаправленное применение которой позволяет определённым способом организовать теоретическую и практическую деятельность, обеспечивающую развитие двигательных способностей.

Методический приём — способ реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации.

Методика 1 — совокупность различных методов, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями (бег, прыжки, метания и т.д.).

Методика 2 — совокупность не только методов, приёмов,

но и форм организации занятий.

Нравственное воспитание в спорте — неотъемлемая часть педагогического процесса, направленная на осознание личностью долга перед коллективом, благодарности своему тренеру, самоуважения, ответственности.

Обучение — составная часть любого педагогического процесса, в том числе и в сфере физической культуры и спорта. Обучение осуществляется при взаимодействии педагога и ученика. Специфика обучения в хоккее состоит в том, что основным предметом являются разнообразные двигательные действия.

Объяснение — метод, направленный на приобретение знаний. Предполагает раскрытие существенных закономерностей выполняемых движений. Главная особенность этого метода — теоретическое доказательство обсуждаемого вопроса (эффективности предлагаемого способа решения двигательной задачи).

ЕСТЬ ТРИ МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ. ПЕРВЫЙ - ЧЕРЕЗ ПОДРАЖАНИЕ, И ОН САМЫЙ БЛАГОРОДНЫЙ. ВТОРОЙ - ЧЕРЕЗ ПОВТОРЕНИЕ, И ОН САМЫЙ ПРОСТОЙ. ТРЕТИЙ - ЧЕРЕЗ ОПЫТ, И ОН САМЫЙ ГОРЬКИЙ. КОНФУЦИЙ

Конфуций

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

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

Патриотическое воспитание в спорте — неотъемлемая часть педагогического процесса, направленная на осознание личностью чувства любви к своему Отечеству, развитие смелости, решительности, готовности встать на защиту Отечества.

Приём — составная часть метода, выражающая единичные, одноактные действия тренера.

Ритм движений — соразмерность во времени сильных, акцентированных движений, связанных с активными мышечными усилиями и напряжениям, и слабых, относительно пассивных движений. Ритм движения является комплексной характеристикой, отражающей определенное соотношение между отдельными частями, периодами, фазами, элементами упражнения по усилиям, во времени и пространстве.

Темп движения — это частота относительно равномерного повторения каких-либо движений, например шагов в беге на коньках.

Траектория движения — это путь, совершаемый той или иной частью (точкой) тела в пространстве. Траектория движения характеризуется формой, направлением и амплитудой.

Физическая рекреация — использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, прогулки) в целях физического развития и укрепления здоровья.

Физические упражнения — двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития. Многократное выполнение двигательных действий образует двигательную деятельность.

Эстетическое воспитание — неотъемлемая часть процесса разностороннего гармоничного развития современного человека, способного овладевать культурными ценностями, выстраивать свою жизнь по законам красоты.



2. Цели

«Будущее любого вида спорта, в том числе и страстно любимого мною хоккея, всегда связано с детьми», - написал в своей книге «Хоккей без тайн» заслуженный тренер СССР А. В. Тарасов. Мотивы начала занятий хоккеем у детей самые разные. В первую очередь хоккеем - это игра, со своими законами, принципами и правилами. Мальчишки и девчонки приходят в хоккей, потому что игра - важная часть их жизни. Опытный тренер сразу заметит таких ребят, которые играют всегда, везде и в любой ситуации. Другие пришли с друзьями и знакомыми, здесь они общаются и весело проводят время. Есть и те, кого привели заниматься хоккеем родители. Родители хотят, чтобы ребенок был здоровым, физически развитым, уверенным в себе.

Многие ребята уже знакомы тренеру по прошлому сезону, но есть и те, кто пришел впервые. Всех объединяет одно - каждый хочет побыстрее начать играть в хоккей! Однако еще не все умеют достаточно хорошо передвигаться на коньках, контролировать шайбу и правильно обращаться с клюшкой. Тренеру предстоит решить множество сложнейших организационных задач, связанных с обучением во втором сезоне.

НАДО СТАВИТЬ СЕБЕ ЗАДАЧИ ВЫШЕ СВОИХ СИЛ: ВО-ПЕРВЫХ, ПОТОМУ, ЧТО ИХ ВСЁ РАВНО НИКОГДА НЕ ЗНАЕШЬ, А ВО-ВТОРЫХ, ПОТОМУ, ЧТО СИЛЫ И ПОЯВЛЯЮТСЯ ПО МЕРЕ ВЫПОЛНЕНИЯ НЕДОСТИЖИМОЙ ЗАДАЧИ

Б. Л. Пастернак

Цели для возрастных групп 6 лет и младше

- укрепление здоровья;
- формирование базовых двигательных навыков;
- формирование технических навыков;
- содействие психофизическому развитию;
- создание условий для познавательного развития;
- приобретение социально-коммуникативных навыков;
- содействие художественно-эстетическому развитию.



3. Задачи



Создание благоприятных условий для естественного развития ребёнка, укрепления его здоровья



Обеспечение условий для реализации потребности детей в двигательной активности



Повышение уровня функциональных возможностей



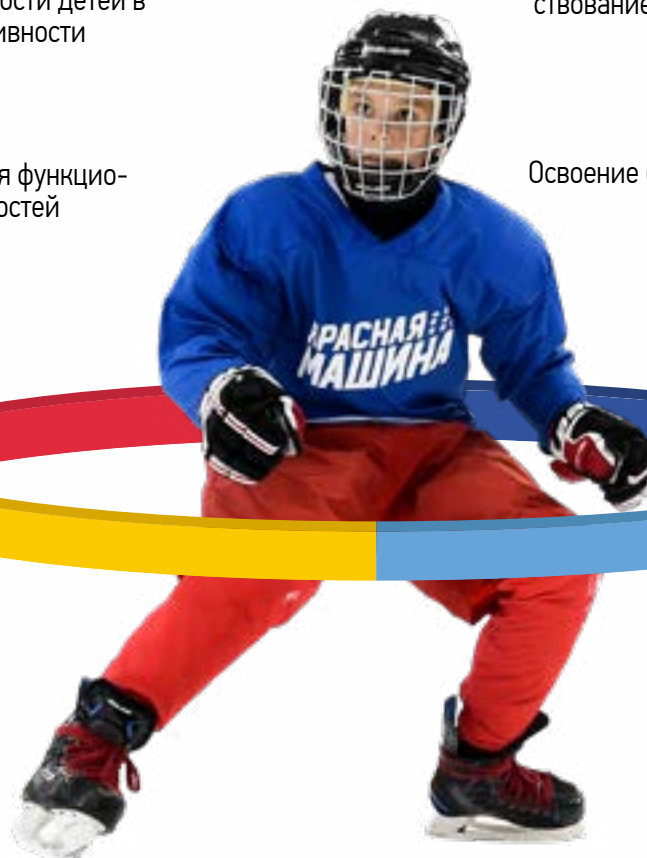
Создание условий для эффективного развития двигательных качеств



Формирование и совершенствование базовых двигательных навыков



Освоение базовых технических приёмов хоккея



Ознакомление с основами физической активности и здорового образа жизни



Воспитание навыков самоорганизации и организованности



Знакомство с правилами безопасности



Формирование интереса к хоккею и потребности в систематических занятиях



Формирование умения выражать и контролировать эмоции



Музыкально-ритмическое воспитание, развитие пространственного мышления



Содействие развитию творческих и интеллектуальных способностей



Формирование навыков взаимодействия в группе

4. Особенности детей возрастных групп 6 лет и младше

В занятиях очень важны положительные эмоции. В силу того, что у детей разные темпераменты, проявлять эмоции они будут тоже неодинаково. Лучше всего это делают сангвиники и холерики. Дети с флегматическим и особенно меланхолическим типом темперамента проявляют свои эмоции очень сдержанно.



Тренеру следует помнить об этом и использовать эту особенность при выборе упражнений, при организации групп и общении с детьми.

Уровень психического развития детей этой возрастной группы позволяет им легко и самостоятельно объединяться в пары для совместной деятельности, распределять роли в игре, придумывать дополнительные роли.



Будет правильным давать возможность им самим организовывать какую-либо часть игровой деятельности в занятии.

Дети этой возрастной группы одинаково хорошо запоминают зрительные и слуховые образы – до 5-6 вариантов объектов. Отлично воспринимают на слух и запоминают предложения из 5-6 слов.



Активно развивайте эти способности детей, используйте яркие образы. Обязательно демонстрируйте эмоциональные оттенки своего отношения к действиям учеников (немного преувеличивайте эмоции, играйте разные роли). Память детей в этом возрасте позволяет использовать упражнения с несложными задачами, связанными с воспроизведением по памяти пространственных и временных условий



Внимание детей становится более устойчивым. Они могут контролировать и держать в памяти до 6 предметов. Благодаря этому можно несколько увеличить те фазы и части урока, в которых дети будут обучаться новым навыкам.



Несмотря на то, что показатели устойчивости внимания детей улучшились, психические процессы ещё очень лабильны, поэтому используйте активные, эмоциональные упражнения после обучения новому материалу.

В данной возрастной группе могут оказаться дети, уже имеющие неплохой двигательный опыт, и дети, которые только начали заниматься. Помимо этого могут быть выявлены существенные различия в физическом развитии детей, связанные с несоответствием биологического возраста хронологическому.



Внимательно отнеситесь к вопросу подбора средств и упражнений для детей и при необходимости организуйте группы «по способностям».

Серьёзные изменения происходят в личностном развитии ребенка, происходит осознание принадлежности к социальной группе. В этом возрасте ребёнком движут не только желания (хочу), но и понимание возможностей (могу) и необходимости (должен).



Используйте эту особенность: создавайте команды, учите детей взаимопомощи и поддержке, умению корректно вести себя друг с другом.

5. Рекомендации тренеру

БЕЗОПАСНОСТЬ

1

Поддерживайте контакт с медицинским персоналом спортивного сооружения, на котором вы проводите занятия. Участвуйте в обучающих мероприятиях, проводимых медицинским персоналом. Распределите обязанности со своими ассистентами, чтобы в случае возникновения травмы действовать правильно, слаженно и быстро

2

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

3

Перед началом сезона проверьте качество всех объектов, которые будут задействованы в процессе занятий: вне ледовой арены, на арене

4

В обязательном порядке проконтролируйте состояние раздевалок, санузлов (электроприборы, мебель), выходов на лёд, убедитесь, что все исправно

5

В обязательном порядке проконтролируйте состояние ледовой площадки: проверьте поверхность льда на отсутствие дефектов, освещение, борта

6

Перед каждым занятием убедитесь, что все ваши занимающиеся здоровы

7

Не используйте инвентарь и оборудование с дефектами и повреждениями. Своевременно проводите ремонт и обслуживание оборудования

8

Избегайте опасных упражнений



ИГРА ИМЕЕТ ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА, ИМЕЕТ ТО ЖЕ ЗНАЧЕНИЕ, КАКОЕ У ВЗРОСЛОГО ИМЕЕТ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, РАБОТА, СЛУЖБА. КАКОВ РЕБЕНОК В ИГРЕ, ТАКОВ ВО МНОГОМ ОН БУДЕТ В РАБОТЕ, КОГДА ВЫРАСТЕТ. ПОЭТОМУ ВОСПИТАНИЕ БУДУЩЕГО ДЕЯТЕЛЯ ПРОИСХОДИТ ПРЕЖДЕ ВСЕГО В ИГРЕ.

А. С. Макаренко



ОСНОВЫ

1

Если в группе большое количество детей с разным уровнем технической подготовленности, разделите их на группы «по силам», активно используйте метод круговой тренировки

2

Перед каждым занятием на льду проводите хорошую разминку. Если погодные условия позволяют, занятие вне льда проводите на открытом воздухе

3

В занятиях используйте модифицированный и безопасный инвентарь: облегченные шайбы, теннисные мячи

4

Занятия должны быть интересными и увлекательными для детей и в то же время выстраиваться в соответствии с методическими рекомендациями, учитывающими специфику хоккея. Основой искреннего интереса мальчишек и девчонок, как уже говорилось выше, является игра. Поэтому игра и упражнения, представленные в игровой форме, должны стать для начинающих хоккеистов главными средствами обучения

5

Для того чтобы процесс обучения был более эффективным, объясните родителям, что дети должны повторять упражнения с шайбой или мячом в домашних условиях и на улице. Самое главное, чтобы ребёнок занимался этим по своей воле, ни в коем случае не нужно навязывать правила и устанавливать рамки. Идеальным вариантом домашней тренировки будет тот, в котором вместе с ребёнком принимает участие и кто-то из родителей

6

Продолжительность упражнений может быть увеличена до 2 минут. Также возможно увеличение количества повторений до 10–12, а в некоторых случаях и до 15 раз

7

Занятия вне льда рекомендуется начинать уже в августе и проводить их два раза в неделю. Оптимальная продолжительность составляет 40–45 минут. Их основной целью является подготовка функциональных систем ребёнка к занятиям на льду

8

Оптимальная продолжительность занятий вне льда в течение сезона составляет 60 минут. Рекомендуется проведение двух занятий в неделю

9

В течение сезона (в сентябре и январе) детям необходимо два раза пройти медицинский осмотр

10

4 раза в течение сезона планируется проведение контрольных мероприятий. Организуйте их в режиме обычной тренировки, не делайте из этого события особой важности. В первую очередь информация, которую вы получите, важна именно для вас, чтобы сделать выводы о проделанной работе

ЗАНЯТИЕ

1

Продолжайте использовать творческие занятия, конкурсы, активно используйте музыкальное сопровождение, обновляйте ваши треки

2

Постепенно сокращайте периоды отдыха между упражнениями. К окончанию сезона пауза отдыха может составлять 1–1,5 минуты

3

В занятиях используйте разнообразный и необычный инвентарь, это позволит создать условия для разнонаправленного воздействия на организм ребёнка

4

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

5

Используйте и разрабатывайте игры и упражнения, в которых дети могли бы принимать максимально активное участие, – повышайте моторную плотность занятия

6

Знакомьте детей с адаптированными вариантами спортивных игр. Упрощайте правила спортивных игр, чтобы они были понятны детям

7

Сделайте максимальный акцент на использовании низкоинтенсивных упражнений, для того чтобы минимизировать негативное воздействие на суставы, связочный аппарат и соединительные ткани

8

Следите за тем, чтобы дети имели достаточное количество времени для формирования навыков. Вполне возможно, что кому-то потребуется его больше, помните об этом, повторяйте уже пройденный материал

9

Всегда обращайтесь внимание детей на важность соблюдения правил игры и принципов честного состязания

10

Каждое ваше занятие должно быть уникальным, запоминающимся и вдохновляющим

КОММУНИКАЦИЯ

1

Будьте искренне увлечены своим делом. Ваша личная неподдельная заинтересованность в процессе, несомненно, положительно отразится и на ваших воспитанниках. Искренняя увлечённость позволит им получать удовольствие от занятий, на которые дети будут приходить с еще большим желанием

2

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

3

Оставайтесь требовательными и последовательными, ожидая от детей определённых действий. Ваши ожидания должны быть реалистичными и разумными, не ставьте детей перед выбором «всё или ничего».

4

Продолжайте оставаться терпеливыми и сдержанными по отношению к неудачным попыткам или неправильному пониманию ваших слов детьми. Начинающие спортсмены не всегда могут правильно выполнить то, что вы просите. Помните, что координационные способности детей находятся еще не на таком высоком уровне, чтобы выполнять упражнения правильно с первого раза. Ваше терпение непременно будет вознаграждено

5

Постарайтесь запомнить имена всех ваших воспитанников. Обращайтесь к ним по именам

6

Говорите чётко, поддерживая визуальный контакт с воспитанниками, для этого взгляд должен «скользить» от игрока к игроку

7

Изменяйте тон и модуляцию голоса, делая его в зависимости от ситуации серьёзным, сконцентрированным, терпеливым, энергичным

8

Фокусируйте внимание на наиболее удаленных от вас игроках, спрашивайте их и, убедившись, что им слышно и понятно, продолжайте говорить

9

Меняйте выражение лица, давая оценку действиям игроков (чаще улыбайтесь!). Не будьте статичны, используйте разные положение тела, рук и ног

10

Придерживайтесь рекомендаций по эффективной коммуникации, поскольку современные исследования доказали их значительную эффективность при решении тренерских задач

**"А ГДЕ Я МОГУ НАЙТИ
КОГО-НИБУДЬ НОРМАЛЬНОГО?
— НИГДЕ, — ОТВЕТИЛ КОТ,
— НОРМАЛЬНЫХ НЕ БЫВАЕТ.
ВЕДЬ ВСЕ ТАКИЕ РАЗНЫЕ
И НЕПОХОЖИЕ.
И ЭТО, ПО-МОЕМУ, НОРМАЛЬНО"**

Льюис Кэрролл «Алиса в стране чудес»



6. Структура сезона

Формулировка «6 лет и младше» указывает на возраст, который хоккеисты группы должны достичь в календарный год начала спортивного сезона (с 1 июня по 31 мая). Структура годичного цикла предполагает выделение четырех периодов, по окончании которых проводится контроль освоения детьми базовых технических приёмов и навыков для последующей коррекции занятий.

Представленная структура спортивного сезона предполагает проведение групповых занятий с физической активностью на льду и вне льда.

В возрастной группе 6 лет и младше игры включаются в занятия начиная с октября. Рекомендуется планировать проведение игры в завершающем недельный

цикл занятия. Её продолжительность может варьироваться от 10 до 15 минут. С ноября можно проводить игры два раза в неделю, длительностью по 15 минут. В таком режиме следует работать до конца декабря. Начиная с января в заключительную часть каждого занятия на льду целесообразно включать 15-минутные игры.

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

Структура спортивного сезона

Сезон	01 июня — 31 октября		01 ноября — 31 декабря		01 января — 10 марта		11 марта — 31 мая		Итого	
	Количество недель	21	10		10		11		52	
Занятия	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду
Количество тренировочных занятий в неделю	2 ¹	2 ²	2	2	2	3	2	3	-	-
Продолжительность, минут	40-60	60-75 ⁴	60	60-75 ³	60	60-75	60	60-75	-	-
Общее количество	42	18	20	20	20	30	22	33	104	101

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

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

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

⁴ В заключительной части занятия могут планироваться игры продолжительностью 15 минут.

Физическая активность вне льда

Итак, учитывая благоприятные периоды развития физических качеств и способностей, в группах 6 лет и младше целесообразно сосредоточить внимание на совершенствовании базовых двигательных навыков. Бег, прыжки, метание, контроль предмета руками и ногами – всё это элементы подвижных и спортивных игр. В свою очередь игры позволяют комбинировать и усложнять навыки, делая процесс их формирования более интенсивным. Подвижные игры могут обеспечить общее физическое развитие детей, а специально подобранные игры позволят изолированно совершенствовать отдельные навыки.

Особое внимание тренеру нужно обратить на формирование правильной осанки своих воспитанников. Для этого должны быть использованы различные упражнения для мышц спины и живота: наклоны вперёд, назад, в стороны.

Очень важно за две-три недели перед началом ледовых занятий укрепить мышцы ног и спины. Для этого рекомендуется включать в занятия вне льда ходьбу на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стоп. Отличным упражнением будет ходьба по песку или траве. В качестве альтернативной поверхности можно использовать круглую палку или толстый канат. Эти упражнения рекомендуется выполнять регулярно, тогда они окажут максимальный положительный эффект.

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		≤ 6
Ловкость	Гибкость	Высокоэффективный период
	Базовые двигательные навыки	Высокоэффективный период
	Координация, равновесие	Высокоэффективный период
	Сложная моторика, меткость	Эффективный период
Выносливость	Быстрота	Малоэффективный период
	Общая сила	Малоэффективный период
	Общая выносливость	Малоэффективный период
	Специальная выносливость (скоростная)	Малоэффективный период

■ Высокоэффективный период
■ Эффективный период
■ Малоэффективный период

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

А.В. Тарасов

Физическая активность на льду

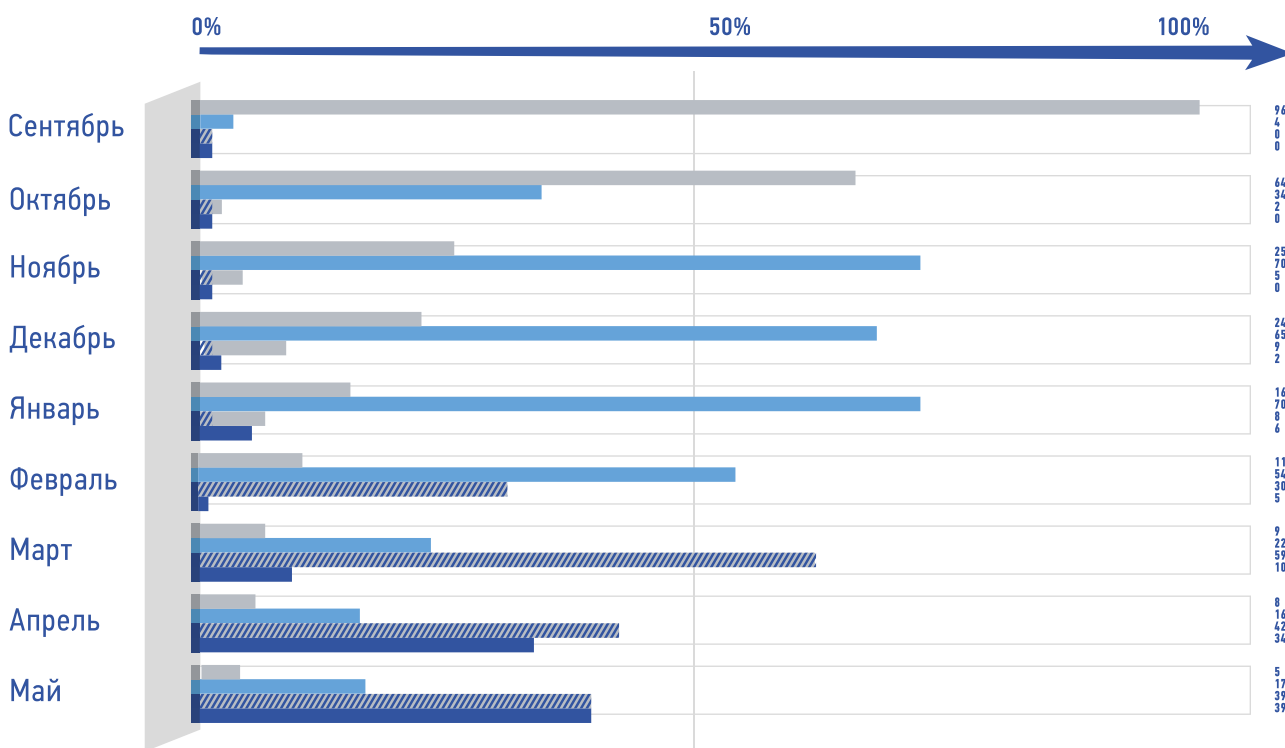
Специфическая особенность возрастной группы 6 лет и младше заключается в том, что в ней могут быть дети, которые впервые вышли на лёд. Основная задача тренера заключается в использовании наиболее эффективных форм организации занятий. С точки зрения методической направленности вектор остается прежним – изучение нового материала, повторение пройденного. Помимо этого, усилия тренера должны быть направлены на создание условий для формирования у детей устойчивого интереса к занятиям хоккеем.

Диаграмма технической направленности занятий на льду



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

Сезонная детализация технической направленности занятий на льду



Преимущественная направленность упражнений:

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

Обучение техническим навыкам

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

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

Отдых и восстановление

Несмотря на то, что для многих детей это уже второй сезон занятий хоккеем, рекомендуется планировать два дня отдыха в неделю. Один день целесообразно освободить от занятий в середине недели, второй - в конце. Кроме того, тренер может варьировать нагрузку при помощи игр. Если дети к концу недели уже не так активны, будет правильным запланировать игру. После окончания сезона рекомендуется запланировать фазу активного отдыха продолжительностью 8-10 недель.

Игры

Разнообразные подвижные игры на льду и вне льда в этом возрасте должны быть основой тренировочного процесса. Большинство детей пришли, чтобы начать играть. В текущем сезоне рекомендуется включать модифицированные игры на ограниченных площадках уже с октября. В игровые дни во время мини-турниров необходимо проводить разминку и заминку после игры. Накануне следует познакомить хоккеистов с правилами игр. Они должны быть несложными и понятными для хоккеистов.

Мини-турниры

Помимо регулярных игр, проводимых с октября в заключительной части занятия, рекомендуется организация мини-турниров из 2-3 игр по окончании каждого периода. Также в праздничные дни можно проводить неформальные игры.

В возрастной группе 6 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 6 лет и младше использованы следующие методические принципы:

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

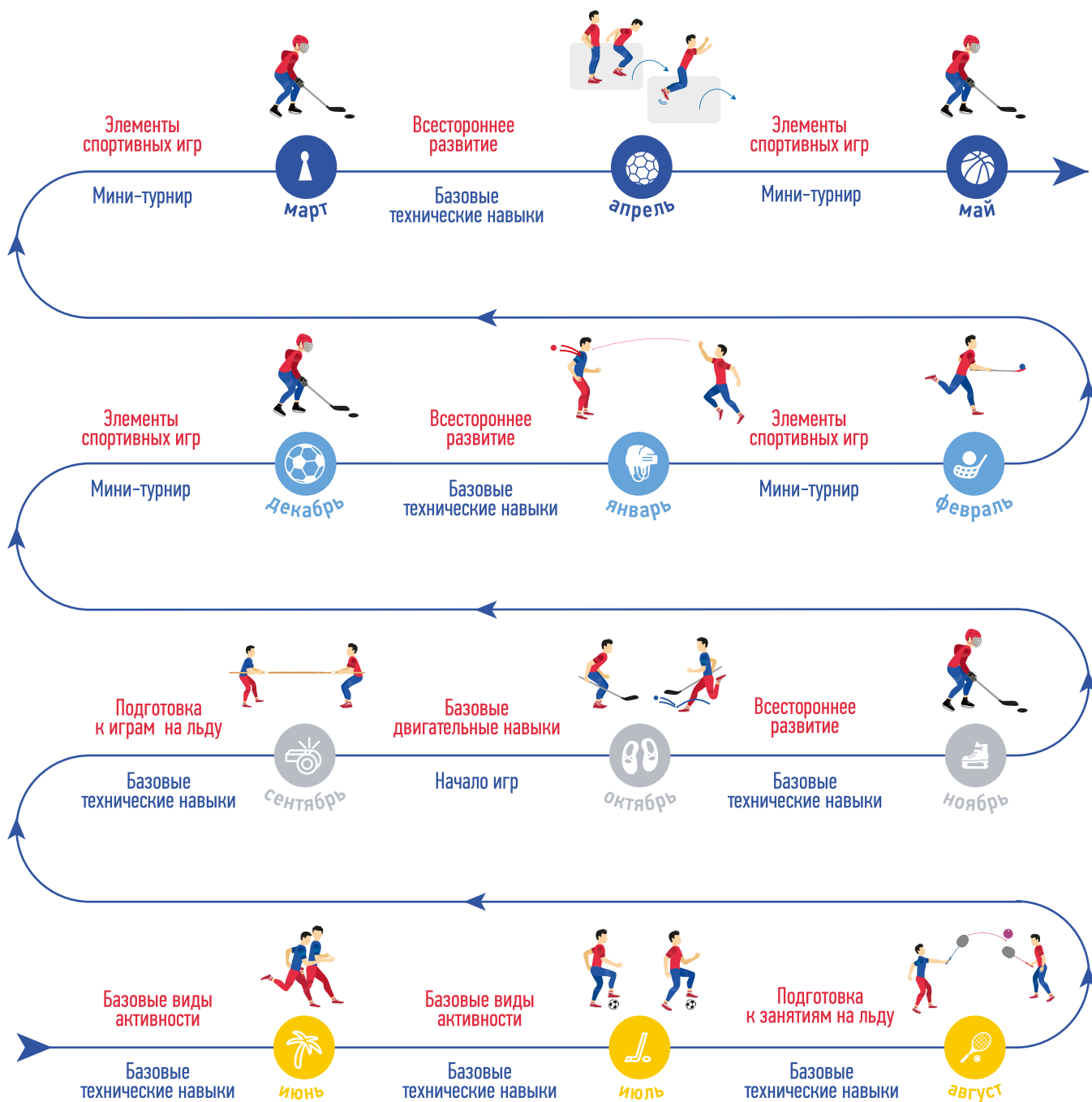


Схема использования планов-конспектов занятий на льду и вне льда в сезоне (общая схема)



Контроль изученных средств подготовки

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 на одной ноге (л/п)																														

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 на одной ноге (л/п)																															

Категория	Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	K1
Подводящие	Основная стойка	●	●			●		●		●	●
Подводящие	Баланс на одной ноге (л/п)	●	●	●			●		●		●
Подводящие	Вставание со льда	●	●	●	●						
Подводящие	Прыжки на стопе (л/п), с левой на правую	●	●	●	●			●			●
Подводящие	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы	●	●	●	●	●		●		●	●
Подводящие	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах	●	●	●	●	●					●
Подводящие	Падение вперед и на спину		●	●	●	●	●			●	
Подводящие	Скрестные шаги на месте		●	●	●	●	●		●		●
Подводящие	Скрестные шаги с продвижением			●	●	●	●	●		●	●

- 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 6 лет и младше программа предусматривает разделение годичного цикла на 4 периода.

■ Продолжительность каждого периода - 10-12 недель.

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

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

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

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

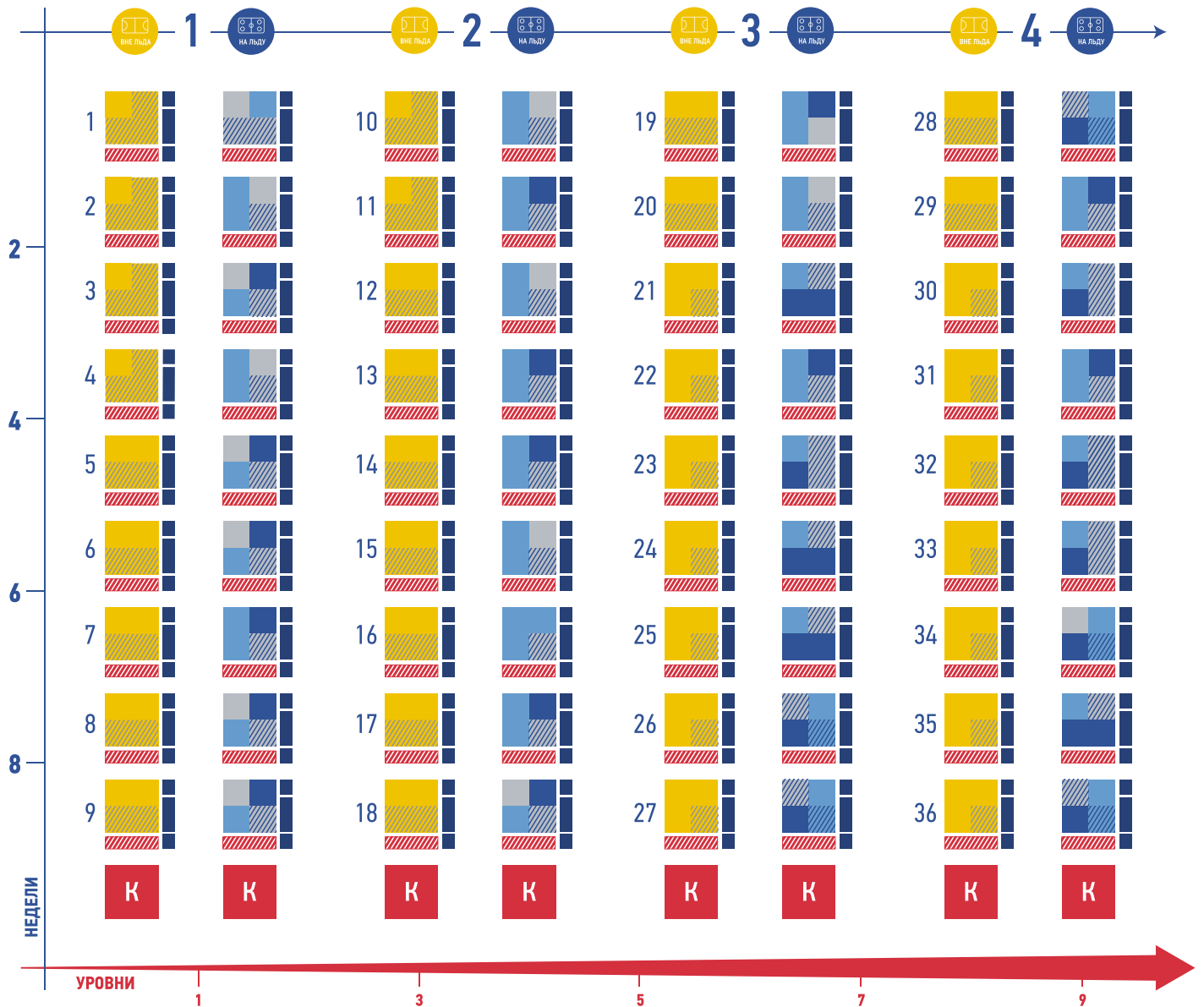
■ Занятия вне льда содержат подготовительную, основную и заключительную части, максимальная продолжительность составляет 60–75 минут.

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

■ Игры начинают проводиться с октября 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 экспертов¹.
- Для оценки корректности работы экспертов проводится вычисление коэффициента конкордации².

Критерии выставления оценок

Оценка	Критерии оценки
1	Правильно реагирует на сигналы тренера. Имеет представление о выполнении навыка. Выполняет медленно, только в одну сторону.
2	Правильно реагирует на сигналы тренера. Имеет представление о выполнении навыка. Выполняет медленно, в обе стороны.
3	Выполняет медленно, в обе стороны. Навык не автоматизирован, движения резкие, в большом объеме имеются дополнительные движения.
4	Выполняет в среднем темпе, в обе стороны. Движения неэкономичны, отмечается прогрессирующее утомление, ухудшение координации.
5	Выполняет в среднем темпе, в обе стороны. Отмечается несогласованность элементов движения, нарушение темпо-ритмовой структуры.
6	Выполняет в среднем темпе, в обе стороны. Отмечается плавность движений, отсутствует напряжение, сохраняется стабильность техники.
7	Появляется быстрота, визуальная 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.

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

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

8. Построение занятий

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

Хотя занятия в возрастной группе 6 лет и младше несут в большей степени оздоровительную направленность, общие методические правила их построения та-

кие же, как в спорте высших достижений. Поэтому очень важно познакомить юных хоккеистов с этими правилами построения занятия. 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	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	10
	1. Разминка на льду	8
	Техническая пауза*	2
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	40
	1. Разучивание новых технических приемов	18
	Техническая пауза*	2
	2. Повторение изученных технических приемов в усложненных условиях	18
	Техническая пауза*	2
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	10	
Интегральная подготовка включает весёлые подвижные игры, эстафеты. Поддерживается высокий уровень вовлеченности детей, позитивная эмоциональная атмосфера.	10	
Подготовка к заминке, переодевание, потребление воды		15
Заминка		15
Итого		120

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

Содержание тренировочного занятия

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

Типы и организация занятий

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

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

■ 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;

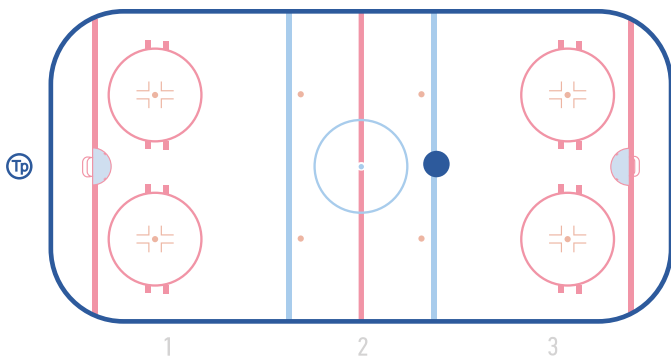
■ модельные – позволяют реализовывать интегральную подготовку, используются перед соревнованиями;

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

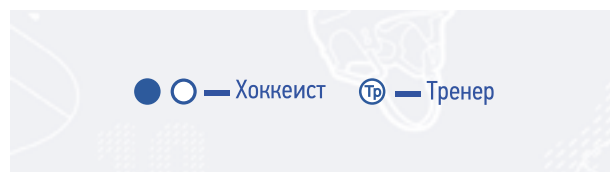
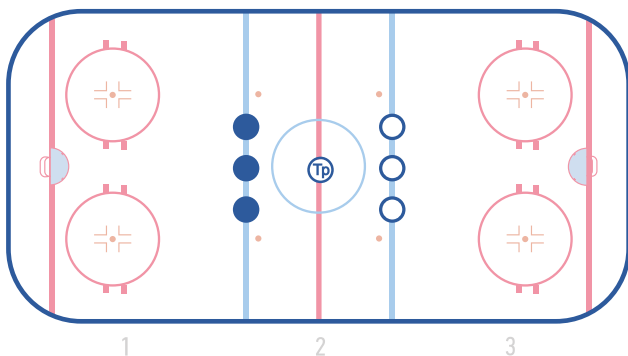
Формы занятий

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

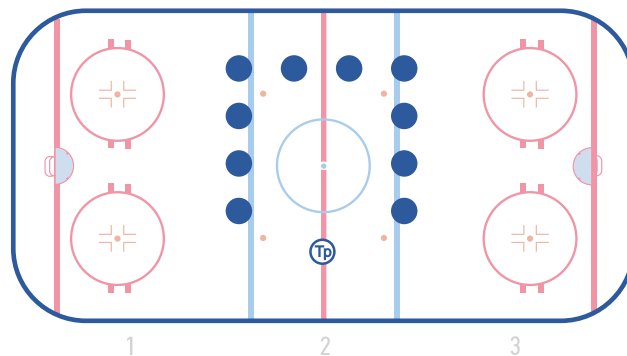
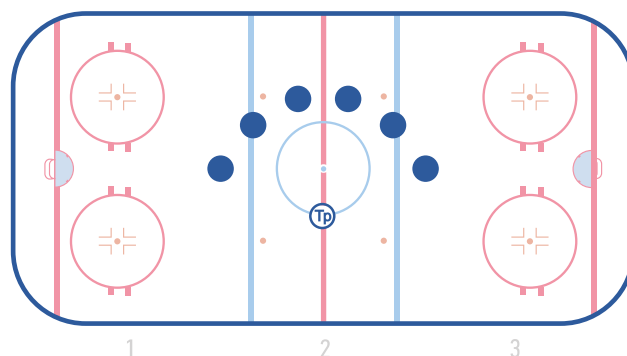
Индивидуальная — спортсмены получают задание и выполняют его самостоятельно

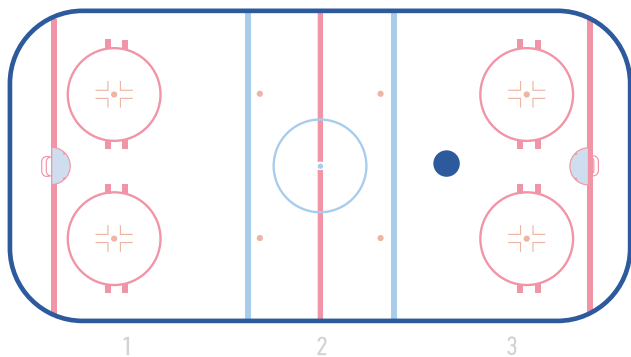


Групповая — спортсмены совместно выполняют упражнение, хорошо подходит для создания соревновательного микроклимата формирования командных навыков, например взаимопомощи.

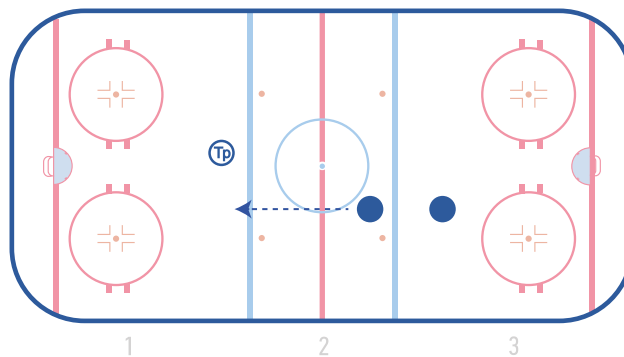


Фронтальная — спортсмены выполняют упражнения, слушают объяснения тренера вместе, расположившись полукругом или в виде открытого прямоугольника.

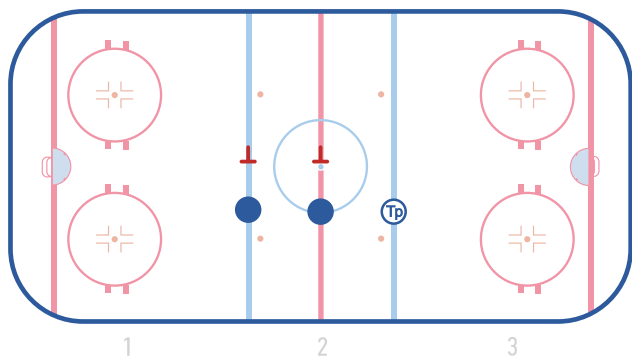




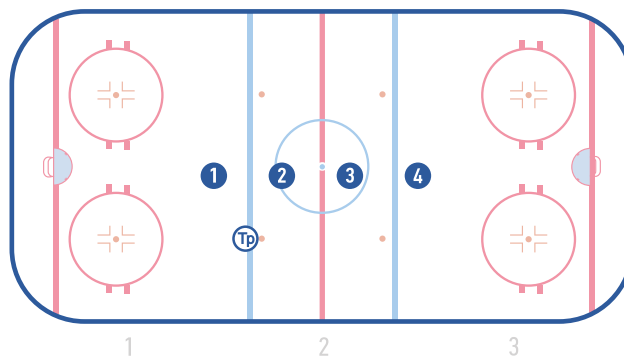
Свободная — самостоятельно организованные различного вида и направленности занятия вне расписания тренировочных занятий команды. Хорошо подходит для работы над отдельными сторонами и компонентами подготовки на более поздних этапах многолетней тренировки.



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



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



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



Уровни обучения

При отработке любого технического приёма необходимо следовать таким уровням обучения:

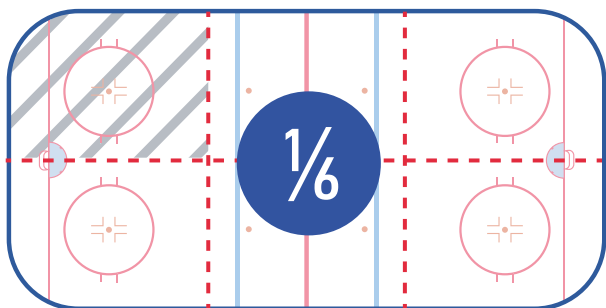


Методы обучения

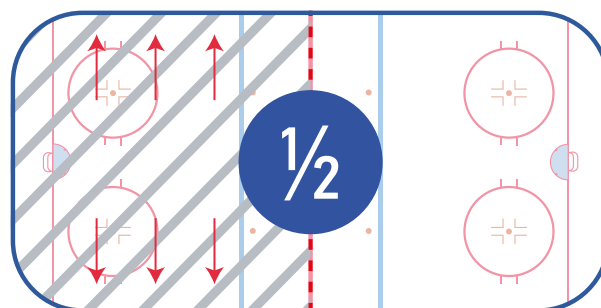
Дети в этом возрасте являются визуалами, поэтому основными методами обучения являются:



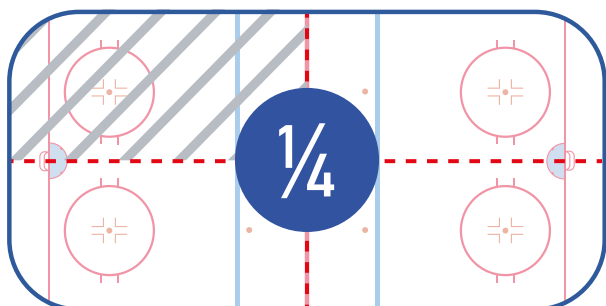
Модификации ледовой площадки для проведения игр и занятий



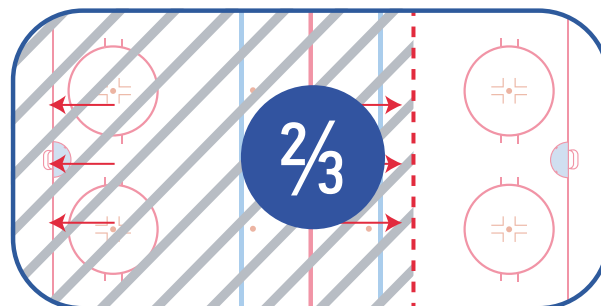
Поле делится на 6 частей. На каждой из выделенных частей устанавливается инвентарь и проводится отдельное упражнение.



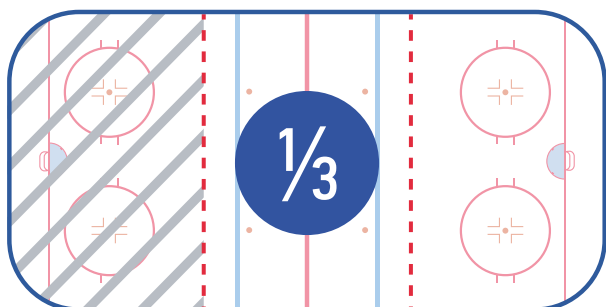
Игра на $\frac{1}{2}$ площадки. Поле делится красной линией на две части.



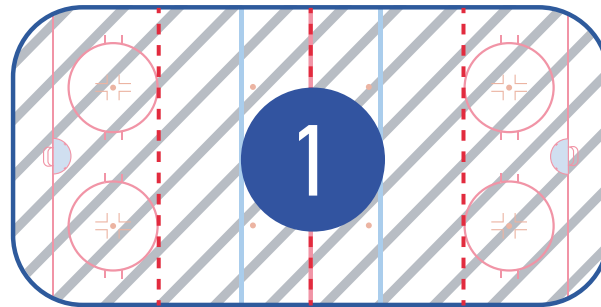
Игра на $\frac{1}{4}$ площадки. Разделить на 4 части по красной линии, обеспечить безопасность.



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



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



Игра на всю площадку.

Преимущества модифицированных ледовых площадок:

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

пы по уровню подготовленности

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

Средства



ВНЕ ЛЬДА

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



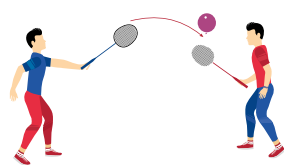
Элементы гимнастики
и хореографии



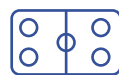
Элементы ОФП



Подвижные игры



Элементы спортивных игр



НА ЛЬДУ

Базовые технические навыки



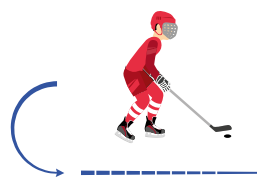
Передвижения на коньках



Владение клюшкой
и шайбой на месте



Владение клюшкой
и шайбой в движении

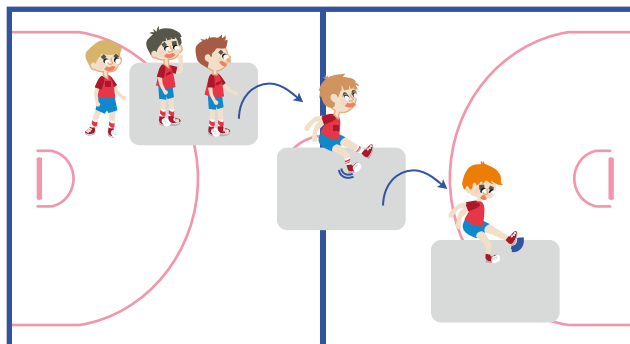
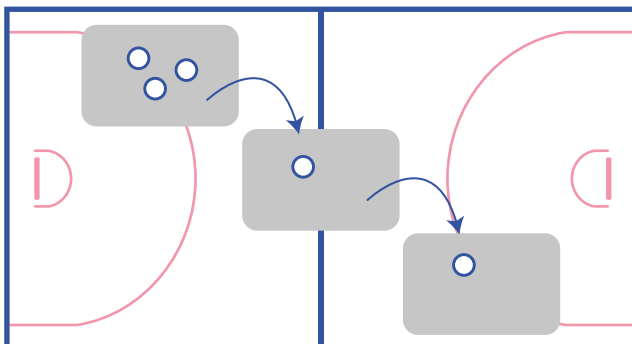


**ДЛЯ УСПЕШНОЙ ИГРЫ В ХОККЕЙ ЮНОША ДОЛЖЕН
ОВЛАДЕТЬ ЧЕТЫРЬМЯ КОМПОНЕНТАМИ.
БЫТЬ АТЛЕТОМ. УВЕРЕННО ВЛАДЕТЬ ТЕХНИЧЕСКИМИ
ПРИЕМАМИ. ЗНАТЬ СВОЕ АМПУА, ТО ЕСТЬ СВОЮ РОЛЬ,
ТВОРЧЕСКИ ВОСПРИНИМАЯ РАЗЛИЧНЫЕ ПОСТРОЕНИЯ
ЗВЕНА, КОМАНДЫ. И, НАКОНЕЦ, ВСЕ ЭТО ДОЛЖНО
СКРЕПЛЯТЬСЯ ЕГО УСТОЙЧИВЫМ ВОЛЕВЫМ УСЕРДИЕМ.**

А. В. Тарасов

Веселые подвижные игры вне льда

1. Пингвины



Тренер раскладывает спортивные маты в центральной части тренировочного зала так, чтобы между ними было свободное пространство, позволяющее ученикам преодолевать эти расстояния, перепрыгивая с мата на мат.

Маты можно располагать по диагонали со смещением их относительно друг друга на усмотрение тренера.

Тренер собирает учеников около первого мата, расположенного с одной стороны зала, и дает им задание добраться до другой стороны спортивного зала, прыгая друг за другом по матам. Движение начинается по сигналу тренера.

Цель: преодоление «пингвинами» импровизированной «реки» с одного берега на другой, прыгая «по

льдинам», представленным в виде спортивных матов, и не касаясь «воды» - свободных промежутков между матами.

Условия: Тренер предлагает перепрыгивать по матам используя обе ноги в качестве толчковых.

Тренер предлагает использовать только правую ногу как толчковую.

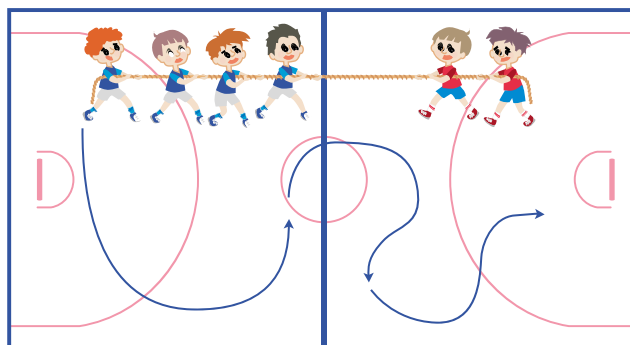
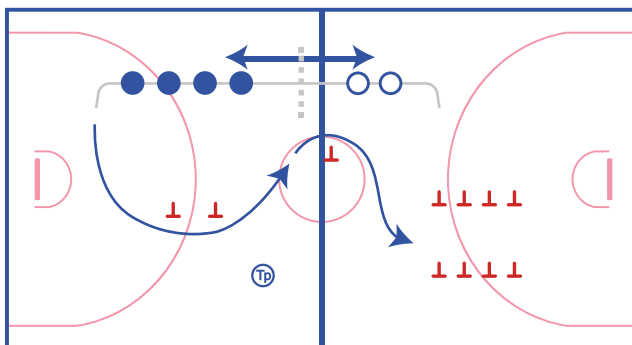
Тренер предлагает поочередно использовать то левую, то правую ногу как толчковую.

Тренер предлагает использовать только левую ногу как толчковую.

На усмотрение тренера в руках у учеников может быть, например, мяч (или гимнастическая палка).

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

2. Перетягивание каната



Тренер рассказывает ученикам, что из зоопарка сбежала змея и её необходимо вернуть, но она спряталась

и её сначала нужно найти.

Ученики по сигналу тренера приступают к поиску

спрятанной «змеи» - каната. После обнаружения берут её обеими руками и под руководством тренера несут через препятствия по заданной траектории в «зоопарк».

Препятствия могут быть сделаны из подручных материалов. Они должны быть безопасными, но создавать сложность для преодоления группой учеников, несущих канат в руках. В качестве препятствий могут быть использованы гимнастическая скамейка, надувные круги для плавания, шашки, расставленные в случайном порядке и имитирующие «лес», через которые ученикам необходимо пронести, протащить «змею» в виде каната в огороженную область спортивного зала, именуемую «зоопарк». В процессе игры тренеры создают небольшое сопротивление, держа канат за концы. В качестве границы зоопарка могут выступать: линия, прочерченная мелом на полу, или небольшие объек-

ты, расставленные по периметру воображаемого «зоопарка».

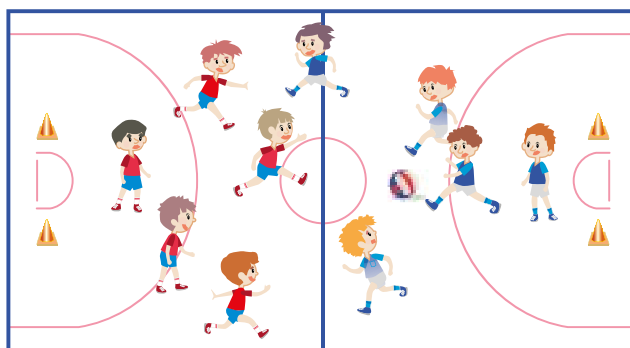
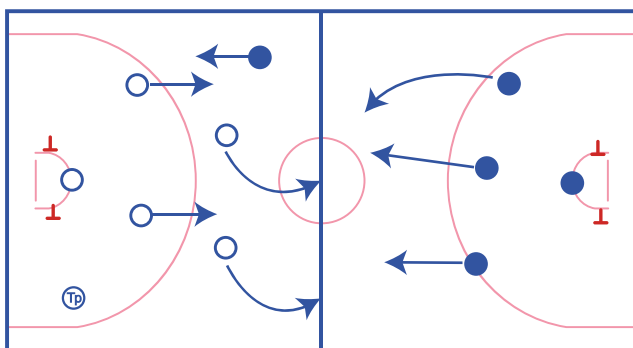
Цель: проходя различные препятствия, доставить «змею» в «зоопарк».

Условия: Тренер в процессе игры рассказывает ученикам о различных препятствиях, что они из себя представляют и каким образом через них не получится пронести «змею».

Тренер также может внести неожиданные новые условия, например: при протаскивании каната через гимнастическую скамейку «змея» может «зацепиться» за её край.

Методические указания: развитие навыков группового взаимодействия, сотрудничества, базовых элементов командной тактики; совершенствование координационных способностей; воспитание характера, решительности, нацеленности на результат.

3. Игра в футбол большим мячом



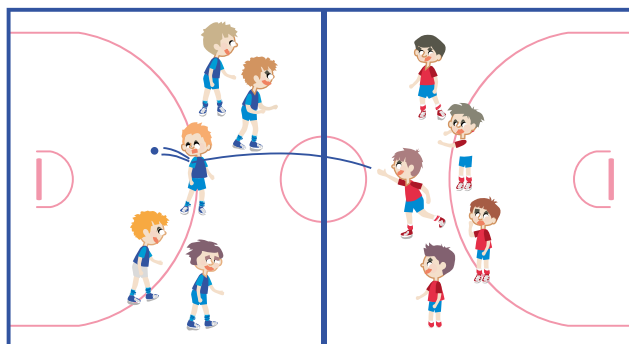
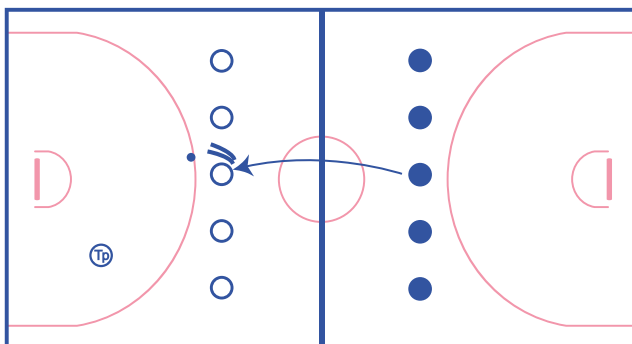
Тренер расставляет в спортивном зале конусы в качестве ворот и делит группу юных спортсменов на две соперничающие команды. Обе команды должны стараться как можно чаще доставлять мяч в ворота соперника, используя любые части тела. По сигналу тренера ученики начинают игру.

Цель – доставить мяч в ворота соперника как можно большее количество раз.

Условия: Для усложнения задачи тренер предлагает ученикам использовать только руки или ноги. Можно выставить перед воротами «охранника» – по одному игроку от каждой команды, целью которого будет любыми способами не допустить попадания мяча в ворота.

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

3. Вышибалы



Тренер делит группу юных хоккеистов на две равные команды. Одна располагается в центре зала, вторая по сигналу тренера бросает мяч в центральную команду.

Задача - попасть в любого игрока центральной команды. Игрок, в которого попал мяч, переходит во вторую команду. В тех случаях, когда члены центральной команды завладевают мячом, они могут вернуть любого из своих товарищей.

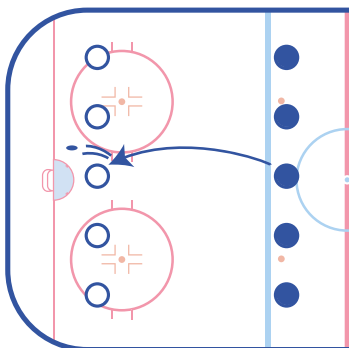
Цель – «выбить» всех участников центральной команды.

Условия: Тренер может предложить в качестве условия запрет на ловлю мяча центральной командой; за пойманный мяч возвращение в центральную команду не одного, а двух товарищей.

Методические указания: развитие быстроты, ловкости, баллистических навыков.

Подвижные игры на ограниченном пространстве хоккейной площадки

1. Вышибалы



Тренеры делят детей на две команды. Каждая команда получает по несколько мячей.

Игроки выстраиваются друг напротив друга и по сигналу тренера пытаются попасть мячом в соперника. После того как мяч попадает в игрока, он становится членом команды-соперника.

Цель игры заключается в том, чтобы заполучить всех игроков команды-соперника в свою.

Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

Продолжительность одного подхода не регламентируется.

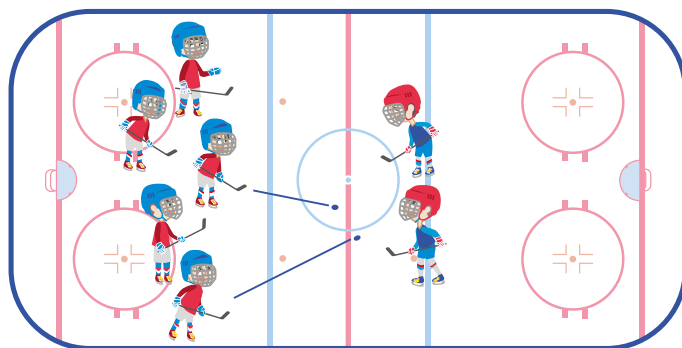
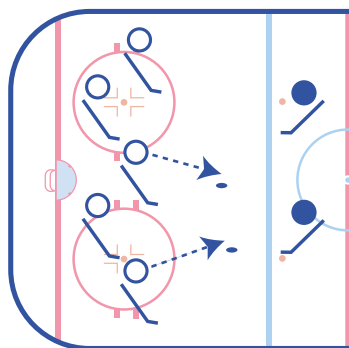
Продолжительность отдыха - 2 минуты.

Для усложнения игры тренер может менять количество мячей, увеличивать расстояние между игроками.

Методические указания: развитие быстроты, ловкости, баллистических навыков.

Инвентарь: теннисные мячи.

2. Космическая атака



Тренеры предлагают детям заглянуть в будущее и поучаствовать в космической атаке на звездолёт. В игре принимают участие две команды. Игроки одной команды должны выстроиться на синей линии и по сигналу тренера попытаться так бросить шайбу, чтобы она пересекла вторую синюю линию. Игроки или тренеры противоположной команды должны перехватить шайбы, для того чтобы их звездолет не получил повреждения.

Цель игры заключается в отработке тактик нападения и защиты.

Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

Один подход продолжается до тех пор, пока есть шайбы.

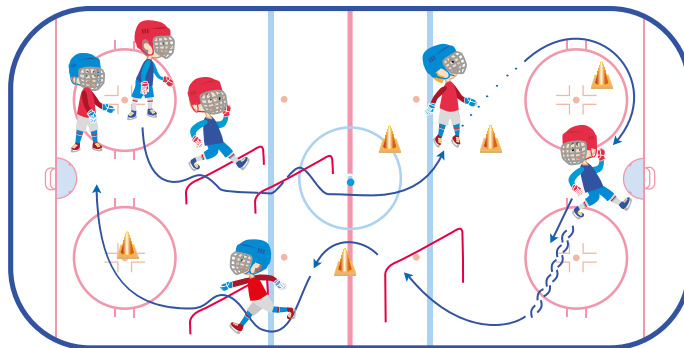
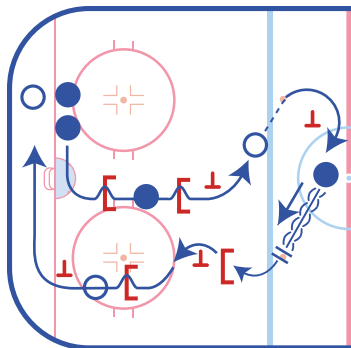
Продолжительность отдыха - 2 минуты.

Тренер может изменять размер пространства, которое игроки должны защищать.

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

Инвентарь: теннисные мячи, облегченные «синие» шайбы.

3. Полоса препятствий



Тренер устанавливает различные препятствия на заданной им траектории. Каждый игрок должен их преодолеть, для того чтобы получить свою клюшку, которая «ждет» его у тренера. После того как игрок выполнил задание, он передвигается в обратном порядке, но уже с клюшкой в руках.

Цель игры заключается в преодолении различных препятствий.

Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

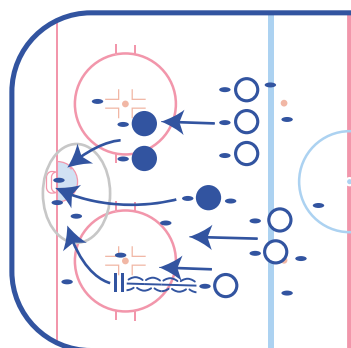
Продолжительность отдыха - 2 минуты.

Для усложнения игры тренер изменяет препятствия.

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

Инвентарь: барьеры, конусы, маты.

4. Сапёры



Тренер объявляет, что есть очень сложное и важное задание: необходимо обезвредить бомбы, которые рассыпались на поле из военного грузовика, который перевернулся, и теперь по этой дороге к нему никто не может подъехать и помочь. Игроки должны поднимать предметы («бомбы») с поля при помощи клюшки и переносить их в корзину.

Цель игры заключается в перемещении различных предметов при помощи клюшки.

Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

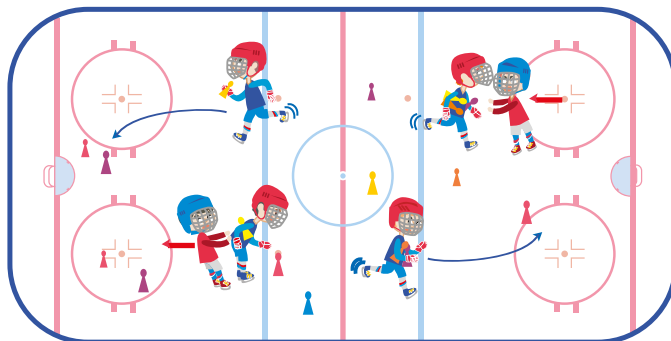
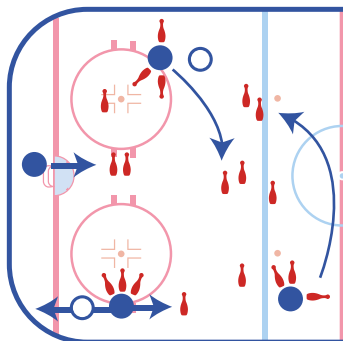
Продолжительность - 5 минут.

Если предмет падает с клюшки, тренер дает игроку особое задание, например, двигаться спиной вперед.

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

Инвентарь: корзина, маркер, мячи, кольца, шайбы.

5. Сбор предметов



Тренеры просят игроков приносить разбросанные по всей площадке предметы, используя клюшки. При этом оговаривается, что будет лучше, если игрок принесёт сразу несколько предметов.

Цель игры заключается в том, чтобы собрать предметы быстрее всех.

Условия: Игра начинается по сигналу тренера.

Продолжительность игры - 3 минуты.

Продолжительность отдыха - 2 минуты.

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

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



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 надёжность спортивной техники во многом определяются динамической нагрузкой. В тех случаях, когда нагрузка длительное время не изменяется, остается стандартной, прирост показателей технической подготовленности идёт малыми темпами. Излишне высокие темпы роста нагрузки могут стать причиной травматизма, а также негативно сказаться на качестве формирования навыка. Для возрастной группы 6 лет и младше рекомендуется увеличивать нагрузки планомерно, за счёт количества повторений, по мере повышения уровня организованности занимающихся.

Компоненты нагрузки в структуре сезона




























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



9. Планы-конспекты занятий на льду

Учебный инвентарь и условные обозначения в тренировочных занятиях на льду

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

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

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

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	Баланс на одной ноге (л/п)	●	●	●			●		●		●
Подводящие	Вставание со льда	●	●	●	●						
Подводящие	Прыжки на стопе (л/п), с левой на правую	●	●	●	●			●			●
Подводящие	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы	●	●	●	●	●		●		●	●
Подводящие	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах	●	●	●	●	●					●
Подводящие	Падение вперед и на спину		●	●	●	●	●			●	
Подводящие	Скрестные шаги на месте		●	●	●	●	●		●		●
Подводящие	Скрестные шаги с продвижением			●	●	●	●	●		●	●
Подводящие	Скрестные шаги через клюшку			●	●	●	●	●			●
Подводящие	Ходьба на месте, в движении, с перешагиванием предметов/спиной				●	●	●	●	●		●
Подводящие	Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы				●	●	●	●	●		●
Подводящие	Скольжение с акцентированным движением рук с малой амплитудой					●	●	●	●		
Подводящие	Скольжение на двух ногах					●	●	●	●	●	●
Подводящие	Скольжение на одной ноге лицом вперед						●	●	●	●	●
Подводящие	Скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа)						●	●	●	●	●
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	Скольжение на двух ногах в приседе (разный угол), со сменой поверхности лезвия								●	●	
Бег скользящими шагами	"Полуфонарик" движение одной ногой (л, п)								●	●	●
Бег скользящими шагами	"Полуфонарик" движение со сменой толчковой ноги								●	●	
Торможения и остановки	Торможение "1-11" (Коньки буквой V), "плугом", "полуплугом"						●			●	
Торможения и остановки	Торможение одной ногой на внутреннем ребре							●		●	
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия								●		
Торможения и остановки	Торможение одной ногой полуплугом лицом вперед									●	
Торможения и остановки	Торможение плугом двумя ногами лицом вперед										
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение после разгона на внутренней поверхности лезвия лицом вперед										
Старты	V-старт лицом вперед									●	
Старты	T-старт						●		●		●
Повороты	Старт с предварительным поворотом										
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами										
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими увеличенными шагами										
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Толкание партнера										
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Тяга партнера										
Подводящие	Борьба с партнером различные варианты (перетягивание, толкание)										
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-"Восьмерка" на двух ногах лицом вперед									●	
Повороты	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п)									●	
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Контроль шайбы в основной стойке								●		

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

Подготовительная часть 10 минут

- Знакомство с детьми и представление тренеров.
- Объяснение правил безопасности и объяснение сигналов тренера.
- Объяснение ключевых моментов технического приема «основная стойка»: тренеры двигаются от игрока к игроку, дают подсказки, после паузы тренеры предлагают попробовать встать на переднюю часть лезвия, а затем на пятку.
- Тренеры раскрывают сущность технического приема, его значимость для игровой деятельности.

Основная часть 20 минут

1. Выполнение двигательных действий на развитие двигательных способностей: баланс, ловкость, координация.
2. Свободное передвижение на коньках по заданной траектории (тренер рисует на льду водным маркером или краской траекторию).
3. Т-образная постановка коньков, отталкивание, скольжение на двух ногах.

Основная часть 20 минут

1. Т-образная постановка коньков, отталкивание, скольжение на одной ноге (на правой, на левой).
2. Выполнение различных действий для развития баланса.
3. Передвижение за шайбой, игрок должен опуститься на колени поднять шайбу и принести ее в корзину.

Заключительная часть 10 минут

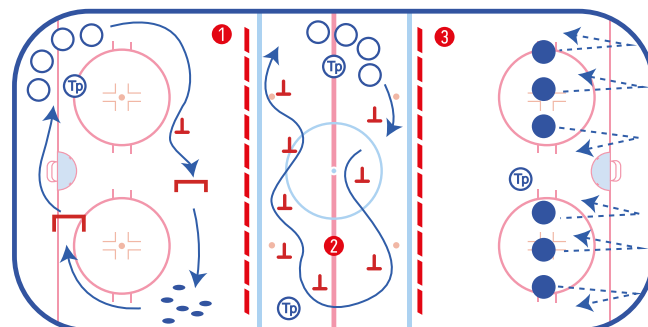
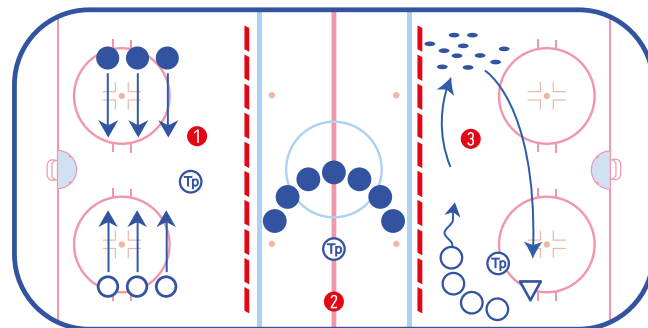
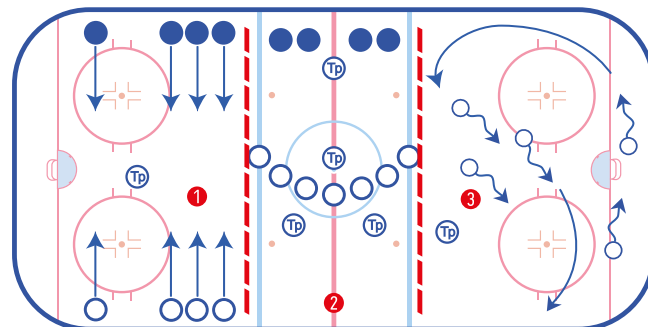
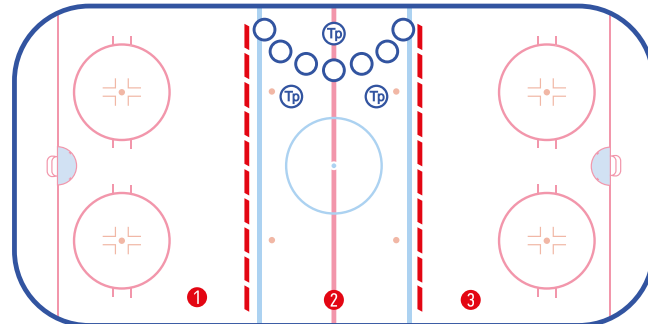
- Игроки выполняют перемещение по полосе препятствий.
- Выполнение перемещения на коньках с изменениями направления, движение вокруг конусов.
- Игроки стоят перед бортом, бросают в него теннисные мячи встают на одно колено и поднимают мяч.

Создание представлений о правилах безопасности, сигналах тренера. Создание общего представления о технических приемах, формирование зрительного образа и двигательной памяти.

Тренер обращает внимание: коньки параллельно, носки «смотрят» прямо вперед, колени согнуты, спина прямая, голова поднята, обе руки на клюшке, крюк на льду. Передний конек развернут в направлении движения. Задний конек ставится так, чтобы образовать букву «Т». Вес тела переносим на задний конек. Энергичное отталкивание.

Тренер следит за правильностью выполнения, предлагает выполнять задания в разные стороны. Обращает внимание юных хоккеистов на то, чтобы они держали спину прямо, не опускали голову, ноги должны быть согнуты в коленях.

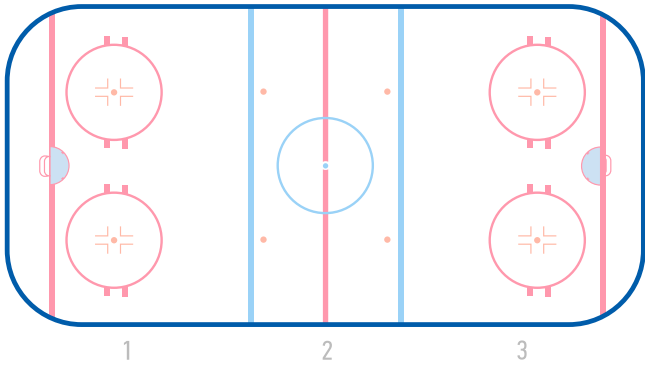
Акцент на развитие равновесия, устойчивости и умение управлять движениями, ориентация в пространстве и на льду.

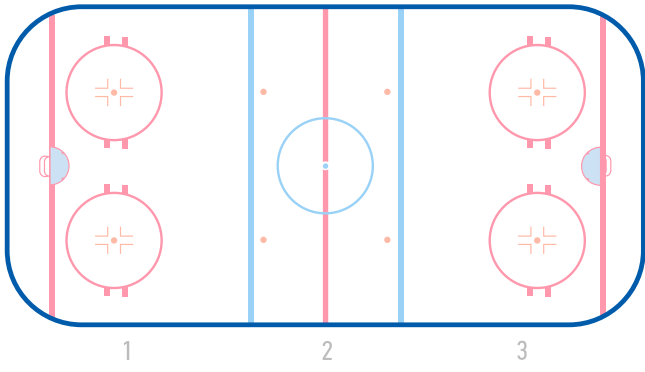


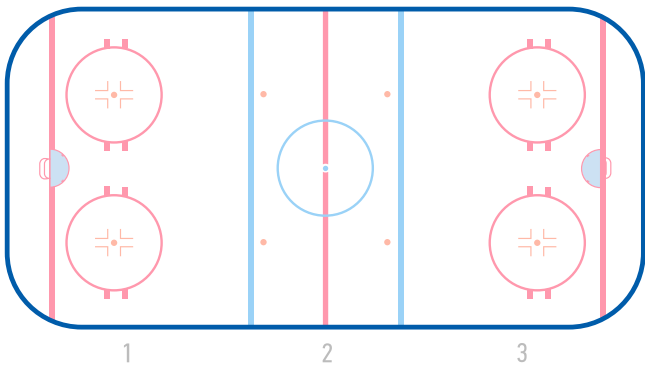
Основная часть

Заключительная часть

Заметки тренера







СОДЕРЖАНИЕ

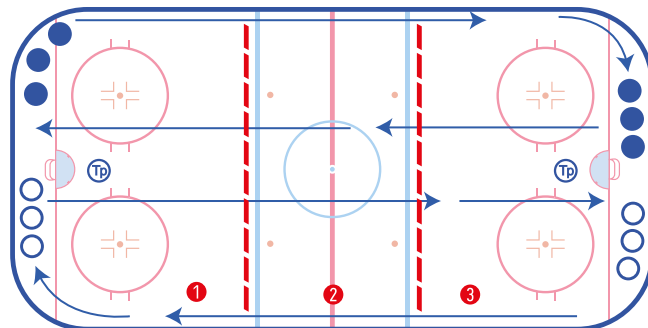
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

Подготовительная часть 10 минут

• Хоккеисты пересекают площадку шагом, сохраняют спину прямой, голова поднята. После пересечения лицевой линии юные хоккеисты останавливаются, опускаются на оба колена, встают, продолжают идти.

Тренер обращает внимание, что руки лежат на клюшке, спина прямая, голова поднята, небольшая наклон вперед, голова поднята. Руками не касаться льда.

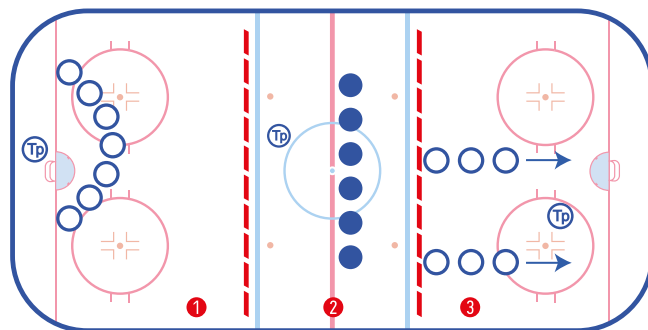


Основная часть

Основная часть 20 минут

1. Выполнение двигательных действий на развитие базовых технических навыков, баланс, ловкость, координация.
2. Свободное передвижение на коньках по заданной траектории (тренер рисует на льду водным маркером или краской траекторию).
3. Т-образная постановка коньков, отталкивание, скольжение на двух ногах.

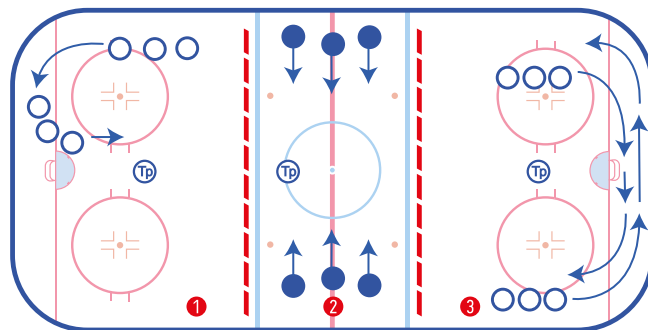
Тренер демонстрирует технику безопасного падения. Следить за тем, чтобы спина была прямая, голова поднята, обе руки на клюшке. Сделать несколько шагов для разгона, принять основную стойку, скользить. Следить за прямой спиной, поднятой головой, согнутыми ногами, клюшкой нальду.



Основная часть 20 минут

1. Т-образная постановка коньков, отталкивание, скольжение на одной ноге (на правой, на левой).
2. Выполнение различных действий для развития баланса, умение сохранять равновесие.
3. Передвижение за шайбой, игрок должен опуститься на колени поднять шайбу и принести ее в корзину.

Тренер следит за правильностью выполнения, предлагает выполнять задания в разные стороны. Обращает внимание юных хоккеистов на то, чтобы они держали спину прямо, не опускали голову, ноги должны быть согнуты в коленях.

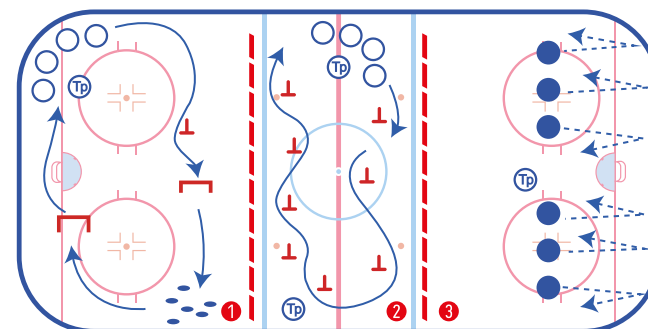


Заключительная часть

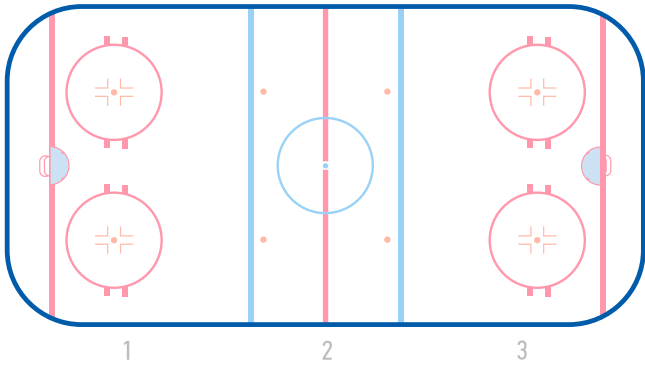
Заключительная часть 10 минут

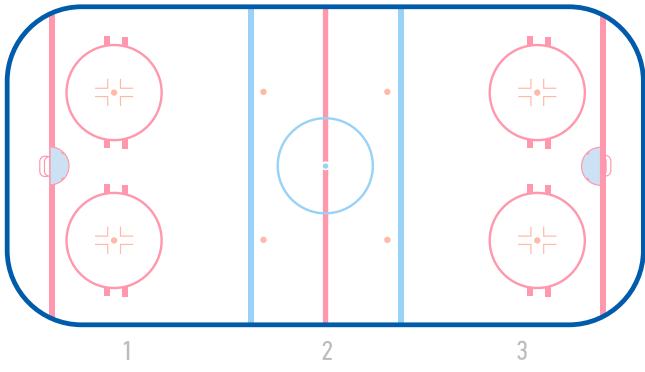
- Хоккеисты выполняют перемещение по полосе препятствий.
- Выполнение перемещения на коньках с изменениями направления, движение вокруг конусов.
- Хоккеисты стоят перед бортом, бросают в него теннисные мячи встают на одно колено и поднимают мяч.

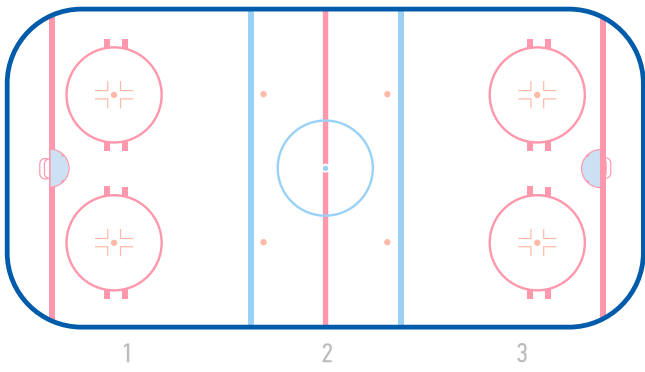
Акцент на развитие равновесия, устойчивости и ориентация в пространстве и на льду.



Заметки тренера







СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

• Хоккеисты пересекают площадку шагом, сохраняют спину прямой, голова поднята. После пересечения лицевой линии юные хоккеисты останавливаются, опускаются на оба колена, встают, продолжают идти. В обратную сторону можно предложить вставать с одного колена.

Основная часть 20 минут

1. Разучивание элемента безопасное падение на лёд: «руки в стороны голова поднята», «спиной вперед – подбородок прижат к груди». Затем юные хоккеисты лежат на спине. По сигналу переворачиваются на живот, встают на колени, затем переходят в основную стойку и начинают передвижение по полосе препятствий.
2. Разучивание и выполнение технического приема скольжение-фонарики по заданной траектории.
3. Т-образная постановка коньков, отталкивание, скольжение на двух ногах.

Основная часть 20 минут

1. Т-образная постановка коньков, отталкивание, скольжение на одной ноге (на правой, на левой).
2. Выполнение различных действий для развития баланса.
3. Скольжение в основной стойке по траектории за воротами.

Заключительная часть 10 минут

• Тренер делает три группы и по сигналу тренера юные хоккеисты выполняют упражнение «полоса препятствий».

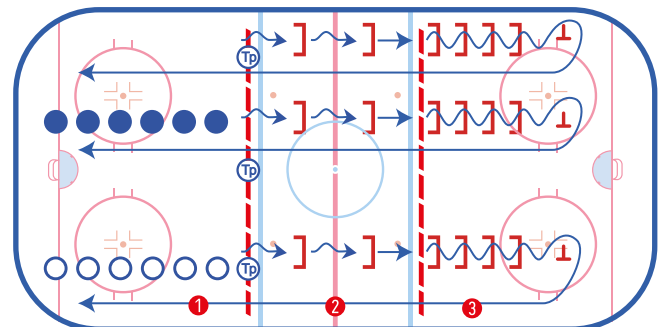
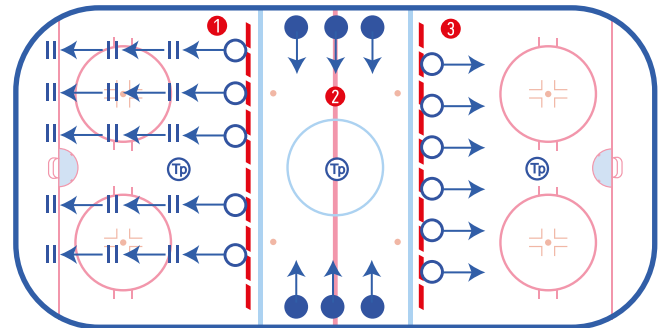
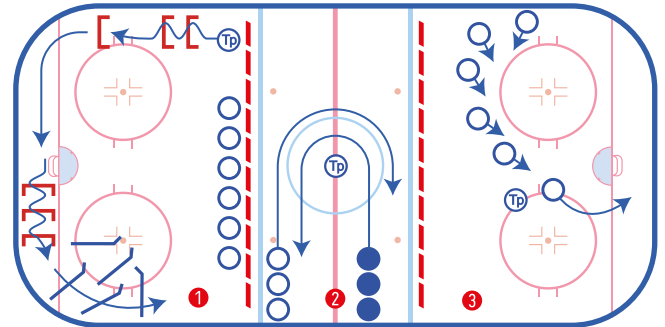
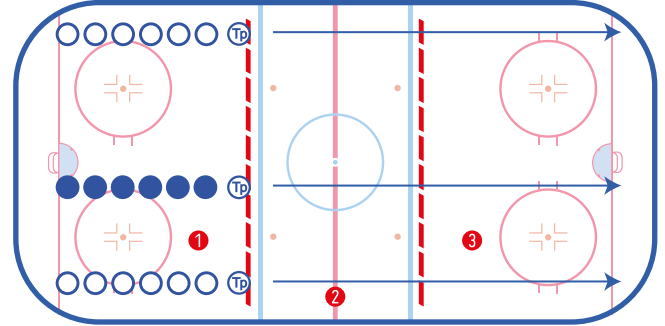
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тренер обращает внимание, что руки лежат на клюшке, спина прямая, с небольшим наклоном вперед, голова поднята. Руками не касаться льда.

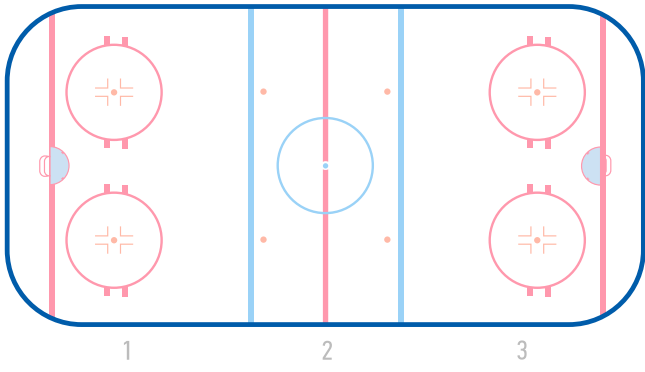
Тренер следит за правильностью выполнения, предлагает выполнять задания в разные стороны, разными ногами и руками.

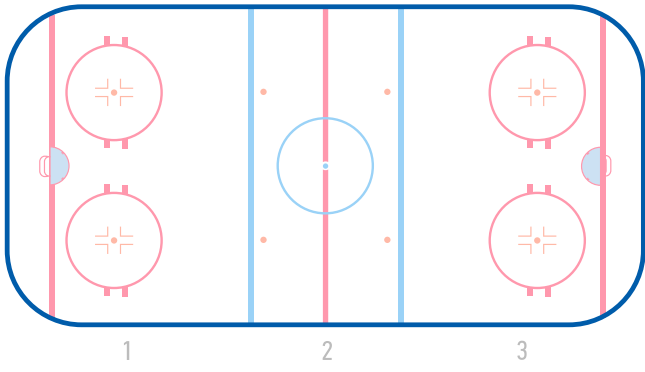
Тренер следит за правильностью выполнения. Контролирует, чтобы юные хоккеисты меняли опорную ногу. Подсказывает, что лезвие должно скользить всей плоскостью - не ребрами. Опорная нога в таком же положении, как и в основной стойке. Обращает внимание юных хоккеистов на то, чтобы они держали спину прямо, не опускали голову, ноги должны быть согнуты в коленях.

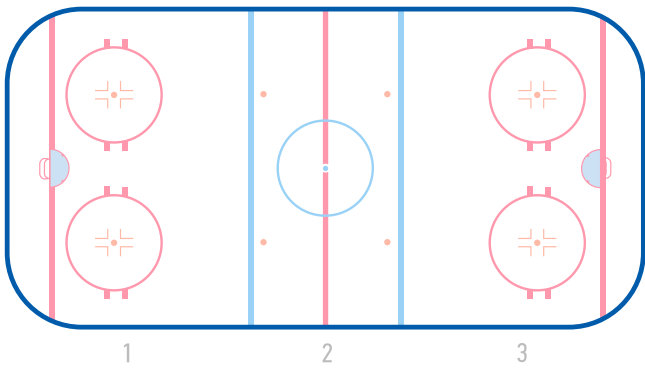
Позитивный настрой. Игровая форма общения. Следить за соблюдением за техникой передвижения.



Заметки тренера







СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

• Передвижение на коньках, по заданным траекториям, выполняется в различных вариантах: отталкивание правой, левой ногой, поочередно, с скольжением в основной стойке. После 4-5 минут тренер предлагает сделать смену направления передвижения.

Основная часть 20 минут

1. Выполнение двигательных действий на выполнение базовых технических навыков.
2. Разучивание технического приема торможение 1-11.
3. Т-образная постановка коньков, отталкивание, скольжение на одной, двух ногах.

Основная часть 20 минут

1. Юные хоккеисты выполняют скольжение «фонарики» по заданной траектории.
2. По сигналу тренера юные хоккеисты выполняют технический прием падение (спиной вперед), лежат на спине. По сигналу переворачиваются на живот, встают на колени, затем переходят в основную стойку и начинают передвижение по направлению к другой группе.
3. Преодоление полосы препятствий с комбинированием технических приемов и элементов: скольжение, торможение, перешагивание.

Заключительная часть 10 минут

• Юные хоккеисты передвигаются по полю различными способами по сигналу тренера «Холодно!», должны остановиться и удерживать позицию, стоя на одном коньке, по сигналу «Тепло!» продолжить движение.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тренер обращает внимание, что руки лежат на клюшке, спина прямая, с небольшим наклоном вперед, голова поднята. Опорная нога удерживается в положении основной стойки. Вес тела переносится на опорную ногу. Ребра коньков не выворачивать.

Тренер демонстрирует технику приема торможение 1-11. Этот технический прием имеет также название «торможение плугом». Прием выполняется из положения хоккеиста лицом вперед, скольжение в основной стойке, пятка правого конька движется наружу, а носок – внутрь, вес тела переносится на переднюю часть стопы, ноги согнуты в коленях, спина прямая, голова поднята.

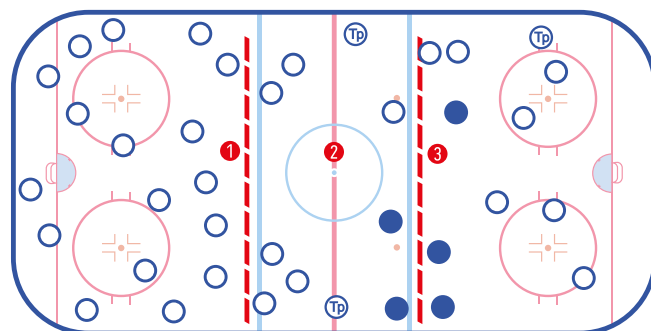
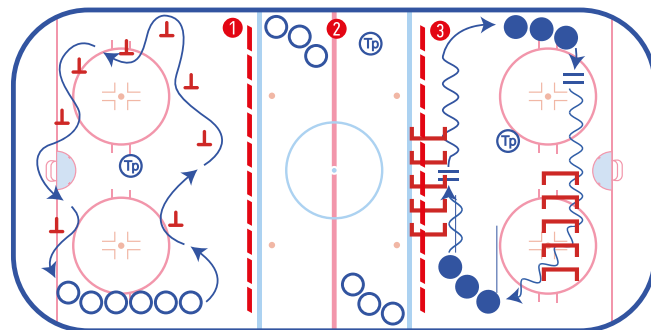
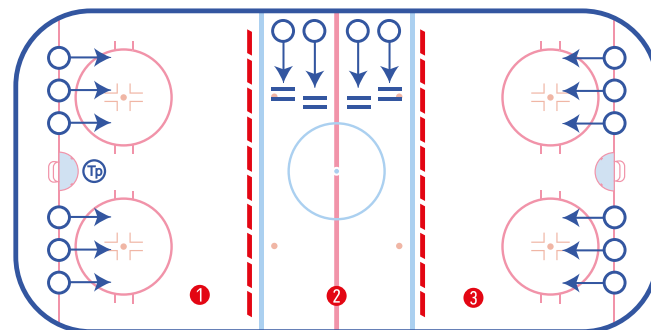
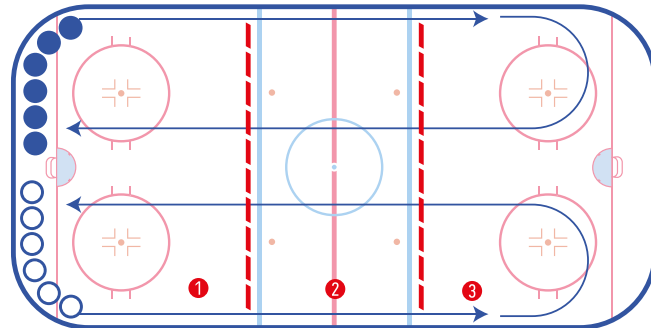
Тренер следит за правильностью выполнения, предлагает выполнять задания в разные стороны. Обращает внимание юных хоккеистов на то, чтобы они держали спину прямо, не опускали голову, ноги должны быть согнуты в коленях.

Позитивный настрой. Игровая форма общения. Следить за соблюдением правил Игры.

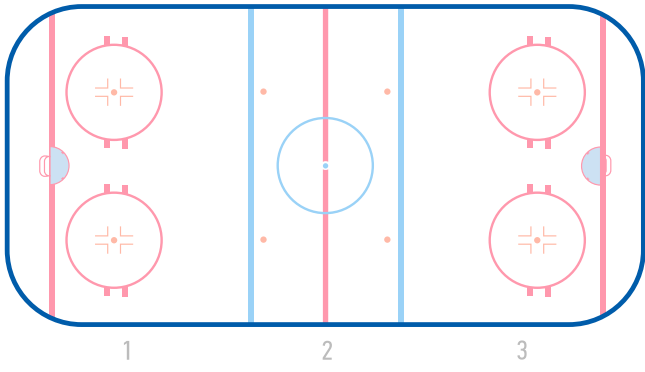
Подготовительная часть

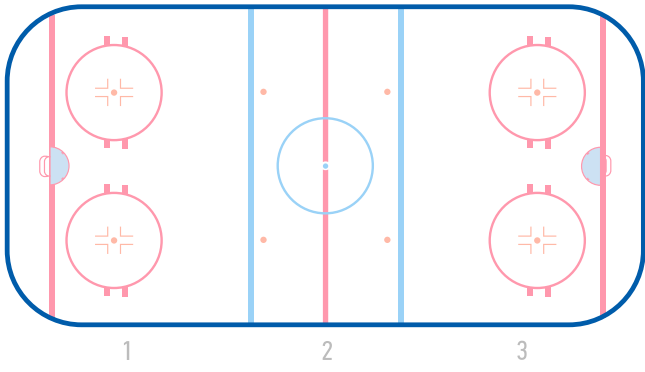
Основная часть

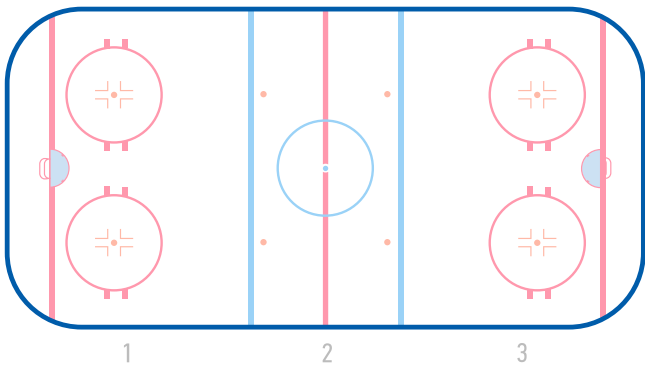
Заключительная часть



Заметки тренера







СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

• Передвижение на коньках, по заданным траекториям, выполняется в различных вариантах: отталкивание правой, левой ногой, поочередно, со сменой направления. Тренер меняет направление движения по сигналу каждые две минуты.

Основная часть 20 минут

1. Выполнение упражнения с движением лицом вперёд и торможением, выполнить по 2-3 раза, поменять сторону.
2. Юные хоккеисты выполняют упражнение: движение лицом вперёд с контролем предмета (резинового кольца, теннисного мяча).
3. Выполняется движение по дуге, после разгона игроки скользят на одном коньке одновременно отталкиваясь другой ногой.

Основная часть 20 минут

1. Предлагается 2-3 повторения «фонарики» с вовлечением одной ноги, после этого смена опорной ноги.
2. Предлагается 4-5 повторений «фонарики» с вовлечением двух ног попеременно.
3. Выполняется серия упражнений на баланс и координацию.

Заключительная часть 10 минут

• Юные хоккеисты скользят в положении «основная стойка» вокруг поля держа друг за друга, тренеры направляющие, они плавно набирают скорость и тормозят. Задача игроков удержаться в колонне и не разорвать цепочку или поезд.

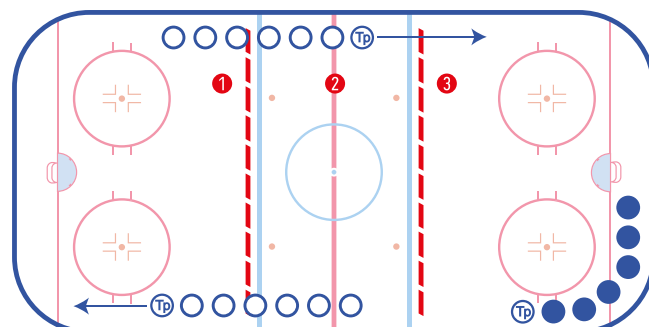
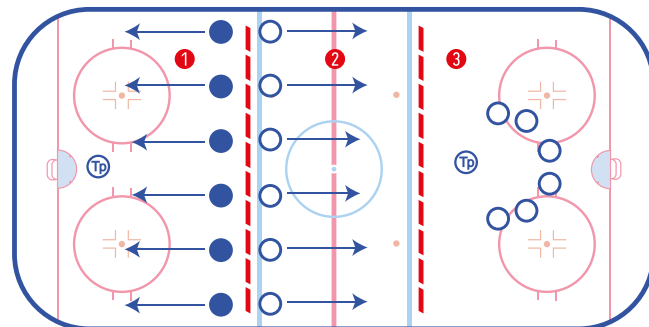
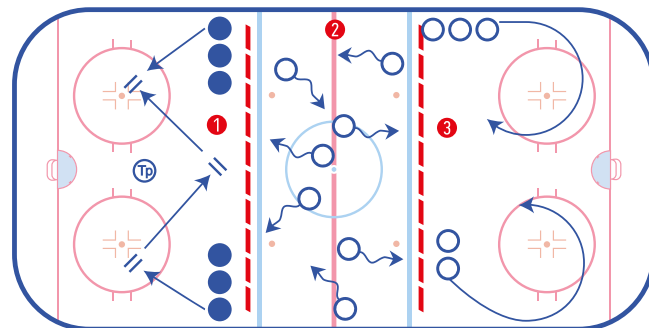
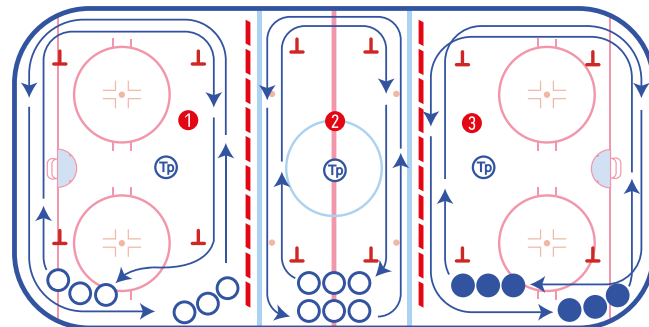
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тренер обращает внимание, что руки лежат на клюшке, спина прямая, с небольшим наклоном вперёд, голова поднята. Опорная нога удерживается в положении основной стойки. Вес тела переносится на опорную ногу. Ребра коньков не выворачивать.

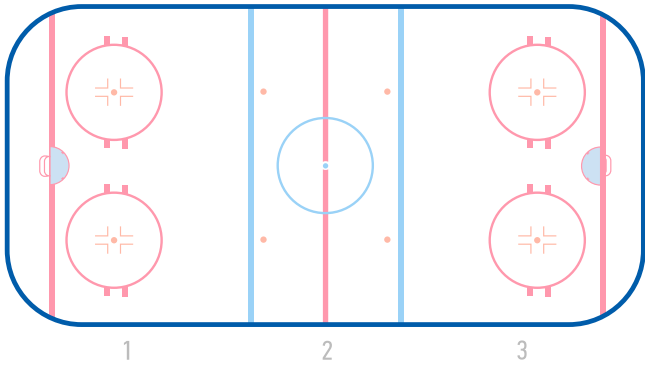
Тренер следит за правильностью выполнения, после выполнения всех станций, игроки пьют воду и отдыхают 2-3 минуты, переход с одной станции на другую должен занимать не более 1-2 минут.

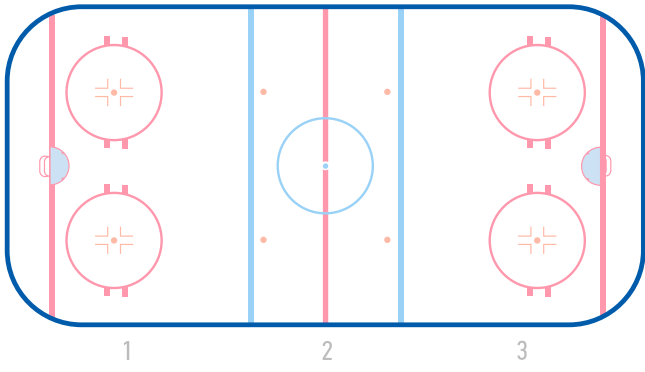
Тренер предлагает изменённые и усложнённые условия для формирования навыков.

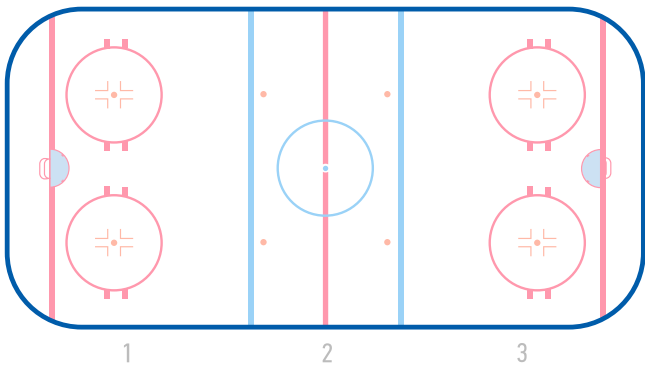
Позитивный настрой. Игровая форма общения. Следить за соблюдением правил Игры.



Заметки тренера







СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

• Передвижение на коньках, в своей зоне с контролем предмета (воздушный шар, резиновое кольцо) по сигналу тренера выполняет поворот прокатом со сменой направления движения.

Основная часть 20 минут

1. Выполнение упражнения полосы препятствий с различными вариантами: прыжки, переступания правым, левым боком.
2. Игроки выполняют движение лицом вперёд по заданной траектории с выполнением торможения.
3. Выполняется движение с контролем предмета по предложенному курсу, через «ворота» из стоек, которые постепенно становятся меньше.

Основная часть 20 минут

1. Предлагается 2–3 повторения упражнения, когда один хоккеист тянет другого держа за клюшки, второй вариант – когда толкает другого.
2. Предлагается упражнение переступание маленьких барьеров влево-вправо.
3. Выполняется скольжение на двух ногах по заданному курсу на внутренней/внешней стороне лезвия. Тренер делает методические указания перед каждым повторением.

Заключительная часть 10 минут

• Юные хоккеисты выполняют различные технические элементы, и задания, повторяя за тренером двигаясь лицом вперёд.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тренер следит за правильностью выполнения элементов и технических элементов. Делает подсказки по ходу упражнения. Развитие, внимания, умения воспринимать сигналы тренера.

Тренер следит за правильностью выполнения элементов и технических приёмов, после выполнения всех станций, игроки пьют воду и отдыхают 2–3 минуты, переход с одной станции на другую должен занимать не более 1–2 минут.

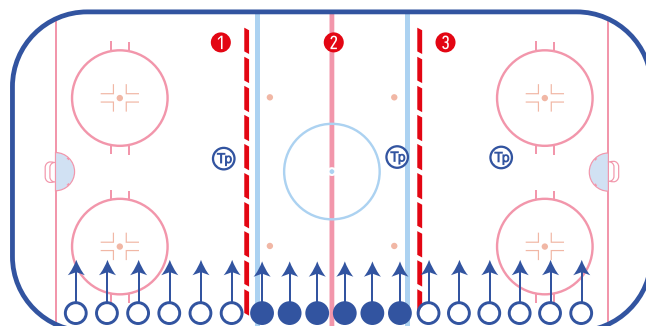
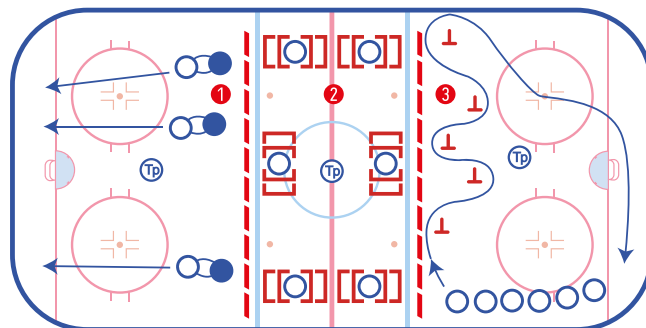
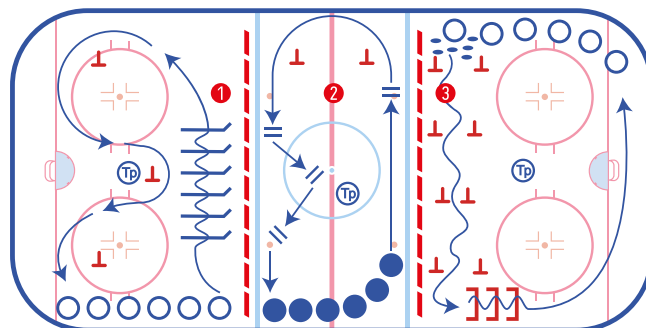
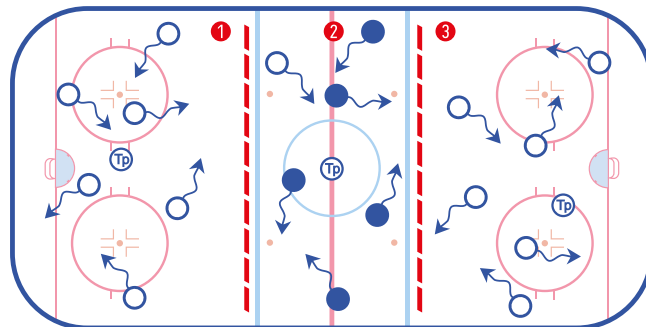
Разгон широкими шагами, ноги вместе, ноги врозь на ширине плеч, ноги врозь как можно шире, ноги на ширине плеч в положении присед.

Позитивный настрой. Игровая форма подачи. Разнообразить задания.

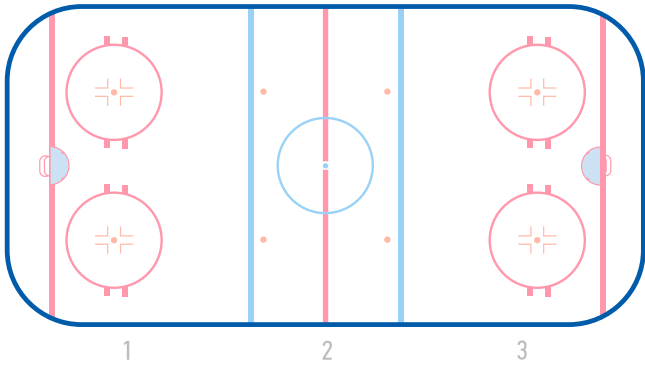
Подготовительная часть

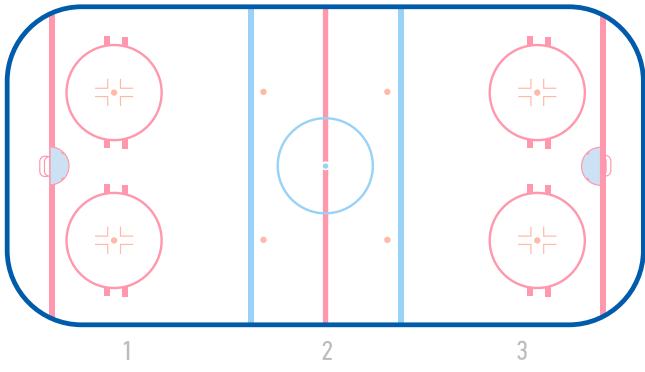
Основная часть

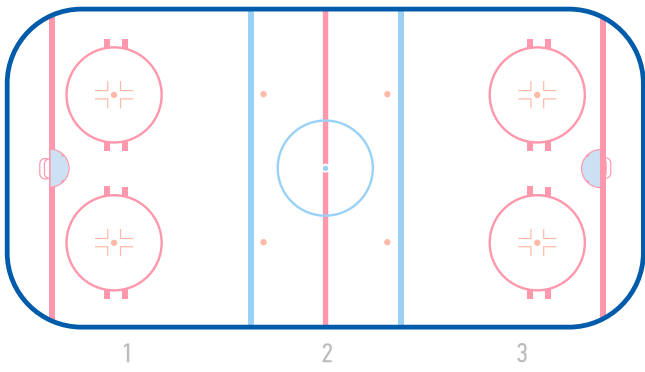
Заключительная часть



Заметки тренера







СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

- Передвижение на коньках, в своей зоне с поворотами по траектории «8».

Основная часть 20 минут

1. Выполнение упражнения полосы препятствий с различными вариантами: тормоз, прыжки, переступания правым левым боком.
2. Игроки выполняют упражнение контроль шайбы на месте в основной стойке.
3. Выполняется старт и последующие движения лицом вперёд.

Основная часть 20 минут

1. Предлагается 2-3 повторения в разные стороны игроки катятся по кругу, игрок № 2 преследует игрока № 1.
2. Предлагается выполнение упражнения движение лицом вперёд с поочередным отталкиванием ногами и скольжением.
3. Выполняется движение по дуге, после разгона игроки катят на одном коньке одновременно отталкиваясь другой ногой на внутренней и внешней стороне лезвия.

Заключительная часть 10 минут

- Предлагается игра в зоне 3:3 с любым предметом, но не шайбой продолжительность смены 90 с, отдых 60 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Юные хоккеисты непрерывно и попеременно отталкиваются (правой, левой) ногой, передвигаясь по ледовой площадке. Тренер может нарисовать на поверхности льда «8».

При выполнении технического приёма старт лицом вперёд, тренер обращает внимание на следующие ключевые моменты: корпус хоккеиста находится под прямым углом к направлению движения, стопа в ровном положении, клюшка вперёди перед корпусом. Начинать, медленно постепенно увеличивая темп.

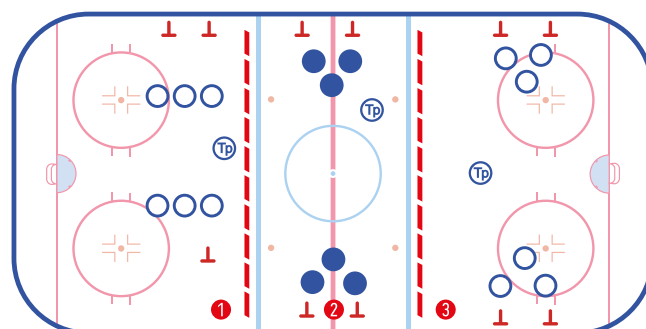
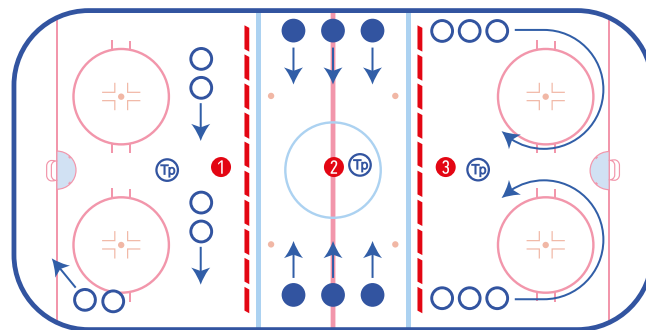
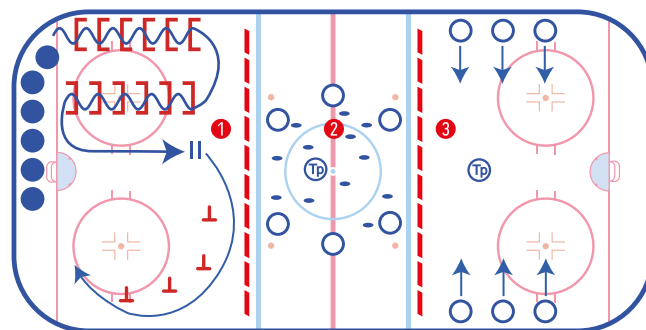
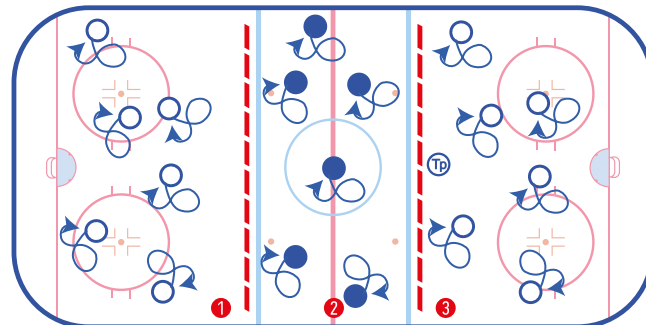
Разгон широкими шагами. Следить за безопасностью выполнения заданий.

Позитивный настрой. Игровая форма общения. Акцент на формирования знаний о командной игре.

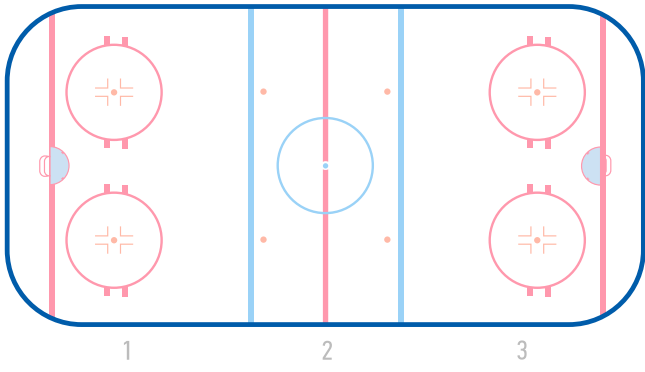
Подготовительная часть

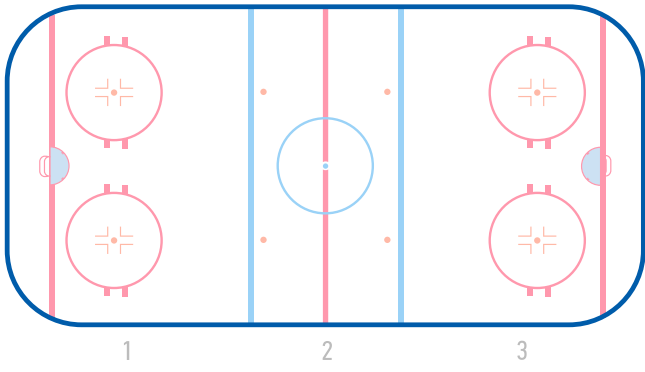
Основная часть

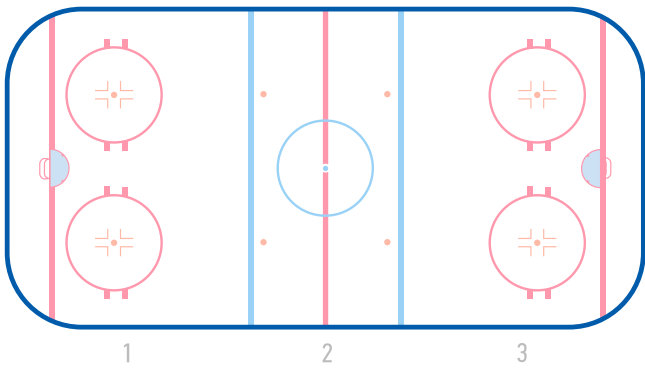
Заключительная часть



Заметки тренера







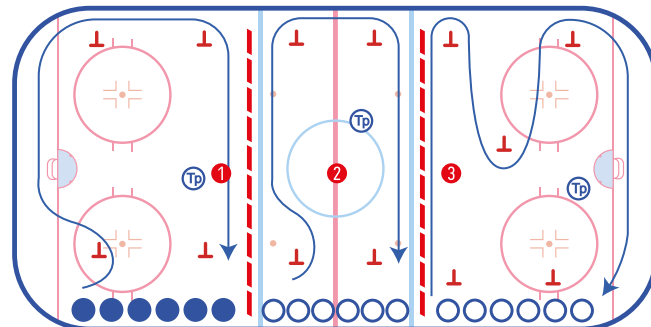
СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

• Передвижение на коньках, по заданным траекториям, выполняется в различных вариантах: отталкивание правой, левой ногой, поочередно, со сменой направления.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

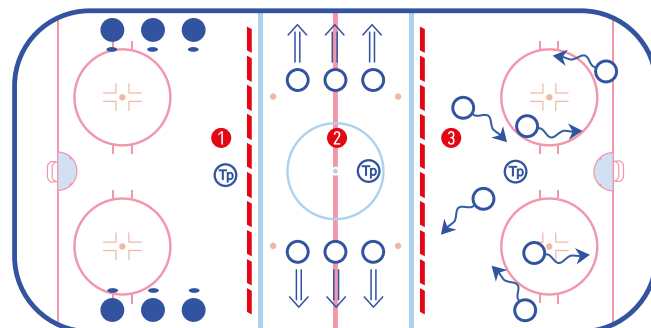
Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов. Делает замечания по ходу упражнения.



Основная часть 20 минут

1. Выполнение упражнения с контролем шайбы на месте.
2. Игроки выполняют упражнение: бросок-передача с удобной стороны в борт.
3. Выполняется хаотичное движение по зоне, с контролем предмета, по сигналу тренера игроки меняют направление.

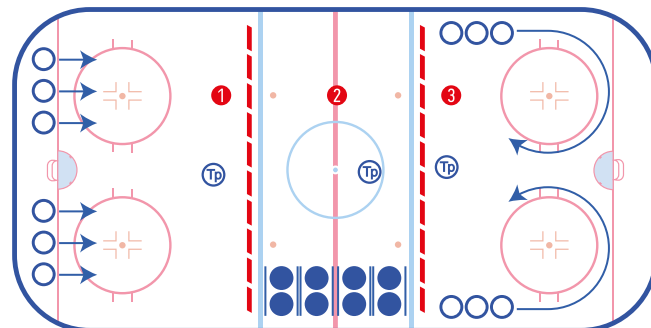
Тренер демонстрирует технический прием «Бросок, заматающий с удобной стороны», обращает внимание на ключевые моменты.



Основная часть 20 минут

1. Предлагается 2-3 повторения скольжения лицом вперед: на двух ногах, на правой, на левой.
2. Предлагается 2-3 повторения упражнения, когда один игрок тащит другого держа за клюшки, толкает другого.
3. Предлагается 2-3 повторения «Фонарики» с вовлечением одной ноги, после этого смена опорной ноги.

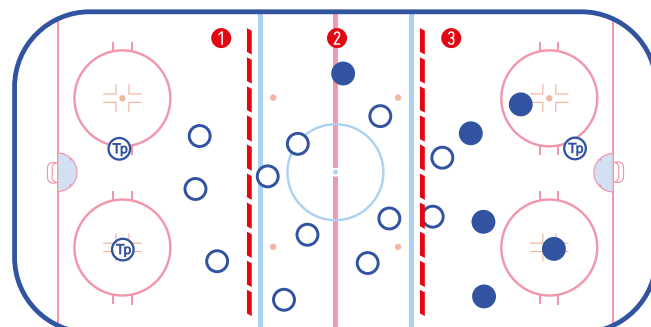
Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов.



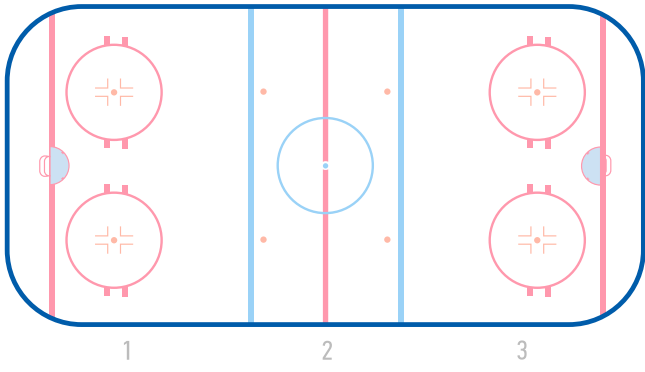
Заключительная часть 10 минут

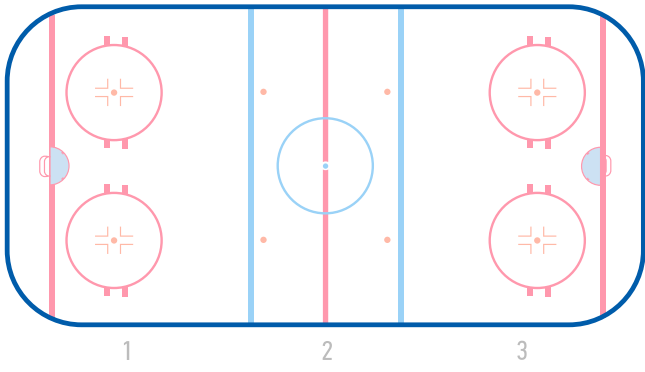
• Игра на все поле в футбол двумя мячами. Игровая фаза 3 минуты, отдых – 2 минуты.

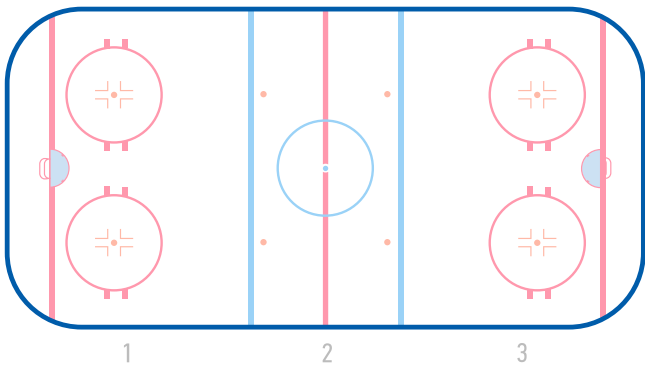
Позитивный и веселый настрой. Игровая форма общения. Следить за соблюдением правил игры. Не указывать прямо, на ошибки, вместо этого — показать и рассказать хоккеистам, что вы от них хотите в перерыве.



Заметки тренера







СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

• Передвижение на коньках по кругу с выполнением различных видов скольжения: на одной ноге, на двух ногах, бег лицом вперёд скользящими шагами, все известные виды скольжения «фонарик».

Основная часть 20 минут

1. Выполнение скольжения лицом вперёд с контролем резинового кольца, выполнять из положения «основная стойка».
2. Выполнение заметающего броска с удобной и неудобной стороны.
3. Выполнение заметающего броска с удобной стороны и движение в сторону шайбы.

Основная часть 20 минут

1. Передвижение на коньках, в своей зоне с поворотами по траектории «в»-контроль лезвий внутренняя и внешняя сторона, другие три хоккеиста выполняют упражнения на развитие баланса и координации, а также контроль шайбы на месте.
2. 2-3 повторения скольжения «фонарики» со сменой опорной ноги.
3. Выполняется движение по кругу, после разгона хоккеисты выполняют свободный прокат на одном коньке одновременно отталкиваясь другой ногой, внутренней стороной лезвия.

Заключительная часть 10 минут

• Юные хоккеисты делятся на три группы и по команде тренера выполняют упражнение «полоса препятствий»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов. Делает указания по ходу упражнения, исправляет ошибки.

Тренер демонстрирует технический прием «Бросок, заметающий с неудобной стороны», обращает внимание на ключевые моменты.

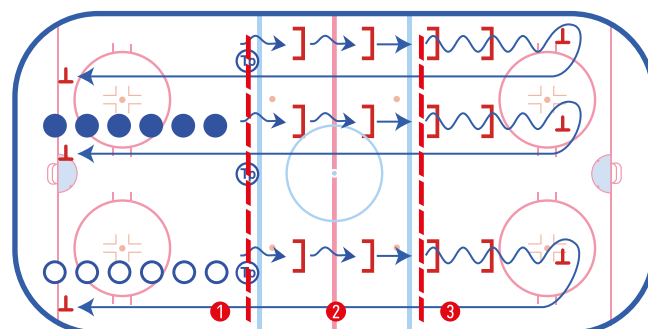
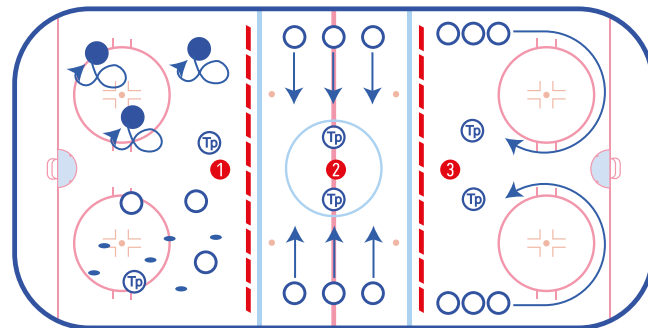
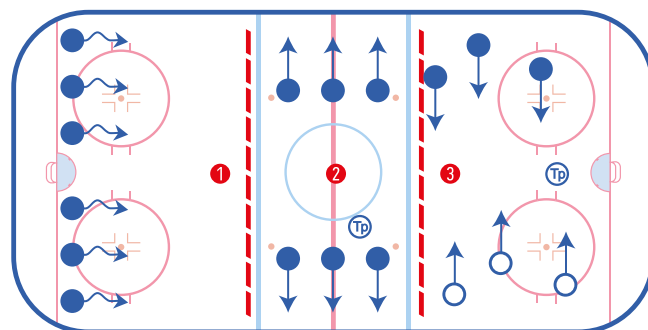
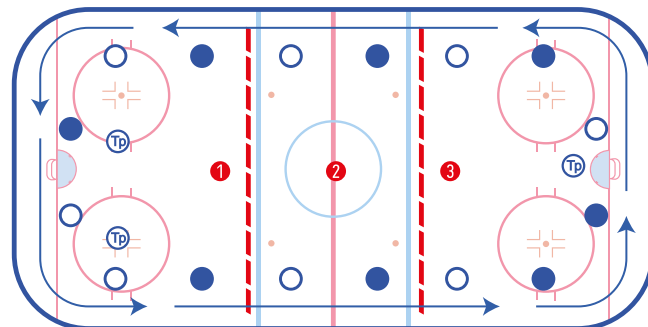
Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов.

Позитивный настрой. Игровая форма общения. Следить за соблюдением правил Игры.

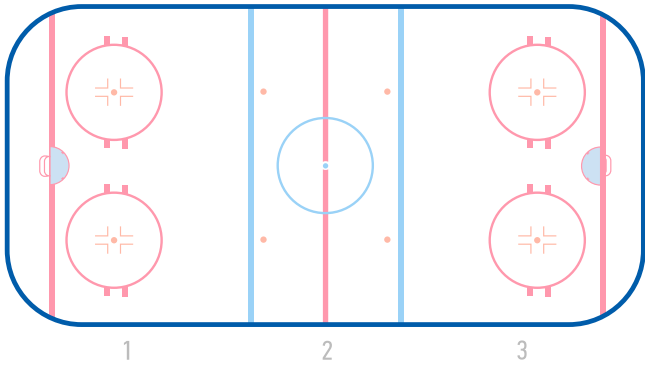
Подготовительная часть

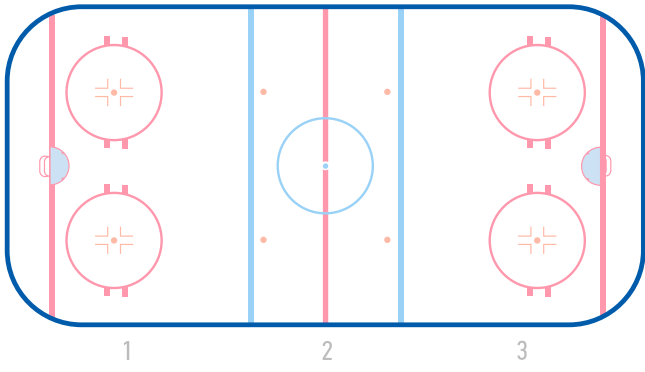
Основная часть

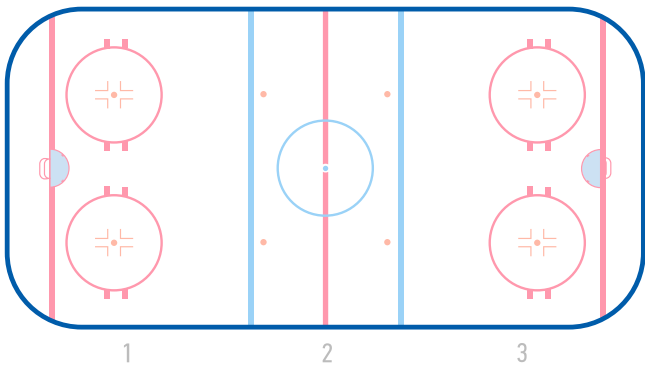
Заключительная часть



Заметки тренера







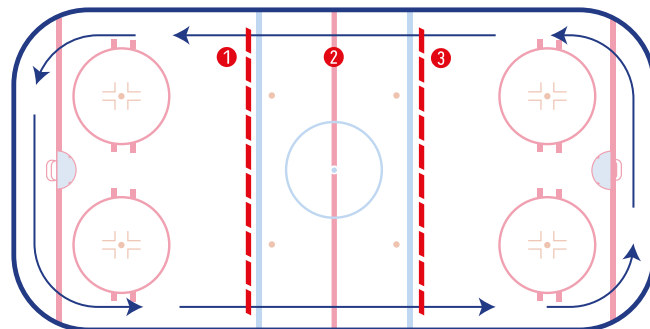
СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

- Скольжение на двух.
- Скольжение фонариками.
- Скольжение на одной.
- Бег лицом вперед скользящими шагами.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Юные хоккеисты выполняют указанные упражнения, начинают из положения «основная стойка». Выполняется по два повторения каждого упражнения, после чего меняется направление движения.

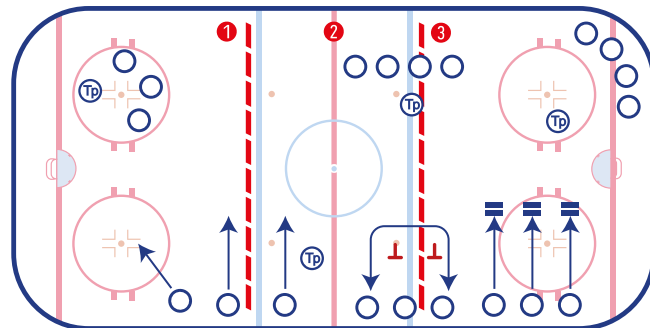


Подготовительная часть

Основная часть 20 минут

1. Основная стойка.
2. Баланс.
3. Прыжки.
4. Скрестные шаги.
5. Скольжение на одной.
6. Скольжение на двух.
7. Т-старт лицом вперед.
8. Торможение.
9. Скольжение на внутренней стороне лезвия.
10. Скольжение на внешней стороне лезвия.

Тренер демонстрирует технические приёмы и предлагает повторить их обращая внимание на ключевые моменты.

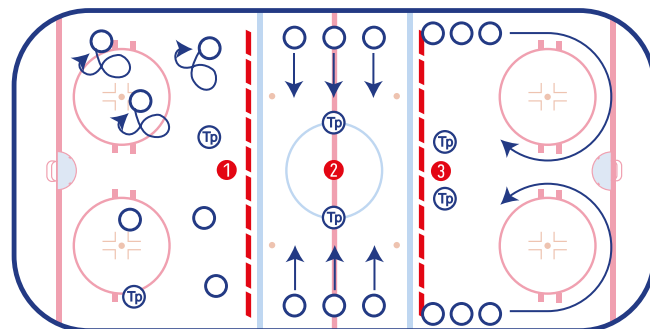


Основная часть

Заключительная часть 10 минут

1. Скольжение «фонарик» (правой и левой).
2. Скольжение «фонарик» со сменой.
3. Бег лицом вперед скользящими шагами.
4. Поворот с толчком одной ногой.
5. Контроль шайбы в основной стойке на месте.

Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов.



Заключительная часть

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	Основная стойка															
2	Баланс															
3	Прыжки															
4	Скрестные шаги															
5	Скольжение на одной															
6	Скольжение на двух															
7	T-старт лицом вперед															
8	Торможение															
9	Скольжение на внутренней стороне лезвия															
10	Скольжение внешней стороне лезвия															
11	Скольжение «фонарик» (правой и левой)															
12	Скольжение «фонарик» со сменой															
13	Бег лицом вперед скользящими шагами															
14	Поворот с толчком одной ногой															
15	Контроль шайбы в основной стойке на месте															
Дата:				Время:						Группа:						
Тренер:						Эксперт:										



СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

• Передвижение на коньках по кругу с выполнением различных видов скольжения: на одной ноге, на двух ногах, бег лицом вперёд скользящими шагами, все известные виды скольжения «фонарик», торможение, повороты.

Основная часть 20 минут

1. Выполнение упражнения с контролем шайбы на месте и выполнение броска-передачи с удобной на требуемое расстояние, сначала в зону 1, потом 2 и так далее по сигналу тренера.
2. Юные хоккеисты выполняют упражнение: бросок-передача с удобной в сторону борта.
3. Выполняется хаотичное движение по зоне, с контролем предмета, по сигналу тренера игроки, делают торможение и меняют направление.

Основная часть 20 минут

1. Предлагается выполнить по 2-3 повторения технического приема скольжения лицом вперёд: на двух ногах, по кругам.
2. Выполнение новых элементов, контроль шайбы на месте.
3. Игра на выбор из списка.

Заключительная часть 10 минут

• Игра на все поле, вместо ворот тренер ставит конусы после каждого гола расстояние между ними уменьшает. Игровые смены по 90 с отдых 60 с, выполняется 5-6 повторений.

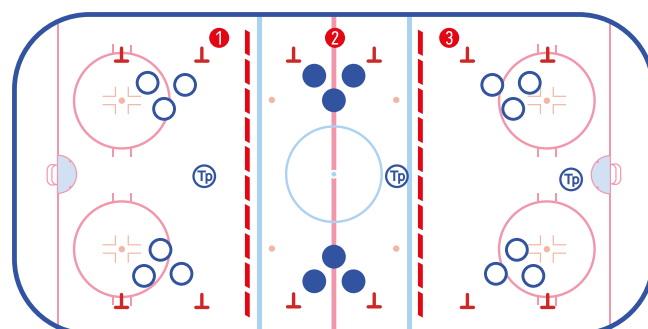
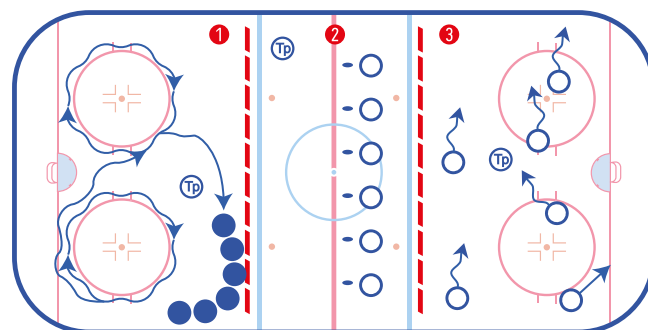
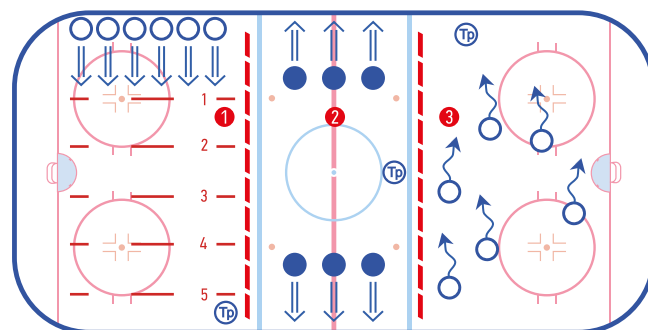
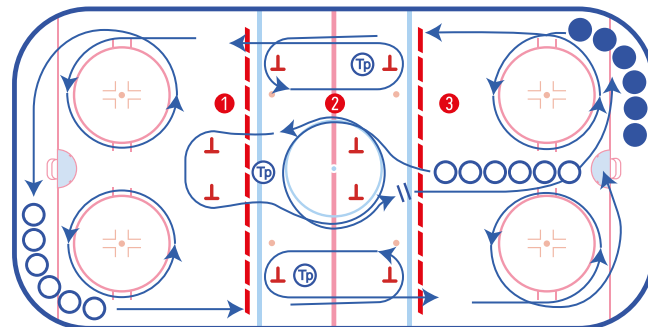
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов. Делает указания по ходу упражнения, исправляет ошибки. Отслеживает выполнение в правую и левую стороны.

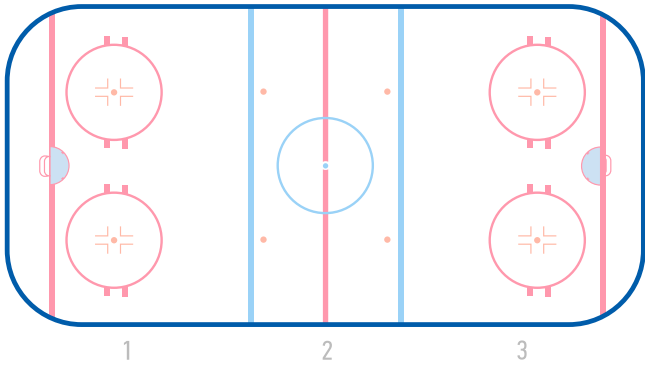
Тренер демонстрирует технический прием «Бросок, заматающий с неудобной стороны», обращает внимание на ключевые моменты.

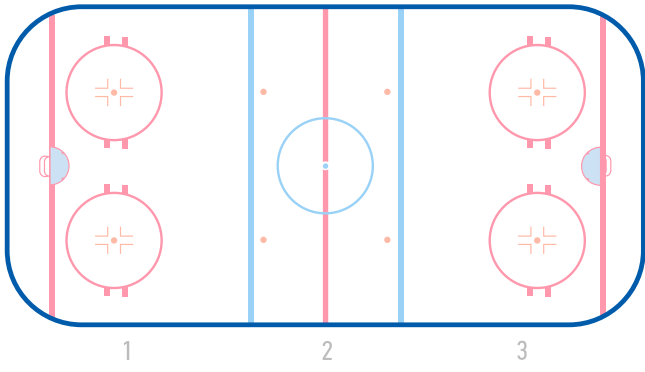
Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов.

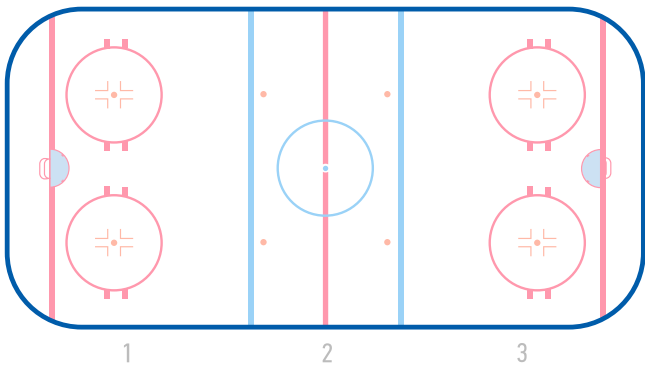
Позитивный настрой. Игровая форма общения. Следить за соблюдением правил Игры.



Заметки тренера







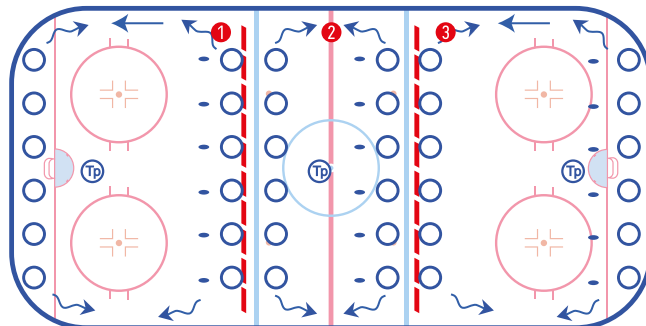
СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

- Контроль шайбы на месте со сменой стороны

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

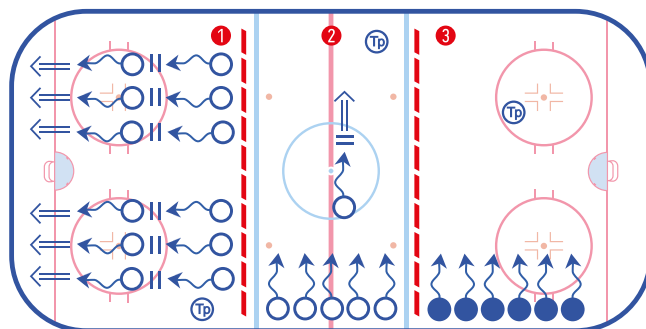
Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов: «Основная стойка», «Ведение шайбы не отрывая от крюка».



Основная часть 20 минут

1. Выполнение движение вперёд с контролем предмета (теннисный мячик), остановка, продолжение движения, бросок.
2. Юные хоккеисты выполняют упражнение: движение вперёд, остановка, бросок-передача с удобной в сторону борта.
3. Выполняется движение с контролем предмета вперёд, по сигналу тренера поворот, возврат на исходную позицию.

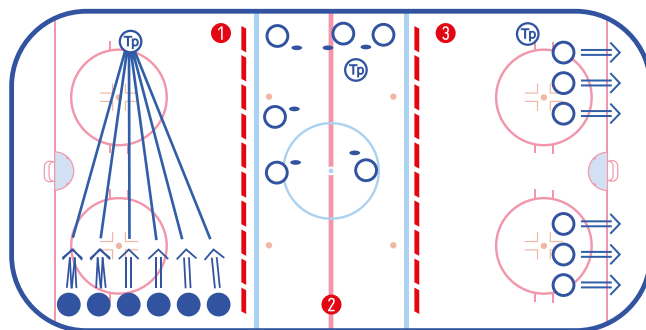
Тренер демонстрирует технический прием «Бросок, заматающий с неудобной стороны», обращает внимание на ключевые моменты.



Основная часть 20 минут

1. Выполняются по очереди броски тренеру с удобной стороны.
2. Выполнение элементов контроль шайбы на месте.
3. Бросок в сторону борта с удобной и неудобной стороны.

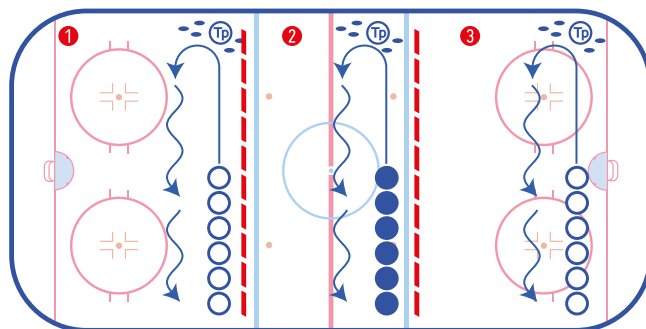
Формирование навыков контроля и точности движений.



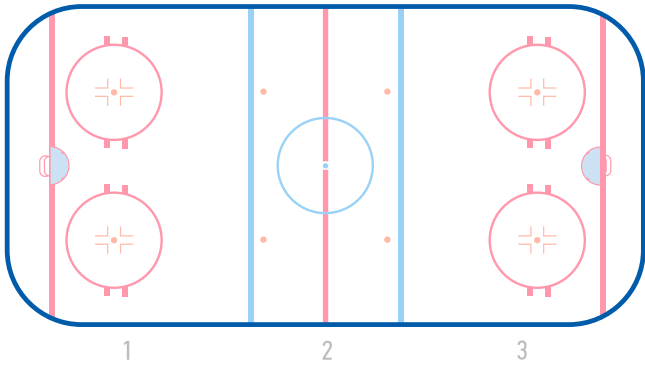
Заключительная часть 10 минут

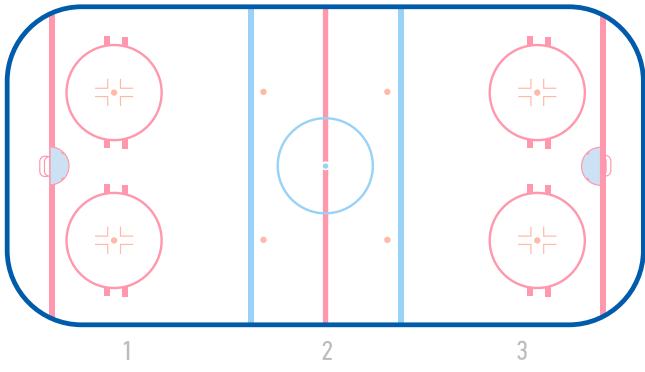
- Эстафеты. Проведение с различными элементами контроля предмета в движении, остановками, поворотами, скольжением.

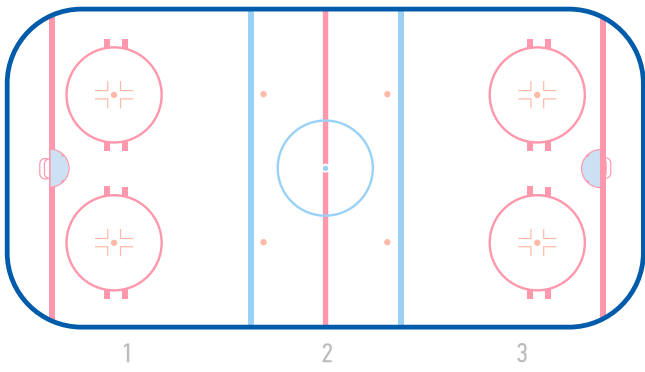
Позитивный настрой. Игровая форма общения. Следить за соблюдением правил и установок на упражнение.



Заметки тренера







СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

• Передвижение на коньках с контролем предмета, по заданным траекториям, выполняется в различных вариантах, со сменой направлений по сигналу тренера и торможением также по сигналу.

Основная часть 20 минут

1. Юные хоккеисты выполняют движение по заданному курсу, делают торможение, передвижение спиной вперед, поворот, бег лицом вперед.
2. Юные хоккеисты выполняют упражнение: хаотичное движение с контролем предмета по сигналу тренера смена направления.
3. Выполняется бег лицом вперед с поворотами в разные стороны вправо-влево.

Основная часть 20 минут

1. Юные хоккеисты находятся напротив друг друга и выполняют броски по предмету (мяч, конус), задача попасть в предмет.
2. Выполнение движения вперед с поворотом.
3. Полоса препятствий.

Заключительная часть 10 минут

• Игра гонки на колесницах.

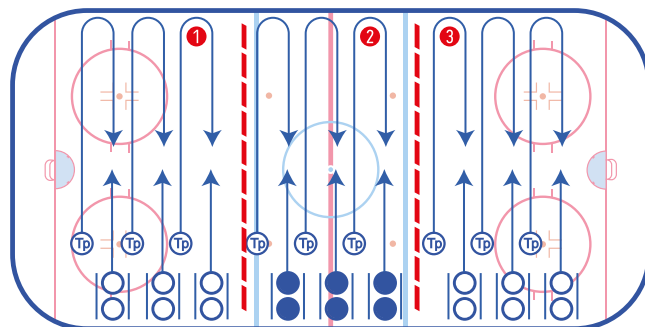
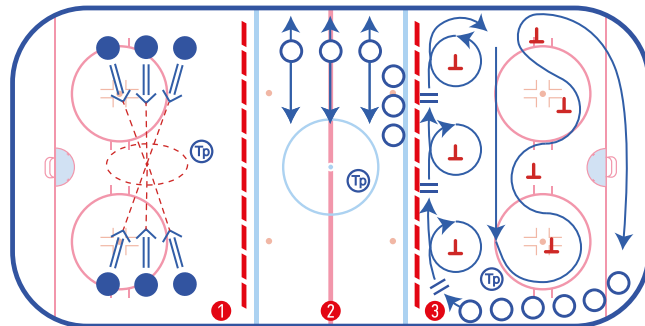
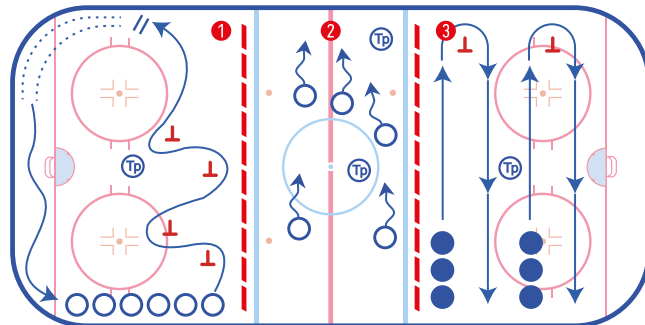
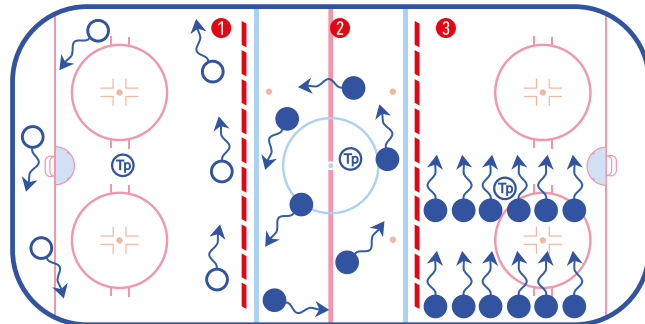
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов. Объясняет ключевые моменты и исправляет технические ошибки юных хоккеистов.

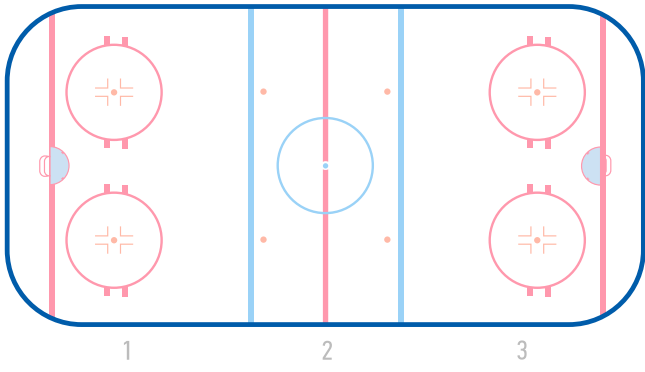
Тренер следит за правильностью выполнения, контролирует выполнение задания в разные стороны.

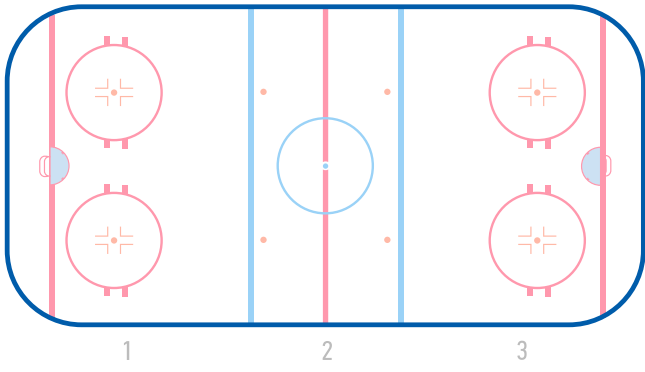
Формирование навыков контроля и точности движений.

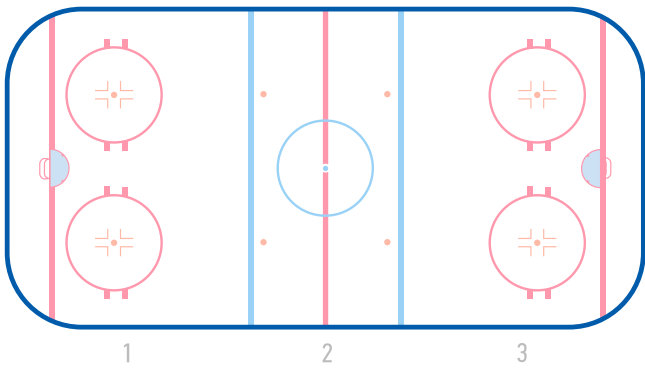
Позитивный настрой. Игровая форма общения. Развитие силовых способностей.



Заметки тренера







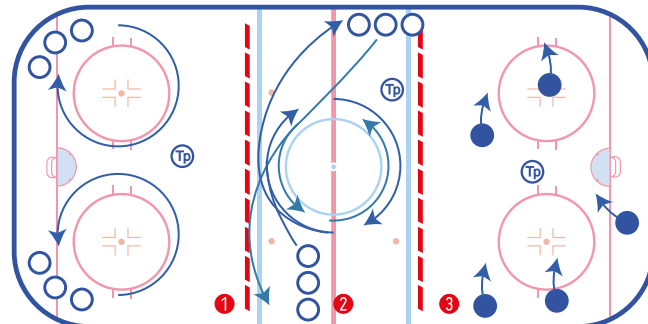
СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

- Передвижение на коньках, по окружности, выполняется скольжение на внутренней и внешней стороне коньков.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

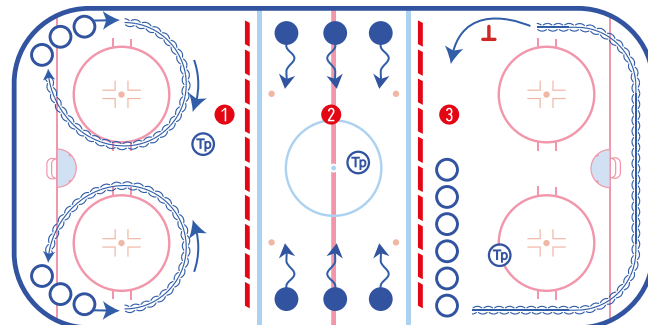
По сигналу тренера первый хоккеист движется вперёд, выполняя разгон 3-4 метра. Затем передвигается свободным прокатом на двух коньках. Далее делает поворот по дуге и продолжает движение. Следующий хоккеист стартует по сигналу тренера.



Основная часть 20 минут

1. Скольжение "фонарики" спиной вперёд: одной ногой, со сменой.
2. Ведение шайбы в движении.
3. Движение спиной вперёд, поворот, прокат.

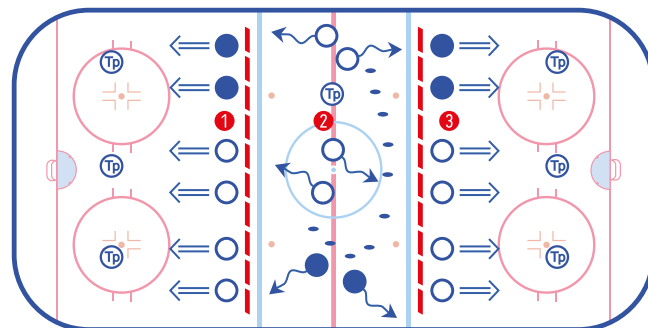
Тренер объясняет ключевые моменты выполнения новых технических приёмов и элементов. Затем демонстрирует их.



Основная часть 20 минут

1. Броски с удобной стороны.
2. Контроль шайбы в зоне.
3. Броски с неудобной стороны.

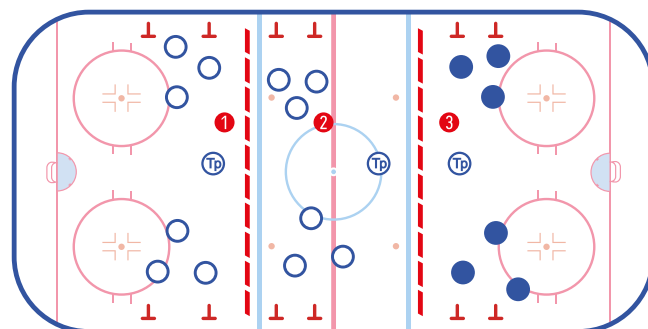
Тренер следит за правильностью выполнения. Контролирует положение спины, головы и ног. В случае, если упражнение выполняется юными хоккеистами без затруднений предлагает варианты для усложнения.



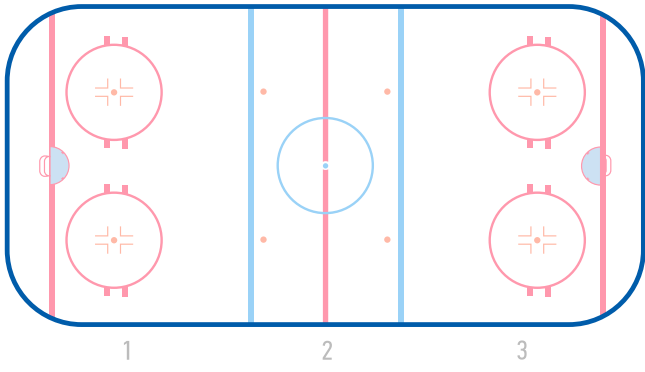
Заключительная часть 10 минут

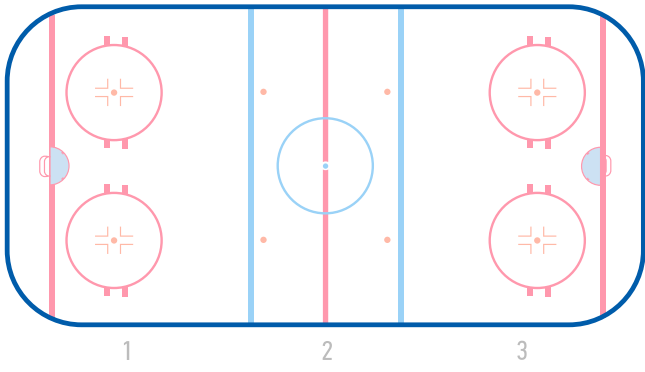
- Предлагается игра в зоне 3:3 с любым предметом, но не шайбой продолжительность смены 60-90 с, отдых 60 с.

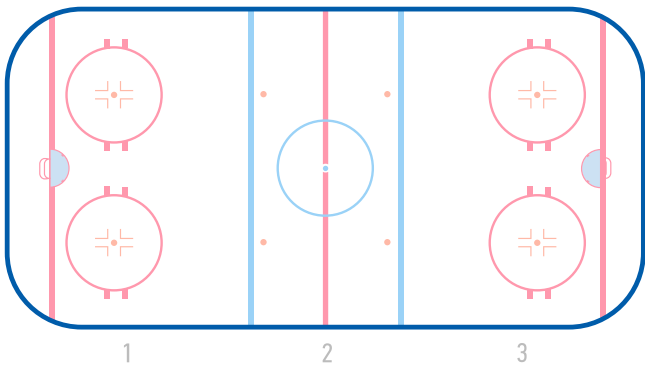
Позитивный настрой. Игровая форма общения. Следить за соблюдением правил Игры.



Заметки тренера







СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

• По сигналу тренера юные хоккеисты выполняют различные варианты скольжения, а также ведение шайбы. Каждое повторение тренер предлагает новый вариант скольжения. После 3-4 повторений меняет направление движения. Расстояние между хоккеистами должны быть 3-4 метра. Ассистенты тренера подают юным хоккеистам шайбы при необходимости.

Основная часть 20 минут

1. Полуфонарики спиной вперёд: одной ногой, со сменой.
2. Полуфонарики спиной вперёд: одной ногой, со сменой, с переходом.
3. Движение спиной вперёд.

Основная часть 20 минут

1. Полоса препятствий.
2. Движение с контролем шайбы.
3. Движение с контролем шайбы по сигналу тренера, смена направления.

Заключительная часть 10 минут

• Игра «правда и ложь», перед броском одного из хоккеистов, другие говорят - попадет он или нет в ворота. Если ребята не угадывают, то бегут до лицевой по сигналу тренера так, как он им скажет.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов. Формирование навыка.

Поскольку происходит разучивание новых технических приёмов и элементов тренер перед каждым упражнением демонстрирует его сам, а также акцентирует внимание на наиболее важных деталях техники выполнения.

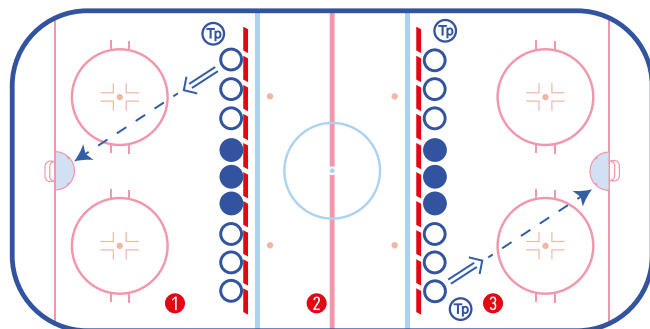
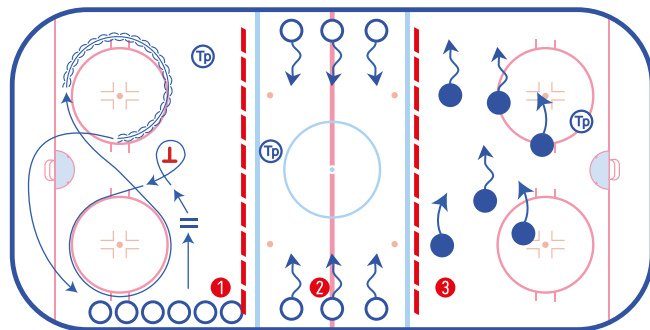
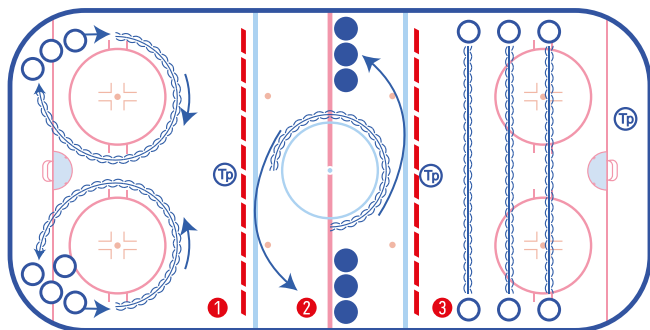
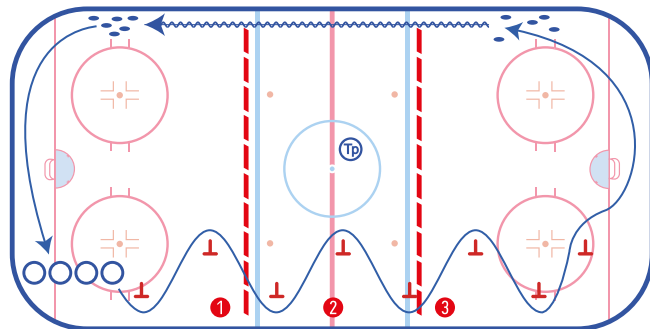
Тренер следит за правильностью выполнения технических приёмов и элементов, контролирует выполнение задания юными хоккеистами в разные стороны.

Позитивный настрой. Игровая форма общения. Следить за соблюдением правил Игры. Предлагать разнообразные интересные задания юным хоккеистам.

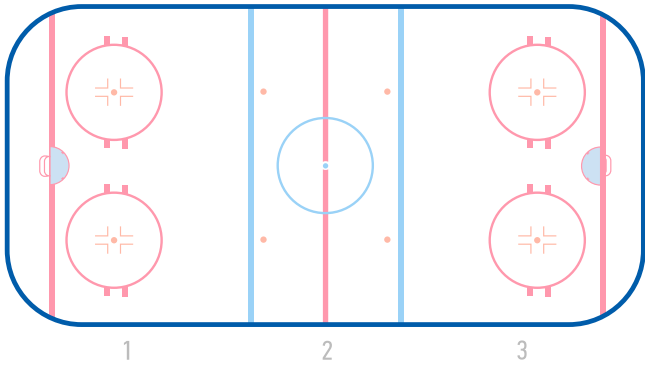
Подготовительная часть

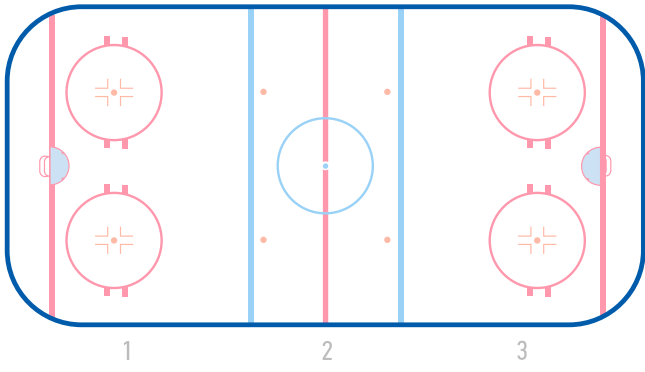
Основная часть

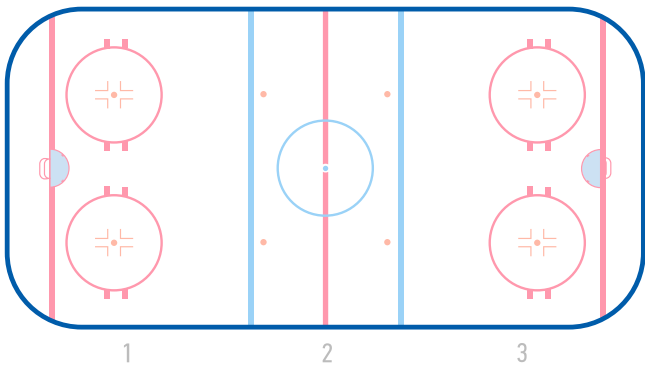
Заключительная часть



Заметки тренера







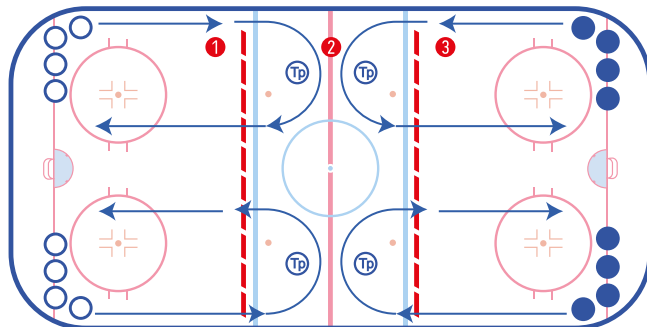
СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

- Передвижение на коньках, по прямой с разгоном, по окружности, выполняется скольжение на внутренней и внешней стороне коньков.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

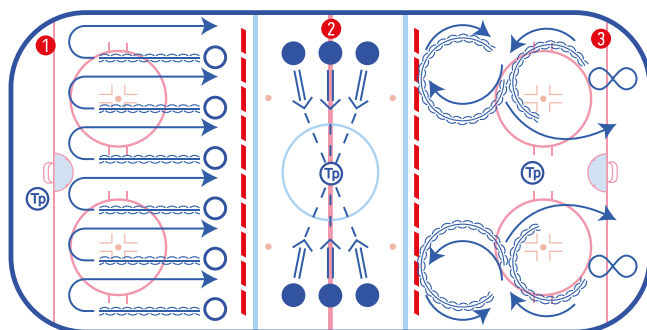
По сигналу тренера первый хоккеист движется вперёд, выполняя разгон 3-4 метра. Затем передвигается свободным прокатом на двух коньках. Далее делает поворот по дуге, выполняя скольжения на ребрах коньков и продолжает движение в обратном направлении. Следующий хоккеист стартует по сигналу тренера.



Основная часть 20 минут

1. Движение лицом вперёд с переходом.
2. Передачи с удобной и неудобной стороны тренеру.
3. Выполнение движения по «в», спиной вперёд и лицом вперёд.

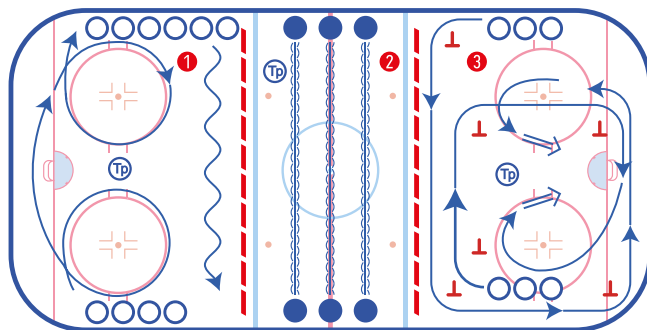
Тренер следит за правильностью выполнения технических приёмов и элементов, контролирует выполнение задания юными хоккеистами в разные стороны.



Основная часть 20 минут

1. Бег по кругам.
2. Бег спиной вперёд по прямой.
3. Движение по траектории с элементами препятствий, остановками и броском.

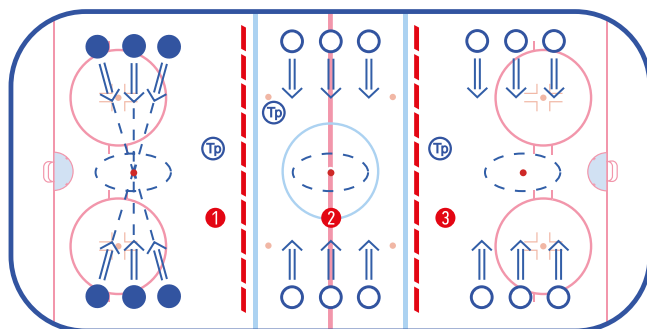
Тренер даёт сигнал хоккеистам и они начинают выполнять упражнение, следит за правильностью выполнения технических приёмов и элементов, контролирует выполнение задания юными хоккеистами в разные стороны.



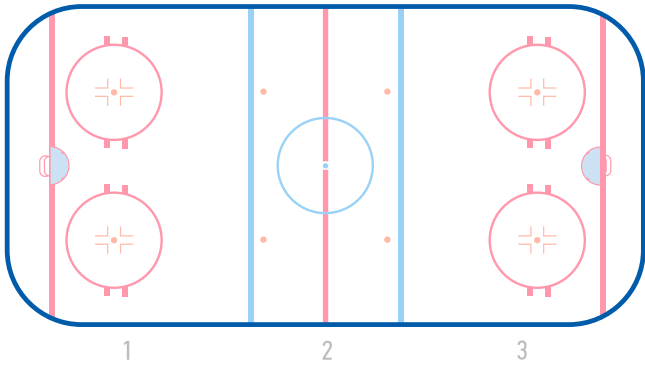
Заключительная часть 10 минут

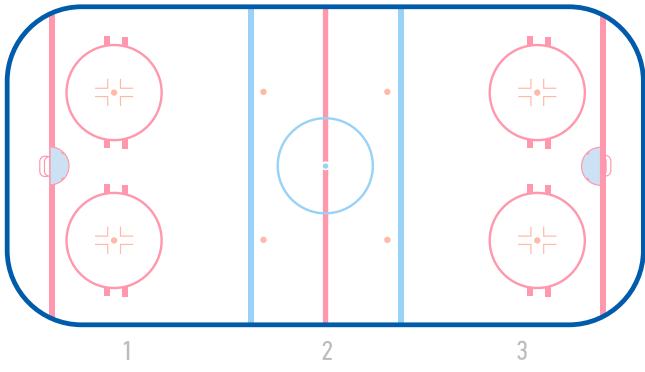
- Броски по предмету, задача сдвинуть предмет в сторону соперника.

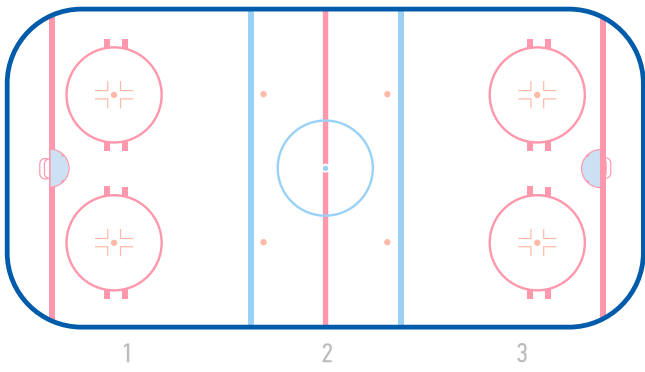
В игре отработываются низкая посадка, ловкость, равновесие, баллистические навыки.



Заметки тренера







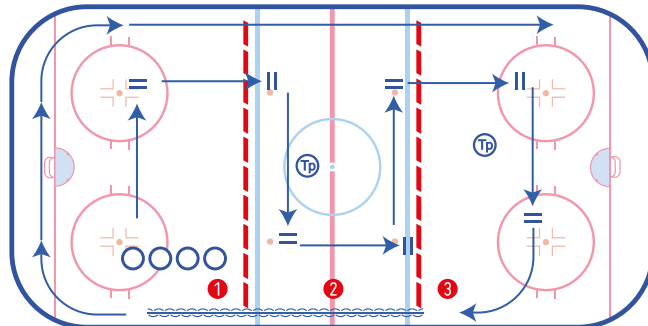
СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

В качестве разминки предлагается выполнить комплекс, включающий разнообразные технические приемы передвижения на коньках, остановки, торможения.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подобная схема может быть сделана в каждой из трех зон, чтобы повысить моторную плотность подготовительной части занятия.

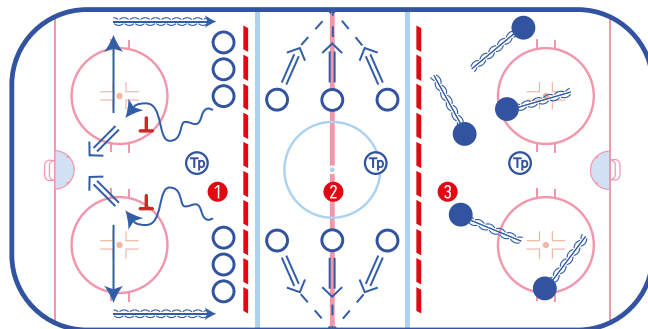


Подготовительная часть

Основная часть 20 минут

1. Движение лицом вперед, спиной вперед, с броском.
2. Выполнение бросков с удобной и неудобной стороны в сторону борта.
3. Движение спиной вперед.

Тренер следит за правильностью выполнения технических приемов и элементов, контролирует выполнение задания юными хоккеистами в разные стороны.

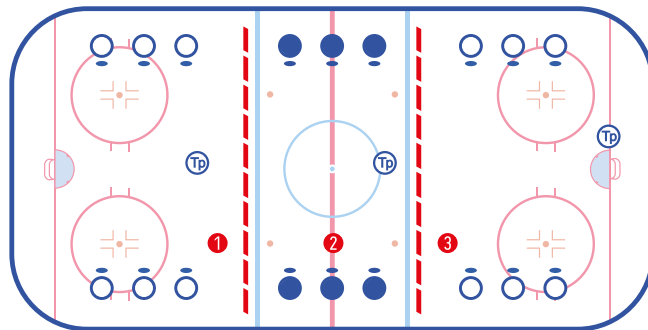


Основная часть

Основная часть 20 минут

1. Ознакомление с короткими передачами и приемом.
2. Выполнять в основной стойке лицом друг к другу.

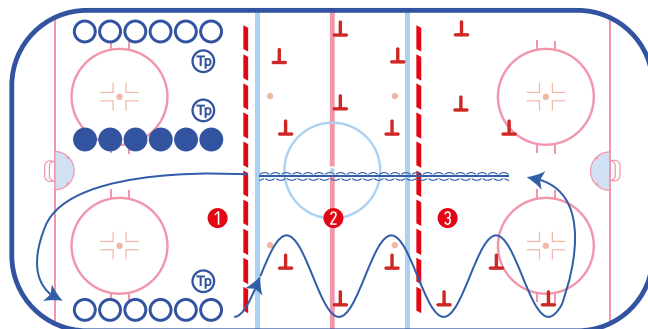
Клюшка на льду, визуальный контакт, сопровождающее движение шайбы клюшкой, готовность к приему, мягкий прием шайбы с отводом клюшки.



Заключительная часть 10 минут

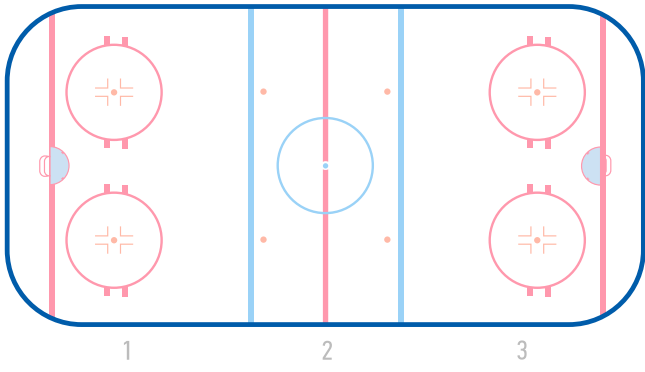
- Группа делится на три команды. Каждая из команд выполняет движение по заданной траектории с включением различных элементов.

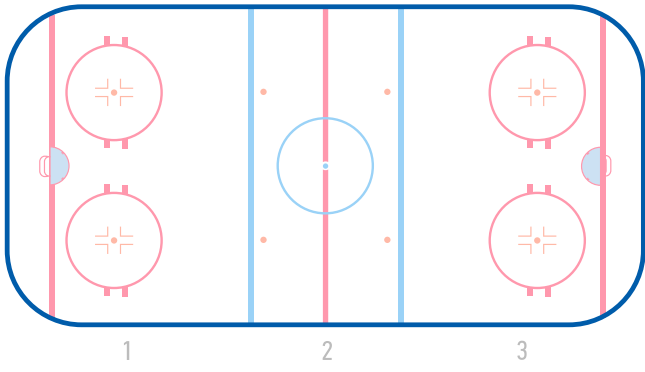
Радость от занятия, развитие командных действий, быстроты и ловкости

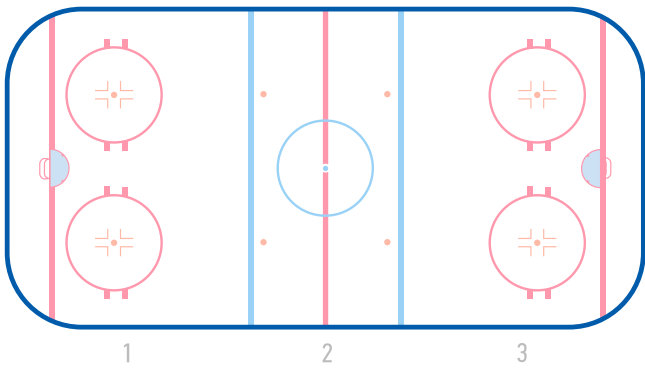


Заключительная часть

Заметки тренера







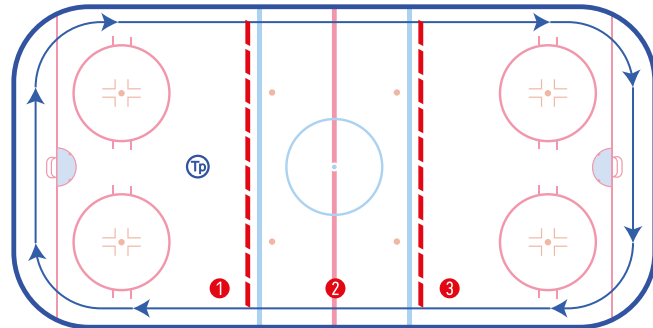
СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

- Передвижение на коньках, по прямой с разгоном в месте закругления площадки.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов.

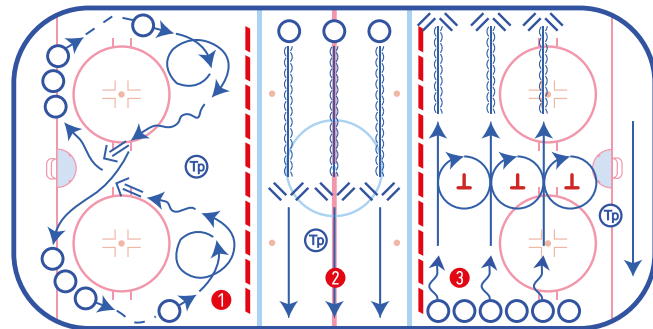


Подготовительная часть

Основная часть 20 минут

1. Движение с ведением шайбы с броском в борт с отскоком и приемом.
2. Движение спиной вперед, тормоз двумя ногами, разворот, движение лицом вперед.
3. Движение с шайбой, лицом вперед, поворот, спиной вперед, тормоз двумя ногами.

Тренер объясняет ключевые моменты выполнения новых технических приёмов и элементов. Затем демонстрирует их. По сигналу юные хоккеисты начинают выполнять упражнение. После первого повторения тренер еще раз акцентирует внимание на важных деталях.

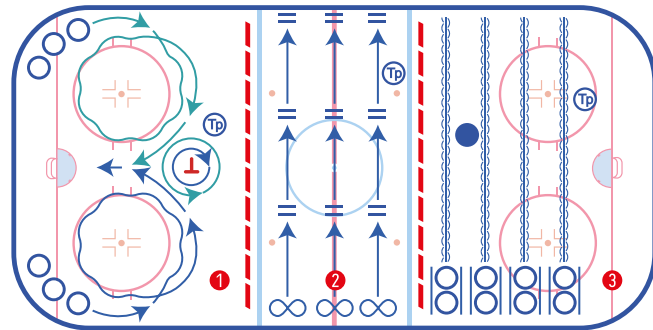


Основная часть

Основная часть 20 минут

1. Движение по траектории круга с выходом на бросок.
2. Движение лицом вперед с тормозом и продолжением движения.
3. Движение спиной вперед с партнером.

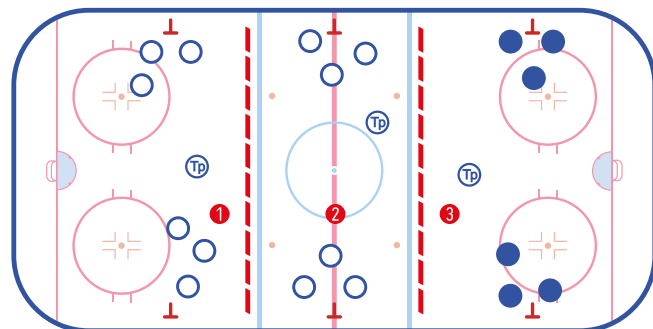
Акцентировать внимание юных хоккеистов на правильную постановку коньков при выполнении упражнения тяга партнера.



Заключительная часть 10 минут

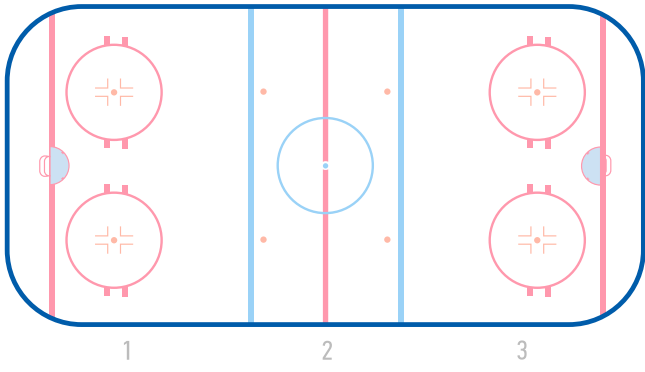
Игра с конусами вместо воротам смена 45 с отдых 45 с.

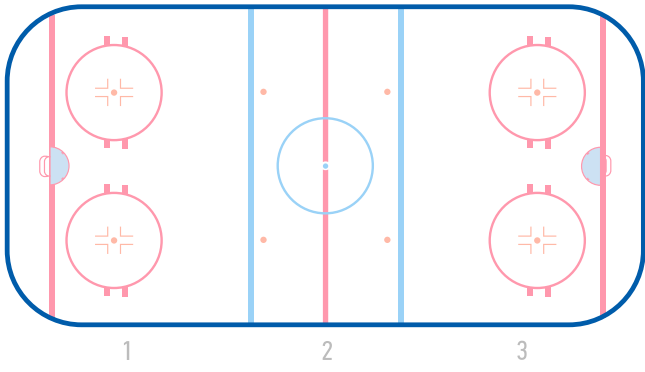
Позитивный настрой. Игровая форма общения. Следить за соблюдением правил Игры.

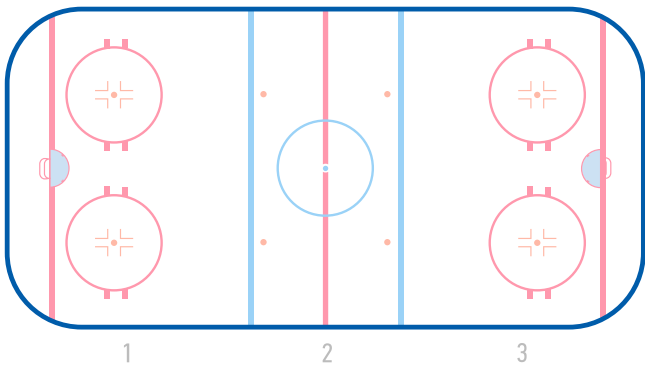


Заключительная часть

Заметки тренера







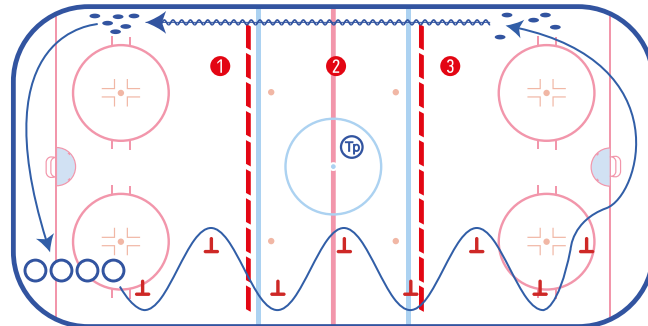
СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

• По сигналу тренера юные хоккеисты выполняют различные варианты скольжения, а также ведение шайбы. Каждое повторение тренер предлагает новый вариант скольжения. После 3-4 повторений меняет направление движения. Расстояние между хоккеистами должны быть 3-4 метра. Ассистенты тренера подают юным хоккеистам шайбы при необходимости.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

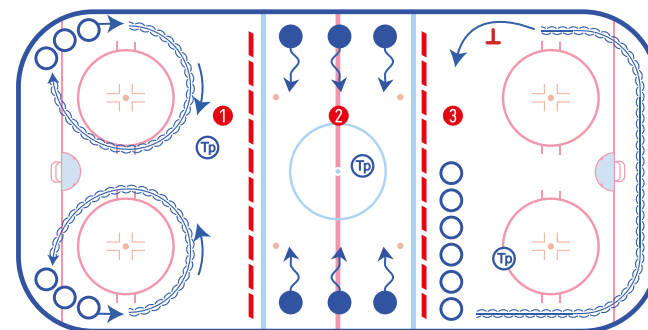
Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов. Формирование навыка.



Основная часть 20 минут

1. Скольжение «фонарики» спиной вперед: одной ногой, со сменой.
2. Ведение шайбы в движении.
3. Движение спиной вперед, поворот, прокат.

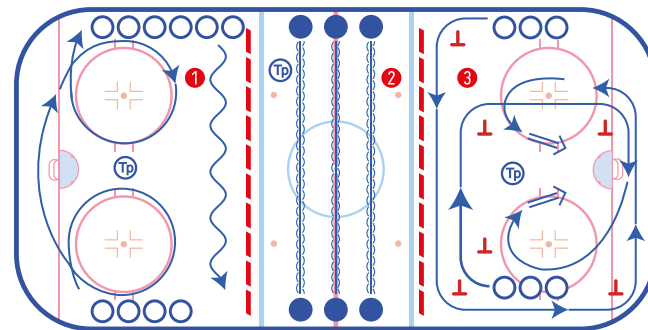
Тренер объясняет ключевые моменты выполнения новых технических приёмов и элементов. Затем демонстрирует их.



Основная часть 20 минут

1. Бег по кругам.
2. Бег спиной вперед по прямой.
3. Движение по траектории с элементами препятствий, остановками и броском.

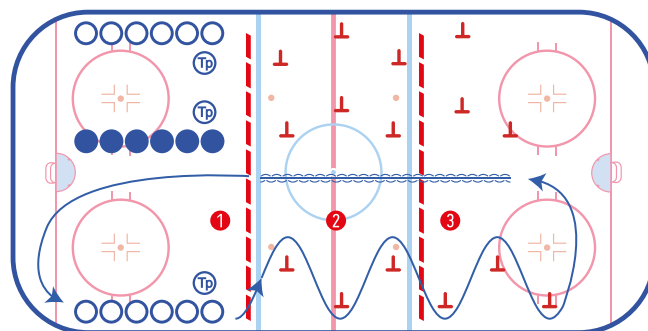
Тренер дает сигнал хоккеистам и они начинают выполнять упражнение, следит за правильностью выполнения технических приёмов и элементов, контролирует выполнение задания юными хоккеистами в разные стороны.



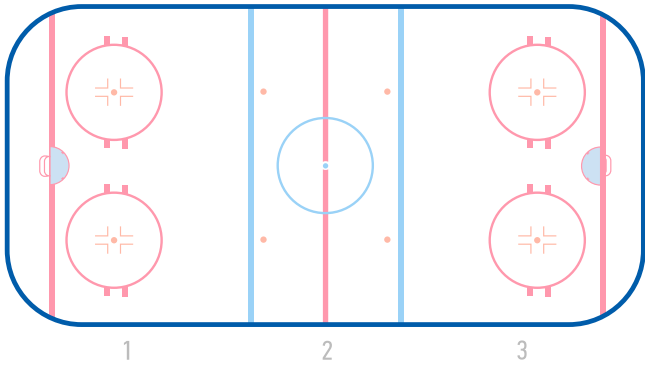
Заключительная часть 10 минут

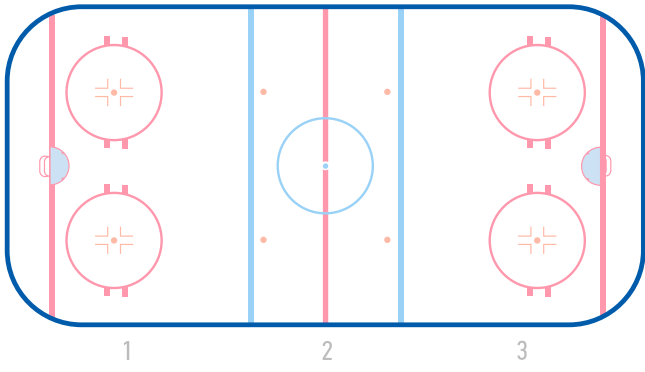
• Группа делится на три команды. Каждая из команд выполняет движение по заданной траектории с включением различных элементов.

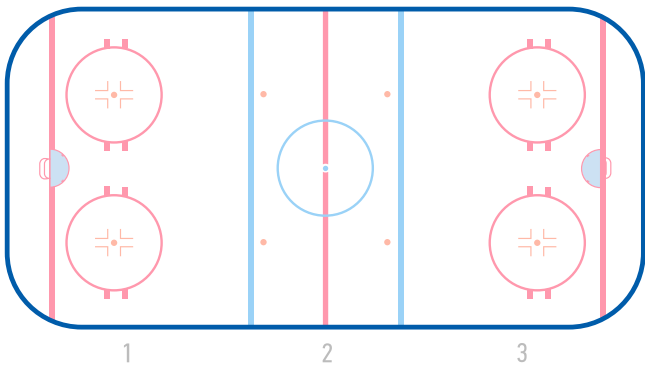
Радость от занятия, развитие командных действий, быстроты и ловкости



Заметки тренера







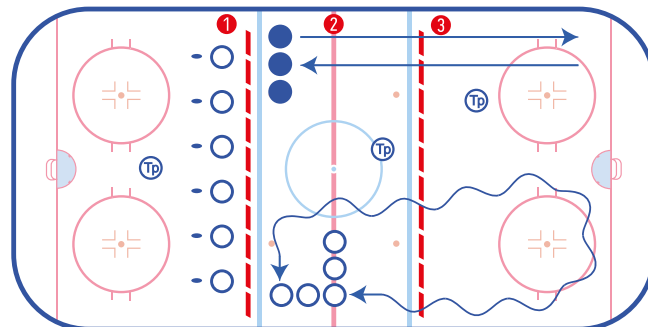
СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

- Скольжение на двух ногах в приседе (различные углы, до полного приседа).
- Скольжение на двух ногах лицом вперед.
- Скольжение на двух ногах спиной вперед.
- Бег лицом вперед скользящими увеличенными шагами.
- V-старт лицом вперед.
- Ведение шайбы, не отрывая от крюка - широкое, короткое комбинирование.
- Ведение шайбы не отрывая от крюка - клюшка сбоку, сзади, комбинирование.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

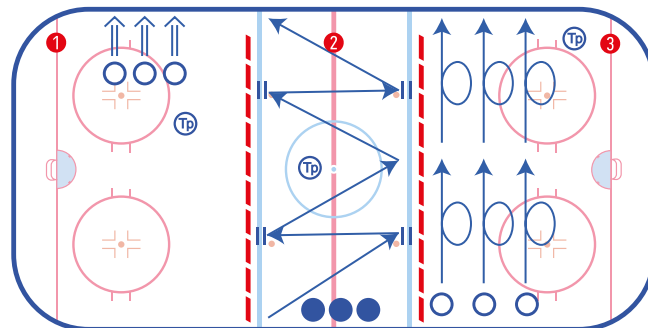
Тренер объясняет и показывает какие технические приемы и элементы требуется выполнить. Затем по сигналу тренера юные хоккеисты выполняют упражнения.



Основная часть 20 минут

1. Броски с удобной и неудобной стороны.
2. Торможение с поворотом на 90° на одной ноге (влево/вправо).
3. Скольжение - «восьмерка» на внутренней стороне лезвия конька лицом вперед.

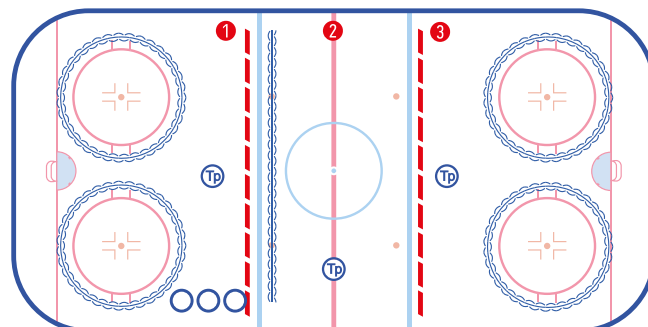
Тренер объясняет и показывает какие технические приемы и элементы требуется выполнить. Затем по сигналу тренера юные хоккеисты выполняют упражнения.



Заключительная часть 10 минут

- «Полуфонарик» движение одной ногой (л, п).
- Скольжение спиной вперед «фонарик» движение одной ногой (л, п) со сменой.
- Старт спиной вперед, скольжение «фонарик».
- Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед.
- Поворот с толчком одной ногой и скольжением (л/п).
- Повороты на 360° без отрыва коньков от льда (л/п).
- Скольжение «фонарик» по кругу спиной вперед, толчковый «внешний» конек.

Тренер объясняет и показывает какие технические приемы и элементы требуется выполнить. Затем по сигналу тренера юные хоккеисты выполняют упражнения.



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 в приседе																														
2	Скольжение на двух ногах лицом вперёд																														
3	Скольжение на двух ногах спиной вперёд																														
4	Бег лицом вперёд скользящими увеличенными шагами																														
5	V-старт лицом вперёд																														
6	Ведение шайбы, не отрывая от крюка – широкое, короткое комбинирование																														
7	Ведение шайбы не отрывая от крюка – клюшка сбоку, сзади комбинирование																														
8	Броски с удобной и неудобной стороны																														
9	Торможение с поворотом на 90° на одной ноге																														
10	Скольжение – "Восьмерка" на внутренней стороне лезвия конька лицом вперёд.																														
11	"Полуфонарик" движение одной ногой																														
12	Скольжение спиной вперед "фонарик" движение одной ногой со сменой																														
13	Старт спиной вперёд, скольжение «фонарик»																														
14	Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперёд																														
15	Поворот с толчком одной ногой и скольжением																														
16	Повороты на 360 без отрыва коньков от льда																														
17	Скольжение "фонарик" по кругу спиной вперёд, толчковый "внешний" конек																														
Средняя оценка																															
Итоговый рейтинг																															
Дата:					Время:					Тренер:					Группа:																

БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Скольжение на двух ногах в приседе															
2	Скольжение на двух ногах лицом вперёд															
3	Скольжение на двух ногах спиной вперёд															
4	Бег лицом вперёд скользящими увеличенными шагами															
5	V-старт лицом вперёд															
6	Ведение шайбы, не отрывая от крюка – широкое, короткое комбинирование															
7	Ведение шайбы не отрывая от крюка – клюшка сбоку, сзади комбинирование															
8	Броски с удобной и неудобной стороны															
9	Торможение с поворотом на 90° на одной ноге															
10	Скольжение-“Восьмерка” на внутренней стороне лезвия конька лицом вперёд.															
11	“Полуфонарик” движение одной ногой															
12	Скольжение спиной вперед “фонарик” движение одной ногой со сменой															
13	Старт спиной вперёд, скольжение «фонарик»															
14	Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперёд															
15	Поворот с толчком одной ногой и скольжением															
16	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда															
17	Скольжение “фонарик” по кругу спиной вперёд, толчковый “внешний” конек															
Дата:				Время:						Группа:						
Тренер:						Эксперт:										



Технические навыки для третьего периода

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

Категория	Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	КЗ
Подводящие	Основная стойка			●				●			
Подводящие	Баланс на одной ноге (л/п)		●				●				
Подводящие	Вставание со льда	●				●				●	
Подводящие	Прыжки на стопе (л/п), с левой на правую		●				●				
Подводящие	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы										
Подводящие	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах				●						
Подводящие	Падение вперед и на спину										
Подводящие	Скрестные шаги на месте			●				●			
Подводящие	Скрестные шаги с продвижением										
Подводящие	Скрестные шаги через клюшку										
Подводящие	Ходьба на месте, в движении, с перешагиванием предметов/спиной										
Подводящие	Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы		●			●			●		
Подводящие	Скольжение с акцентированным движением рук с малой амплитудой										
Подводящие	Скольжение на двух ногах										
Подводящие	Скольжение на одной ноге лицом вперед	●					●				
Подводящие	Скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа)										
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	Скольжение на двух ногах в приседе (разный угол), со сменой поверхности лезвия										
Бег скользящими шагами	"Полуфонарик" движение одной ногой (л, п)										
Бег скользящими шагами	"Полуфонарик" движение со сменой толчковой ноги			●			●			●	
Торможения и остановки	Торможение "1-11" (Коньки буквой V), "плугом", "полуплугом"										
Торможения и остановки	Торможение одной ногой на внутреннем ребре										
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия	●				●		●			
Торможения и остановки	Торможение одной ногой полуплугом лицом вперед										
Торможения и остановки	Торможение плугом двумя ногами лицом вперед			●			●				
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение после разгона на внутренней поверхности лезвия лицом вперед										
Старты	V-старт лицом вперед		●			●			●		
Старты	T-старт										
Повороты	Старт с предварительным поворотом										
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами	●			●			●			
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими увеличенными шагами										
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Толкание партнера										
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Тяга партнера										
Подводящие	Борьба с партнером различные варианты (перетягивание, толкание)										
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-"Восьмерка" на двух ногах лицом вперед			●			●			●	
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом - "Со сменой ведущей ноги"	●			●			●			
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду	●	●			●			●		
Подводящие	Танцы на льду (лунная походка)	●	●	●							
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед	●	●	●			●			●	●
Бег спиной вперед	Старт спиной вперед полуфонариками	●	●	●	●	●			●		●
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед	●	●	●	●						●
Бег скользящими шагами	Параллельное торможение двумя ногами	●	●	●	●						●
Повороты	Ролл Повороты стоя на месте	●	●	●	●	●					

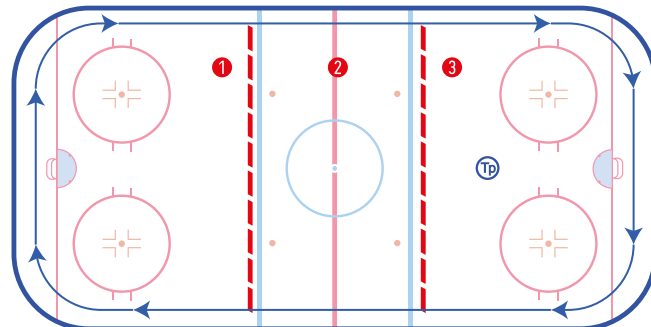
СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

- Движение по кругу различными способами, смена по сигналу тренера.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов. Совершенствование навыков, изученных ранее.

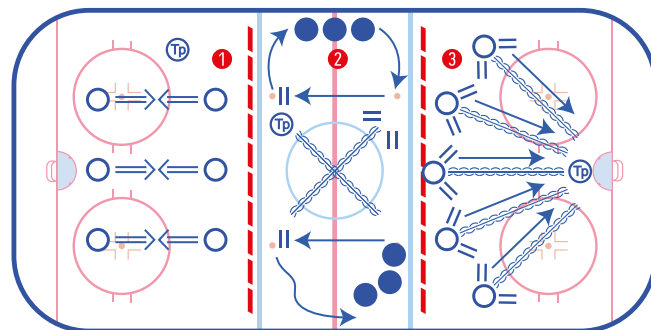


Основная часть 20 минут

Выполнение упражнений согласно схеме для развития следующих навыков:

1. Броски предметов друг другу игроками, стоящими в парах.
2. V-старт, повороты без отрыва коньков.
3. Скольжение, повороты, торможения.
4. Фонарики спиной вперёд, торможения.

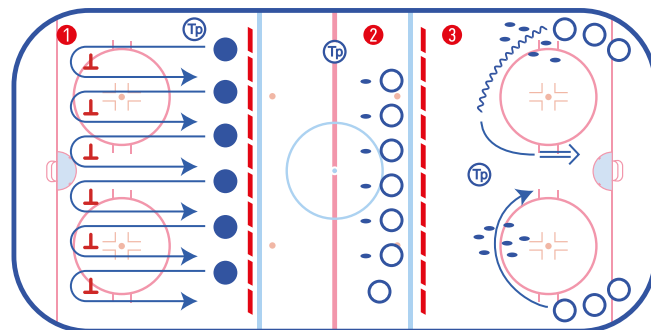
Тренер объясняет ключевые моменты выполнения новых технических приёмов и элементов. Затем демонстрирует их. По сигналу юные хоккеисты начинают выполнять упражнение. После первого повторения тренер еще раз акцентирует внимание на важных деталях.



Основная часть 20 минут

1. V-старт, повороты без отрыва коньков.
2. Бег лицом вперед широкими шагами, приставной шаг.
3. Владение шайбой на месте.
4. Контроль шайбы, ведение шайбы, броски.

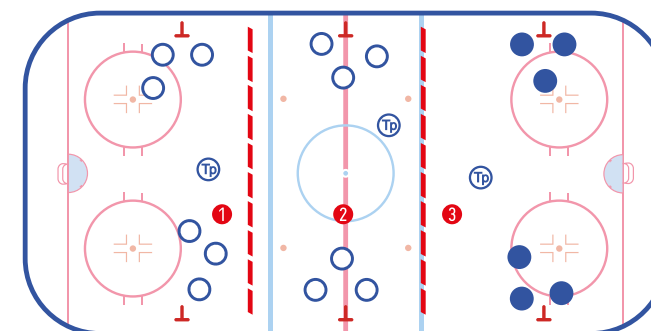
Развитие скоростных способностей. Точность и баланс.



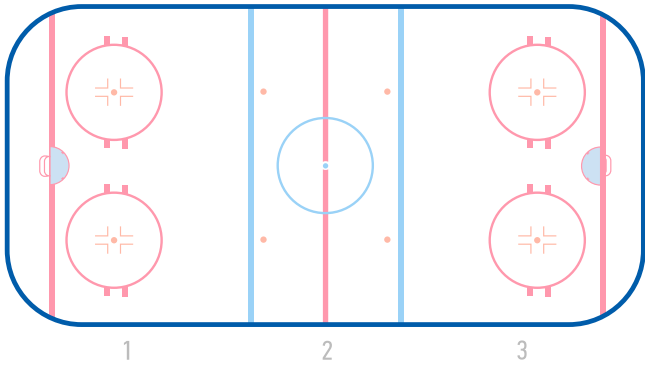
Заключительная часть 10 минут

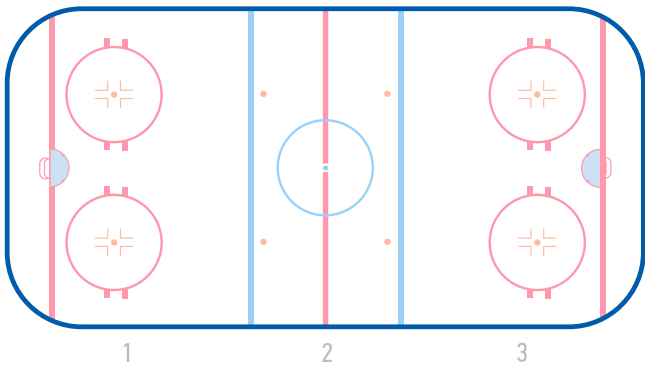
- Игра с воротами смена 45 с. отдых 45 с.

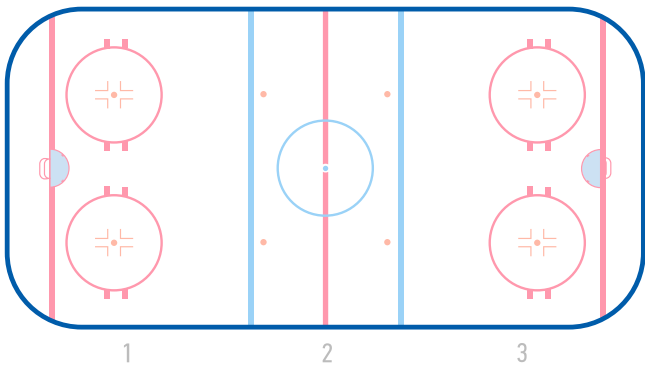
Позитивный настрой. Игровая форма общения. Следить за соблюдением правил Игры.



Заметки тренера







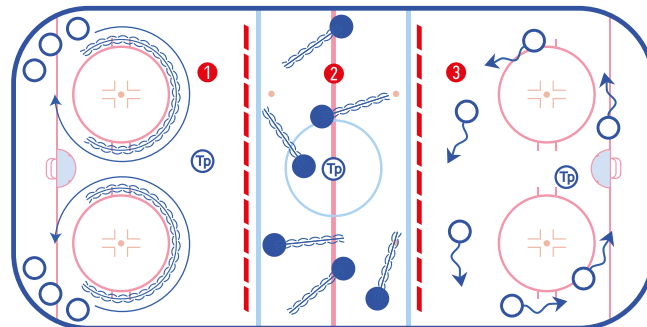
СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

- Передвижение на коньках «фонариком» спиной вперёд по круговой траектории;
- Передвижение на коньках «фонариком» спиной вперёд по прямой;
- Ведение шайбы в зоне по заданной траектории.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

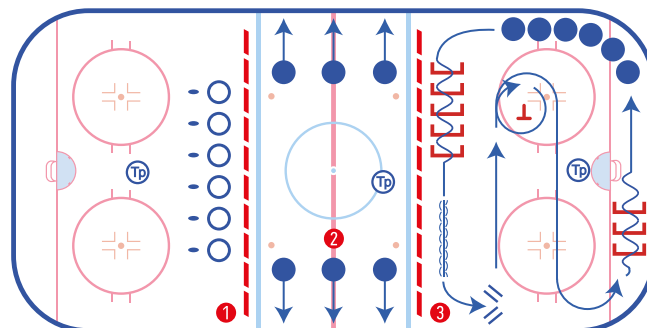
Подготовительная часть проводится в режиме круговой тренировки. Юные хоккеисты выполняют задания тренера в своей зоне, затем по сигналу тренера переходят в другую.



Основная часть 20 минут

1. Углубленное разучивание вариантов технического приёма: ведение шайбы.
2. Ведение шайбы не отрывая от крюка в движении.
3. Преодоление полосы препятствий согласно схеме, включить элементы, направленные на развитие технических приёмов: V-старт, повороты без отрыва коньков ото льда, бег спиной вперёд «фонариком», торможение.

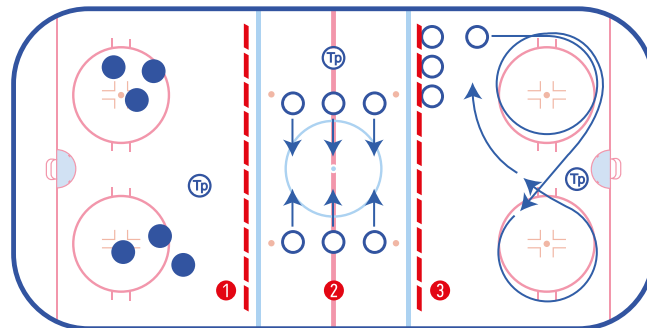
Тренер объясняет ключевые моменты выполнения новых технических приёмов и элементов. Затем демонстрирует их. По сигналу юные хоккеисты начинают выполнять упражнение. После первого повторения тренер еще раз акцентирует внимание на важных деталях.



Основная часть 20 минут

1. Выполнение различных действий для развития баланса.
2. Т-образная постановка коньков, отталкивание, скольжение на одной ноге (на правой, на левой).
3. Скольжение в основной стойке по заданным круговым траекториям.

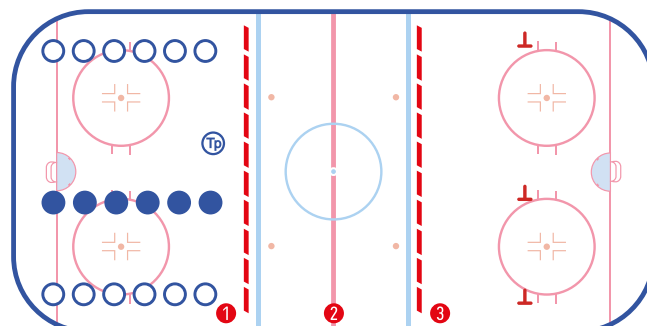
Тренер акцентирует внимание и вдохновляет юных хоккеистов на точность технического исполнения приёмов, поскольку они уже пройденны.



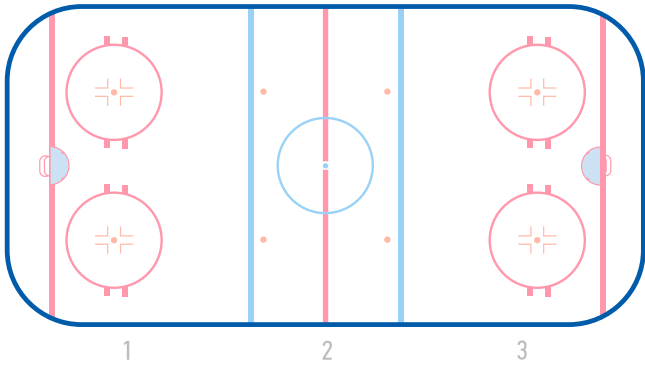
Заключительная часть 10 минут

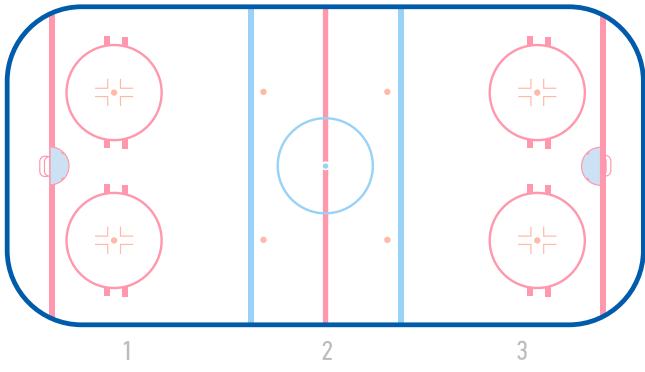
- Игроки делятся на три группы и по команде тренера выполняют упражнение «Полоса препятствий». Упражнение включает различные технические приёмы, которые были изучены ранее.

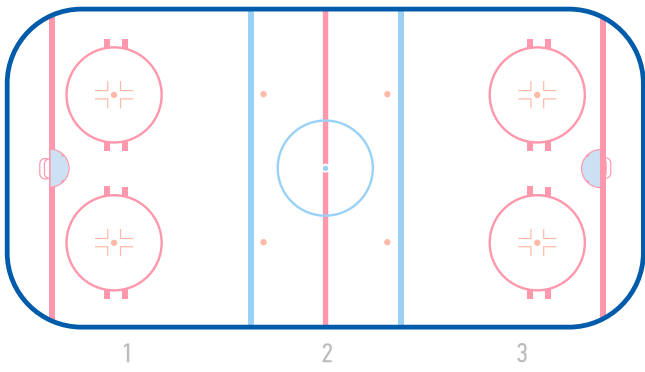
Позитивный настрой. Игровая форма общения. Следить за соблюдением правил Игры.



Заметки тренера







СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

- Выполнить бег лицом вперёд старт из положения стоя на коленях.

Основная часть 20 минут

1. Хоккеисты делятся по группам, по трое в каждой, встают в форме треугольника и выполняют передачи шайбы по кругу друг другу.
2. Хоккеисты выполняют комплекс: прием шайбы на месте, старт с ведением по траектории вокруг конусов согласно схеме и завершают передачей шайбы (или другого предмета) следующему на старте партнеру.
3. Хоккеисты делятся на 2 группы и выстраиваются параллельно бортам, по сигналу тренера – игроки начинают движение по траекториям вокруг конусов, в обозначенной точке принимают передачу шайбы от тренера и завершают задание броском предмета по воротам.

Основная часть 20 минут

1. Хоккеисты распределяются по выделенному участку и по сигналу тренера начинают упражнение на совершенствование техники владения шайбой (предметом) в движении.
2. Контроль шайбы в зоне – тренер ведёт предмет 10-15 секунд и затем осуществляет передачу любому игроку, приняв шайбы, игрок также ведёт ее 10-15 секунд и передаёт следующему партнеру.
3. Передача шайбы (предмета) от борта: тренер делит игроков на 2 группы и выстраивает их лицом друг к другу вдоль противоположных бортов. По сигналу тренера – игроки осуществляют передачу друг другу.

Заключительная часть 10 минут

Игра. Юные хоккеисты стоят напротив и делают передачи друг другу через среднюю зону. В средней зоне расположены тренеры, они пытаются перехватить шайбы. Как только хоккеисты освоятся, тренеры вместо себя ставят других игроков. Игра продолжается пока все шайбы не будут перехвачены.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тренер обращает внимание на особенности вставания со льда. Просит это делать быстрее от повторения к повторению.

Перед упражнениями тренер обращает внимание на существенные детали при совершенствовании следующих технических приёмов и элементов: ведение шайбы; V-старт; повороты без отрыва коньков; ведение змейкой; передача и прием.

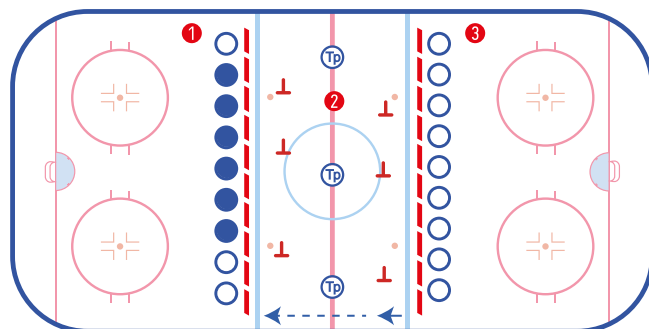
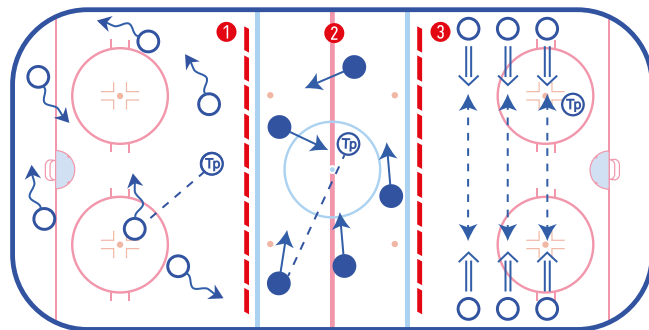
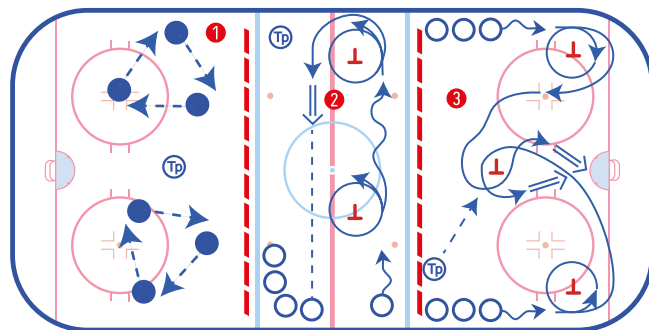
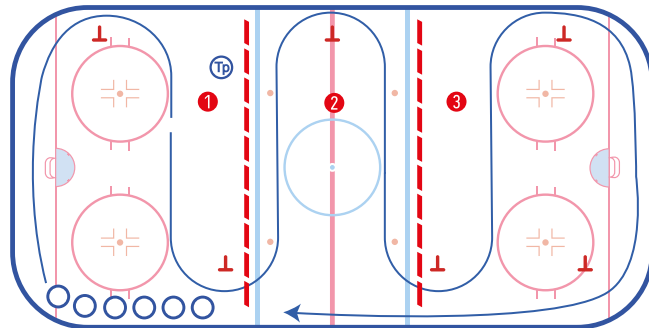
Тренер акцентирует внимание хоккеистов на готовность к приему: клюшка на льду, визуальный контакт.

Создать радость от занятия, командные взаимодействия, развитие ловкости, быстроты и координации.

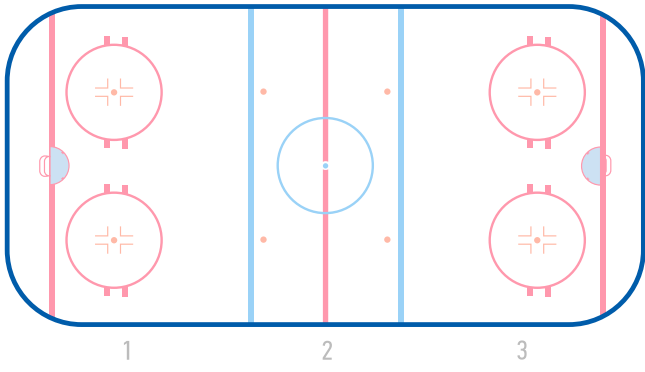
Подготовительная часть

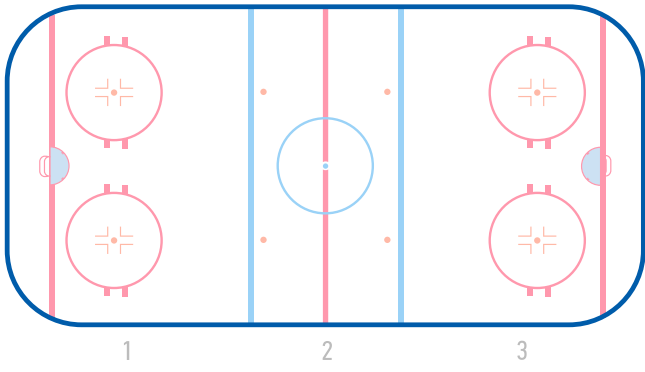
Основная часть

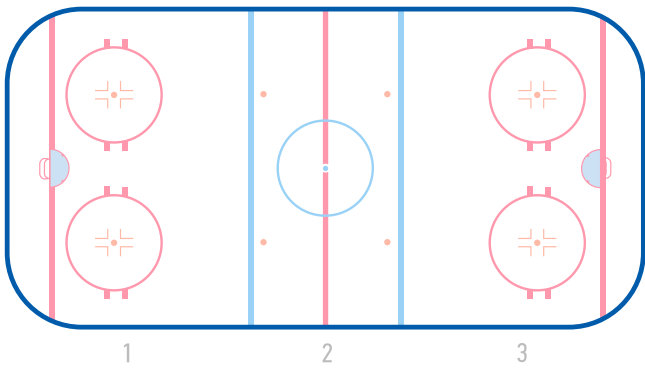
Заключительная часть



Заметки тренера







Задачи: Углубленное разучивание технических приёмов и элементов: скольжение, торможение остановка, поворот, ведение шайбы, не отрывая от крюка, формирование умения выполнять технический приём ведение шайбы в движении, бросок, развитие ловкости, равновесия, повторение элементов и приемов предыдущего занятия.

Инвентарь: Шайбы, теннисные мячи, барьеры, конусы.

СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

• Тренер делит игроков на пары. Пары распределяются по всей игровой зоне. Схема расположения игроков в парах – друг за другом. Первый игрок – ведёт шайбу (предмет), второй игрок старается держаться как можно ближе к первому. По первому сигналу тренера, пары начинают движение, по второму сигналу меняются.

Основная часть 20 минут

1. Комплекс упражнений: юные хоккеисты по сигналу тренера двигаются по траектории, указанной в схеме через полосу препятствий из клюшек, расположенных на льду, затем разворачиваются по направлению к воротам, принимают шайбу (мяч) от тренера, ведут предмет и осуществляют бросок по воротам.

2. Ведение, прием-передача шайбы (предмета). Тренер выстраивает хоккеистов в две параллельные колонны и по его сигналу, игроки начинают движение вперед с ведением и передачей шайбы (предмета) партнеру.

3. Тренер предлагает хоккеистам двигаться зигзагообразно между пилонами с ведением шайбы (предмета) согласно схеме, затем осуществить передачу-приём от борта и завершить упражнение - броском шайбы (предмета) по воротам.

Основная часть 20 минут

1. Игра на развитие скорости и ловкости: тренер выстраивает юных хоккеистов в виде пятиконечной звезды, в центре также находится один или два хоккеиста. По сигналу тренера «внешние» игроки начинают движение по кругу. Центральный игрок осуществляет броски шайбой (предмета) в случайные стороны. Задача игроков – вернуться от шайбы (предмета) ускорением, прыжком или торможением.

2. Тренер предлагает выполнить различные варианты ведения шайбы в движении с воздействием конусов.

3. Предлагается выполнить полосу препятствий с броском по воротам.

Заключительная часть 10 минут

Хоккеисты делятся на несколько групп. Оставляют клюшки и шайбы на другой стороне поля. По сигналу тренера игроки бегут вперед, каждый за своей клюшкой. Игрок поднимает клюшку и подбирает шайбу возвращается, выполняя ведение.

Задача игрока оставить шайбу в боксе, после этого стартует следующий игрок.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Работа в группе. Следить за правильностью выполнения технологических приёмов.

Тренер следит за правильностью выполнения навыков:

- контроль шайбы;
- передача;
- бросок.

Контролирует выполнение упражнения с разных сторон.

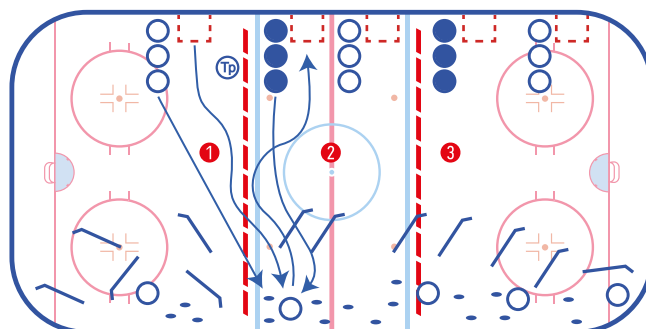
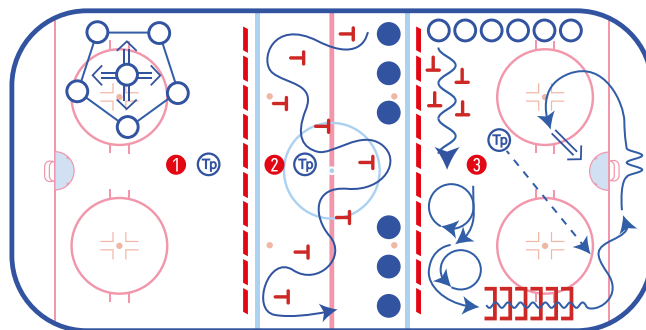
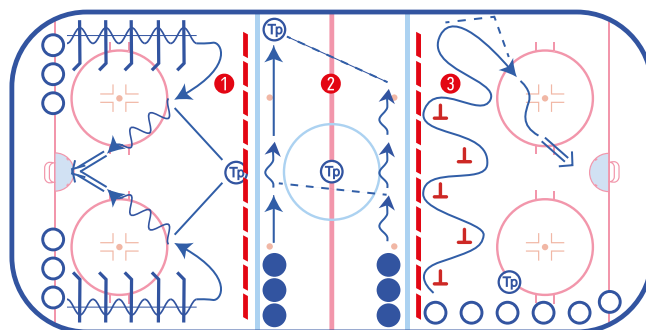
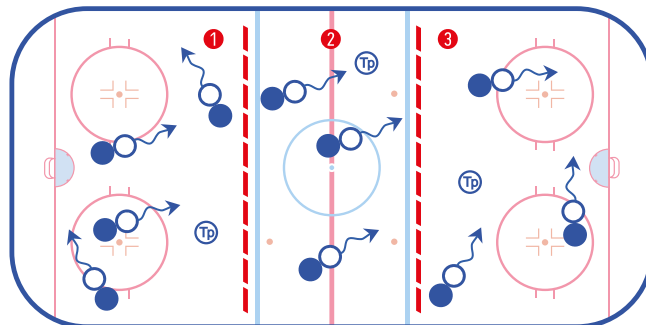
Углубленное разучивание технических приёмов в нестандартных и усложненных условиях.

Позитивный настрой. Игровая форма общения. Следить за соблюдением правил Игры.

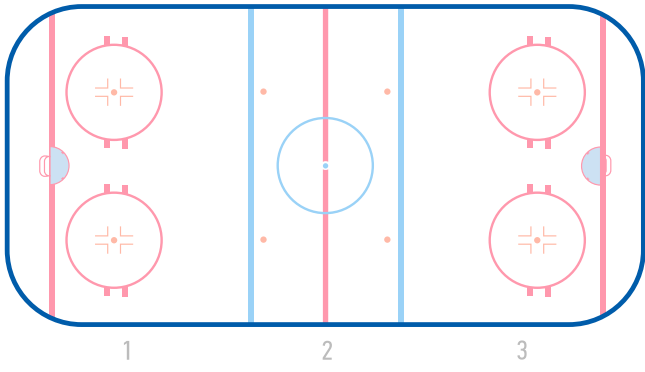
Подготовительная часть

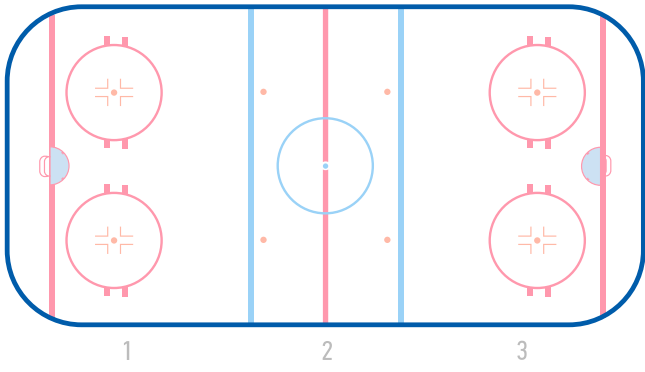
Основная часть

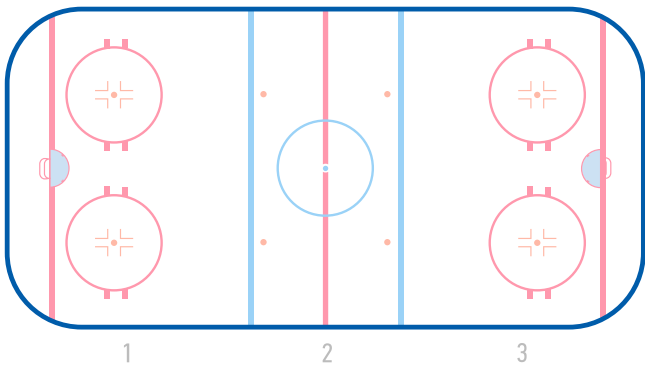
Заключительная часть



Заметки тренера







СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

Юные хоккеисты выполняют движение по часовой стрелке/против часовой стрелки в группе. На каждой красной линии делают остановку, выполняют торможение, становятся на колени. По сигналу тренера встают продолжают движение. На синей линии делают повороты лежа.

Основная часть 20 минут

1. Выполнение передачи партнеру через борт.
2. Выполнение упражнения передача-прием, с удобной и неудобной стороны.
3. юные хоккеисты выполняют комплекс технических приёмов в движении согласно схеме.

Основная часть 20 минут

1. Выполнение движения спиной вперед, известными техническими приемами.
2. Т-образная постановка коньков, отталкивание, скольжение на одной ноге (на правой, на левой) с тягой партнера.
3. Скольжение в основной стойке по заданной траектории по дуге с тягой партнера.

Заключительная часть 10 минут

Игра «космическая атака». В средней зоне располагаются тренеры. По их сигналу сначала по два игрока, затем по три и так далее эту зону пытаются пересечь. Тренеры сбивают их мячиками. Задача игроков уворачиваться и перебегать на другую сторону.

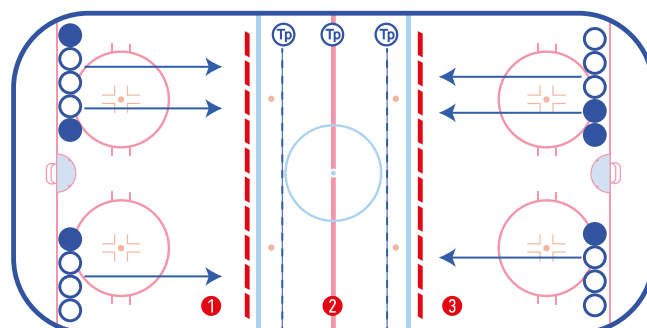
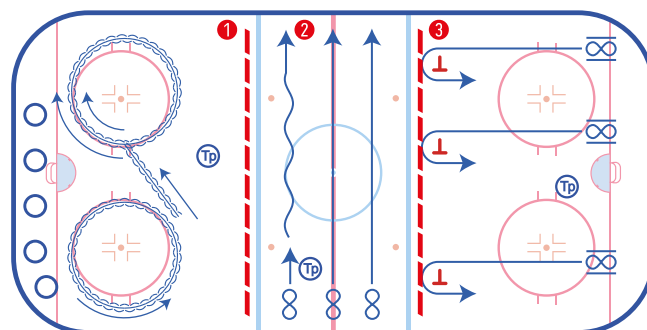
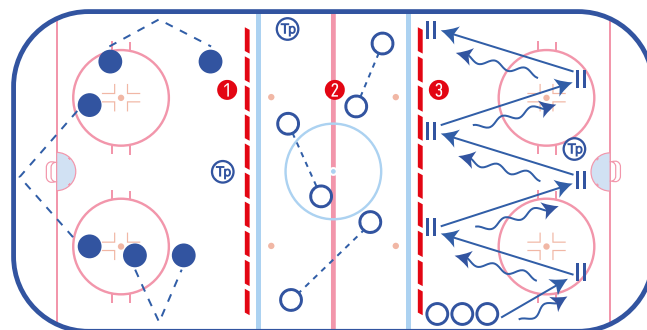
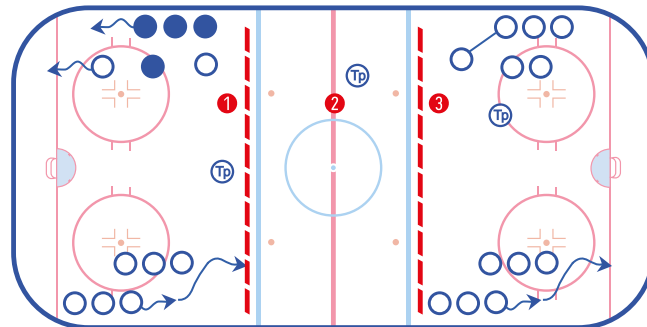
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тренер может добавлять различные элементы для совершенствования координационных способностей, устойчивости и ловкости юных хоккеистов.

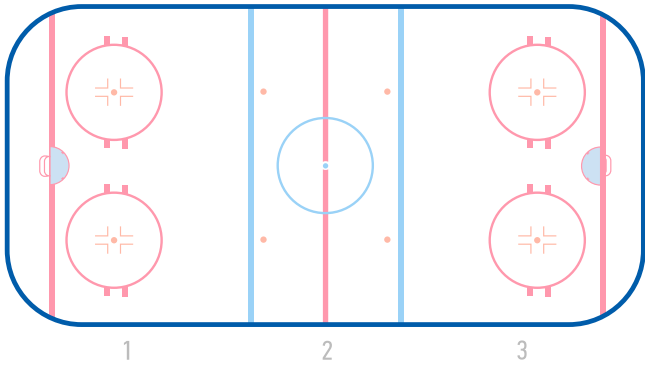
Продемонстрировать хоккеистам упражнение. Сделать акцент на то, что управлять передачей через борт можно контролируя силу броска.

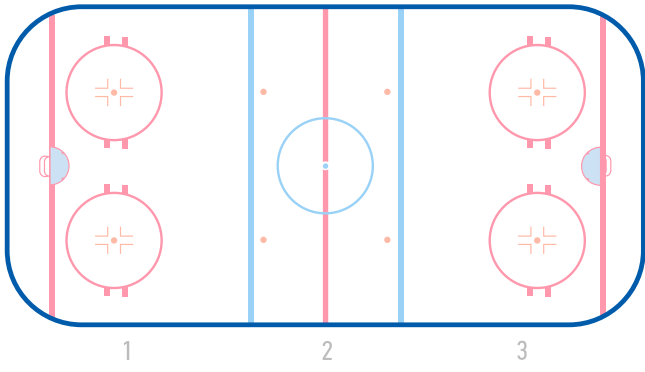
Выполнять предложенные упражнения и схемы с вариацией стороны.

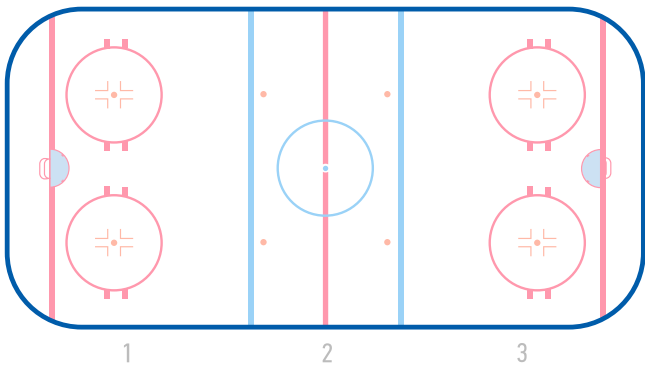
Позитивный настрой. Игровая форма общения. Следить за соблюдением правил Игры.



Заметки тренера







СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

- Передвижение по периметру площадки в компактных группах с контролем теннисного мячика.

Основная часть 20 минут

1. Выполнение технических элементов контроль шайбы, бросок, передача.

Основная часть 20 минут

1. Выполнение движения через полосу препятствий.
2. Контроль шайбы на месте, прием передача.
3. Скольжение на двух коньках спиной вперёд.

Заключительная часть 10 минут

- Тренер делит игроков на три команды. Предлагается провести турнир по хоккею с мячом. Используются теннисные мячи. Игра происходит в формате 3:3. Продолжительность составляет 1 минуту, по сигналу тренера команды по очереди меняются. После трех подходов тренер делает питьевую паузу, чтобы игроки смогли восстановить силы.

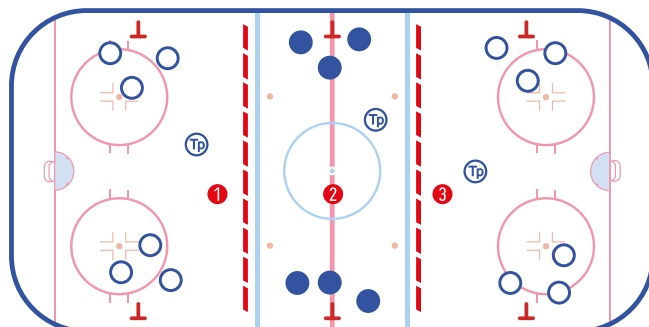
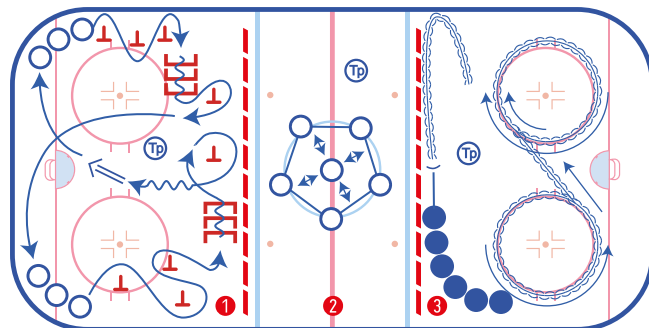
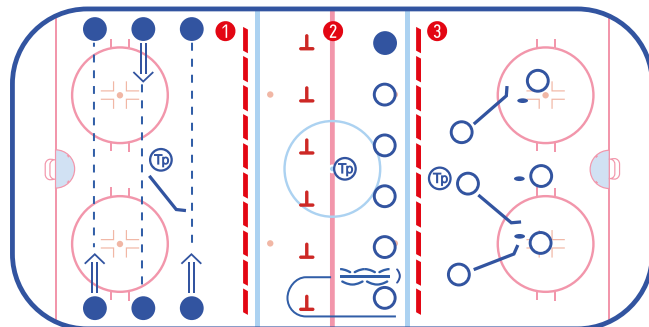
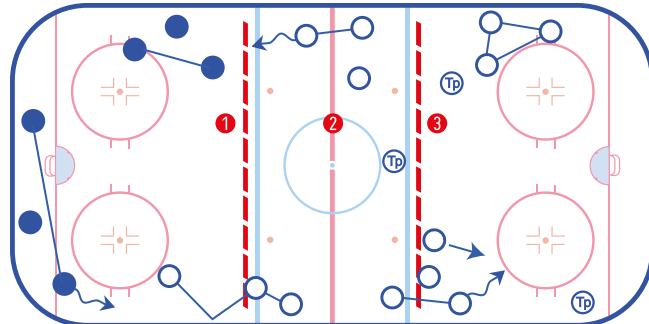
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Поиск свободного пространства на льду, организация возможности для передачи, владение шайбой на ограниченном пространстве.

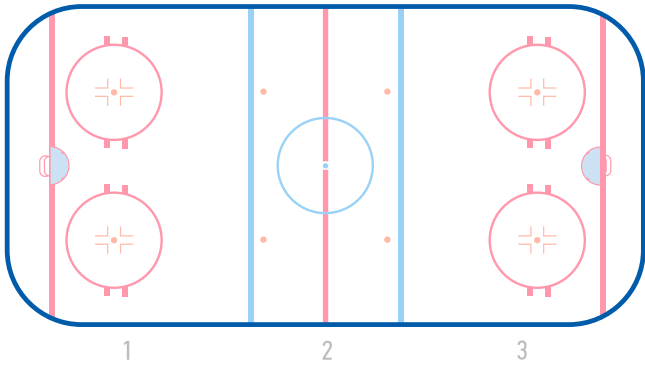
Тренер следит за правильностью выполнения, предлагает выполнять задания в разные стороны, разными ногами и руками.

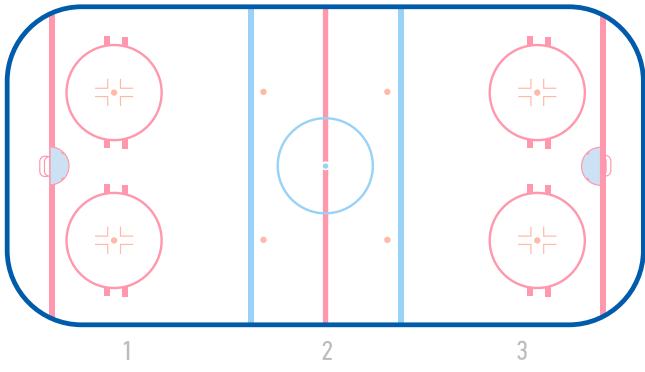
Формирование навыков в различных условиях. Акцент на завершение броска после полосы препятствий. Прием и передача с удобной и неудобной сторон крюка клюшки; клюшка в обеих руках, при поворотах укрывание шайбы корпусом.

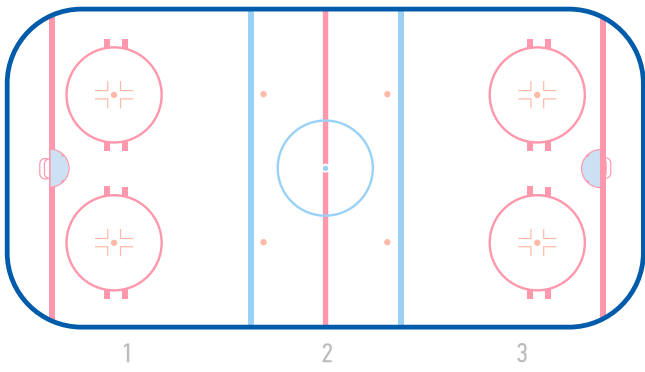
Создание позитивной атмосферы. Взятие ворот засчитывается только после двух передач, необходимо попасть мячом в конус и сбить его. Разрешается ведение мяча коньками. Вместо ворот используется конус.



Заметки тренера







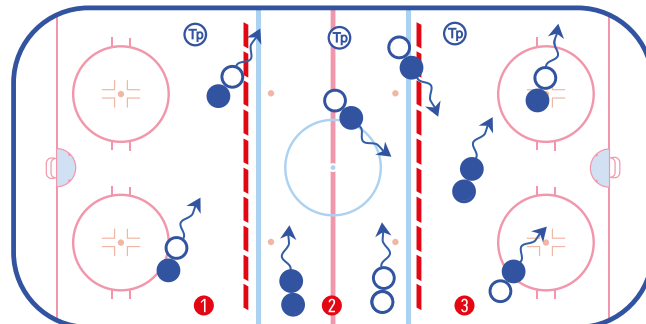
СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

- Контроль шайбы в движении, с преследованием.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

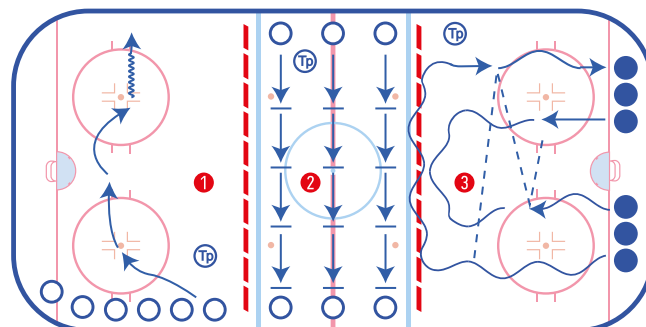
Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов. Делает незначительные поправки.



Основная часть 20 минут

1. Ведение шайбы толчками «с переносом» одной рукой - комбинации.
2. Передвижение с контролем шайбы и резким торможением.
3. Ведение шайбы с передачей партнеру.

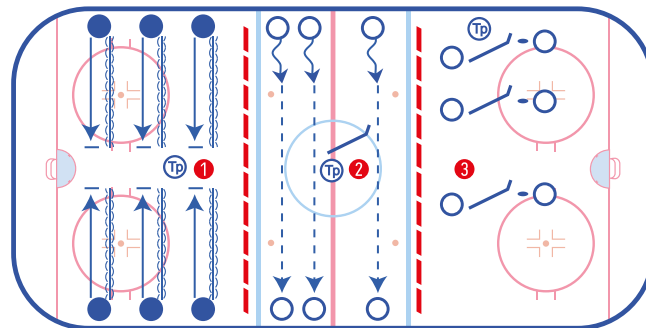
Клюшка на льду, визуальный контакт, сопровождающее движение шайбы клюшкой, готовность к приему, мягкий прием шайбы с отводом клюшки.



Основная часть 20 минут

1. Выполнение скольжения лицом вперед, переход, «слалом», со сменой толчковой ноги.
2. Контроль шайбы в движении, выполнение передачи с помехой.
3. Контроль шайбы на месте, работа в парах, партнер создаёт помеху клюшкой.

Тренер следит за правильностью выполнения, контролирует выполнение упражнения в разные стороны. Основная стойка хоккеиста, низкая посадка, колени вперед по вертикальной линии на уровне носков, спина прямая, поднятая голова, основы равновесия на внутреннем и внешнем ребре лезвия конька.

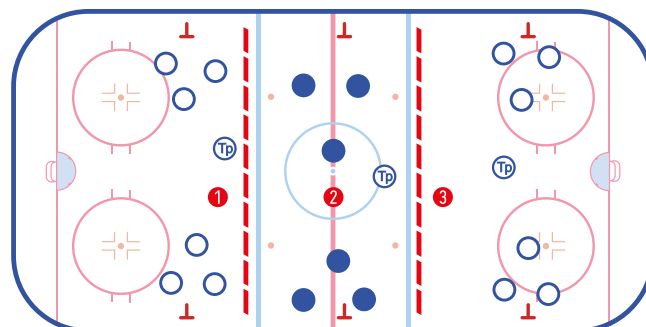


Заключительная часть 10 минут

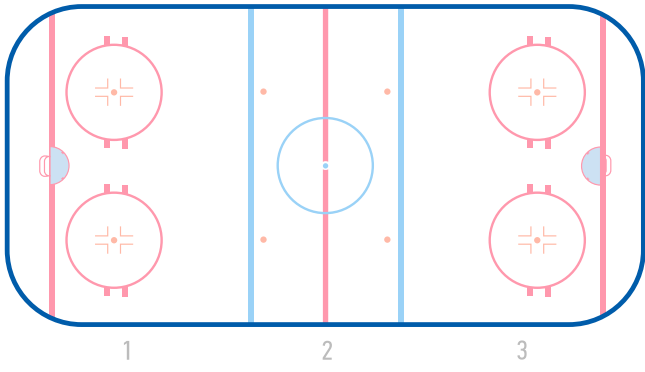
- Тренер делит игроков на три команды. Предлагается провести турнир по хоккею с мячом. Используются теннисные мячи. Игра происходит в формате 3:3.

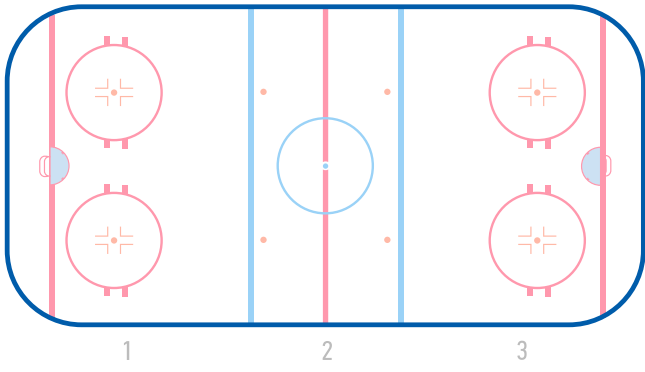
Продолжительность составляет 1 минуту, по сигналу тренера команды по очереди меняются. После трех подходов тренер делает питьевую паузу, чтобы игроки смогли восстановить силы.

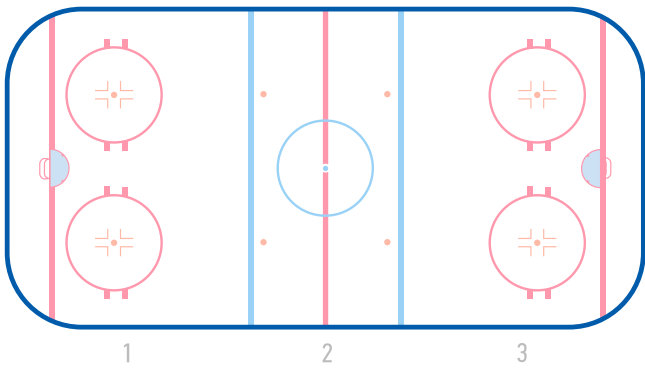
Создание позитивной атмосферы. Взятие ворот засчитывается только после двух передач, необходимо попасть мячом в конус и сбить его. Разрешается ведение мяча коньками. Вместо ворот используется конус.



Заметки тренера







СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

- Задействовать в упражнении разученные технические приёмы и элементы во время передвижения на коньках:
 - повороты на 360° без отрыва коньков от льда (л/п);
 - повороты на 360° без отрыва коньков от льда со сменной стороны;
 - "слалом" - "фонариком", делать широкие движения ногами;
 - "слалом" - "фонариком", делать узкие движения ногами.

Основная часть 20 минут

1. Контроль шайбы в движении с выполнением броска.
2. Т-образная постановка коньков, отталкивание, скольжение на двух ногах, торможение, переход, «слалом» - «фонариком», делать широкие движения ногами, ускорение, поворот.
3. Выполнение двигательных действий на развитие двигательных способностей: баланс, ловкость, координация.

Основная часть 20 минут

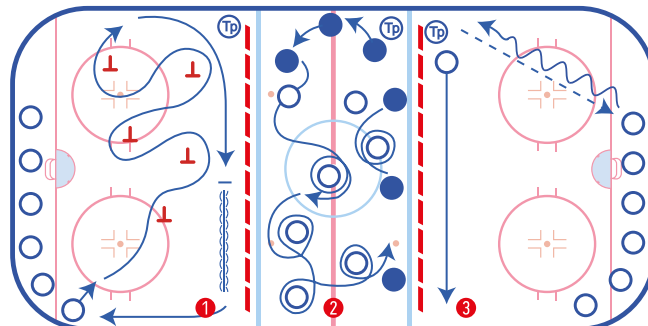
1. Выполнение движения лицом вперёд по кругу, торможением и резкой сменой направления движения, контроль и передача шайбы на месте;
2. Контроль шайбы на месте, прием передача.
3. Выполнение ведения шайбы «с переносом», «змейкой», «плетением» по заданной траектории, прием передачи, движение, бросок.

Заключительная часть 10 минут

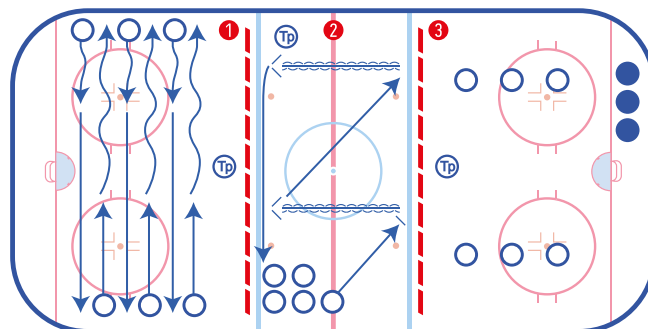
- Возможны игры на выбор.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

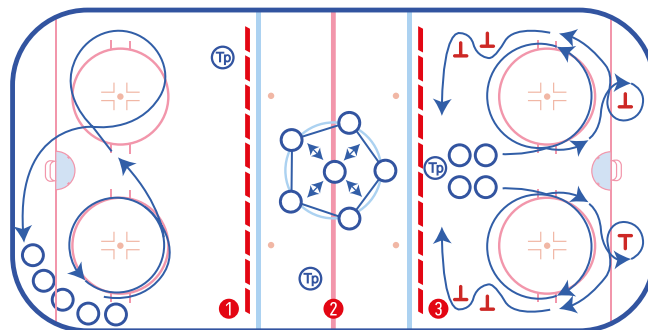
Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов. Клюшка в обеих руках, при поворотах укрывание шайбы корпусом.



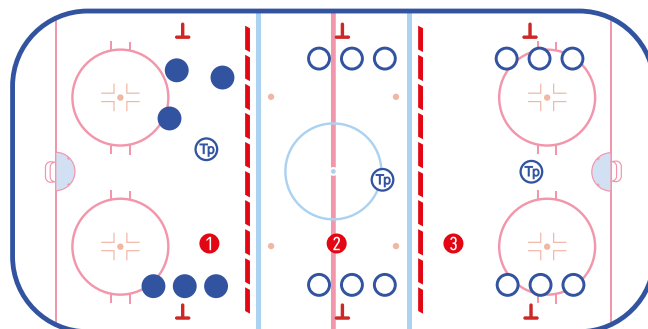
Тренер следит за правильностью выполнения, контролирует выполнение упражнения в разные стороны. Контролирует дисциплину во время выполнения упражнений.



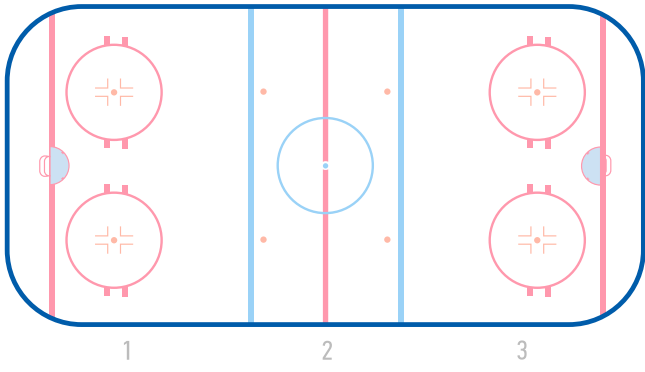
Тренер следит за правильностью выполнения, контролирует выполнение упражнения в разные стороны. Основная стойка хоккеиста, низкая посадка, колени вперёд по вертикальной линии на уровне носков, спина прямая, поднятая голова, основы равновесия на внутреннем и внешнем ребре лезвия конька.

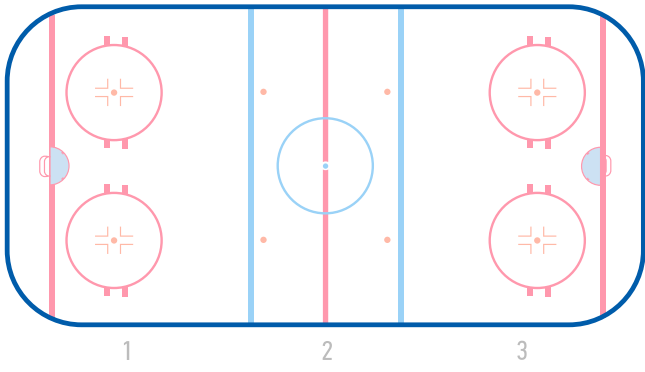


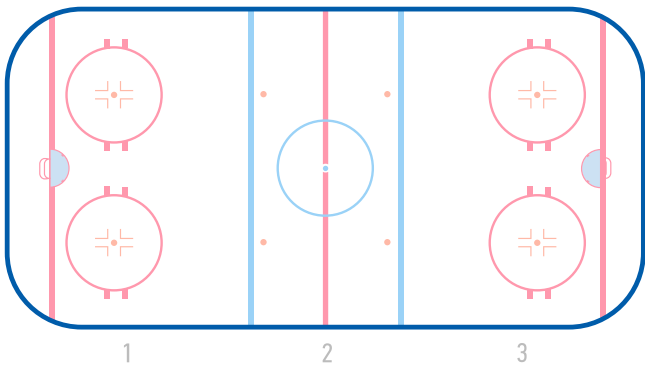
Создание позитивной атмосферы. Взятие ворот засчитывается только после двух передач, необходимо попасть мячом в конус и сбить его. Разрешается ведение мяча коньками. Вместо ворот используется конус.



Заметки тренера







Тема: Техника владения коньками, техника владения клюшкой и шайбой в движении.
Задачи: Углубленное разучивание технических приёмов и элементов: скольжение, торможение остановка, поворот, ведение шайбы, не отрывая от крюка, формирование умения выполнять технический приём ведение шайбы в движении, бросок, развитие ловкости, силы, равновесия, повторение элементов и приемов предыдущего занятия.

Инвентарь: Шайбы, теннисные мячи, барьеры, конусы.

СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

- Передвижение на коньках, после пересечения второй синей линии игроки останавливаются и опускаются на одно колено, затем встают и продолжают движение;
- Скольжение - «восьмерка» на внутренней стороне лезвия лицом вперёд;
- Скольжение - «восьмерка» на внешней стороне лезвия лицом вперёд;
- Скольжение - «восьмерка» на внешней стороне лезвия спиной вперёд;
- Скольжение - «восьмерка» на внутренней стороне лезвия спиной вперёд;
- Скольжение - «змейка» на одной ноге (л/п) лицом вперёд;
- Скольжение - «змейка» на одной ноге (л/п) спиной вперёд;
- Скольжение - «ножницы (скрестный шаг) маленькие» лицом вперёд;
- Скольжение - «ножницы (скрестный шаг) большие» лицом вперёд.

Основная часть 20 минут

1. Работа над балансом и координацией в группах:

- Основная стойка;
- Вставание со льда;
- Баланс на одной ноге (л/п);
- Прыжки на столе (л/п), с левой на правую;
- Скольжение с акцентированным движением рук с малой амплитудой;
- Скольжение на двух ногах;
- Скольжение на одной ноге лицом вперёд;
- Скольжение на одной ноге спиной вперёд;
- Скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа);
- Скольжение на одной ноге - носок на шайбе.

Основная часть 20 минут

1. Выполнение различных действий для развития баланса:

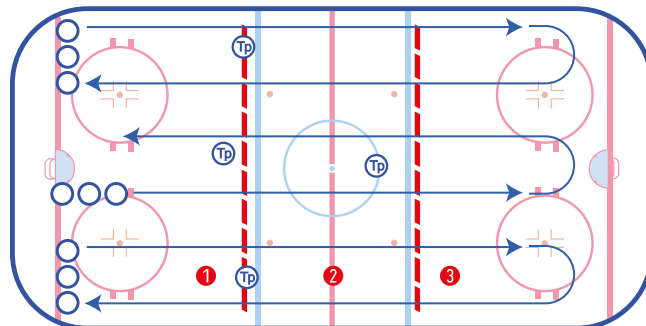
- Ходьба на месте, в движении, с перешагиванием предметов/спиной;
- Вставание со льда (после кувырка, после поворотов корпуса лежа);
- Баланс на одной ноге с закрытыми глазами (л/п);
- Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы;
- Приседание на одной ноге (разные углы) и удержание позы;
- Бег на месте, в движении/спиной вперёд;
- Прыжки вперёд, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы;
- Выпады на одно колено (вперёд, назад) с удержанием позы в разных фазах;
- Скольжение на двух ногах спиной вперёд
- Танцы на льду (Лунная походка).

Заключительная часть 10 минут

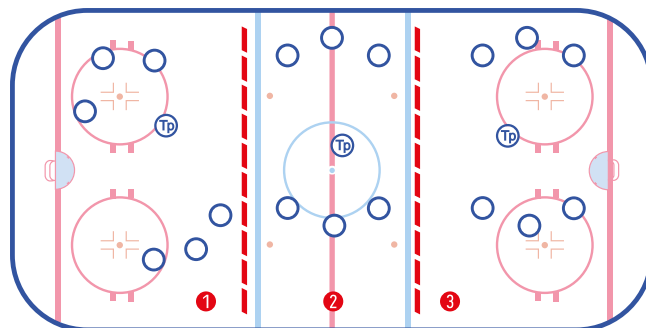
- Хоккеисты делятся на две группы:
 - первая группа играет в «салки», начинает водить тренер;
 - вторая группа играет в хоккей теннисным мячом в формате 3:3;
- после трех минут активности тренер делает питьевую паузу, затем происходит смена групп.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

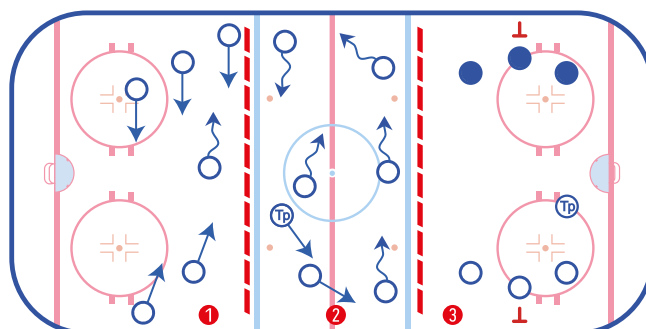
Полное выпрямление толчковой ноги, опорная нога согнута, интервал между хоккеистами минимум 3 м, выполнять с двух сторон площадки.



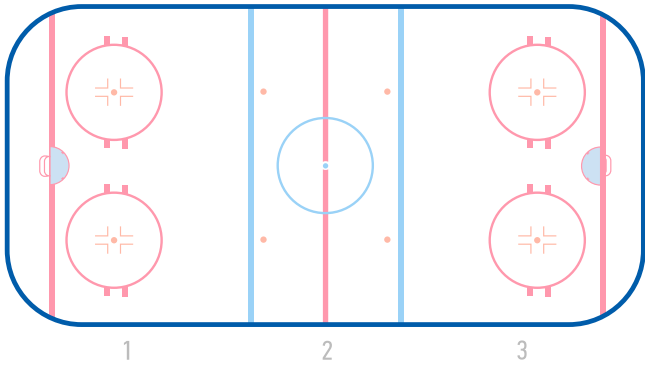
Тренер следит за правильностью выполнения, контролирует выполнение упражнения в разные стороны.

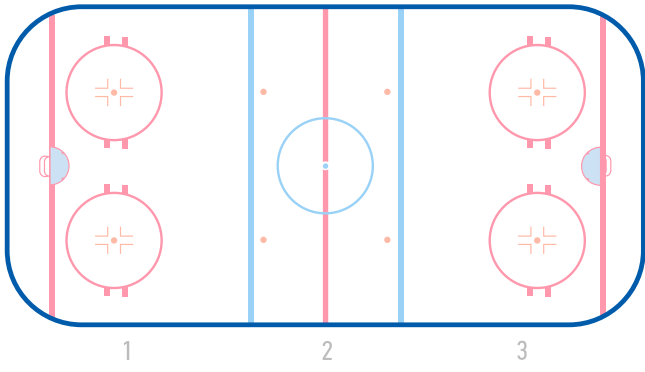


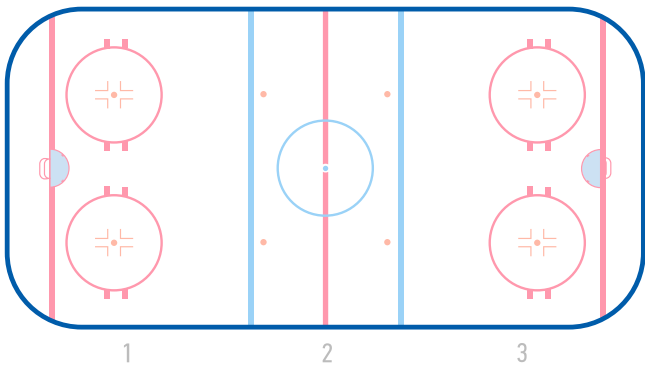
Создание позитивной атмосферы. Взятие ворот засчитывается только после двух передач, необходимо попасть мячом в конус и сбить его. Разрешается ведение мяча коньками. Вместо ворот используется конус. Вместо ворот используется конус.



Заметки тренера







СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

- бег лицом вперед скользящими шагами.
- Поворот с толчком одной ногой.
- Повороты без отрыва коньков от льда (л/п).

Основная часть 20 минут

1. Ведение шайбы в основной стойке короткое.
2. Ведение шайбы, не отрывая от крюка - руки широко.
3. Ведение шайбы, не отрывая от крюка - ротация.
4. Ведение шайбы, не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком сбоку.
5. Ведение шайбы, не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди.
6. Передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке.
7. Повороты на 360° без отрыва коньков от льда (л/п).
8. V-старт лицом вперед при скольжении спиной вперед.
9. Скольжение - «восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед.
10. Скольжение «фонарик» со сменой спиной вперед.
11. Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п).
12. Старт спиной вперед скольжение фонариками.

Заключительная часть 10 минут

1. Передача шайбы броском через борт.
2. Ведение шайбы, «с переносом», «змейкой».
3. Плетением" плавная смена направлений.
4. Ведение шайбы, не отрывая от крюка - узкое с передачей партнеру.
5. Подбивание клюшки снизу.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Юные хоккеисты выполняют указанные упражнения, начинают из положения «основная стойка». Выполняется по два повторения каждого упражнения, после чего меняется направление движения.

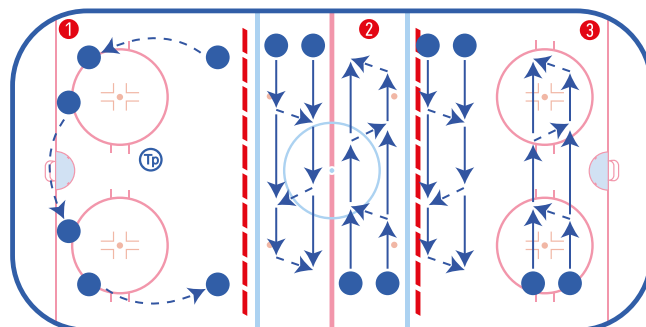
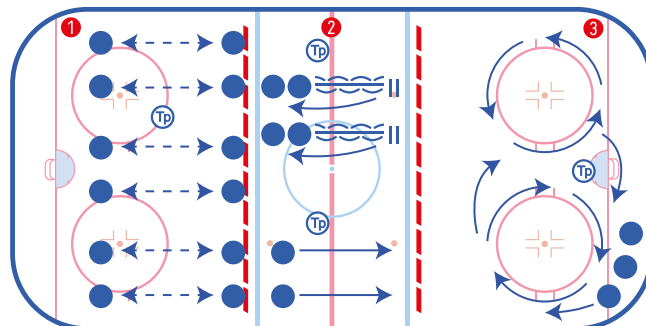
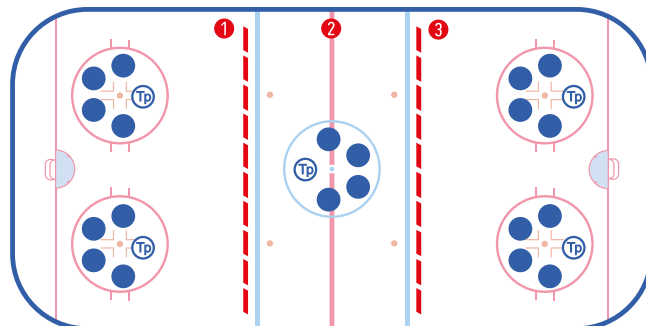
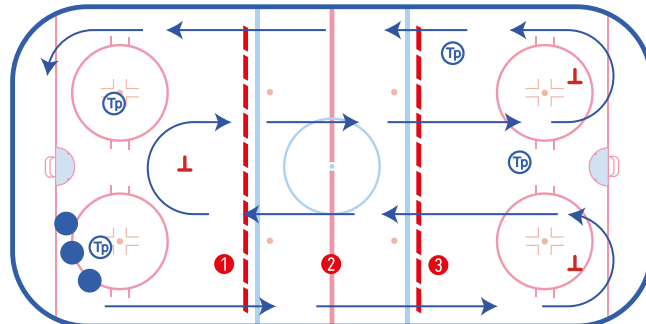
Тренер демонстрирует технические приемы и обращает внимание на ключевые моменты. После этого фиксирует в протоколе свои замечания по каждому хоккеисту.

Тренер объясняет и показывает какие технические приемы и элементы требуется выполнить. Затем по сигналу тренера юные хоккеисты выполняют упражнения.

Подготовительная часть

Основная часть

Заключительная часть



БЛАНК КОНТРОЛЯ		Игрок № (оценка от 1 до 10)																													
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Ведение шайбы в основной стойке короткое																														
2	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - руки широко																														
3	Ведение шайбы, не отрывая от крюка – ротация																														
4	Ведение шайбы, Не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком сбоку																														
5	Ведение шайбы, не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди																														
6	Передача шайбы броском с "неудобной" в основной стойке																														
7	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда																														
8	V-старт лицом вперед при скольжении спиной вперед																														
9	Скольжение-"Восьмерка" на внешней поверхности лезвия спиной вперед																														
10	Скольжение «фонарик» со сменой спиной вперед																														
11	Поворот скрестными шагами лицом вперед																														
12	Старт спиной вперед скольжение фонариками																														
13	Передача шайбы броском через борт																														
14	Ведение шайбы, "с переносом" "змейкой"																														
15	"Плетением" плавная смена направлений																														
16	Ведение шайбы, не отрывая от крюка – узкое с передачей партнеру																														
17	Подбивание клюшки снизу																														
Средняя оценка																															
Итоговый рейтинг																															
Дата:					Время:					Тренер:					Группа:																

БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Ведение шайбы в основной стойке короткое															
2	Ведение шайбы, не отрывая от крюка – руки широко															
3	Ведение шайбы, не отрывая от крюка – ротация															
4	Ведение шайбы, Не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком сбоку															
5	Ведение шайбы, не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком спереди															
6	Передача шайбы броском с "неудобной" в основной стойке															
7	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда															
8	V-старт лицом вперед при скольжении спиной вперед															
9	Скольжение-"Восьмерка" на внешней поверхности лезвия спиной вперед															
10	Скольжение «фонарик» со сменой спиной вперед															
11	Поворот скрестными шагами лицом вперед															
12	Старт спиной вперед скольжение фонариками															
13	Передача шайбы броском через борт															
14	Ведение шайбы, "с переносом" "змейкой"															
15	"Плетением" плавная смена направлений															
16	Ведение шайбы, не отрывая от крюка – узкое с передачей партнеру															
17	Подбивание клюшки снизу															
Дата:				Время:						Группа:						
Тренер:						Эксперт:										



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	

Категория	Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К4
Повороты	Ролл Повороты в движении										
Повороты	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п)		●		●			●			
Повороты	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда (л/п)										
Бег спиной вперед	"Полуфонарик" по кругу спиной вперед, толчковый "внешний" конек										
Бег спиной вперед	Бег спиной вперед, остановка одной ногой и Т-старт лицом вперед										
Бег спиной вперед	Скольжение-"Восьмерка" на двух ногах спиной вперед	●		●		●		●		●	
Скольжение на ребрах лезвий коньков	"Кораблики" движение по кругу без смены ведущей ноги										
Бег спиной вперед	Скольжение на одной ноге - спиной вперед										
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 не отрывая от крюка - узкое		●		●		●				
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - широкое		●		●		●				
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - узкое и широкое комбинирование	●									
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - клюшка сбоку, в центре, сбоку	●		●							
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - руки вместе	●									
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - руки широко	●	●								
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - ротация	●	●								●
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком сбоку	●	●	●							
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди	●	●	●		●			●		●
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди - сбоку	●	●	●	●		●			●	●
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы "с переносом" по "Восьмерке" двумя руками	●	●	●	●		●			●	●
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы "с переносом" по "Восьмерке" одной рукой (л/п)	●	●	●	●						●
Повороты	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)		●	●	●			●		●	●
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)	Подбивание клюшки с низу		●	●	●	●					●
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)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - узкое плюс баланс			●	●	●	●				
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - широкое плюс баланс			●	●	●	●				
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы не отрывая от крюка - узкое	●			●	●	●				●
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы "с переносом" "Змейкой", "Плетением" плавная смена направлений		●		●	●	●	●	●	●	●
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы не отрывая от крюка - узкое и широкое комбинирование			●		●	●	●			●
Обводка	"Змейка" с шайбой					●	●	●	●	●	
Обводка	Обводка конусов или расставленных шайб	●		●			●	●	●	●	
Обводка	Движение "Восьмерка" с шайбой						●	●	●		
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с "удобной" в основной стойке		●			●		●	●		●
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с "неудобной" в основной стойке	●		●			●	●	●	●	●
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с отскоком от борта							●	●	●	
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с "удобной" в основной стойке			●		●	●	●	●	●	●
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с "неудобной" в основной стойке				●	●	●		●	●	●
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с отскоком от борта					●		●	●	●	
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском в движении партнеру впереди (лидеру)								●	●	
Броски	Бросок заматающий с "удобной" стороны							●	●	●	
Броски	Бросок заматающий с "неудобной" стороны								●	●	
Броски	Бросок заматающий с "удобной" стороны с балансом							●		●	
Броски	Бросок заматающий с "удобной" стороны с балансом на точность								●	●	

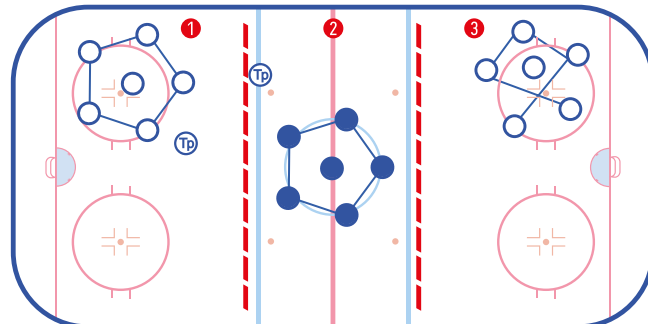
СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

• Углубленное разучивание технических элементов, передача и приём шайбы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

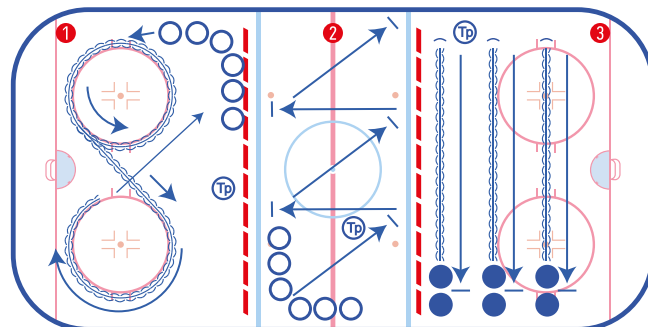
Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов. Контроль шайбы на ограниченном пространстве, качество приема



Основная часть 20 минут

1. Выполнение различных вариантов движения с использованием следующих технических навыков.
2. Бег скрестными шагами спиной вперёд, высоко-низко.
3. «Фонарик» по кругу спиной вперёд, толчковый "внутренний" конек.
4. Бег лицом вперёд скрестными шагами по траектории с конусами
5. «Фонарик» движение одной ногой (л, п) со сменой.
6. «Фонарик» движение со сменой толчковой ноги.
7. Скольжение на двух коньках спиной вперёд.
8. Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперёд.

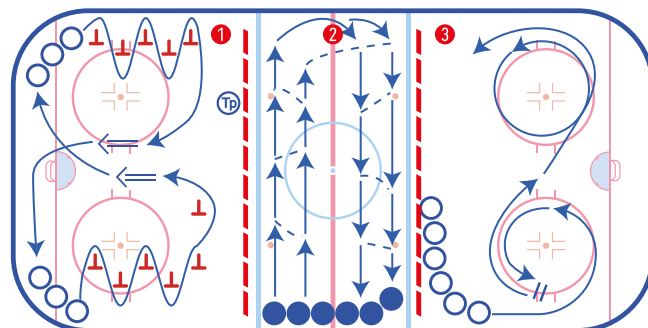
Тренер следит за правильностью выполнения, контролирует выполнение упражнения в разные стороны.



Основная часть 20 минут

1. Выполнение ведения шайбы «с переносом», «змейкой», «плетением» по заданной траектории, прием передачи, движение, бросок.
2. Контроль и передача шайбы в движении.
3. Выполнение движения лицом вперёд по кругу, торможением и резкой сменой направления движения.

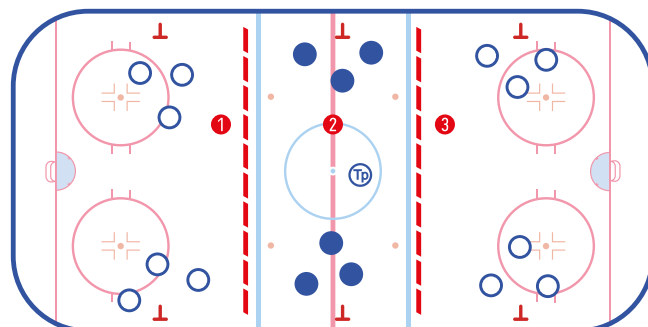
Развитие быстроты и скорости, повороты на двух ногах, не отрывая коньков ото льда.



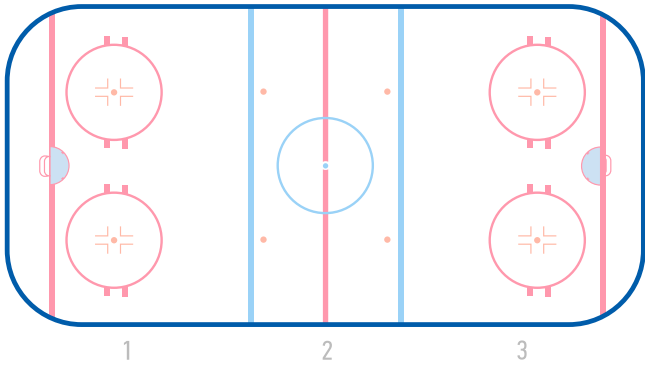
Заключительная часть 10 минут

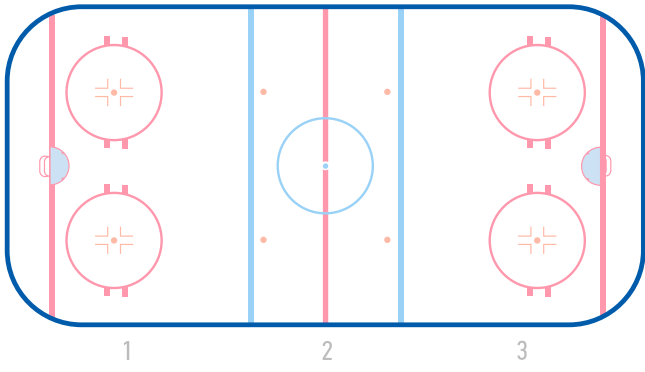
• Тренер делит игроков на три команды. Предлагается провести турнир по хоккею с мячом. Используются теннисные мячи. Игра происходит в формате 3:3. Продолжительность составляет 1 минуту, по сигналу тренера команды по очереди меняются. После трех подходов тренер делает питьевую паузу, чтобы игроки смогли восстановить силы.

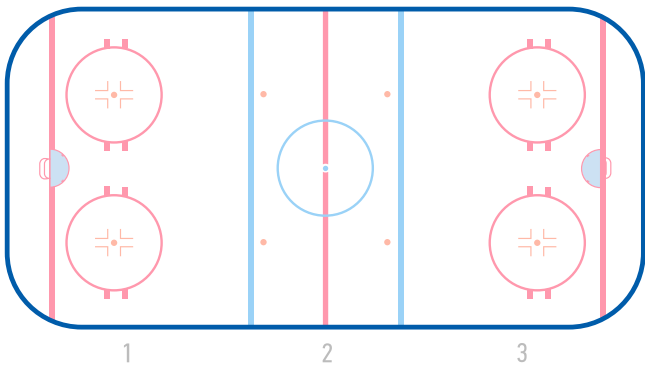
Создание позитивной атмосферы. Взятие ворот засчитывается только после двух передач, необходимо попасть мячом в конус и сбить его. Разрешается ведение мяча коньками. Вместо ворот используется конус.



Заметки тренера







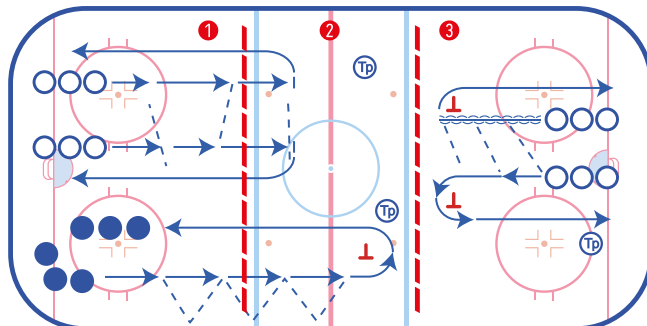
СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

- Контроль шайбы в движении (различные варианты) с передачей (партнеру, от борта).

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

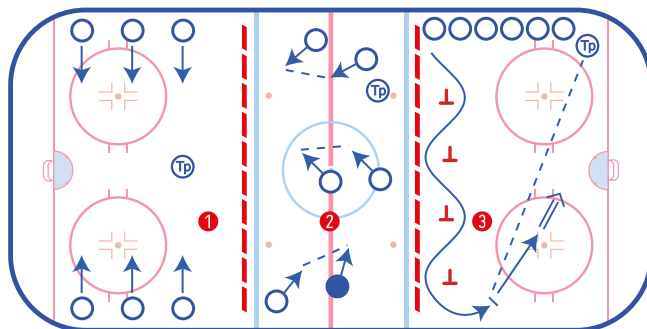
Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов.



Основная часть 20 минут

1. Контроль шайбы в движении.
2. Контроль и передача шайбы в движении.
3. Выполнение ведения шайбы «с переносом», «змейкой», «плетением» по заданной траектории, прием передачи, движение, бросок.

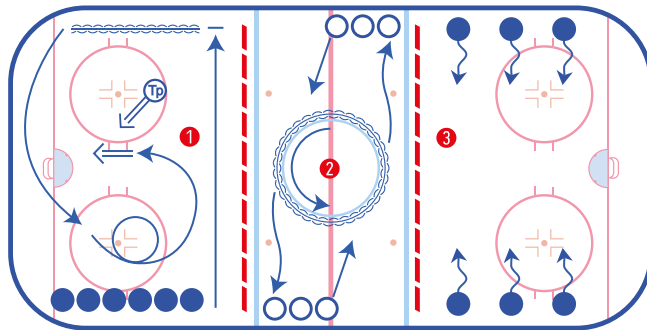
Тренер следит за правильностью выполнения, контролирует выполнение упражнения в разные стороны. Акцент на точность броска.



Основная часть 20 минут

1. Бег лицом вперед скользящими шагами, переход на движение спиной вперед, движением лицом вперед, выполнение элемента поворот на 360° без отрыва коньков от льда без смены стороны, выполнение броска.
2. Движение «фонарик» по кругу спиной вперед, с продолжением скрестного движения.
3. Контроль шайбы в движении.

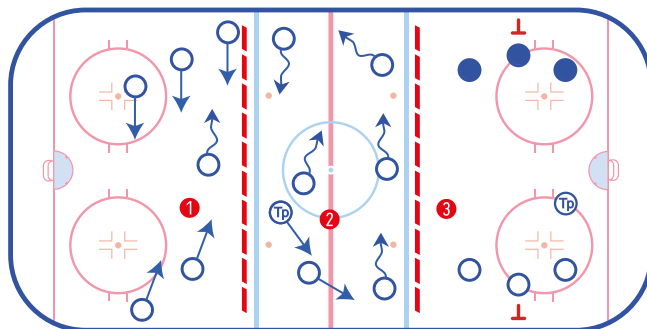
Формирование навыков в усложненных условиях.



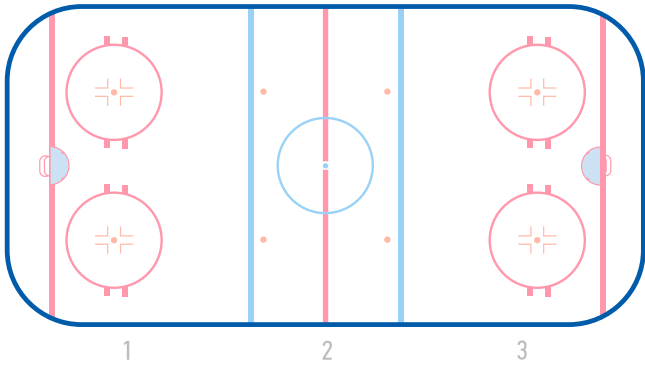
Заключительная часть 10 минут

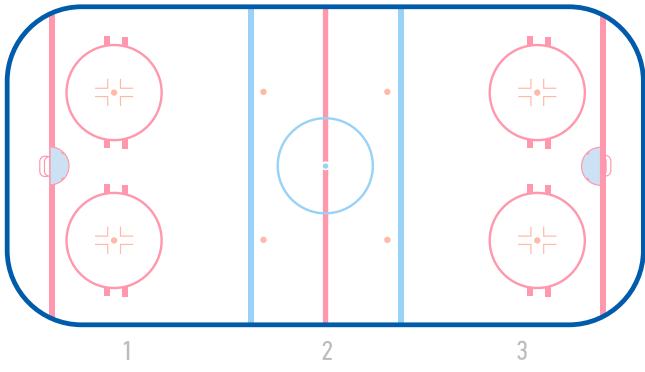
1. Бег лицом вперед скользящими шагами, переход на движение спиной вперед, движением лицом вперед, выполнение элемента поворот на 360° без отрыва коньков от льда без смены стороны, выполнение броска.
2. Движение «фонарик» по кругу спиной вперед, с продолжением скрестного движения.
3. Контроль шайбы в движении.

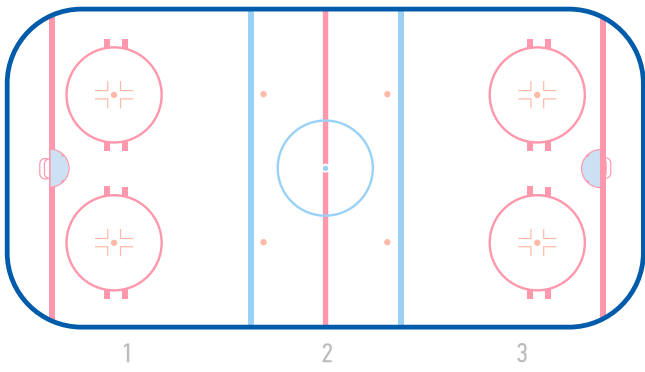
Формирование навыков в усложненных условиях.



Заметки тренера







СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

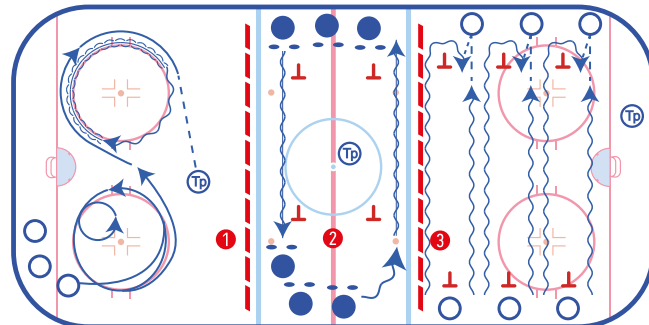
Бег лицом вперёд скользящими шагами, с выполнением броска, выполнение элемента поворот на 360°, без отрыва коньков от льда без смены стороны, движение спиной вперёд по кругу.

Контроль двух шайб коньками в движении.

Контроль шайбы в движении с выполнением передачи.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов.



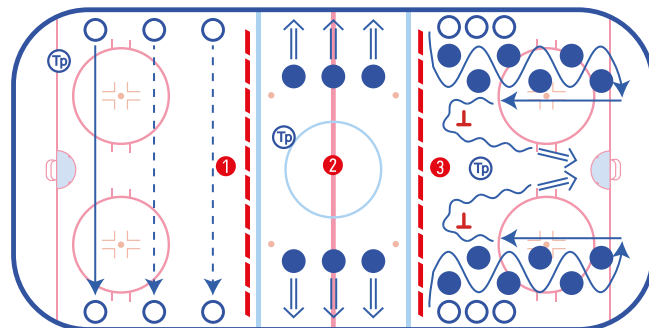
Основная часть 20 минут

1. Повторение технических элементов длинной передачи, бросок, прием.

2. Выполнение бросков в сторону борта с удобной и неудобной стороны.

3. Скольжение по заданной траектории с выполнением броска.

Тренер следит за правильностью выполнения, контролирует выполнение упражнения в разные стороны.



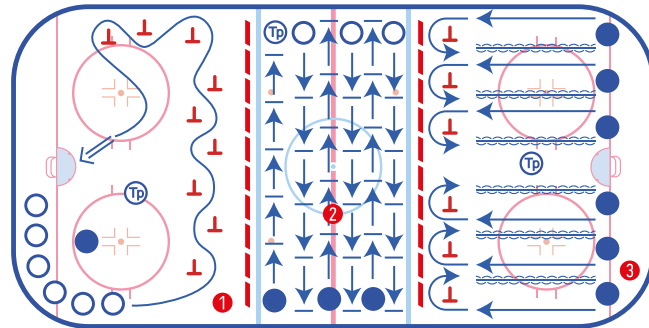
Основная часть 20 минут

1. Контроль шайбы в движении по заданной траектории с выполнением броска с удобной/неудобной стороны.

2. Передвижение с контролем шайбы и резким торможением.

3. Выполнении движения вперёд, перехода и движения спиной вперёд.

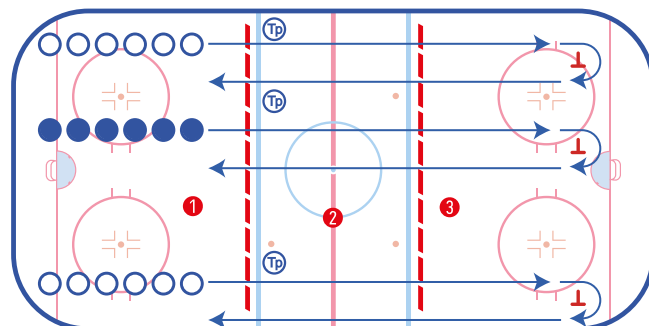
Формирование навыков в различных условиях.



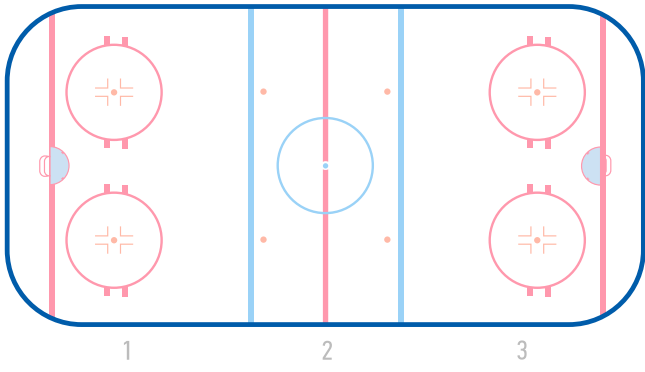
Заключительная часть 10 минут

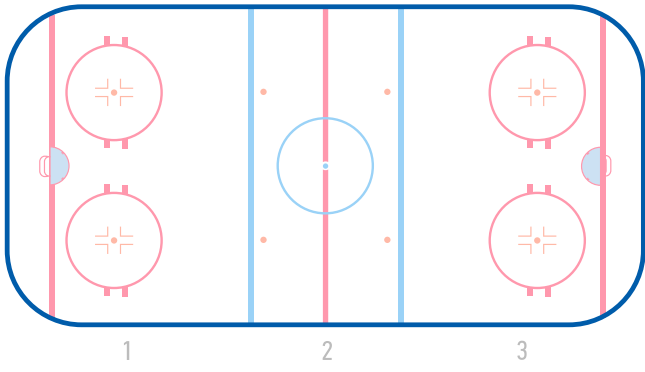
• Игроки делятся на три команды и выполняют различные варианты эстафет. Тренер использует эту часть занятия в вариативном режиме, предлагая к повторению различные технические элементы.

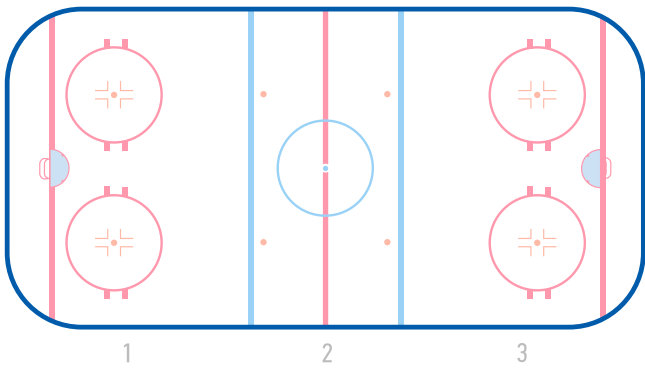
Позитивный настрой. Формирование навыков командного взаимодействия.



Заметки тренера







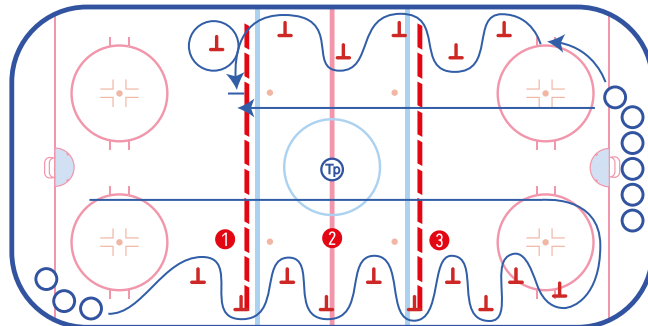
СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

• Выполнение ведения шайбы «с переносом», «змейкой», «плетением» по заданной траектории.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

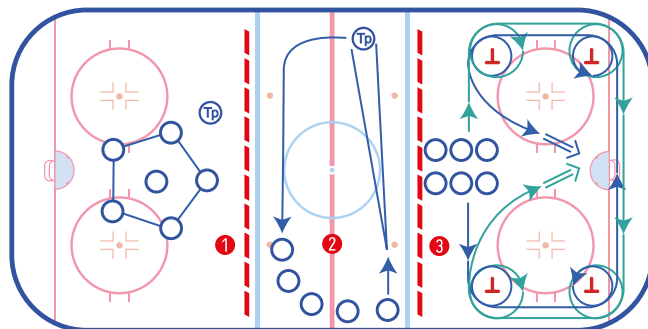
Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов.



Основная часть 20 минут

1. Контроль шайбы в группе.
2. Выполнение скольжения по сигналу тренера.
3. Выполнение технического приема повороты на 360° без отрыва коньков от льда без смены стороны с броском по воротам. Выполняется по 2-3 повторения на каждую сторону.

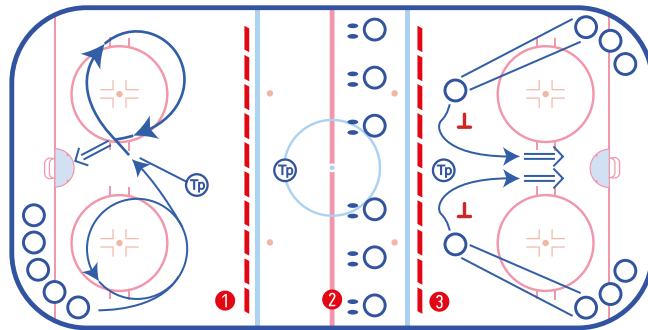
Тренер следит за правильностью выполнения, предлагает выполнять задания в разные стороны, разными ногами и руками.



Основная часть 20 минут

1. Бег лицом вперед скользящими шагами, с выполнением броска.
2. Контроль двух шайб на месте, использовать различные варианты.
3. Бег лицом вперед скользящими шагами, с выполнением броска, упражнения выполняется по сигналу тренера, с исходной позиции игрока выпад на одно колено.

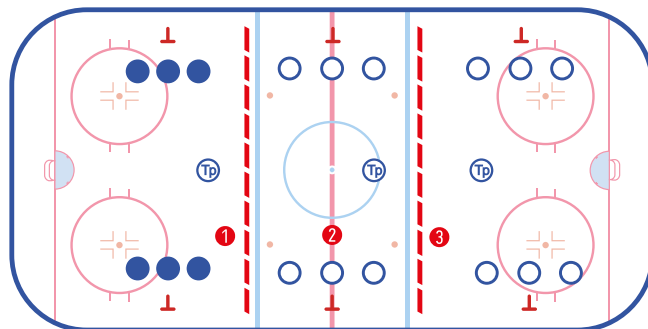
Выполнять упражнения по 2-3 повторения, затем менять сторону. Совершенствование технического приема «Основная стойка».



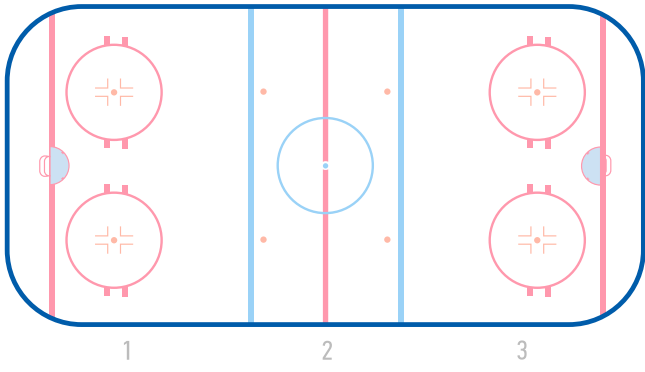
Заключительная часть 10 минут

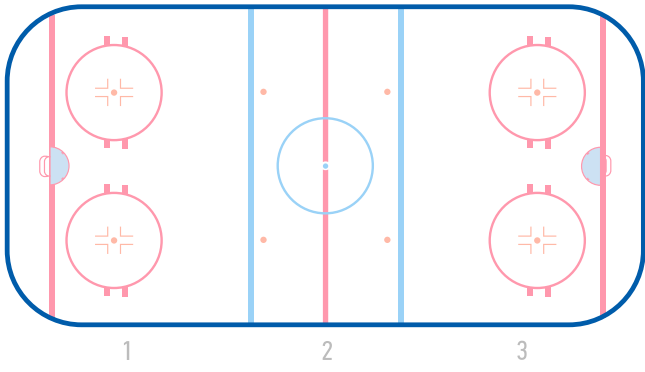
• Тренер делит игроков на три команды. Предлагается провести турнир по хоккею с мячом. Используются теннисные мячи. Игра происходит в формате 3:3. Продолжительность составляет 1 минуту, по сигналу тренера команды по очереди меняются. После трех подходов тренер делает питьевую паузу, чтобы игроки смогли восстановить силы.

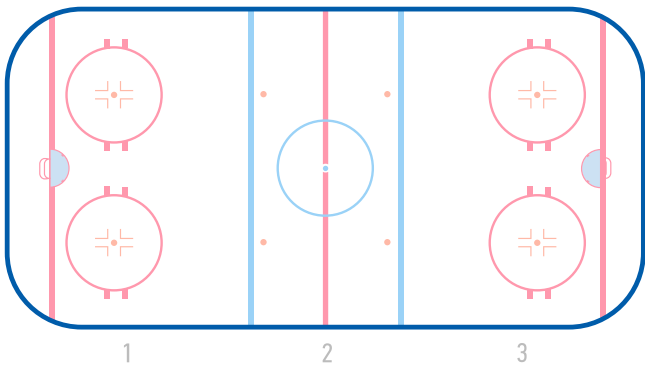
Создание позитивной атмосферы. Взятие ворот засчитывается только после двух передач, необходимо попасть мячом в конус и сбить его. Разрешается ведение мяча коньками. Вместо ворот используется конус.



Заметки тренера







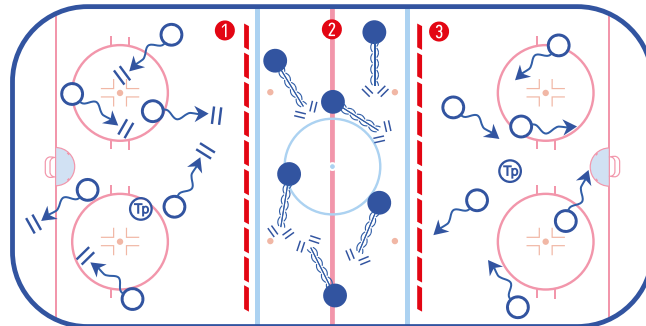
СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

- Свободное скольжение по зоне с торможением по сигналу: спиной вперёд, лицом вперёд, контролем шайбы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

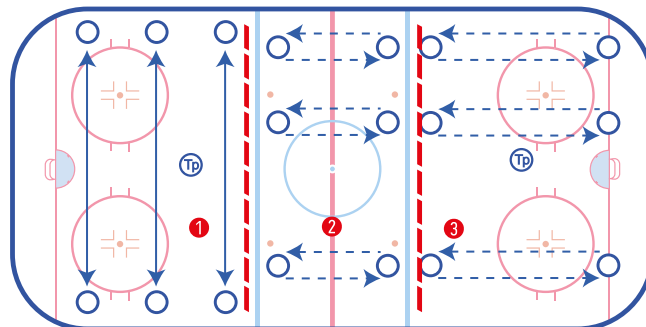
Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов.



Основная часть 20 минут

1. Совершенствование технических навыков броска, передачи и приема шайбы игроками на различных расстояниях, стоя на месте.

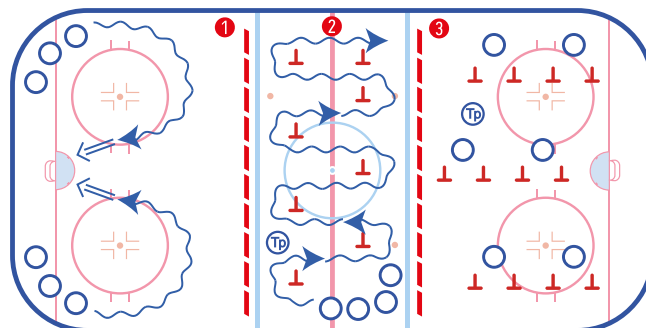
Тренер следит за правильностью выполнения. Контролирует темп и точность передач.



Основная часть 20 минут

1. Выполнение контроля шайбы в движении с броском по воротам.
2. Выполнение ведения шайбы «с переносом», «змейкой», «плетением» по заданной траектории.
3. Различные варианты контроля шайбы на месте.

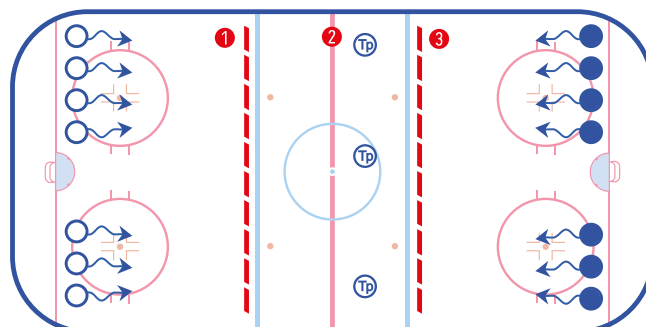
Формирование навыков в различных условиях. Упражнения выполняется по 2-3 раза с каждой стороны; Ведение шайбы на ограниченном пространстве.



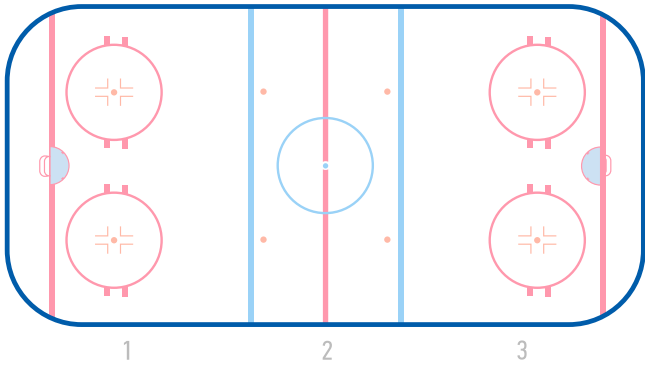
Заключительная часть 10 минут

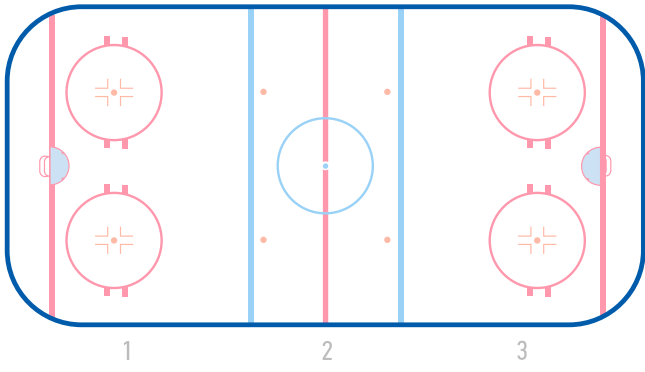
- Игроки делятся на две группы и по команде тренера выполняют движение по направлению к друг другу. В средней зоне задача игроков сохранить свою шайбу любым способом и завладеть шайбой игрока из противоположной команды.

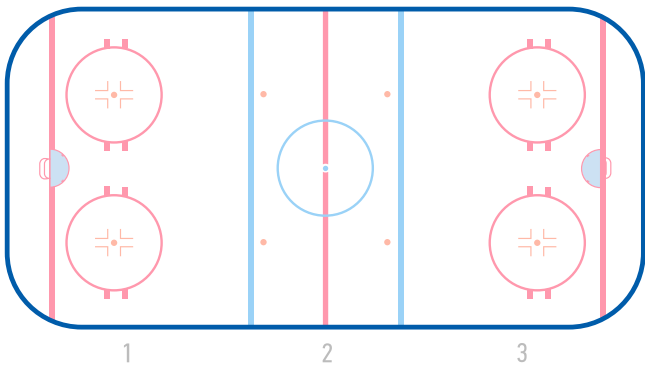
Позитивный настрой. Игровая форма общения. Следить за соблюдением правил Игры.



Заметки тренера







СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

- По сигналу тренера игроки выполняют различные варианты скольжения понаправлению к другому борту.
- Комбинированный технический прием, бег лицом вперёд, переход, торможение двумя ногами при скольжении спиной вперёд.
- Выполнение элемента передача прием от борта.

Основная часть 20 минут

1. Бег по кругу скрестными шагами, подбор шайбы бросок по воротам.
2. Выполнение контроля шайбы в движении: использовать различные варианты ведения.
3. Выполнение контроля шайбы с ведением по траектории и выполнение броска по воротам. Упражнения выполняется по 2-3 раза с каждой стороны.

Основная часть 20 минут

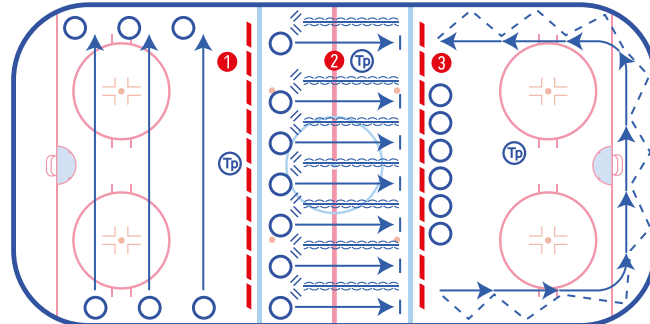
1. Выполнение элемента передача прием от борта, «кораблики» движение по кругу открытые, выход на бросковую позицию, бросок «заметающий» с удобной стороны.
2. Выполнение ведение шайбы навстречу партнеру.
3. Повторение технических элементов: вставание со льда, баланс на одной ноге, выпады на одно колено вперёд-назад.

Заключительная часть 10 минут

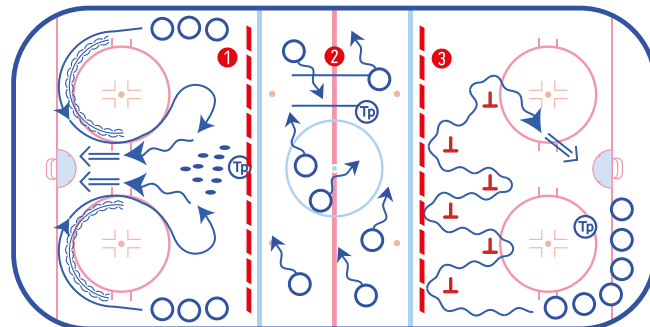
- Тренер делит игроков на команды. Предлагается провести турнир по хоккею с мячом. Используются теннисные мячи. Игра происходит в формате 3:3. Продолжительность составляет 1 минуту, по сигналу тренера команды по очереди меняются. После трех подходов тренер делает питьевую паузу, чтобы игроки смогли восстановить силы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

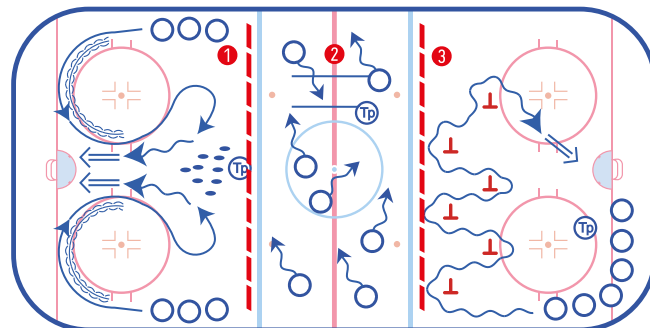
Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов. Торможение до полной остановки, правильное расположение ног.



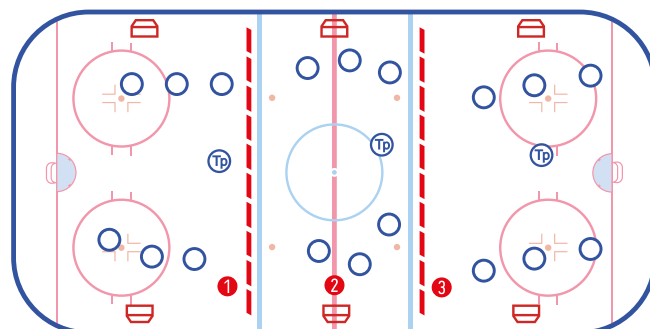
Тренер следит за правильностью выполнения, предлагает выполнять задания в разные стороны. Обманные движения головой и туловищем, подбор шайбы при движении по дуге.



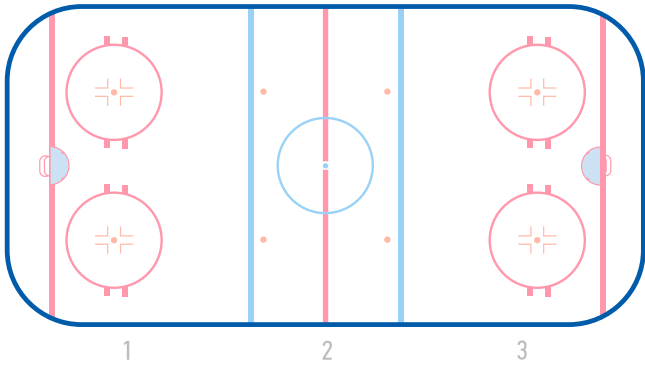
Тренер следит за правильностью выполнения, предлагает выполнять задания в разные стороны, разными ногами и руками. Контроль шайбы с акцентом на атаку ворот.

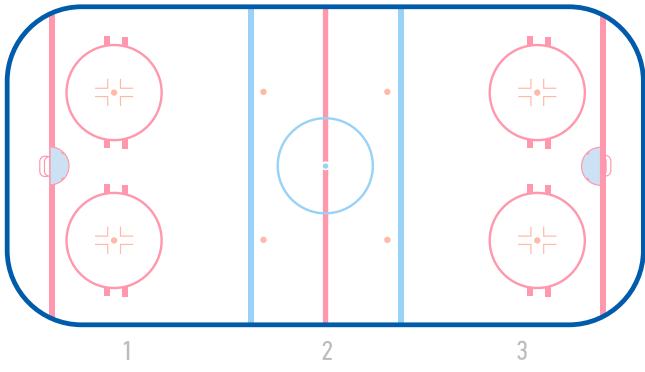


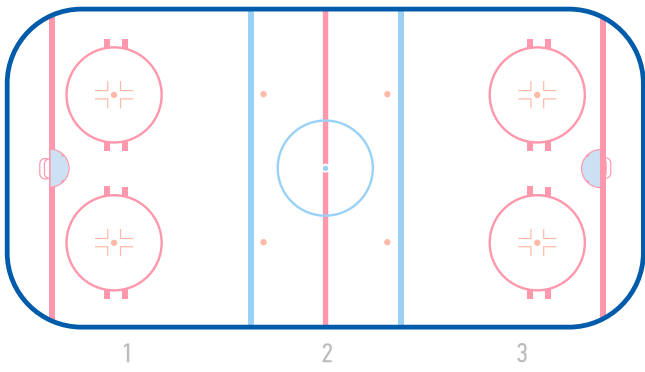
Создание позитивной атмосферы. Взятие ворот засчитывается только после двух передач. Разрешается ведение мяча коньками.



Заметки тренера







Задачи: Углубленное разучивание технических приёмов и элементов: скольжение, торможение и остановка спиной вперёд, поворот, ведение шайбы, не отрывая от крюка, формирование умения выполнять технический приём ведение шайбы в движении, бросок, развитие ловкости, силы, равновесия, повторение элементов и приемов предыдущего занятия.

Инвентарь: Шайбы, теннисные мячи, барьеры, конусы.

СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

- Передвижение в парах с контролем шайбы и передачей партнеру.

Основная часть 20 минут

1. Выполнение элемента передача прием от борта, «кораблики» движение по кругу открытые, выход на бросковую позицию, бросок «затаевающий» с удобной стороны.
2. Выполнение ведение шайбы навстречу партнеру.
3. Повторение технических элементов: вставание со льда, баланс на одной ноге, выпады на одно колено вперёд-назад.

Основная часть 20 минут

1. Хоккеисты выполняют движение от тренера, который находится в центре зоны по направлению к борту и обратно, выполняя различные виды контроля шайбы.
2. Выполнение технического приема бег скрестными шагами спиной вперёд по кругу, игрок выполняет два круга по два повторения с правой и левой стороны.
3. Выполнение ведения шайбы «с переносом», «змейкой», «плетением» по кругу, затем выполняется резкая смена направления, ускорение и бросок.

Заключительная часть 10 минут

- Игроки делятся на три команды и выполняют различные варианты эстафет. Тренер использует эту часть занятия в вариативном режиме, предлагая к повторению различные технические элементы.

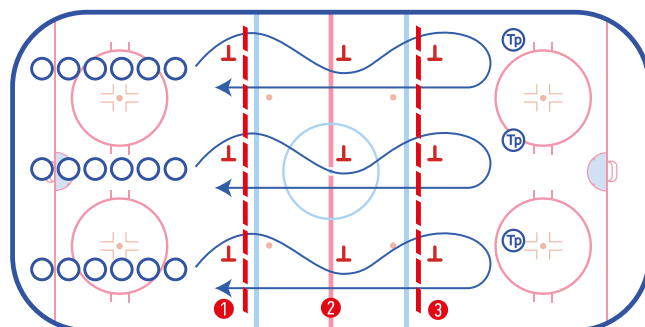
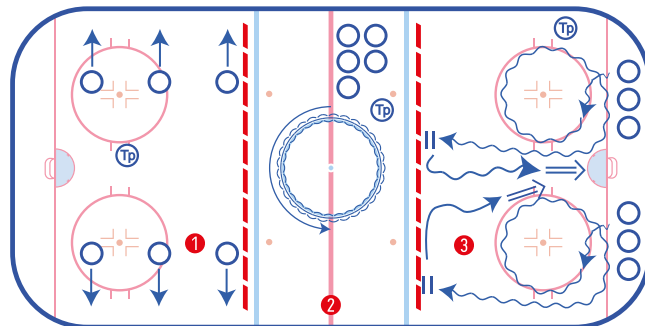
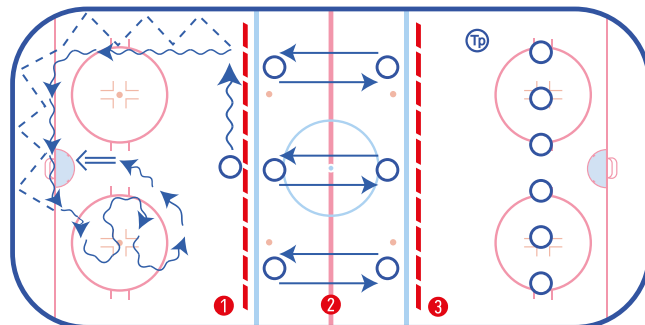
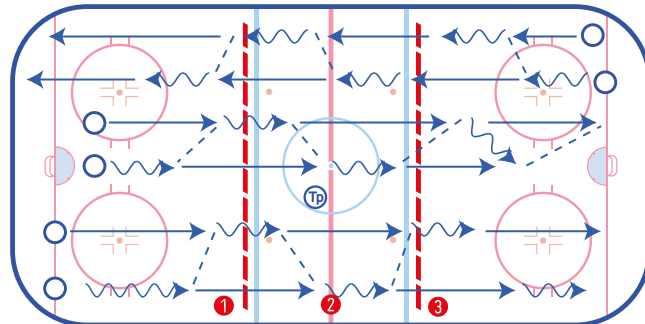
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов. Формирование навыка. Равновесие, низкая посадка. Готовность к приему шайбы: клюшка на льду, визуальный контакт. Ускорение в сторону передачи.

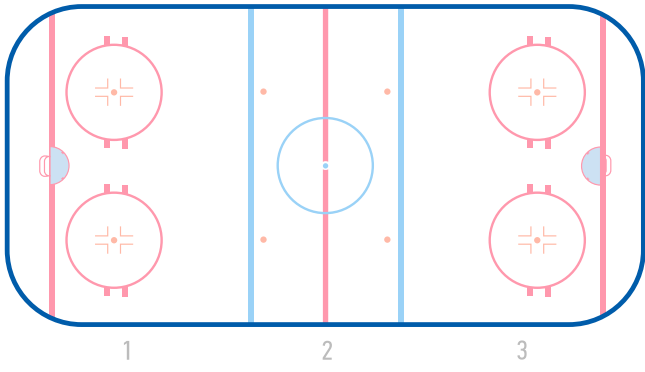
Тренер следит за правильностью выполнения, предлагает выполнять задания в разные стороны, разными ногами и руками.

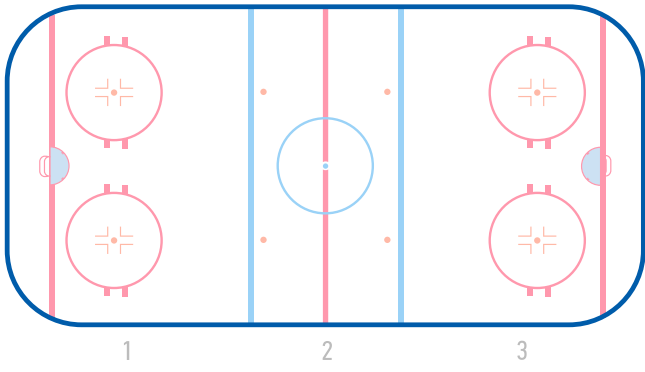
Совершенствование навыков в различных условиях.

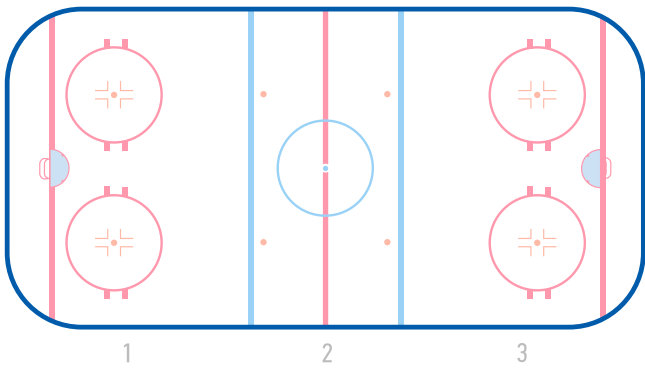
Позитивный настрой. Формирования командных навыков командного взаимодействия.



Заметки тренера







СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

• Разминка: игроки распределяются по зонам, выполняют движение с контролем шайбы в произвольном порядке, по сигналу тренера выполняют передачу.

Основная часть 20 минут

1. Юные хоккеисты выполняют движение от тренера, который находится в центре зоны по направлению к борту и обратно, выполняя различные виды контроля шайбы;
2. Контроль шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» из двух конусов (2 метра).
3. Игроками выполняется движение с шайбой, поворот, выполнение передачи, получение шайбы от партнера и бросок по воротам.

Основная часть 20 минут

1. Выполнение технического приема бег скрестными шагами спиной вперёд по кругу, игрок выполняет два круга по два повторения с правой и левой стороны.
2. Выполнение комбинированного комплекса технических элементов: контроль шайбы в движении, торможение бег скрестными шагами, торможение, контроль шайбы в движении.
3. Выполнение технического приема повороты на 360° без отрыва коньков от льда без смены стороны. Выполняется по 2-3 повторения на каждую сторону.

Заключительная часть 10 минут

Тренер предлагает юным хоккеистам самим выбрать капитанов и разделить на команды. Предлагается провести турнир по хоккею с мячом. Используются теннисные мячи. Игра происходит в формате 3:3. Продолжительность составляет 1 минуту, по сигналу тренера команды по очереди меняются. После трех подходов тренер делает питьевую паузу, чтобы игроки смогли восстановить силы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Веселая атмосфера, совершенствование навыков бега лицом вперёд, выполнение передач в ситуативных условиях. Контроль шайбы, точность передачи, основная стойка.

Тренер следит за правильностью выполнения, предлагает выполнять задания в разные стороны, разными ногами и руками.

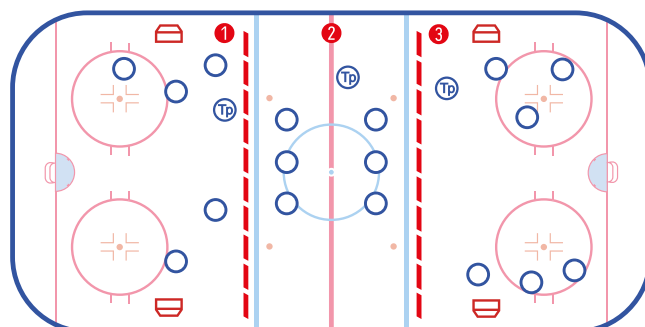
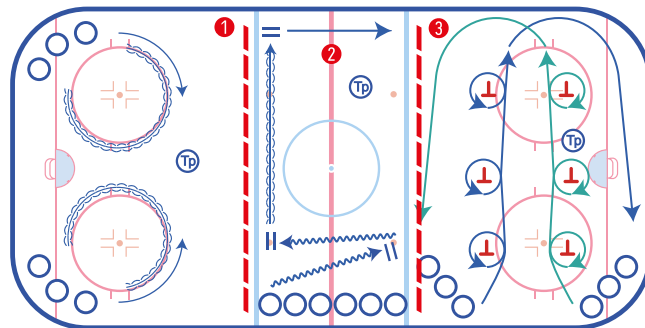
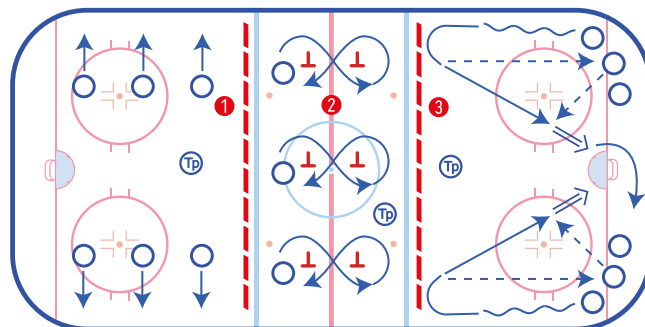
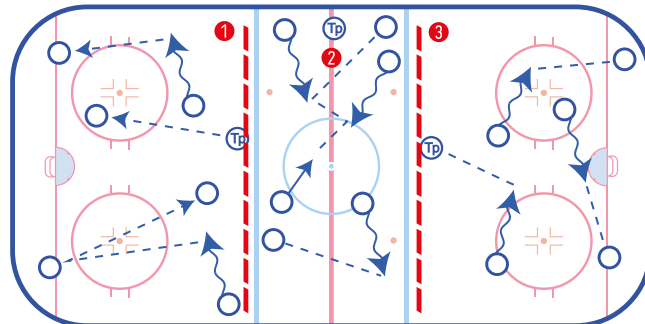
Формирование навыков в различных условиях.

Создание позитивной атмосферы. Взятие ворот засчитывается только после двух передач. Разрешается ведение мяча коньками.

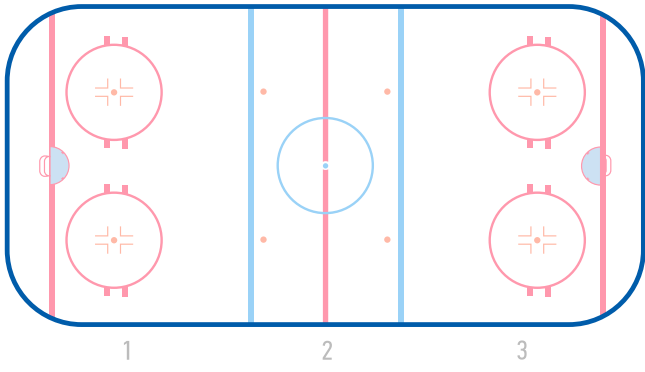
Подготовительная часть

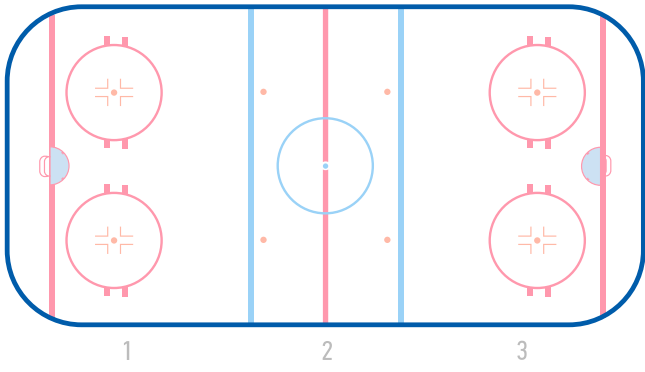
Основная часть

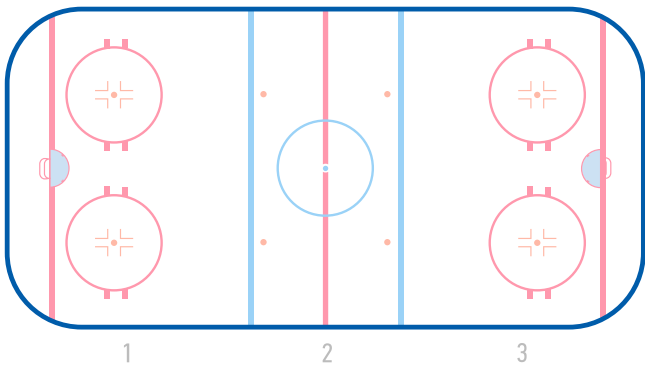
Заключительная часть



Заметки тренера







Задачи: Углубленное разучивание технических приёмов и элементов: скольжение, торможение и остановка спиной вперёд, поворот, ведение шайбы, не отрывая от крюка, формирование умения выполнять технический приём ведение шайбы в движении, бросок, развитие ловкости, силы, равновесия, повторение элементов и приемов предыдущего занятия.

Инвентарь: Шайбы, теннисные мячи, барьеры, конусы.

СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

- Знакомство с детьми и представление тренеров.
- Объяснение правил безопасности и объяснение сигналов тренера.
- Объяснение ключевых моментов технического приема «основная стойка»: тренеры двигаются от игрока к игроку, дают подсказки, после паузы тренеры предлагают попробовать встать на переднюю часть лезвия, а затем на пятку.
- Тренеры раскрывают сущность технического приёма, его значимость для игровой деятельности.

Основная часть 20 минут

1. Выполнение двигательных действий на развитие двигательных способностей: баланс, ловкость, координация.
2. Свободное передвижение на коньках по заданной траектории (тренер рисует на льду водным маркером или краской траекторию).
3. Т-образная постановка коньков, отталкивание, скольжение на двух ногах.

Основная часть 20 минут

1. Т-образная постановка коньков, отталкивание, скольжение на одной ноге (на правой, на левой).
2. Выполнение различных действий для развития баланса.
3. Передвижение за шайбой, игрок должен опуститься на колени поднять шайбу и принести ее в корзину.

Заключительная часть 10 минут

- Игроки выполняют перемещение по полосе препятствий.
- Выполнение перемещения на коньках с изменениями направления, движение вокруг конусов.
- Игроки стоят перед бортом, бросают в него теннисные мячи встают на одно колено и поднимают мяч.

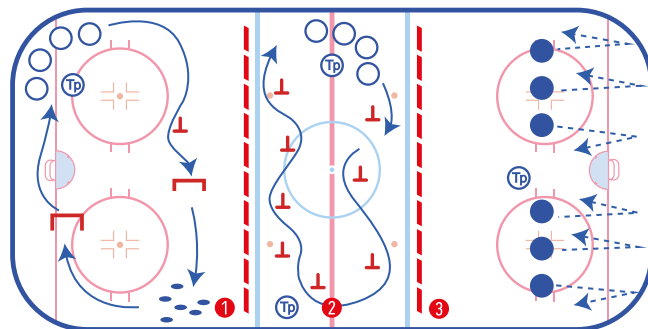
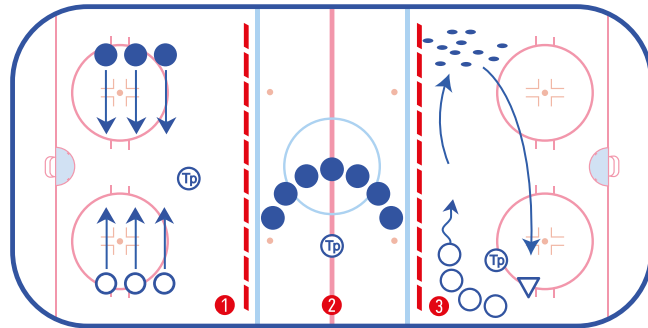
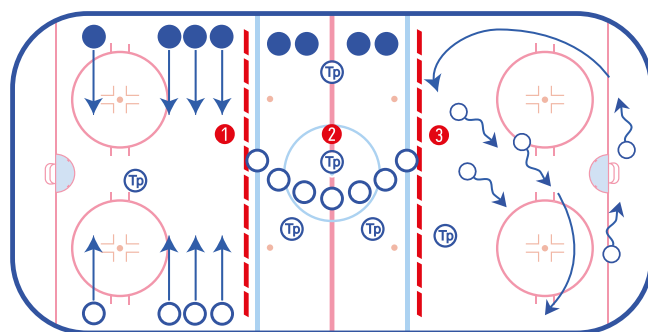
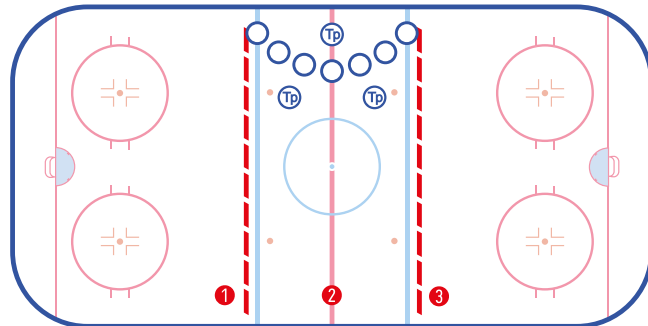
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Создание представлений о правилах безопасности, сигналах тренера. Создание общего представления о технических приёмах, формирование зрительного образа и двигательной памяти.

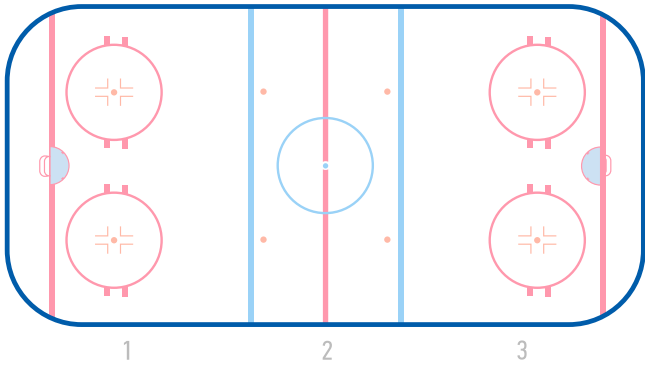
Тренер обращает внимание: коньки параллельно, носки «смотрят» прямо вперёд, колени согнуты, спина прямая, голова поднята, обе руки на клюшке, крюк на льду
Передний конек развернут в направлении движения. Задний конек ставится так, чтобы образовать букву «Т». Вес тела переносим на задний конек. Энергичное отталкивание.

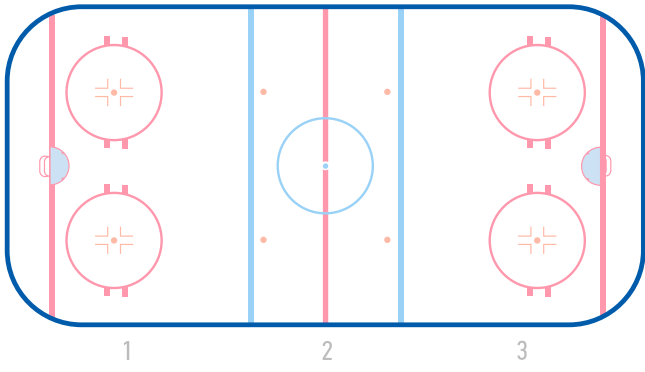
Тренер следит за правильностью выполнения, предлагает выполнять задания в разные стороны. Обращает внимание юных хоккеистов на то, чтобы они держали спину прямо, не опускали голову, ноги должны быть согнуты в коленях.

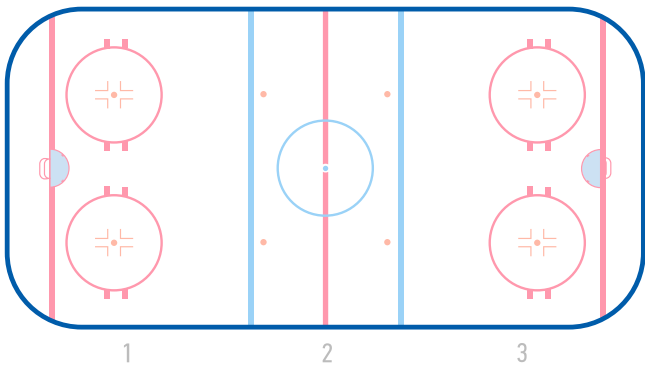
Акцент на развитие равновесия, устойчивости и координация движений, ориентация в пространстве и на льду.



Заметки тренера







СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут

- Ведение шайбы, «с переносом», «змейкой», «плетением» плавная смена направлений.
- Ведение шайбы с остановками, «с переносом», «змейкой», «плетением» плавная смена направлений.
- Торможение одной ногой внешней поверхностью лезвия.

Основная часть 20 минут

1. Скользящие - «восьмерка» на внешней стороне лезвия спиной вперёд.
2. Передача шайбы броском с «удобной» в основной стойке.
3. Передача шайбы броском с «неудобной» в основной стойке.
4. Фонарик по кругу спиной вперёд, толчковый «внешний» конек.
5. Старт с предварительным поворотом.

Основная часть 20 минут

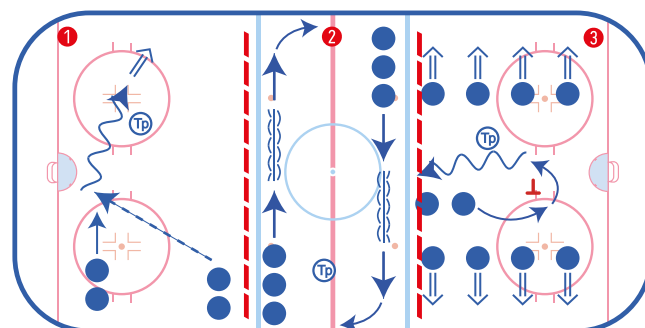
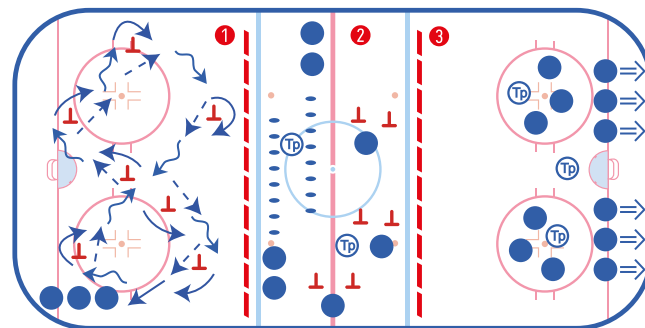
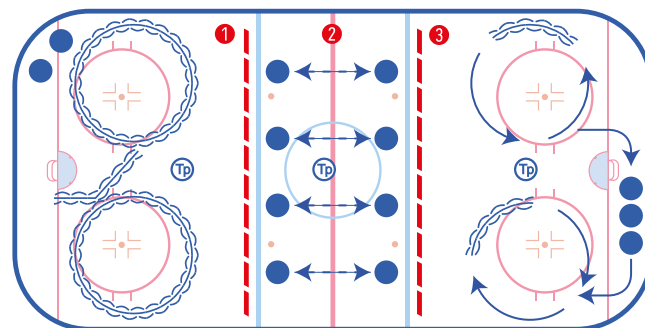
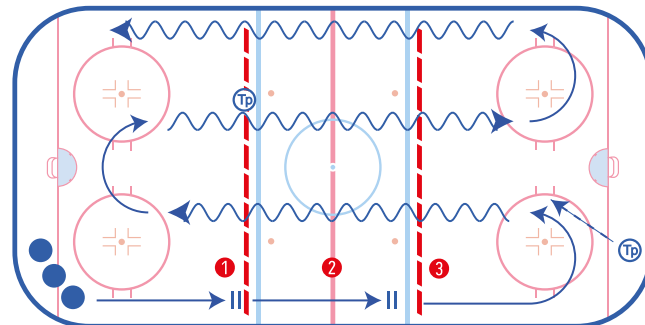
1. Передача шайбы броском в движении партнеру вперёд (лидеру).
2. Бросок, заматающий с «удобной» стороны.
3. Бросок, заматающий с «неудобной» стороны.
4. Поворот скрестными шагами лицом вперёд.
5. Бег спиной вперёд, остановка одной ногой и Т- старт лицом вперёд.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Юные хоккеисты выполняют указанные упражнения, начинают из положения «основная стойка». Выполняется по два повторения каждого упражнения, после чего меняется направление движения.

Тренер демонстрирует технические приемы и обращает внимание на ключевые моменты. После этого фиксирует в протоколе свои замечания по каждому хоккеисту.

Тренер объясняет и показывает какие технические приемы и элементы требуется выполнить. Затем по сигналу тренера юные хоккеисты выполняют упражнения.













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 – "Восьмерка" на внешней стороне лезвия спиной вперед;																														
2	Передача шайбы броском с "удобной" в основной стойке;																														
3	Передача шайбы броском с "неудобной" в основной стойке																														
4	Фонарик по кругу спиной вперед, толчковый "внешний" конек																														
5	Старт с предварительным поворотом																														
6	Передача шайбы броском в движении партнеру впереди																														
7	Бросок, заметающий с "удобной" стороны																														
8	Бросок, заметающий с "неудобной" стороны																														
9	Поворот скрестными шагами лицом вперед																														
10	Бег спиной вперед, остановка одной ногой и Т-старт лицом вперед																														
Средняя оценка																															
Итоговый рейтинг																															
Дата:					Время:					Тренер:					Группа:																

БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Скольжение – "Восьмерка" на внешней стороне лезвия спиной вперед;															
2	Передача шайбы броском с "удобной" в основной стойке;															
3	Передача шайбы броском с "неудобной" в основной стойке															
4	Фонарик по кругу спиной вперед, толчковый "внешний" конек															
5	Старт с предварительным поворотом															
6	Передача шайбы броском в движении партнеру впереди															
7	Бросок, заматающий с "удобной" стороны															
8	Бросок, заматающий с "неудобной" стороны															
9	Поворот скрестными шагами лицом вперед															
10	Бег спиной вперед, остановка одной ногой и Т-старт лицом вперед															
Дата:				Время:						Группа:						
Тренер:						Эксперт:										

10. Планы-конспекты занятий вне льда

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

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

Задачи: Познакомить с техникой безопасности, с правилами проведения занятия в спортивном зале, Познакомить с техникой выполнения строевых упражнений и бега. Развивать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки. Воспитывать: организованность, сосредоточенность при выполнении упражнений, умение видеть и чувствовать красоту движения.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер.

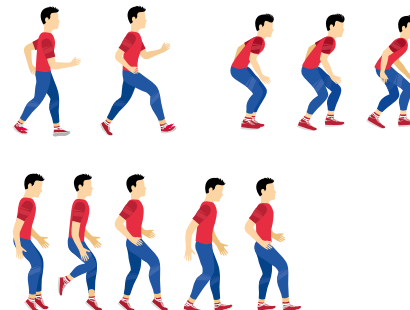
СОДЕРЖАНИЕ

🕒 10 минут

- Знакомство с детьми и представление тренеров.
- Объяснение правил безопасности и объяснение сигналов тренера.
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Ходьба и её разновидности: походный шаг, на носках руки вверх, на пятках руки на поясе.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Создание представлений о правилах безопасности, сигналах тренера.
Создание общего представления о базовых двигательных навыках, формирование зрительного образа движений и двигательной памяти. Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.



🕒 30-40 минут

1. Бег и его разновидности: обычный, на носках, 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. Упражнения для мышц шеи: медленные повороты головы в стороны, вперед-назад.

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

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

6. Статические упражнения: стоять на одной ноге, руки на поясе, в замке за головой.

7. Упражнения для развития и укрепления мышц ног: поднять прямую ногу вперед, в сторону, назад, переступать приставными шагами на пятках руки на поясе.

Выполнять упражнения по 6-8 повторений по 20-30 с. Обратить внимание занимающихся на то чтобы спину держать прямо и ровно, голова поднята -смотреть вперед.

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

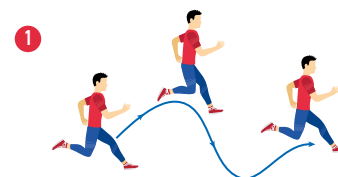
Обратить внимание на то, что выполнять упражнения следует медленно. Повторить 6-8 раз в разные стороны.

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

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

Удерживать равновесие корпуса. Если упражнение выполняется занимающимися легко .

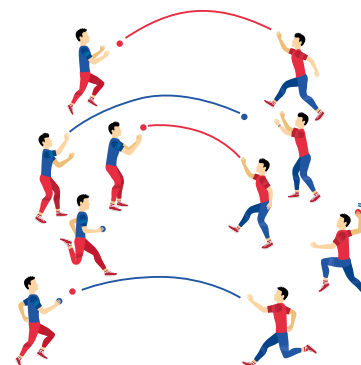
Выполнить каждое упражнение во все стороны по 5-6 раз.



🕒 10 минут

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

Тренер следит за правильностью выполнения. Поддерживает веселую атмосферу занятия.



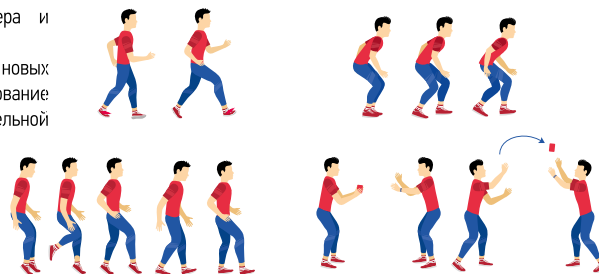
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Построение, приветствие, проверка, сообщение задач урока.
- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, колонну.
- Ходьба обычная на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий.
- Броски друг другу предмета.

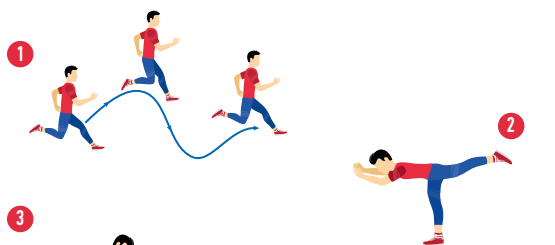
Краткое повторение правил техники безопасности, напоминание о сигналах тренера и правилах тренировочного занятия в зале. Создание общего представления о новых базовых двигательных навыках, формирование зрительного образа движений и двигательной памяти.



30-40 минут

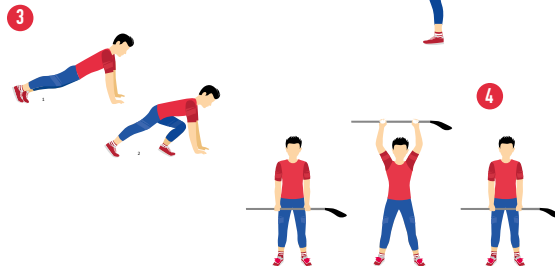
1. Бег: обычный, на носках, пятках, за руки по двое, короткими шагами, длинными шагами, змейкой, в рассыпную, прыжок на месте – бег.

Выполнять упражнения по 6-8 повторений по 20-30 с. Обратить внимание занимающихся на то, чтобы спину держать прямо и ровно, голова поднята – смотреть вперед.



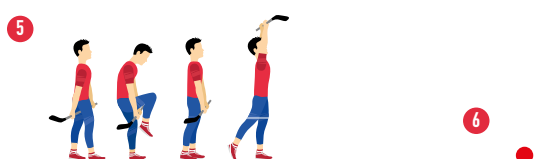
2. Баланс: ходьба по узкой линии 2-3 см, с наклонами «Аист», на правой и левой ноге.

Следить за правильностью выполнения. Руки выпрямить, смотреть вперед. Повторить на каждую ногу по 4-6 раз. Выполнять задержку в позе «Аист» 1-2 с.



3. Упражнения «Скалолаз».

Обратить внимание на то, что выполнять упражнения следует медленно. Спина прямая. Сделать по 4-5 повторений.



4. Упражнения с клюшкой.

Упражнение на гибкость и растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения.



5. Упражнения на развитие координации – ходьба с перешагиванием клюшки.

Помогать занимающимся при затруднении, исправлять возникающие ошибки. Обеспечить при необходимости страховку для занимающихся.

6. Упражнение с клюшкой – контроль предмета.

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

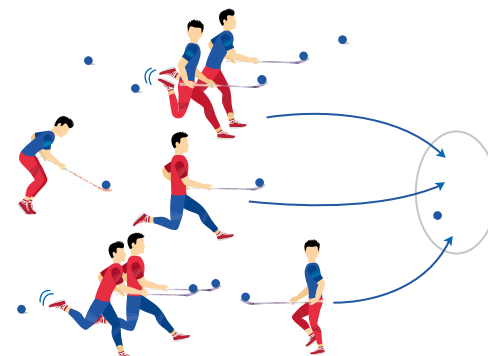
7. Упражнение с клюшкой – контроль предмета.

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

10 минут

Игра «Саперы». Хоккеисты подбирают мяч или шар и несут его при помощи клюшки в установленное место.

Тренер следит за правильностью выполнения. Поддерживает веселую атмосферу занятия.



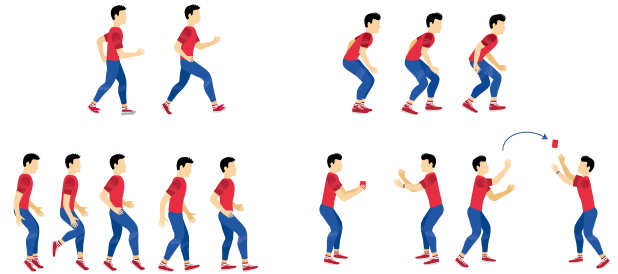
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Построение, приветствие, проверка, сообщение задачи урока.
- Строевые упражнения в движении: построение в шеренгу, круг.
- Ходьба обычная на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий.
- Броски друг другу предмета.

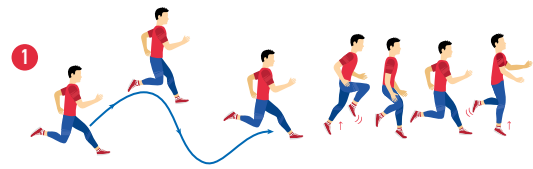
Создание общего представления о новых базовых двигательных навыках, формирование зрительного образа движений и двигательной памяти.



30-40 минут

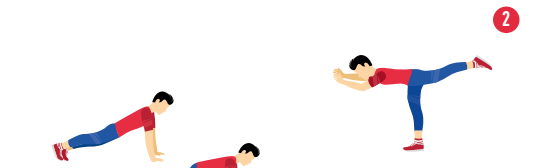
1. Бег обычный, на носках, пятках, за руки по двое, короткими шагами, длинными шагами, змейкой, в рассыпную, с прыжками на месте на одной ноге и продолжением.

Выполнять каждую разновидность упражнения по 4-5 повторений.



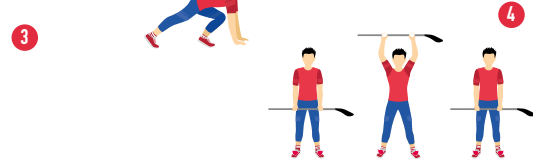
2. Баланс: ходьба по узкой линии 2-3 см, с наклонами «Аист», на правой и левой ноге.

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



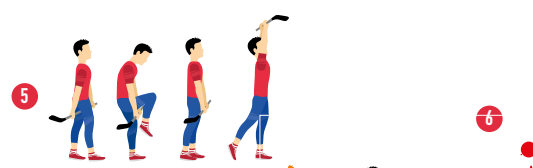
3. Упражнения «Скалолаз».

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



4. Упражнения с клюшкой.

Упражнение на гибкость и растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения.



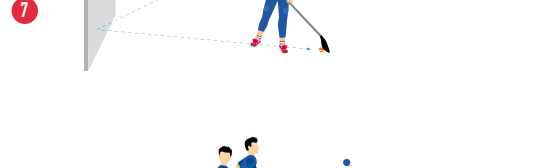
5. Упражнения на координацию – ходьба с перешагиванием клюшки.

Помогать занимающимся при затруднении, исправлять возникающие ошибки.



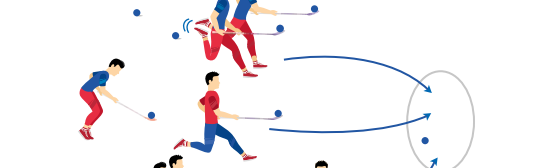
6. Упражнение с клюшкой – контроль предмета.

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



7. Упражнение с клюшкой – контроль предмета.

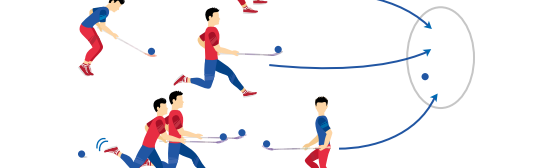
Использовать пластиковые клюшки для флорбола, броски теннисного мяча в стену.



10 минут

Игра саперы. Хоккеисты 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.



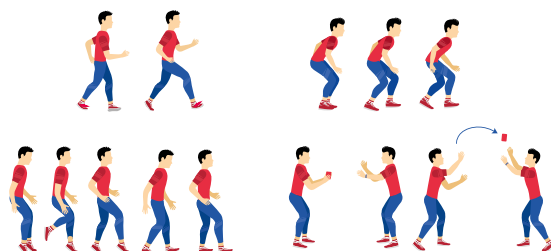
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое.
- Ходьба обычная на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий.
- Броски друг другу предмета.

Краткое повторение правил техники безопасности, напоминание о сигналах тренера и правилах тренировочного занятия в зале.
Создание общего представления о новых базовых двигательных навыках, формирование зрительного образа движений и двигательной памяти.



30-40 минут

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

Выполнять упражнения по 6-8 повторений.

Следить за правильностью выполнения.

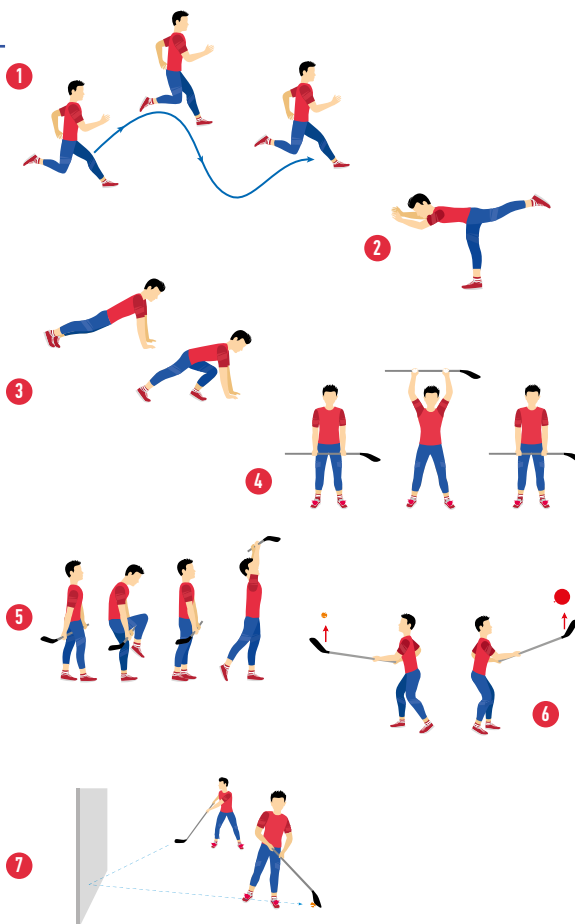
Обратить внимание на то, что выполнять упражнения следует медленно. Спина прямая.

Упражнение на гибкость и растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения.

Помогать, исправлять ошибки.

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

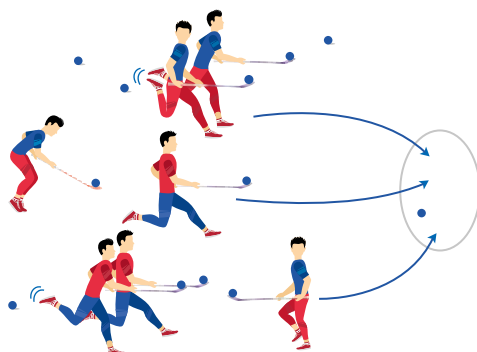
Использовать пластиковые клюшки для флорбола, броски теннисного (пластикового) мяча в стену.



10 минут

- Игра саперы.** Хоккеисты 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.



Базовые двигательные навыки с элементами

Тема: ГИМНАСТИКИ.

Задачи: Задачи Познакомить с техникой выполнения базовых двигательных навыков занятия Развивать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки — контроль предмета руками в движении. Воспитывать: организованность, сосредоточенность при выполнении упражнений, решительность и смелость.

Инвентарь: мячи резиновые, маркер, пластиковый легкий предмет, пластиковые барьеры, гимнастические коврики, мешочки с песком.

Занятие №5

Группа 6 лет и младше

Время – 60 мин.

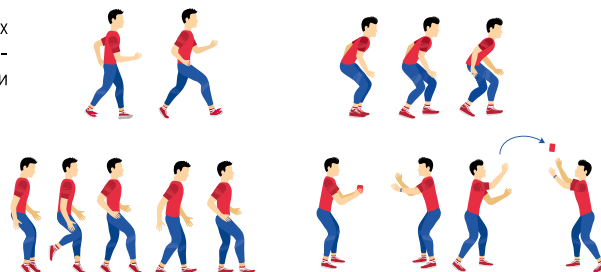
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое.
- Ходьба обычная на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий.
- Броски друг другу предмета.
- Прыжки на месте – руки вверх, в стороны.

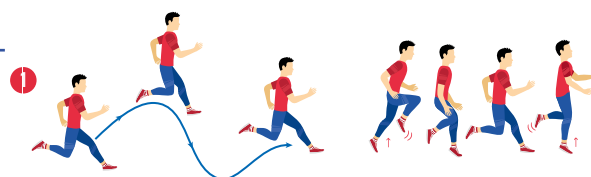
Создание общего представления о новых базовых двигательных навыках, формирование зрительного образа движений и двигательной памяти.



30-40 минут

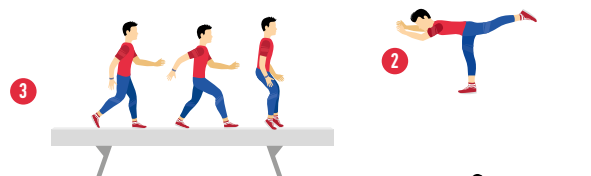
1. **Бег** обычный, на носках, пятках, за руки по двое, короткими шагами, длинными шагами, змейкой, в рассыпную, с прыжками на месте на одной ноге и продолжением.

Выполнять упражнения по 6-8 повторений.



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

Следить за правильностью выполнения.



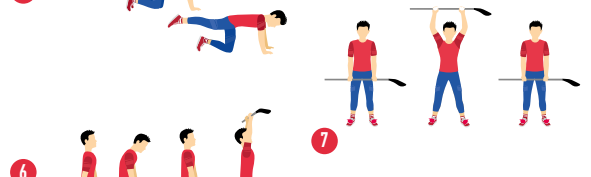
3. **Ходьба по скамейке**, условной линии.

Обеспечить безопасность занимающихся.



4. **Упражнения «Скалолаз».**

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



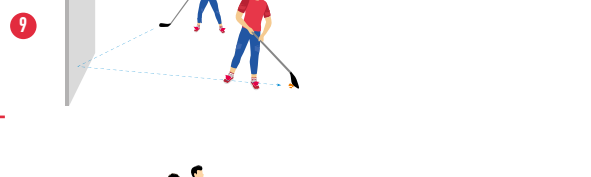
5. **Упражнения «Птица».**

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



6. **Упражнения с клюшкой.**

Упражнение на гибкость и растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения.



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

Помогать, исправлять ошибки.

8. **Упражнение с клюшкой.**

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

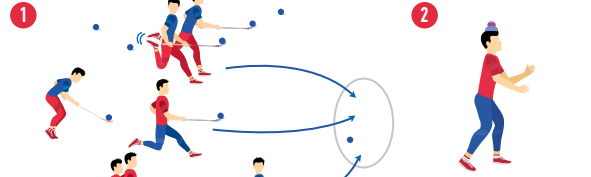
9. **Упражнение с клюшкой.**

Использовать пластиковые клюшки для флорбола, выполнять броски теннисного

10 минут

1. **Игра саперы.** Хоккеисты 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. Важно, что движение команд осуществляется навстречу друг другу в узком коридоре. Тем самым участники должны разойтись не помешав друг другу.

Тренер следит за правильностью выполнения. Поддерживает веселую атмосферу занятия.



2. 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.

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

СОДЕРЖАНИЕ

10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, бег в колонне.
- Ходьба обычная на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий.
- Броски друг другу предмета.
- Прыжки на месте – руки вверх, в стороны.

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. **Ходьба по скамейке**, условной линии.
4. **Упражнения «Скалолаз».**
5. **Упражнения «Птица».**
6. **Упражнения с клюшкой.**
7. **Упражнения на координацию** на координацию – ходьба с перешагиванием клюшки, лицом и спиной вперед.
8. **Упражнение с мячом.**
9. **Упражнение с мячом.**

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Краткое повторение правил техники безопасности, напоминание о сигналах тренера и правилах тренировочного занятия в зале.
Создание общего представления о новых базовых двигательных навыках, формирование зрительного образа движений и двигательной памяти.

Выполнять упражнения по 6-8 повторений.

Следить за правильностью выполнения.

Обеспечить безопасность занимающихся.

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

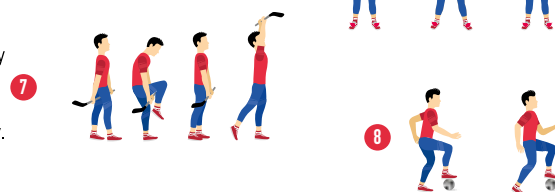
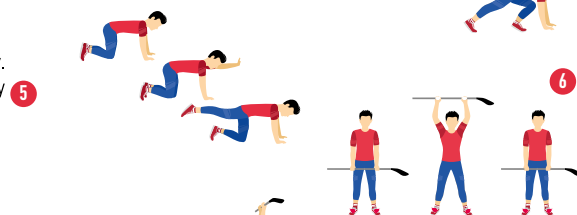
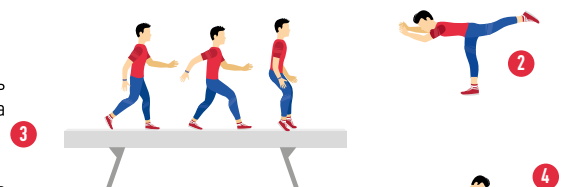
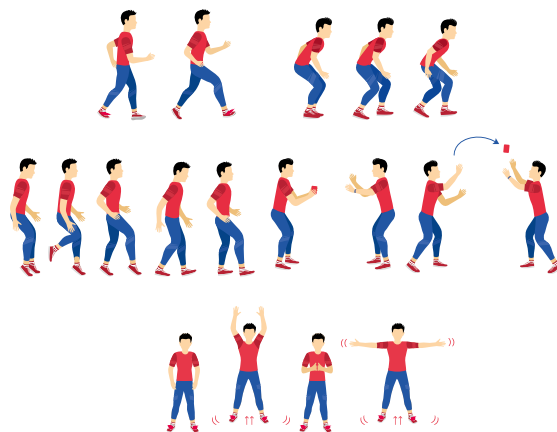
Обратить внимание на то, что выполнять упражнения следует медленно. Спина прямая. Руку и ногу тянуть вперед. Следить за дыханием.

Упражнение на гибкость и растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения.

Помогать, исправлять ошибки.

По команде тренера поставить левую ногу на мяч, следующая команда смена.

Ударить правой, левой ногой по мячу. Повторить.



Базовые двигательные навыки – броски, метание, элементы гимнастики.

Тема: ЭЛЕМЕНТЫ ГИМНАСТИКИ.

Задачи: Задачи Познакомить с техникой выполнения базовых двигательных навыков – бросок, метание; Развивать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки занятия – бросок, метание предмета. Воспитывать: организованность, сосредоточенность при выполнении упражнений, коллективизм, дисциплину.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, пластиковый легкий предмет, пластиковые барьеры, гимнастические коврики, клюшки, обручи.

Занятие № 7

Группа 6 лет и младше

Время – 60 мин.

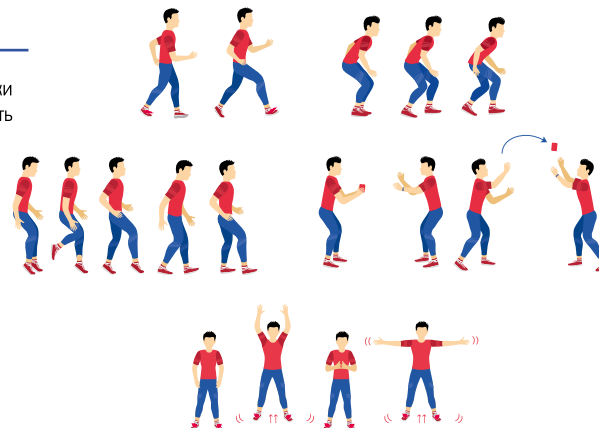
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне: - на носках, на пятках, в полуприседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий тренера, с поворотами по сигналу.
- Прыжки на месте – руки вверх, в стороны.
- Броски друг другу предмета.

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, с поворотами на месте на 180° и 360°.

Выполнять упражнения по 6-8 повторений.

2. Упражнения «Скалолаз».

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

3. Упражнения с клюшкой.

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

4. Упражнения с клюшкой.

Упражнение на гибкость и растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения.

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

Помогать, исправлять ошибки.

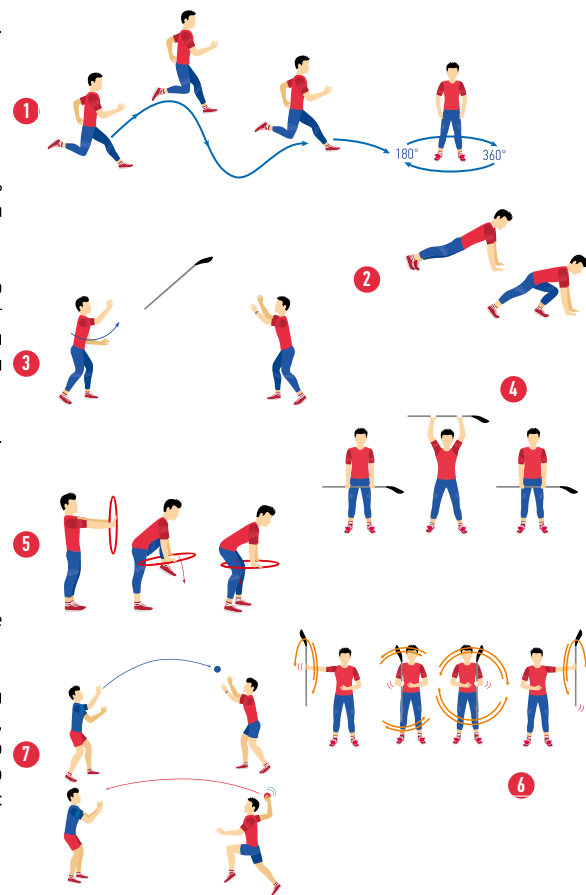
6. Упражнения с клюшкой.

По команде тренера выполнить различные варианты движений руками.

7. Метание мяча:

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

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



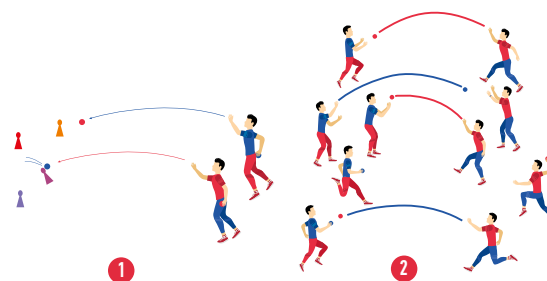
10 минут

1. Броски теннисного мяча по предметам.

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

2. Подвижная игра «Перестрелка» - упрощенный вариант.

Занимающиеся делятся на команды, расходятся в разные стороны. По сигналу тренера участники игры совершают броски в сторону соперника (задача попасть мячом). В игре используются различные технические приемы выполнения метания и бросков мяча. После завершения упражнения занимающиеся собирают мячи и предметы.



Базовые двигательные навыки — контроль предмета

Тема: **НОГАМИ В ДВИЖЕНИИ, ЭЛЕМЕНТЫ ГИМНАСТИКИ.**

Задачи: Познакомить с техникой выполнения базовых двигательных навыков — контроль предмета в движении; Развивать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки занятия — контроль предмета в движении. Воспитывать: организованность, сосредоточенность при выполнении упражнений, коллективизм, дисциплину.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, пластиковый легкий предмет, пластиковые барьеры, гимнастические коврики, клюшки.

Занятие № 8

Группа 6 лет и младше

Время — 60 мин.

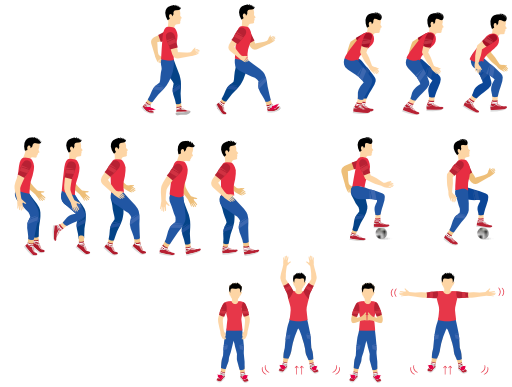
СОДЕРЖАНИЕ

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.
- Прыжки со сменой ног на мяче.
- Прыжки на месте — руки вверх, в стороны.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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



30-40 минут

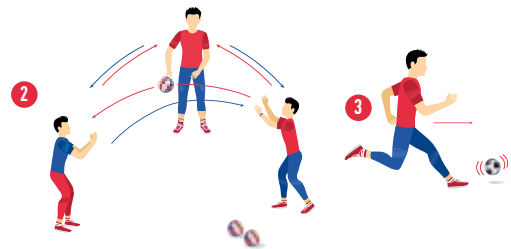
1. **Бег** обычный, на носках, пятках, за руки по двое, короткими шагами, длинными шагами, змейкой, с поворотами на месте на 180° и 360°, с остановкой по сигналу тренера.

Выполнять упражнения по 6-8 повторений.



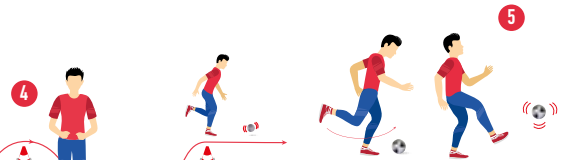
2. Упражнения «Передачи мяча».

Разделить занимающихся на группы, познакомить с выполнением передач мяча.



3. Движение с мячом.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения бега с контролем мяча. Выполнить движение по прямой.



4. Движение с мячом по заданным траекториям.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения бега с контролем мяча по заданной траектории. Выполнить движение по заданной траектории.



5. Удары по мячу.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения удара по мячу на месте.

6. Удары по движущемуся мячу

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



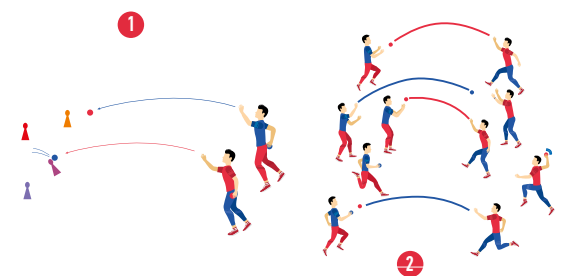
10 минут

1. Броски теннисного мяча по предметам.

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

2. Подвижная игра «Перестрелка» - упрощенный вариант.

Занимающиеся делятся на команды, расходятся в разные стороны. По сигналу тренера участники игры совершают броски в сторону соперника (задача попасть мячом). В игре используются различные технические приемы выполнения метания и бросков мяча.



Базовые двигательные навыки – баланс, элементы гимнастики.

Тема: ГИМНАСТИКИ.

Задачи: Познакомить с техникой выполнения базовых двигательных навыков – сохранение устойчивого положения тела; Развивать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки занятия – баланс. Воспитывать: организованность, сосредоточенность при выполнении упражнений, коллективизм, дисциплину.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, пластиковый легкий предмет, пластиковые барьеры, гимнастические коврики, клюшки.

Занятие № 9

Группа 6 лет и младше

Время – 60 мин.

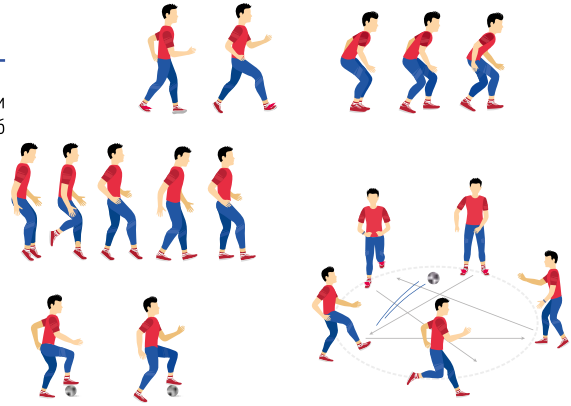
СОДЕРЖАНИЕ

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.
 - 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

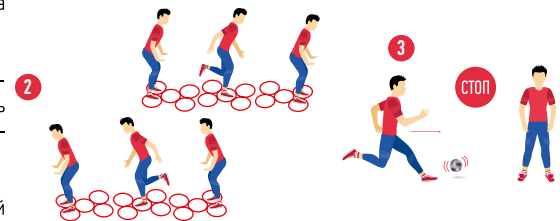
1. **Бег** обычный, на носках, пятках, за руки по двое, короткими шагами, длинными шагами, змейкой, с поворотами на месте на 180° и 360°, с остановкой по сигналу тренера.

Выполнять упражнения по 6-8 повторений.



2. Упражнения «Прыжки на одну ногу»

Занимающиеся выполняют прыжок на одну ногу, после чего должны сохранить устойчивое состояние и по сигналу тренера продолжить.



3. Движение с мячом с остановкой.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения бега с контролем мяча. Выполнить движение по прямой с резкой остановкой – дополнительная задача не потерять мяч.



4. 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.

5. Удары по мячу.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения удара по мячу на месте.

6. Удары по движущемуся мячу

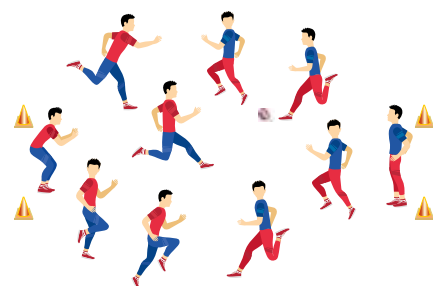
Познакомить занимающихся с техникой выполнения удара по движущемуся мячу на месте.



10 минут

Минифутбол.

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



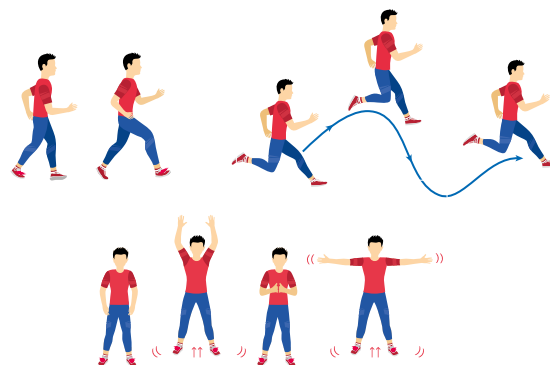
СОДЕРЖАНИЕ

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

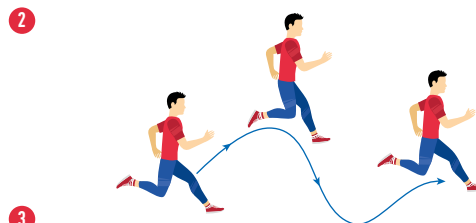
1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, в колонну по одному, по двое, в круг, выполнение команд тренера.

Оценка производится индивидуально каждого занимающегося, но упражнение выполняется в группах.



2. Бег обычный 3-4 вида.

Выполнять упражнения



3. Бег змейкой.

Выполнять упражнения

3

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

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

4



5. Стойка на одной ноге, руки на поясе, в замке за головой

Удерживать равновесие корпуса.

5



6. Упражнение «Скалолаз».

Обратить внимание на то, что выполнять упражнения следует медленно. Спина прямая. Сделать по 4-5 повторений.

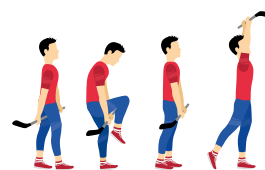
6



🕒 30-40 минут

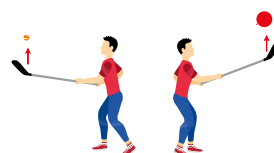
7. Ходьба с перешагиванием клюшки. Помогать занимающимся при затруднении, исправлять возникающие ошибки.

7



8. Упражнение с клюшкой – контроль предмета. Использовать пластиковые клюшки для флорбола и надувные шары. Предложить подбрасывать шары вверх.

8



9. Упражнения «Птица». Выполнить упражнение. Обратит внимание на то, что выполнять упражнения следует медленно. Спина прямая. Руку и ногу тянуть вперед. Следить за дыханием.

9



10. Ходьба с мешочком на голове. Перед выполнением обратить внимание занимающихся на выполнение с правильной осанкой.

10



11. Движение с мячом. Выполнить движение по прямой 10-15 метров и обратно, с остановкой мяча.

11



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

12



13. Удары по мячу. Выполнить серию ударов по мячу правой и левой ногой.

13



14. Удары по движущемуся мячу. Выполнить серию ударов по движущемуся мячу правой и левой ногой.

14



15. Упражнение «Краб». Выполнить упражнение «Краб», оценить правильность выполнения команд.

15



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

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

Базовые двигательные навыки – баланс, элементы

Тема: ГИМНАСТИКИ.

Задачи: Задачи Познакомить с техникой выполнения базовых двигательных навыков – контроль предмета руками в движении; Развивать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки занятия – баланс. Воспитывать: организованность, сосредоточенность при выполнении упражнений, коллективизм, дисциплину.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, пластиковый легкий предмет, пластиковые барьеры, гимнастические коврики, клюшки,

Занятие № 10

Группа 6 лет и младше

Время – 60 мин.

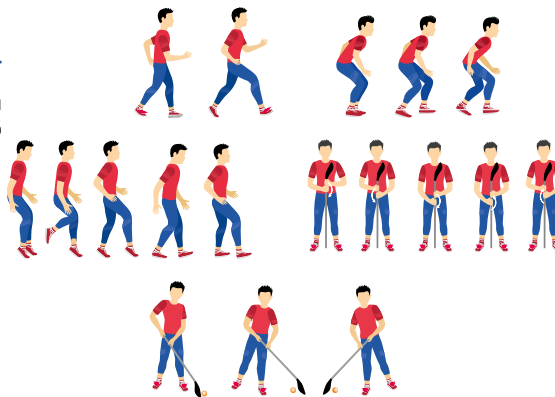
СОДЕРЖАНИЕ

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.
- Вращение клюшки, использовать разный хват.
- Контроль мяча на месте.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

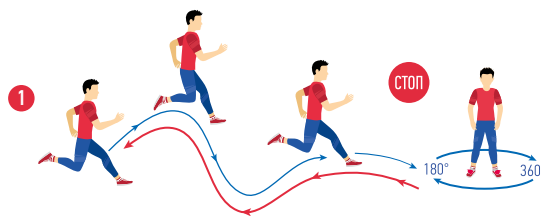
Выполнение разминки. В ходе разминки повторить основные правила, рассказать об упражнениях текущего занятия.



30-40 минут

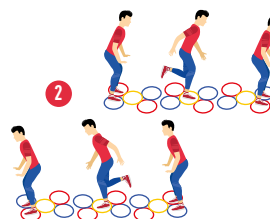
1. Бег обычный, на носках, пятках, за руки по двое, короткими шагами, длинными шагами, змейкой, с поворотами на месте на 180° и 360°, с остановкой по сигналу тренера.

Выполнять упражнения по 6-8 повторений.



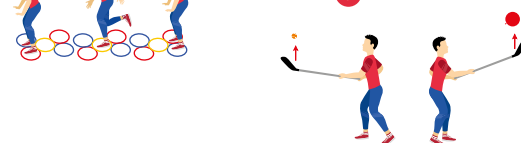
2. Упражнения «Прыжки на одну ногу»

Занимающиеся выполняют прыжок на одну ногу, после чего должны сохранить устойчивое состояние и по сигналу тренера продолжить. Нанести разметку соответствующими цветами, занимающиеся должны прыгать на клетку с цветом, указанным тренером.



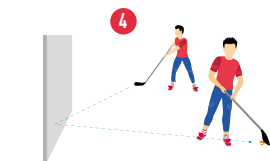
3. Упражнение с клюшкой в движении.

Использовать пластиковые клюшки для флорбола и надувные шары. Предложить подбрасывать шары вверх, занимающиеся выполняют контроль предмета в движении.



4. Упражнение с клюшкой в движении.

Использовать пластиковые клюшки для флорбола, выполнять броски теннисного (пластикового) мяча в стену. Занимающиеся должны двигаться в сторону рикошета мяча от стены.



5. Броски – передачи предмета, в парах.

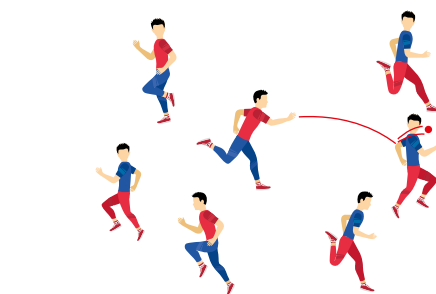
Для упражнения использовать несколько предметов – различными характеристиками (лёгкий мяч, тяжелый, плоский предмет). Занимающиеся работают в парах. Объяснить, что выполнение этого упражнения требует правильного распределения усилий.



10 минут

Подвижная игра «Салки».

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



Базовые двигательные навыки – баланс, элементы

Тема: ГИМНАСТИКИ.

Задачи: Познакомить с техникой выполнения базовых двигательных навыков – бег; Развивать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки занятия – баланс, ловкость, силу, быстроту; Воспитывать: организованность, сосредоточенность при выполнении упражнений, коллективизм, дисциплину.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, пластиковый легкий предмет, пластиковые барьеры, гимнастические коврики, клюшки, маты.

Занятие № 11

Группа 6 лет и младше

Время – 60 мин.

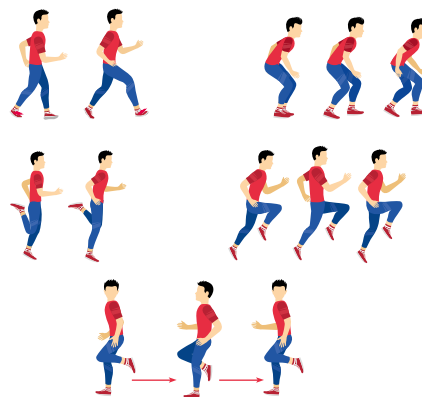
СОДЕРЖАНИЕ

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

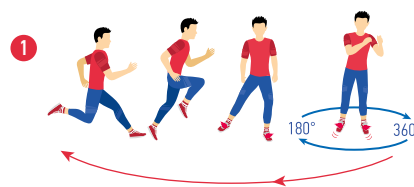
Выполнение разминки. В ходе разминки повторить основные правила, рассказать об упражнениях текущего занятия.



30-40 минут

1. Бег обычный по заданной траектории, на носках, пятках, за руки по двое, короткими шагами, длинными шагами, приставными шагами, змейкой, с поворотами на месте на 180° и 360° , с остановкой по сигналу тренера.

Выполнять упражнения по 6-8 повторений. Разделить участников на группы. Ассистенты тренера готовят несколько зон для выполнения этого упражнения.



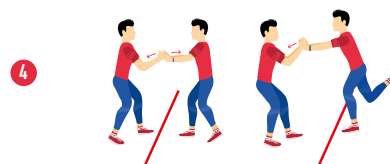
2. Упражнение «Краб»

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



3. Упражнение «Скрепка».

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



4. Упражнение «Тяни, толкай!».

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



5. Эстафеты.

Используя различные варианты бега по прямой 15-20 м и обратно, организовать эстафеты.

10 минут

1. Преодоление полосы препятствий.

Ассистенты тренера готовят 2-3 варианта полосы препятствий.

2. 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.



Базовые двигательные навыки — баланс, элементы

Тема: ГИМНАСТИКИ.

Задачи: Познакомить с техникой выполнения базовых двигательных навыков — бег; Развивать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки занятия — баланс, ловкость, силу, быстроту; Воспитывать: организованность, сосредоточенность при выполнении упражнений, коллективизм, дисциплину.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, пластиковый легкий предмет, пластиковые барьеры, гимнастические коврики, клюшки, маты.

Занятие № 12

Группа 6 лет и младше

Время — 60 мин.

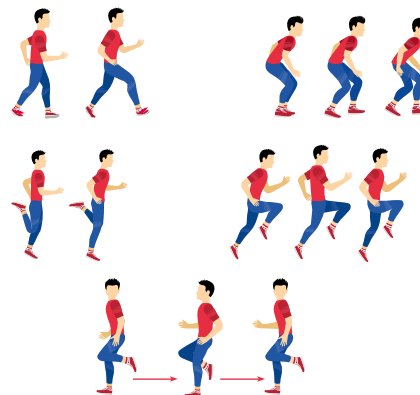
СОДЕРЖАНИЕ

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

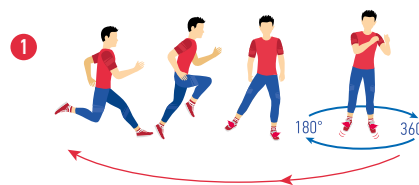
Выполнение разминки. В ходе разминки повторить основные правила, рассказать об упражнениях текущего занятия.



30-40 минут

1. Бег обычный по заданной траектории, на носках, пятках, за руки по двое, короткими шагами, длинными шагами, приставными шагами, змейкой, с поворотами на месте на 180° и 360°, с остановкой по сигналу тренера.

Выполнять упражнения по 6-8 повторений. Разделить участников на группы. Ассистенты тренера готовят несколько зон для выполнения этого упражнения.



2. Упражнение «Краб».

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



3. Упражнение «Скрепка».

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



4. Упражнение «Мотор».

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



5. Упражнение «Подъем на скамью».

Занимающиеся поднимаются на скамью, удерживают равновесие, по сигналу тренера занимают исходное положение.

6. Упражнение «Тяни, толкай!».

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

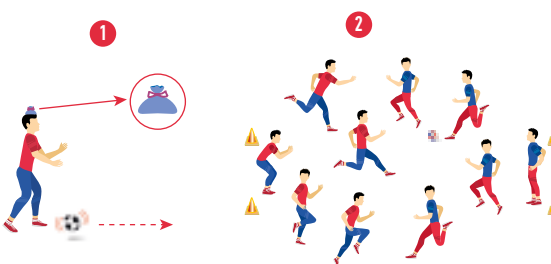
10 минут

1. 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.

2. Минифутбол.

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют в футбол два тайма по 3 минуты.



Базовые двигательные навыки – баланс, элементы

Тема: ГИМНАСТИКИ.

Задачи: Задачи Познакомить с техникой выполнения базовых двигательных навыков – броски; Развивать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки занятия – баланс, ловкость, силу, быстроту; Воспитывать: организованность, сосредоточенность при выполнении упражнений, коллективизм, дисциплину.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, пластиковый легкий предмет, пластиковые барьеры, гимнастические коврики, клюшки, маты.

Занятие № 13

Группа 6 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.
- Бег с захлестыванием голени, подъемом бедра, спиной вперед, остановкой в конце прямой и падением на мат.

🕒 30-40 минут

1. **Бег** обычный по заданной траектории, на носках, пятках, за руки по двое, короткими шагами, длинными шагами, приставными шагами, змейкой, с поворотами на месте на 180° и 360° , с остановкой по сигналу тренера.

2. Упражнение «Краб».

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

Выполнять упражнения по 6-8 повторений. Разделить участников на группы. Ассистенты тренера подготавливают несколько зон для выполнения этого упражнения.

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

3. Упражнение «Скрепка».

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

4. Упражнение «Мотор».

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

5. Упражнение «Подъем на скамью»

Занимающиеся поднимаются на скамью, удерживают равновесие, по сигналу тренера занимают исходное положение.

6. Упражнение «Тяни, толкай!».

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

7. Броски мяча в корзину на точность.

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

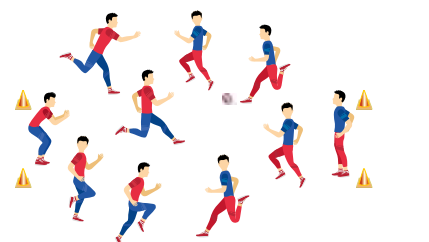
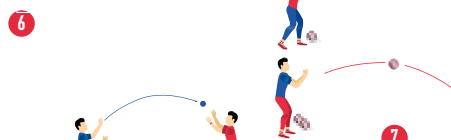
8. Броски и ловля мяча.

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

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

🕒 10 минут

Минифутбол.



Базовые двигательные навыки — баланс, элементы

Тема: ГИМНАСТИКИ.

Задачи: Познакомить с техникой выполнения базовых двигательных навыков — контроль предмета ногами; Развивать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки занятия — удары на точность;
Воспитывать: организованность, сосредоточенность при выполнении упражнений, коллективизм, дисциплину.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, пластиковый легкий предмет, пластиковые барьеры, гимнастические коврики, клюшки, маты.

Занятие № 14

Группа 6 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.
- Бег с захлестыванием голени, подъемом бедра, спиной вперед, остановкой в конце прямой и падением на мат.

30-40 минут

- Бег** обычный по заданной траектории, на носках, пятках, за руки по двое, короткими шагами, длинными шагами, приставными шагами, змейкой, с поворотами на месте на 180° и 360° , с остановкой по сигналу тренера.
- Движение с мячом по заданной траектории.**
- Упражнение с мячом.**
- Упражнения «Передачи мяча» на месте».**
- Упражнение с мячом на быстроту.**
- Упражнения «Передачи мяча» в движении.**
- Упражнение удары по мячу на точность на месте и в движении.**

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

Выполнять упражнения по 6-8 повторений. Разделить участников на группы. Ассистенты тренера подготавливают несколько зон для выполнения этого упражнения.

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

По команде тренера поставить левую ногу на мяч, по сигналу смена в течение 7-10 с в ритме, который задает тренер.

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

По команде тренера поставить левую ногу на мяч, по сигналу смена в течение 7-10 с максимальном темпе.

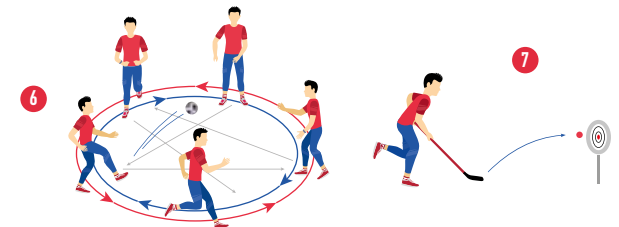
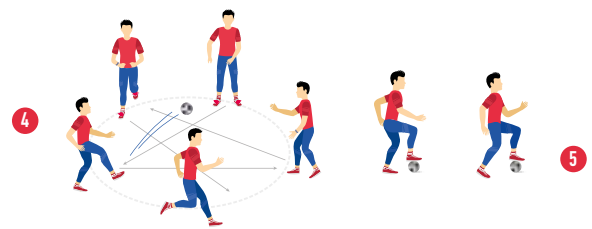
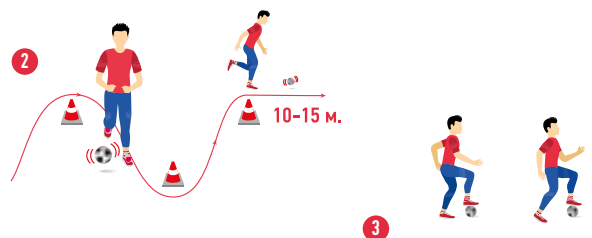
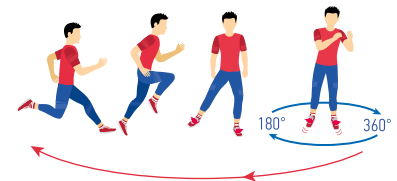
Разделить занимающихся на группы, повторить особенности техники выполнения передач мяча. По условному сигналу тренера занимающиеся двигаются в направлении «по часовой» или «против часовой» стрелки.

Познакомить с техникой выполнения базовых двигательных навыков — удар по мячу на точность на месте и в движении.

10 минут

Минифутбол.

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



Задачи: Познакомить с техникой выполнения базовых двигательных навыков — контроль предмета руками; Развивать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки занятия — броски на точность; Воспитывать: организованность, сосредоточенность при выполнении упражнений, коллективизм, дисциплину.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, пластиковый легкий предмет, пластиковые барьеры, гимнастические коврики, клюшки, маты.

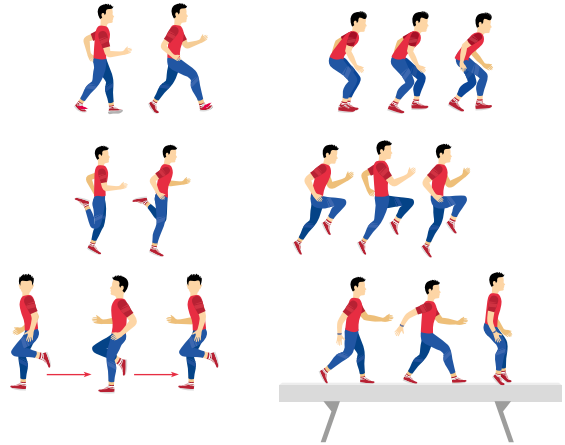
СОДЕРЖАНИЕ

🕒 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.
- 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. Броски предмета.**
- 2. Упражнение с клюшкой.**
- 3. Упражнение на развитие координации —** ходьба с перешагиванием клюшки.
- 4. Упражнение с клюшкой —** контроль предмета.
- 5. Упражнение с клюшкой —** контроль предмета.
- 6. Упражнение броски на точность на месте и в движении.**

Выполнять упражнения в парах, использовать разные по весу предметы.

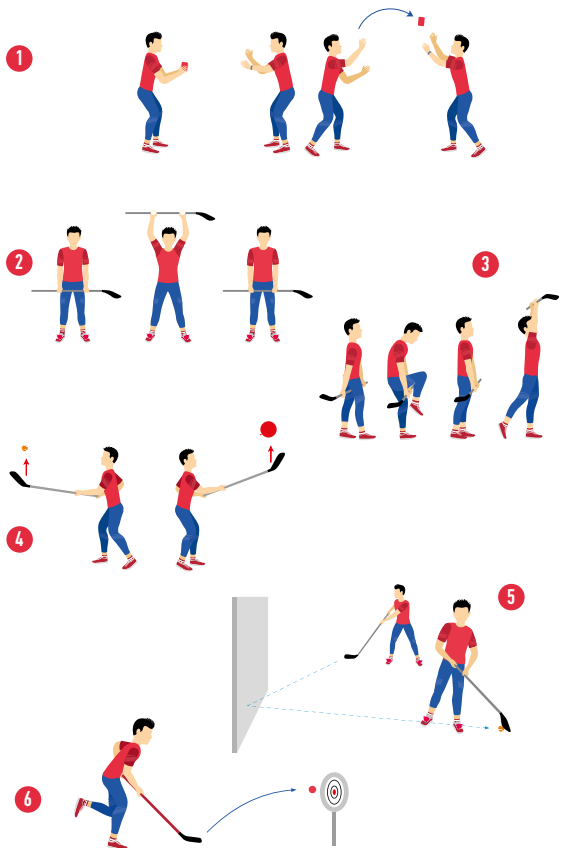
Упражнение на гибкость и растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения.

Помогать занимающимся при затруднении, исправлять возникающие ошибки. Обеспечить при необходимости страховку для занимающихся.

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

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

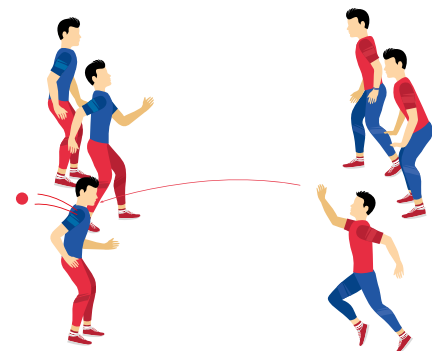
Познакомить с техникой выполнения базовых двигательных навыков — бросок на точность на месте и в движении.



🕒 10 минут

Подвижная игра «Перестрелка».

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



Базовые двигательные навыки — баланс, элементы

Тема: ГИМНАСТИКИ.

Задачи: Познакомить с техникой выполнения базовых двигательных навыков;
Развивать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки занятия — контроль предмета руками, броски;
Воспитывать: организованность, сосредоточенность при выполнении упражнений, коллективизм, дисциплину.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, пластиковый легкий предмет, пластиковые барьеры, гимнастические коврики, клюшки, маты.

Занятие № 16

Группа 6 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.
- Бег по заданной траектории с контролем мяча.

30-40 минут

1. Броски мяча.

Выполнять упражнения в парах, использовать разные по весу предметы.

2. Броски на точность.

Выполнить упражнение бросок мяча на точность в корзину двумя руками, левой, правой.

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

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

4. Упражнение с клюшкой — контроль предмета.

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

5. Упражнение с клюшкой — контроль предмета.

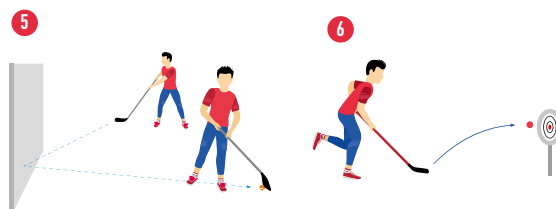
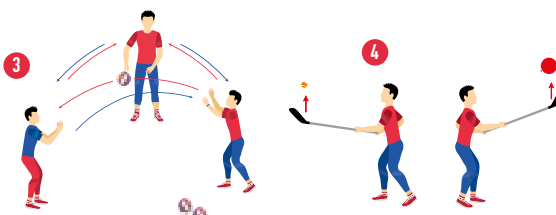
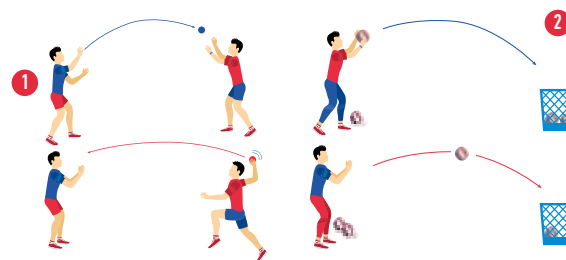
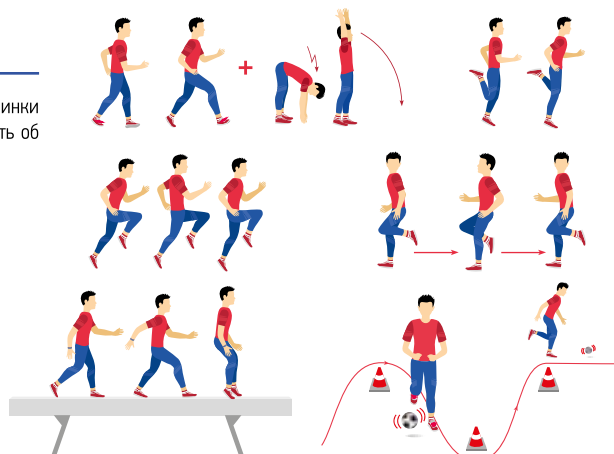
Использовать пластиковые клюшки для флорбола, броски теннисного (пластикового) мяча в стену.

6. Упражнение броски на точность на месте и в движении.

Познакомить с техникой выполнения базовых двигательных навыков — бросок на точность на месте и в движении.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

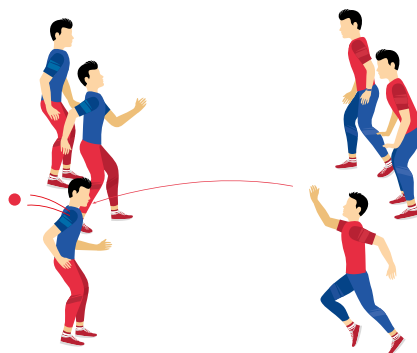
Выполнение разминки. В ходе разминки повторить основные правила, рассказать об упражнениях текущего занятия.



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 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.
- Прыжки на одной ноге по клеткам.
- Прыжки на месте.

🕒 30-40 минут

1. Упражнение «Птица».

Повторить основные детали техники выполнения упражнения.

2. Упражнение «Скалолаз».

Повторить основные детали техники выполнения упражнения.

3. Упражнение «Приседание в парах».

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

4. Упражнения «Отведение ноги в сторону».

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

5. Упражнение «Перекиат мяча».

Познакомить с техникой выполнения. Начать выполнять в парах.

6. Упражнение «Краб».

Выполнить упражнение «Краб», двигаясь в разные стороны.

7. Упражнение «Скрепка».

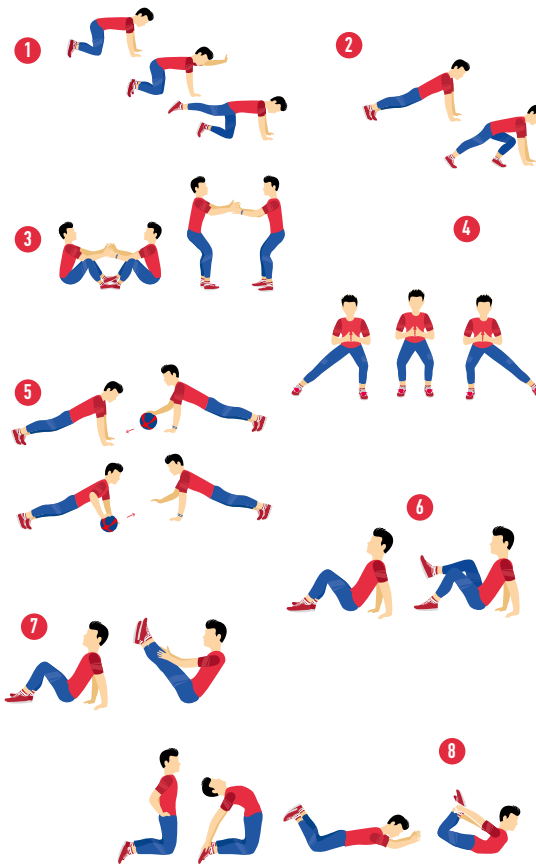
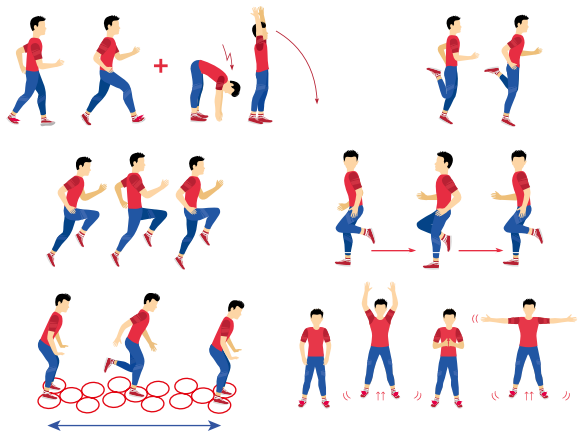
Занимающиеся занимают исходное положение, по сигналу тренера поднимают ноги, удерживают тело 1-2 с.

8. Упражнение «Кольцо».

Познакомить с техникой выполнения, использовать подводящее упражнение.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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



🕒 10 минут

Минифутбол.

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



Базовые двигательные навыки – баланс, элементы

Тема: ГИМНАСТИКИ.

Задачи: Познакомить с техникой выполнения упражнений для развития гибкости, быстроты, силы; Развивать физические качества; Воспитывать: организованность, сосредоточенность при выполнении упражнений, коллективизм, дисциплину.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, пластиковый легкий предмет, пластиковые барьеры, гимнастические коврики, клюшки, маты.

Занятие № 18

Группа 6 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.
- Прыжки на одной ноге по клеткам.
- Прыжки на месте.

30-40 минут

1. Упражнение «Птица».
2. Упражнение «Скалолаз».
3. Ходьба на месте через обруч.
4. Упражнение подъем мяча сидя на скамейке.
5. Упражнение «Приседание в парах».
6. Упражнения «Отведение ноги в сторону».
7. Упражнение «Перекал мяча».
8. Упражнение «Краб».
9. Упражнение «Скрепка».
10. Упражнение «Кольцо».

10 минут

Полоса препятствий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

Повторить основные детали техники выполнения упражнения.

Повторить основные детали техники выполнения упражнения.

Выполнить упражнение двигаясь вперед, влево, вправо.

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

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

Познакомить с техникой выполнения. Обратите 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.

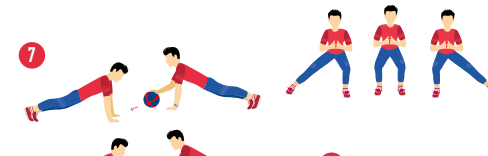
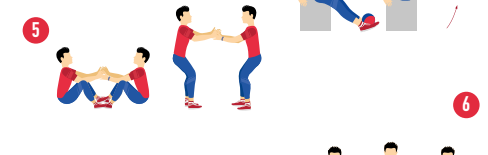
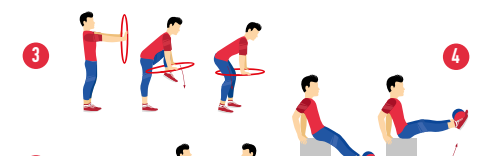
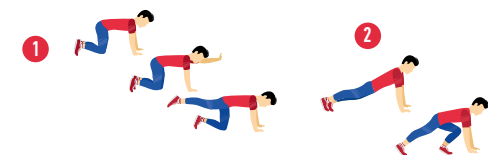
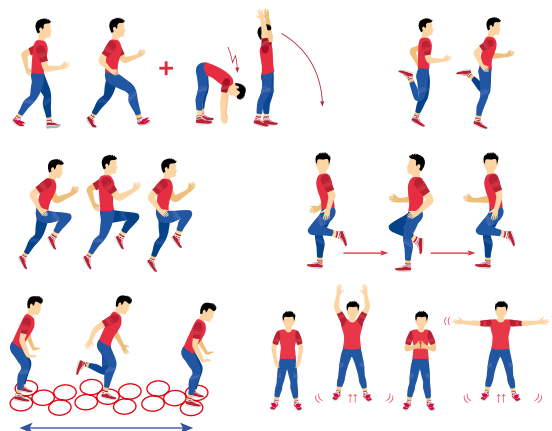
Познакомить с техникой выполнения. Начать выполнять в парах.

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



Подготовительная часть

Основная часть

Заключительная часть

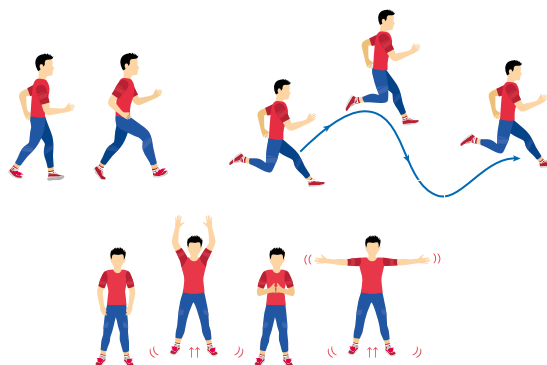
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

1. Ходьба.
2. Бег.
3. Бег змейкой.
4. Прыжки.

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



30-40 минут

1. Упражнение с мячом на быстроту.

Выполнить упражнение. По команде тренера поставить левую ногу на мяч, по сигналу смена в течение 7-10 с максимальном темпе.



2. Упражнение броски на точность на месте

Выполнения базовых двигательных навыков – бросок на точность на месте.



3. Упражнение броски на точность в движении.

Выполнения базовых двигательных навыков – бросок на точность в движении.



4. Упражнение удары по мячу на точность на месте.

Выполнения базовых двигательных навыков – удар по мячу на точность на месте.



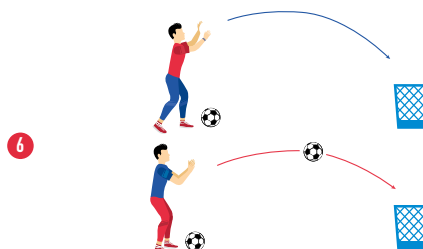
5. Упражнение удары по мячу на точность в движении

Выполнения базовых двигательных навыков – удар по мячу на точность в движении.



6. Броски мяча в корзину на точность.

Выполнить упражнение бросок мяча на точность в корзину двумя руками, левой, правой.



🕒 30-40 минут

7. Упражнение подъем мяча сидя на скамейке.

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

7



8. Упражнение «Приседание в парах».

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

8



9. Упражнение «Уголок».

Выполнить упражнение. Обратить внимание занимающихся на то, чтобы не сгибали ноги в коленях, держали спину прямой.

9



10. Упражнение для мышц брюшного пресса.

Выполнить упражнение.

10



11. Упражнение присед спиной вперед в парах.

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

11



12. Упражнения «Отведение ноги в сторону».

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

12



13. Прыжки.

Выполнить комплекс прыжков.

13



14. Ускорение.

Выполнить различные варианты упражнения: самостоятельно, по сигналу тренера.

14



15. Торможение.

Выполнить различные варианты упражнения: останавливаться самостоятельно, по сигналу тренера.

15



БЛАНК КОНТРОЛЯ		Игрок № (оценка от 1 до 10)																													
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Упражнение с мячом на быстроту																														
2	Упражнение броски на точность на месте																														
3	Упражнение броски на точность в движении																														
4	Упражнение удары по мячу на точность на месте																														
5	Упражнение удары по мячу на точность в движении																														
6	Броски мяча в корзину на точность																														
7	Упражнение подъем мяча сидя на скамейке																														
8	Упражнение «Приседание в парах»																														
9	Упражнение «Уголок»																														
10	Упражнение для мышц брюшного пресса																														
11	Упражнение присед спиной вперед в парах																														
12	Упражнения «Отведение ноги в сторону»																														
13	Прыжки																														
14	Ускорение																														
15	Торможение																														
Средняя оценка																															
Итоговый рейтинг																															
Дата:					Время:					Тренер:										Группа:											

БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Упражнение с мячом на быстроту															
2	Упражнение броски на точность на месте															
3	Упражнение броски на точность в движении															
4	Упражнение удары по мячу на точность на месте															
5	Упражнение удары по мячу на точность в движении															
6	Броски мяча в корзину на точность															
7	Упражнение подъем мяча сидя на скамейке															
8	Упражнение «Приседание в парах»															
9	Упражнение «Уголок»															
10	Упражнение для мышц брюшного пресса															
11	Упражнение присед спиной вперед в парах															
12	Упражнения «Отведение ноги в сторону»															
13	Прыжки															
14	Ускорение															
15	Торможение															
Дата:				Время:						Группа:						
Тренер:						Эксперт:										

Технические навыки для третьего периода.

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

Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	КЗ
Построение в одну шеренгу										
Построение в шеренгу, круг, колонну										
Построение в шеренгу, круг, колонну по двое	●	●	●	●	●	●				
Бег в колонне										
Бег с захлестыванием голени, подъёмом бедра, спиной вперёд, остановкой в конце прямой и падением на мат	●	●	●	●						
Строевые упражнения на месте: шаг вперёд, шаг назад, повороты										
Ходьба и её разновидности: походный шаг, на носках руки вверх, руки на пояс										
Ходьба обычная, на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий			●	●			●	●	●	●
Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с поворотами	●	●	●	●	●	●				
Комплекс - повороты, наклоны, махи ногами, руками на месте										
Прыжки на месте - руки вверх, в стороны	●		●	●						
Прыжки на одной ноге по клеткам	●						●	●	●	
Прыжки со сменой ног на мяче										
Прыжки в движении										
Вращения клюшки используя разный хват										
Контроль пластикового мяча клюшкой на месте										
Бег и его разновидности: обычный, на носках, за руки по двое, короткими шагами, длинными шагами, змейкой, в рассыпную			●	●	●	●	●	●	●	
Бег спиной вперёд с контролем мяча			●	●						●
Бег в парах										
Повороты на месте на 180° и 360°			●	●	●	●	●	●	●	
Броски друг другу предмета										
Выполнение передачи мяча ногами на месте			●	●	●	●				
Ходьба по узкой линии 2-3 см., с наклонами "аист", на правой и левой ноге										
Ходьба по скамейке, условной линии		●								
Ходьба по скамейке лицом вперёд, правым и левым боком							●	●	●	●
Ходьба с перешагиванием обруча, лицом и спиной вперёд										
Ходьба с броском и ловлей мячей		●								
Комплекс для верхнего плечевого пояса		●								
Медленные повороты головы в стороны, вперёд-назад										
Снимать и разжимать пальцы, разводить руки в стороны из положения руки перед грудью, поднимать руки вверх, опускать попеременно и одновременно										
Наклоны вперёд, в стороны, назад										
Статические упражнения: стоять на одной ноге, руки на пояс, в замке за головой										
Поднимание прямой ноги вперёд, в сторону, назад, переступание приставными шагами на пятках руки на пояс										
Приседания			●	●						
Бросание мячика друг другу любым способом		●						●	●	
Прыжок на месте - бег										
Упражнение "скалолаз"	●									
Упражнение "птица"	●									
Упражнение "краб"	●							●	●	
Упражнение "скрепка"	●							●	●	●
Упражнение "тяни-толкай"										
Упражнение "мотор"										
Упражнение "подъём на скамью"										
Упражнение "кольцо"	●									
Упражнение "передачи мяча" на месте, руками		●								
Упражнение "прыжки на одну ногу"			●	●	●	●				
Упражнение "уголок"	●									●
Ускорения					●	●	●	●	●	●
Торможения						●	●	●	●	●
Прыжки с места в длину			●	●						●
Падение спиной вперёд								●	●	●
Падение вперёд								●	●	●

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.
- Прыжки на одной ноге по клеткам.
- Прыжки на месте.

30-40 минут

1. Упражнение «Птица».
2. Упражнение «Скалолаз».
3. Упражнение «Уголок».
4. Упражнение для мышц брюшного пресса.
5. Упражнение присед спиной вперед в парах.
6. Упражнения «Отведение ноги в сторону» .
7. Упражнение «Пережат мяча».
8. Упражнение «Краб».
9. Упражнение «Скрепка».
10. Упражнение «Кольцо».

10 минут

Полоса препятствий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

Повторить основные детали техники выполнения упражнения.

Повторить основные детали техники выполнения упражнения.

Познакомить с техникой. Выполнить упражнение. Обратит внимание занимающихся на то, чтобы не сгибали ноги в коленях, держали спину прямой.

Познакомить с техникой. Выполнить упражнение.

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.

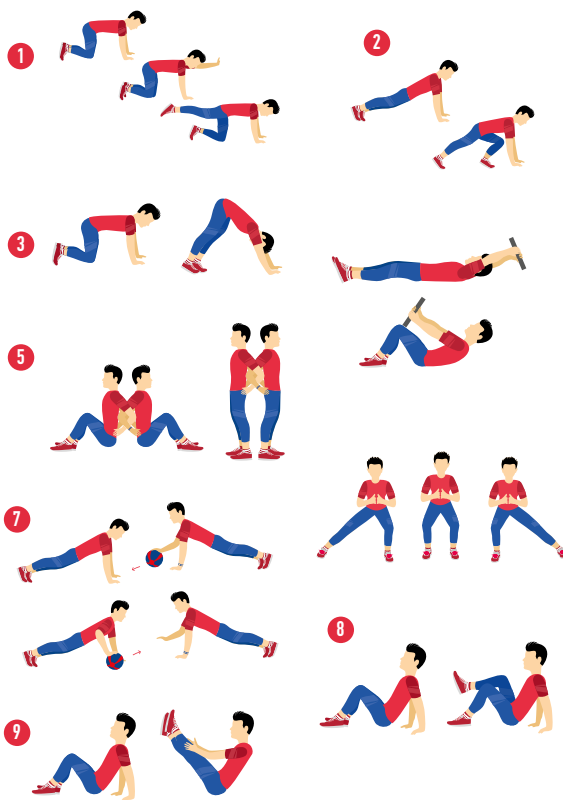
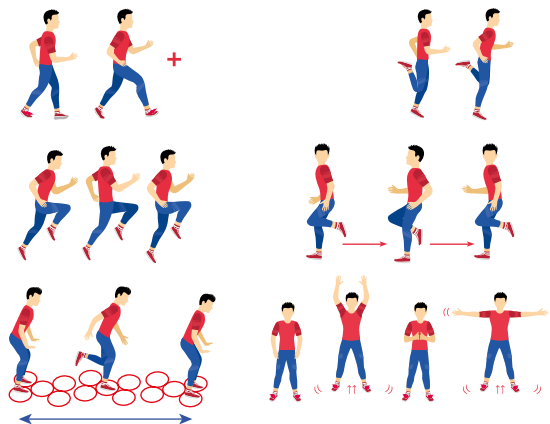
Познакомить с техникой выполнения. Начать выполнять в парах.

Выполнить упражнение «Краб», двигаясь в разные стороны.

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

Повторить ключевые детали техники выполнения. Использовать подводящее упражнение.

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



СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

🕒 10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне:
- на носках, на пятках, в полуприседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий тренера, с поворотами по сигналу.
- 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.
- Комплекс для верхнего плечевого пояса.

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

🕒 30-40 минут

1. Упражнение с клюшкой.

Упражнение на растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения.

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

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

3. Броски и ловля мяча.

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

4. Упражнение с клюшкой – контроль предмета.

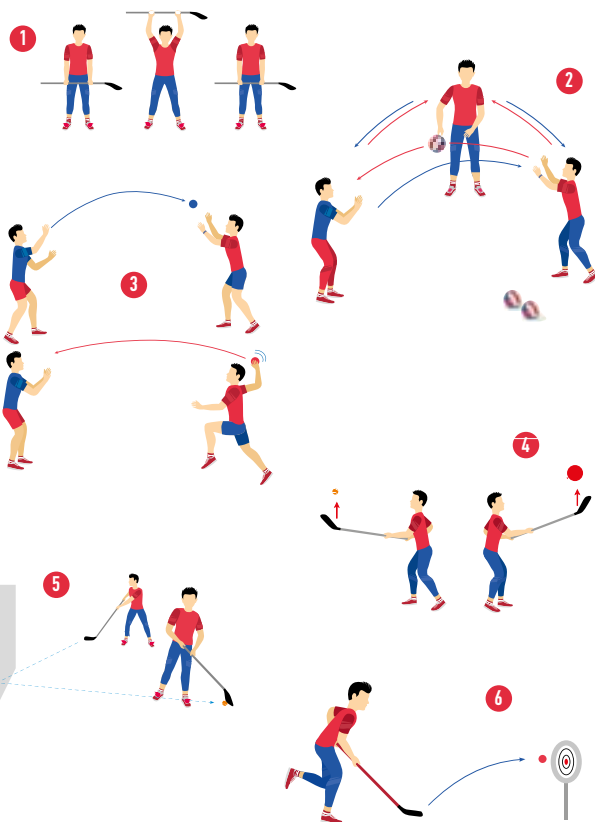
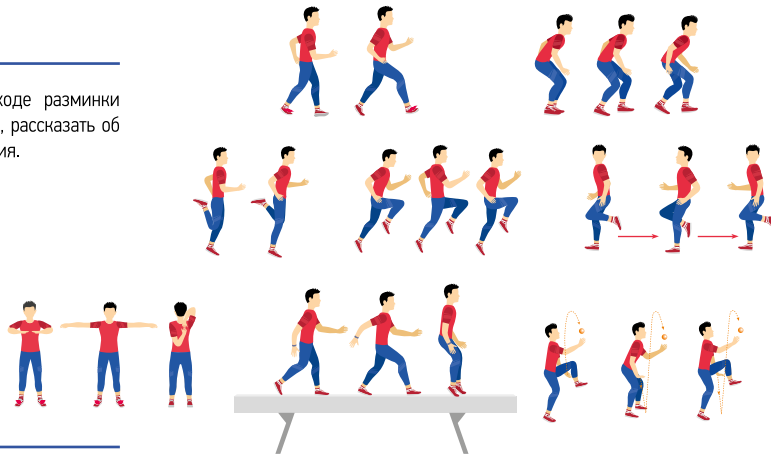
Использовать пластиковые клюшки для флорбола и надувные шары. Предложить подбрасывать шары вверх.

5. Упражнение с клюшкой – контроль предмета.

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

6. Упражнение броски на точность на месте и в движении.

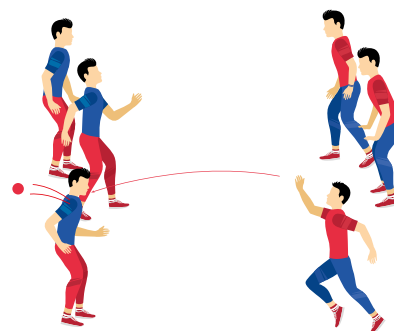
Познакомить с техникой выполнения базовых двигательных навыков – бросок на точность на месте и в движении.



🕒 10 минут

Подвижная игра «Перестрелка».

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



Базовые двигательные навыки – баланс, элементы гимнастики.

Тема: ГИМНАСТИКИ.

Задачи: Познакомить с техникой выполнения базовых двигательных навыков – контроль предмета ногами, прыжки; Развивать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки занятия – удары на точность; Воспитывать: организованность, сосредоточенность при выполнении упражнений, коллективизм, дисциплину.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, пластиковый легкий предмет, пластиковые барьеры, гимнастические коврики, клюшки, маты.

Занятие № 21

Группа 6 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.
- Бег с захлестыванием голени, подъёмом бедра, спиной вперед, остановкой в конце прямой и падением на мат.
- Бег спиной вперед с контролем мяча.
- Ходьба.

30-40 минут

1. Бег обычный по заданной траектории, на носках, пятках, за руки по двое, короткими шагами, длинными шагами, приставными шагами, змейкой, с поворотами на месте на 180° и 360°, с остановкой по сигналу тренера.
2. Приседание.
3. Прыжки на месте.
4. Упражнения «Прыжки на одну ногу» .
5. Прыжок с места в длину.
6. Движение с мячом по заданной траектории.
7. Упражнение с мячом.
8. Упражнения «Передачи мяча» на месте.
9. Упражнение с мячом на быстроту.
10. Упражнения «Передачи мяча» на движении.
11. Упражнение удары по мячу на точность на месте и в движении.

10 минут

Минифутбол.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

- Выполнять упражнения по 6-8 повторений. Разделить участников на группы. Ассистенты тренера готовят несколько зон для выполнения этого упражнения.

- Познакомить с техникой выполнения. Обратить внимание на правильную осанку при выполнении.

- Выполнить комплекс прыжков.
- Занимающиеся выполняют прыжок на одну ногу, после чего должны сохранить устойчивое состояние и по сигналу тренера продолжить. Нанести разметку соответствующими цветами, занимающиеся должны прыгать на клетку с цветом, указанным тренером.

- Познакомить с техникой прыжка. Выполнить упражнение. Использовать маты. Обеспечить страховку.
- Выполнить движение по заданной траектории 12-15 мин. с остановкой и продолжением движения.

- По команде тренера поставить левую ногу на мяч, по сигналу смена в течение 7-10 с в ритме, который задаёт тренер.

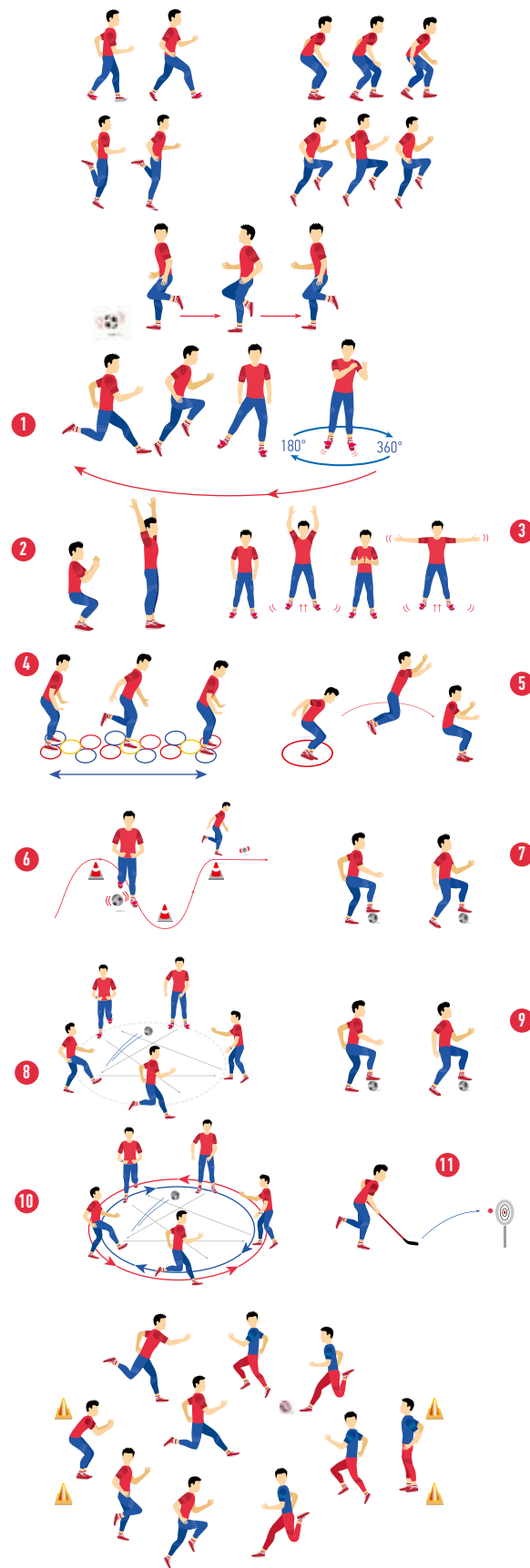
- Разделить занимающихся на группы, повторить особенности техники выполнения передач мяча.

- По команде тренера поставить левую ногу на мяч, по сигналу смена в течение 7-10 с максимальном темпе.

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

- Познакомить с техникой выполнения базовых двигательных навыков – удар по мячу на точность на месте и в движении.

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют в футбол два тайма по 2 минуты.



Базовые двигательные навыки – баланс, элементы

Тема: ГИМНАСТИКИ.

Задачи: Познакомить с техникой выполнения базовых двигательных навыков – контроль предмета ногами, прыжки; Развивать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки занятия – удары на точность; Воспитывать: организованность, сосредоточенность при выполнении упражнений, коллективизм, дисциплину.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, пластиковый легкий предмет, пластиковые барьеры, гимнастические коврики, клюшки, маты.

Занятие № 22

Группа 6 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.
- Бег с захлестыванием голени, подъемом бедра, спиной вперед, остановкой в конце прямой и падением на мат.
- Бег спиной вперед с контролем мяча.
- Ходьба.

30-40 минут

- Бег обычный по заданной траектории, на носках, пятках, за руки по двое, короткими шагами, длинными шагами, приставными шагами, змейкой, с поворотами на месте на 180° и 360° , с остановкой по сигналу тренера.
- Приседание.

- Прыжки на месте.

- Упражнения «Прыжки на одну ногу».

- Прыжок с места в длину.

- Движение с мячом по заданной траектории.

- Упражнение с мячом.

- Упражнения «Передачи мяча» на месте.

- Упражнение с мячом на быстроту.

- Упражнения «Передачи мяча» на движении.

- Упражнение удары по мячу на точность на месте и в движении.

10 минут

- Минифутбол.

- Игра «Пингвины».

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

- Выполнять упражнения по 6-8 повторений. Разделить участников на группы. Ассистенты тренера готовят несколько зон для выполнения этого упражнения.

- Познакомить с техникой выполнения. Обратить внимание на правильную осанку при выполнении.

- Выполнить комплекс прыжков.

- Занимающиеся выполняют прыжок на одну ногу, после чего должны сохранить устойчивое состояние и по сигналу тренера продолжить. Нанести разметку соответствующими цветами, занимающиеся должны прыгать на клетку с цветом, указанным тренером.

- Познакомить с техникой прыжка. Выполнить упражнение. Использовать маты. Обеспечить страховку.

- Выполнить движение по заданной траектории 12-15 мин. с остановкой и продолжением движения.
- По команде тренера поставить левую ногу на мяч, по сигналу смена в течение 7-10 с в ритме, который задает тренер.

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

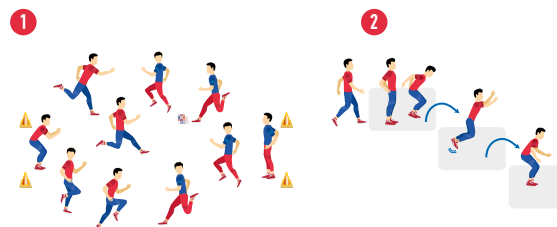
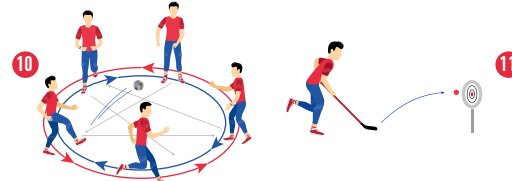
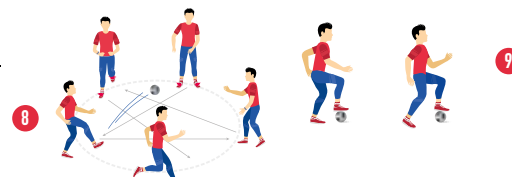
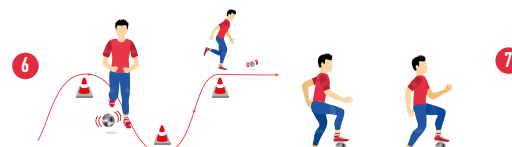
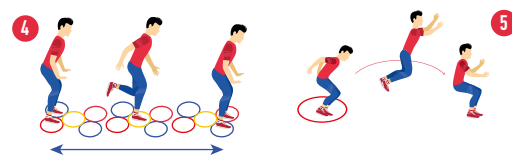
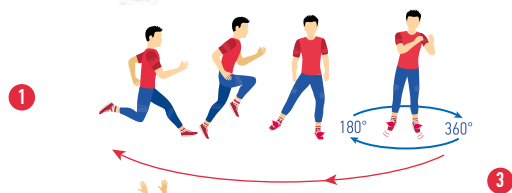
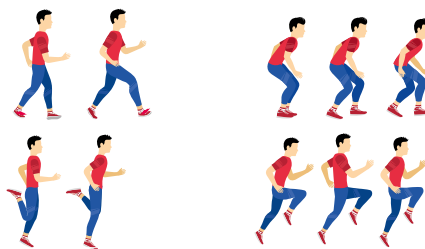
- По команде тренера поставить левую ногу на мяч, по сигналу смена в течение 7-10 с максимальном темпе.

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

- Познакомить с техникой выполнения базовых двигательных навыков – удар по мячу на точность на месте и в движении.

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют в футбол два тайма по 2 минуты.

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



Базовые двигательные навыки – баланс, элементы гимнастики.

Тема:

Задачи: Познакомить с техникой выполнения базовых двигательных навыков – ускорение; Развивать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки занятия ускорение – качества быстроту, баланс, ловкость. Воспитывать: организованность, сосредоточенность при выполнении упражнений, коллективизм, дисциплину.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, пластиковый легкий предмет, пластиковые барьеры, гимнастические коврики, клюшки.

Занятие № 23

Группа 6 лет и младше

Время – 60 мин.

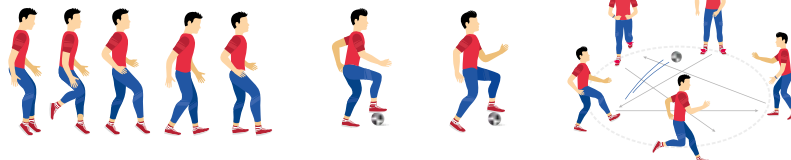
СОДЕРЖАНИЕ

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.
- 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. Бег обычный, на носках, пятках, за руки по двое, короткими шагами, длинными шагами, змейкой, с поворотами на месте на 180° и 360°, с остановкой по сигналу тренера.

Выполнять упражнения по 6-8 повторений.



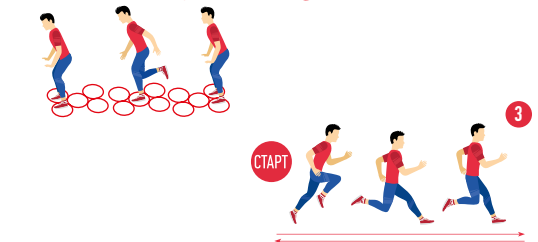
2. Упражнения «Прыжки на одну ногу».

Занимающиеся выполняют прыжок на одну ногу, после чего должны сохранить устойчивое состояние и по сигналу тренера продолжить.



3. Ускорение.

Познакомить занимающийся с техникой ускорения с места. Выполнить различные варианты упражнения: самостоятельно, по сигналу тренера.



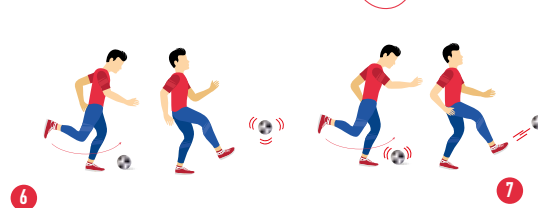
4. Движение с мячом с остановкой с места с ускорением.

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 и ускорением.

Выполнить движение по заданной траектории с остановкой по сигналу тренера и продолжением движения после ускорения.



6. Удары по мячу.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения удара по мячу на месте.

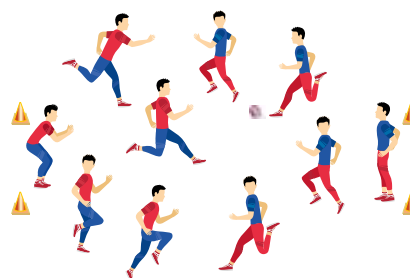
7. Удары по движущемуся мячу.

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

10 минут

Мини-футбол.

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют в футбол два тайма по 2 минуты.



Базовые двигательные навыки – баланс, элементы гимнастики.

Тема:

Задачи: Познакомить с техникой выполнения базовых двигательных навыков – торможение; Развивать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки занятия ускорение – качества быстроту, баланс, ловкость; Воспитывать: организованность, сосредоточенность при выполнении упражнений, коллективизм, дисциплину.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, пластиковый легкий предмет, пластиковые барьеры, гимнастические коврики, клюшки.

Занятие № 24

Группа 6 лет и младше

Время – 60 мин.

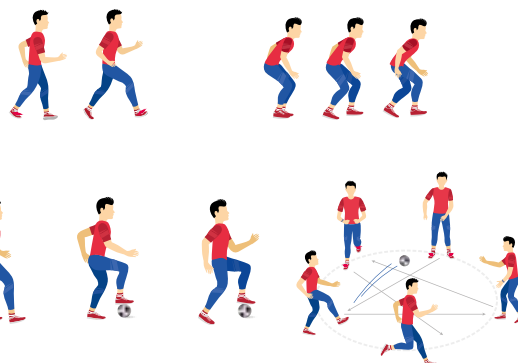
СОДЕРЖАНИЕ

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

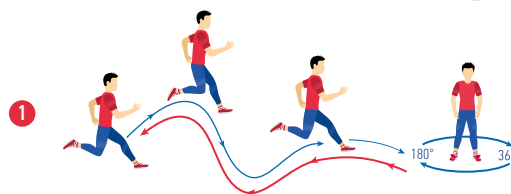
Выполнение разминки. В ходе разминки повторить основные правила, рассказать об упражнениях текущего занятия.



30–40 минут

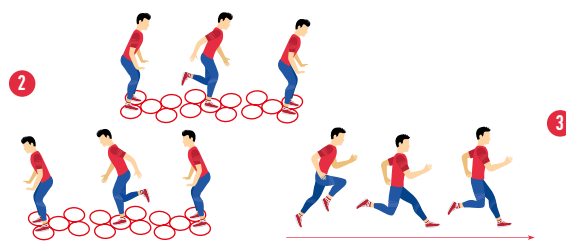
1. Бег обычный, на носках, пятках, за руки по двое, короткими шагами, длинными шагами, змейкой, с поворотами на месте на 180° и 360°, с остановкой по сигналу тренера.

Выполнять упражнения по 6–8 повторений.



2. Упражнения «Прыжки на одну ногу».

Занимающиеся выполняют прыжок на одну ногу, после чего должны сохранить устойчивое состояние и по сигналу тренера продолжить.



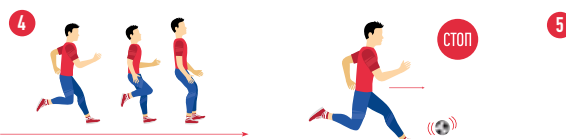
3. Ускорение.

Познакомить занимающийся с техникой ускорения с места. Выполнить различные варианты упражнения: самостоятельно, по сигналу тренера.



4. Торможение.

Познакомить занимающихся с техникой торможений. Выполнить различные варианты упражнения: останавливаться самостоятельно, по сигналу тренера.



5. Движение с мячом с остановкой с места с ускорением.

Выполнить движение по прямой с резкой остановкой – дополнительная задача не потерять мяч.



6. Движение с мячом по заданным траекториям с резкой остановкой по сигналу тренера и ускорением.

Выполнить движение по заданной траектории с остановкой по сигналу тренера и продолжением движения после ускорения.



7. Удары по мячу.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения удара по мячу на месте.

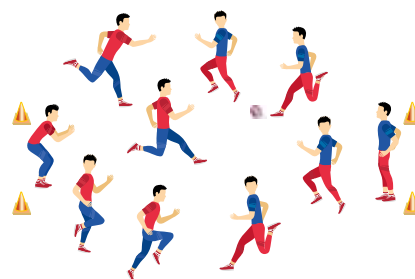
8. Удары по движущемуся мячу.

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

10 минут

Минифутбол.

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют в футбол два тайма по 2 минуты.



Базовые двигательные навыки – баланс, элементы

Тема: **Гимнастики, подвижные игры.**

Задачи: Познакомить с техникой выполнения базовых двигательных навыков – торможение, ускорение; Развивать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки занятия торможение и ускорение – качества быстроту, баланс, ловкость; Воспитывать: организованность, сосредоточенность при выполнении упражнений, коллективизм, дисциплину.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, пластиковый легкий предмет, пластиковые барьеры, гимнастические коврики, клюшки.

Занятие № 25

Группа 6 лет и младше

Время – 60 мин.

СОДЕРЖАНИЕ

10 минут

- Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий тренера, с поворотами по сигналу.
- Ходьба по скамейке лицом вперед, правым и левым боком.
- Бег обычный, на носках, пятках, за руки по двое, короткими шагами, длинными шагами, змейкой, с поворотами на месте на 180° и 360° , с остановкой по сигналу тренера.
- Прыжки.

30-40 минут

1. Бег обычный, на носках, пятках, за руки по двое, короткими шагами, длинными шагами, змейкой, с поворотами на месте на 180° и 360° , с остановкой по сигналу тренера.

2. Упражнения «Передачи мяча» на месте.

3. Упражнение с мячом на быстроту.

4. Торможение.

5. Ускорение.

6. Движение с мячом с остановкой с места с ускорением и торможением.

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

8. Удары по мячу.

9. Удары по движущемуся мячу.

10 минут

Минифутбол.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

Выполнять упражнения по 6-8 повторений.

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

По команде тренера поставить левую ногу на мяч, по сигналу смена в течение 7-10 с максимальным темпе.

Повторить ключевые особенности техники двигательного навыка. Выполнить различные варианты упражнения: останавливаться самостоятельно, по сигналу тренера.

Повторить с занимающимися с технику ускорения с места. Выполнить различные варианты упражнения: самостоятельно, по сигналу тренера.

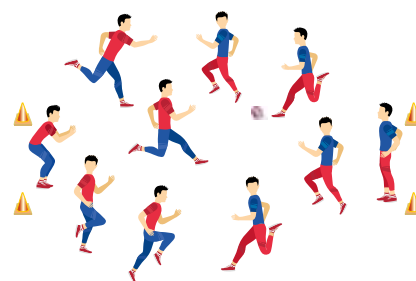
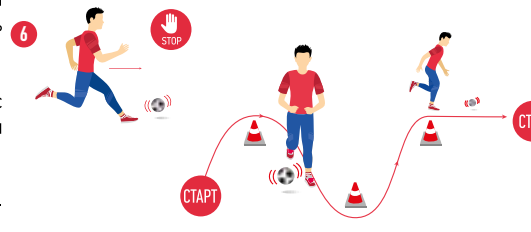
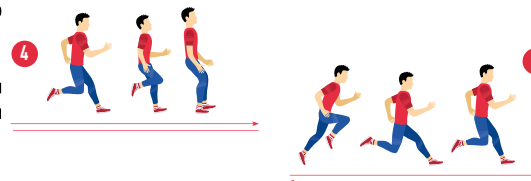
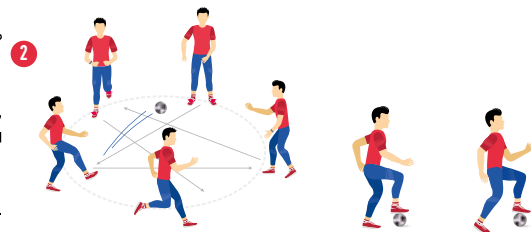
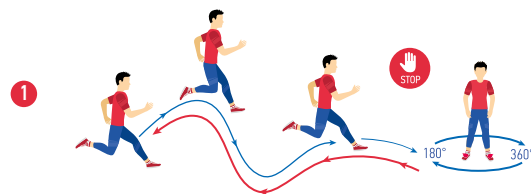
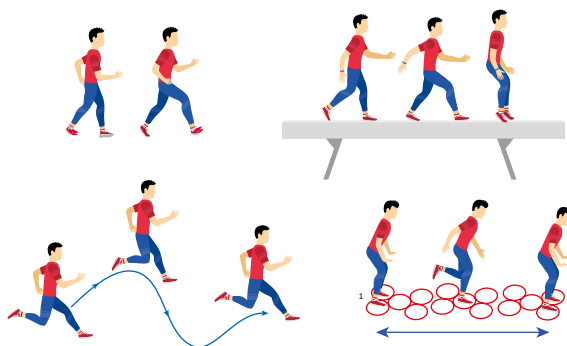
Выполнить движение по прямой с резкой остановкой – дополнительная задача не потерять мяч.

Выполнить движение по заданной траектории с остановкой по сигналу тренера и продолжением движения после ускорения.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения удара по мячу на месте.

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

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют в футбол два тайма по 2 минуты.



Задачи: Познакомить с техникой выполнения базовых двигательных навыков – падение; Развивать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки занятия падение – качества быстроту, баланс, ловкость; Воспитывать: организованность, сосредоточенность при выполнении упражнений, коллективизм, дисциплину.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, пластиковый легкий предмет, пластиковые барьеры, гимнастические коврики, клюшки.

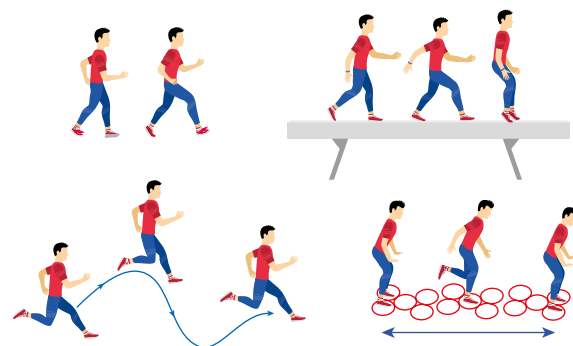
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий тренера, с поворотами по сигналу.
- Ходьба по скамейке лицом вперед, правым и левым боком.
- Бег обычный, на носках, пятках, за руки по двое, короткими шагами, длинными шагами, змейкой, с поворотами на месте на 180° и 360°, с остановкой по сигналу тренера.
- Прыжки.

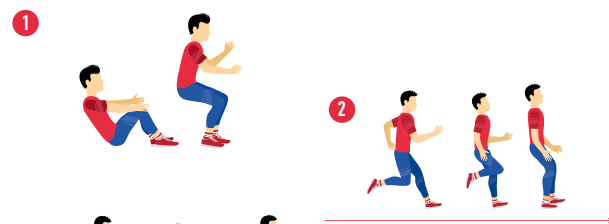
Выполнение разминки. В ходе разминки повторить основные правила, рассказать об упражнениях текущего занятия.



30-40 минут

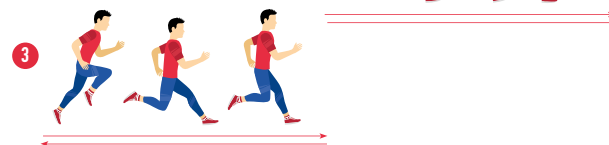
1. Падение спиной вперед.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения падения спиной вперед. Выполнить упражнение на матах со страховкой.



2. Торможение.

Повторить ключевые особенности техники двигательного навыка. Выполнить различные варианты упражнения: останавливаться самостоятельно, по сигналу тренера.



3. Ускорение.

Повторить с занимающимися с технику ускорения с места. Выполнить различные варианты упражнения: самостоятельно, по сигналу тренера.



4. Падение вперед.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения падения вперед. Выполнить упражнение на матах со страховкой.



5. Упражнение «Пережат мяча».

Выполнить упражнение паром.



6. Упражнение «Краб».

Выполнить упражнение «Краб», двигаясь в разные стороны.



7. Упражнение «Скрепка».

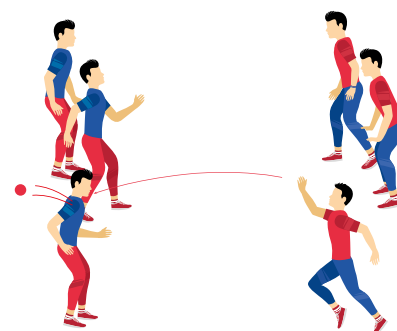
Занимающиеся занимают исходное положение, по сигналу тренера поднимают ноги, удерживают тело 1-2 с.



10 минут

Подвижная игра «Перестрелка».

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



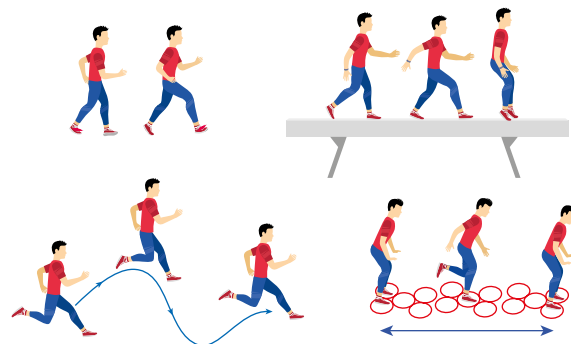
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

🕒 10 минут

- Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий тренера, с поворотами по сигналу.
- Ходьба по скамейке лицом вперед, правым и левым боком.
- Бег обычный, на носках, пятках, за руки по двое, короткими шагами, длинными шагами, змейкой, с поворотами на месте на 180° и 360°, с остановкой по сигналу тренера.
- Прыжки.

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



🕒 30-40 минут

1. Падение спиной вперед.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения падения спиной вперед. Выполнить упражнение на матах со страховкой.

2. Торможение.

Повторить ключевые особенности техники двигательного навыка. Выполнить различные варианты упражнения: останавливаться самостоятельно, по сигналу тренера.

3. Ускорение.

Повторить с занимающимися с технику ускорения с места. Выполнить различные варианты упражнения: самостоятельно, по сигналу тренера.

4. Падение вперед.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения падения вперед. Выполнить упражнение на матах со страховкой.

5. Упражнение «Пережат мяча».

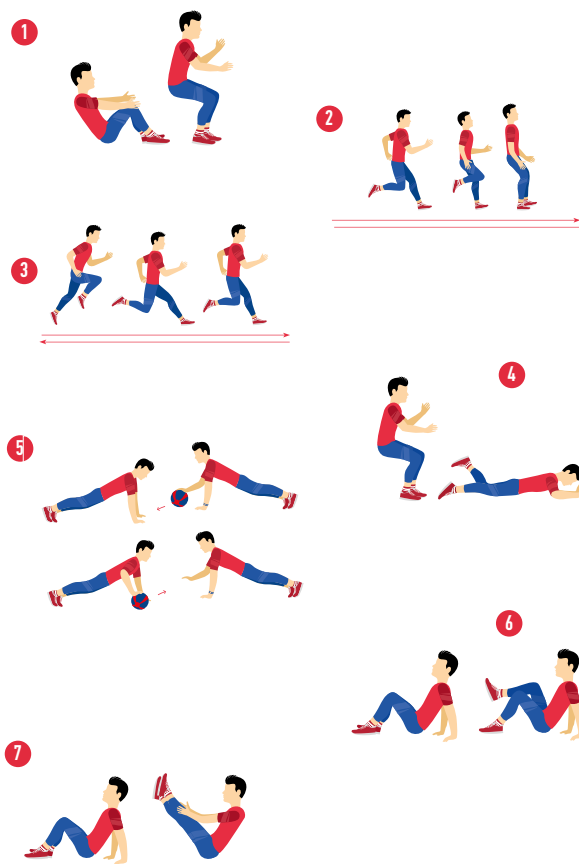
Выполнить упражнение паром.

6. Упражнение «Краб».

Выполнить упражнение «Краб», двигаясь в разные стороны.

7. Упражнение «Скрепка».

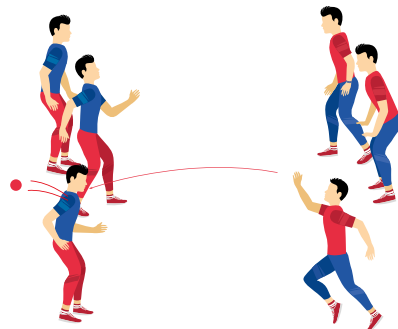
Занимающиеся занимают исходное положение, по сигналу тренера поднимают ноги, удерживают тело 1-2 с.



🕒 10 минут

Подвижная игра «Перестрелка».

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



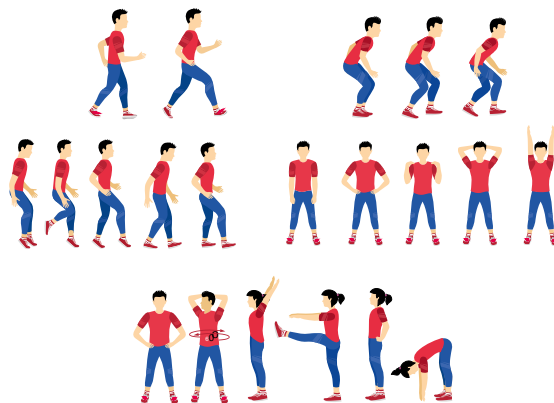
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

🕒 10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне:
 - на носках, на пятках, в полуприседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий тренера, с поворотами по сигналу.
- Комплекс упражнений.

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



🕒 30-40 минут

1 Ходьба по скамейке лицом вперед, правым и левым боком.

Упражнение «контроль баскетбольного мяча в движении» левой рукой.



2. Падение спиной вперед.

Упражнение падения спиной вперед. Выполнить упражнение на матах со страховкой.



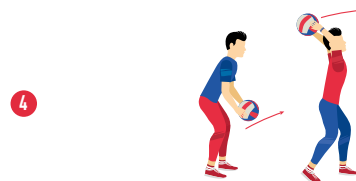
3. Падение вперед.

Упражнение падения вперед. Выполнить упражнение на матах со страховкой.



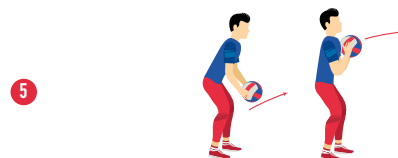
4. Упражнение «Метание мяча на дальность» – двумя руками из-за головы.

Выполнить упражнение, бросок мяча на дальность из-за головы.



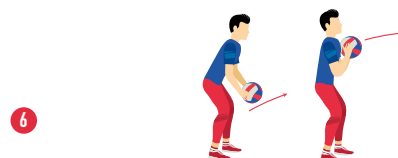
5. Упражнение «Метание мяча на дальность» – двумя руками от груди.

Выполнить упражнение, бросок мяча на дальность из-за головы. от груди.



6. Упражнение «Метание мяча на дальность» – нижний.

Выполнить упражнение, нижний бросок мяча на дальность.

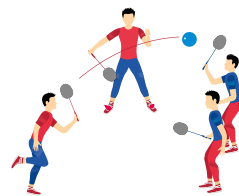


🕒 30–40 минут

7. Удар по предмету – предметом (ракеткой).

Выполнить удары по движущемуся предмету. Использовать ракетки и надувной шар. Выполнять упражнение в парах.

7



8. Удар по предмету – рукой.

Выполнения ударов по предмету.

8



9. Бег в парах.

Бег обычный за руки по двое,

9



10. Волейбол (элементы).

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

10



11. Флорбол (элементы), гандбол (элементы).

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

11



12. Упражнение «контроль баскетбольного мяча на месте» правой рукой.

Выполнить упражнение.

12



13. Упражнение «контроль баскетбольного мяча на месте» левой рукой.

Выполнить упражнение.

13



14. Упражнение «контроль баскетбольного мяча в движении» правой рукой.

Выполнить упражнение.

14



15. Упражнение «контроль баскетбольного мяча в движении» левой рукой.

Выполнить упражнение.

15



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	Ходьба по скамейке лицом вперёд, правым и левым боком.																														
2	Падение спиной вперёд																														
3	Падение вперёд																														
4	Упражнение «Метание мяча на дальность -двумя руками из-за головы»																														
5	Упражнение «Метание мяча на дальность» - двумя руками от груди.																														
6	Упражнение «Метание мяча на дальность» - нижний																														
7	Удар по предмету – предметом (ракеткой)																														
8	Удар по предмету – рукой																														
9	Бег в парах																														
10	Волейбол (элементы)																														
11	Флорбол (элементы), Гандбол (элементы)																														
12	Упражнение «контроль баскетбольного мяча на месте» правой рукой																														
13	Упражнение «контроль баскетбольного мяча на месте» левой рукой																														
14	Упражнение «контроль баскетбольного мяча в движении» правой рукой																														
15	Упражнение «контроль баскетбольного мяча в движении» левой рукой																														
Средняя оценка																															
Итоговый рейтинг																															
Дата:					Время:					Тренер:					Группа:																

БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Ходьба по скамейке лицом вперёд, правым и левым боком.															
2	Падение спиной вперёд															
3	Падение вперёд															
4	Упражнение «Метание мяча на дальность - двумя руками из-за головы»															
5	Упражнение «Метание мяча на дальность» - двумя руками от груди.															
6	Упражнение «Метание мяча на дальность» - нижний															
7	Удар по предмету – предметом (ракеткой)															
8	Удар по предмету – рукой															
9	Бег в парах															
10	Волейбол (элементы)															
11	Флорбол (элементы), Гандбол (элементы)															
12	Упражнение «контроль баскетбольного мяча на месте» правой рукой															
13	Упражнение «контроль баскетбольного мяча на месте» левой рукой															
14	Упражнение «контроль баскетбольного мяча в движении» правой рукой															
15	Упражнение «контроль баскетбольного мяча в движении» левой рукой															
Дата:				Время:						Группа:						
Тренер:						Эксперт:										

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

Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	К4
Ходьба на месте через обруч										
Подкидывание воздушных шаров теннисной ракеткой		●	●		●					
Удары теннисной ракеткой по предмету (мячику, надувному шару)		●	●	●	●					●
Контроль баскетбольного мяча на месте						●				●
Контроль баскетбольного мяча в движении, лицом вперед						●				●
Контроль баскетбольного мяча в движении, спиной вперед							●	●	●	●
Упражнение с клюшкой на вытянутых руках - поднимание клюшки вверх, в стороны, за спиной				●	●					
Упражнение с клюшкой на вытянутых руках - ходьба с перешагиванием клюшки					●					
Упражнение с клюшкой - подбрасывание шариков для флорбола вверх на крюке										
Упражнение с клюшкой - подбрасывание шариков для флорбола вверх на крюке в движении										
Упражнение с клюшкой - броски теннисного (пластикового) мяча в стену										
Упражнение с клюшкой - броски теннисного (пластикового) мяча в стену в движении				●	●					
Упражнение с клюшкой - передачи и перекидывания клюшки для флорбола друг другу	●	●								
Упражнение с клюшкой - различные действия, вращения двумя и одной рукой, смена рук, перед собой, сбоку										
Упражнение с мячом, ставить левую и правую ноги на мяч, смена по сигналу тренера	●						●	●	●	
Упражнение с мячом, удары левой и правой ногой по мячу										
Упражнение с мячом, удары левой и правой ногой по движущемуся мячу										
Метание мяча: с одного шага правая рука, правая нога; с трёх шагов; с сохранением равновесия; по горизонтальной мишени										
Броски мяча в корзину на точность	●		●		●	●	●	●		
Движение с мячом по прямой										
Движение с мячом по прямой с остановкой										
Движение с мячом по заданным траекториям							●	●	●	
Выполнение передачи мяча ногами в движении										
Упражнение - удары по мячу клюшкой в цель, на месте и в движении										
Упражнение "приседания в парах"										
Упражнение "приседания в парах спиной друг к другу"										
Упражнение "отведение ноги в сторону"										
Упражнение "перекат мяча"										
Упражнение - подъём мяча ногами, сидя на скамейке										
Упражнение для мышц брюшного пресса										●
Прыжок в высоту							●	●		●
Метание футбольного мяча на дальность	●							●		●
Прыжок-приземление, бег с препятствиями							●			●
Прыжок-приземление, бег с препятствиями и контролем мяча									●	●
Ускорение-торможение-падение на спину									●	●
Перенос мячиков клюшкой для флорбола в корзину										
Удержание мешочка с косточками на голове, в движении, медленно										
Перешагивание и перепрыгивание через барьеры, повороты лежа на боку										
Броски теннисного мяча по предметам										
Минифутбол										
Удержание мешочка с косточками на голове, в движении с контролем мяча, медленно										
Прыжки с мата на мат в различных положениях										
"Волейбол-элементы" с надувным шаром		●			●				●	●
"Флорбол-элементы" с надувным шаром			●							
"Гандбол-элементы" с надувным шаром					●	●	●	●		●

Базовые двигательные навыки – баланс, элементы

Тема: ГИМНАСТИКИ.

Задачи: Познакомить с техникой выполнения базовых двигательных навыков – метание на дальность; Развивать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки занятия падение – качества быстроту, баланс, ловкость; Воспитывать: организованность, сосредоточенность при выполнении упражнений, коллективизм, дисциплину.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, пластиковый легкий предмет, пластиковые барьеры, гимнастические коврики, клюшки.

Занятие № 28

Группа 6 лет и младше

Время – 60 мин.

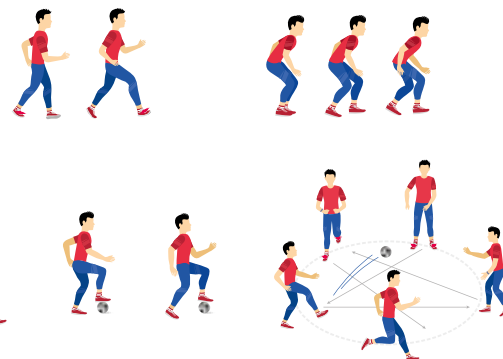
СОДЕРЖАНИЕ

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.
- 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. Игра саперы. Хоккеисты 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 весёлую атмосферу занятия.

2. Упражнения с клюшкой.

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

3. Упражнение «Тяни, толкай!».

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

4. Броски мяча в корзину на точность.

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

5. Броски и ловля мяча.

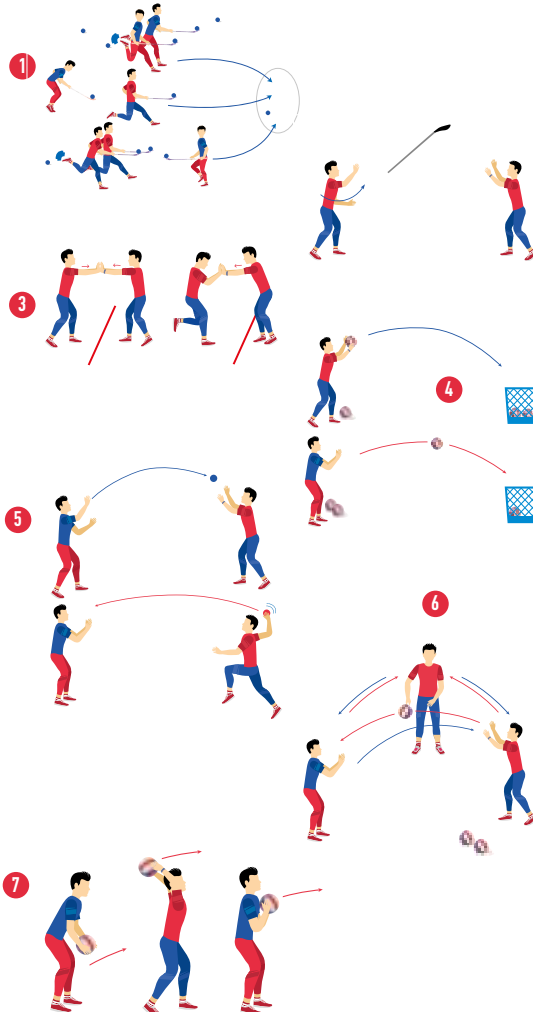
Повторить детали техники выполнения бросков мяча с одного и трех шагов. Повторить детали техники выполнения ловли мяча. Выполнить упражнение в парах, постепенно увеличивая расстояние между занимающимися.

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

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

7. Упражнение «Метание мяча на дальность».

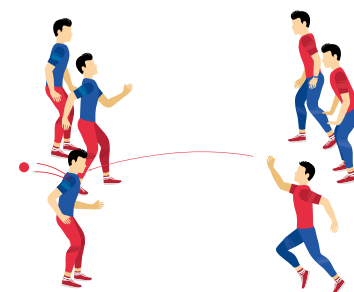
Познакомить занимающихся с техникой выполнения бросков мяча на дальность из разных положений: из-за головы, от груди. Обратит внимание на исходное положение ног при разных вариантах броска. Выполнить упражнение вначале по одному, затем в парах, постепенно увеличивая расстояние между занимающимися.



10 минут

Подвижная игра «Перестрелка».

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



Задачи: Познакомить с техникой выполнения базовых двигательных навыков – удар по предмету; Развивать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки занятия падение – качества быстроту, баланс, ловкость; Воспитывать: организованность, сосредоточенность при выполнении упражнений, коллективизм, дисциплину.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, пластиковый легкий предмет, пластиковые барьеры, гимнастические коврики, клюшки, ракетки теннисные, надувной шар, легкий мяч, сетка для бадминтона –компактная.

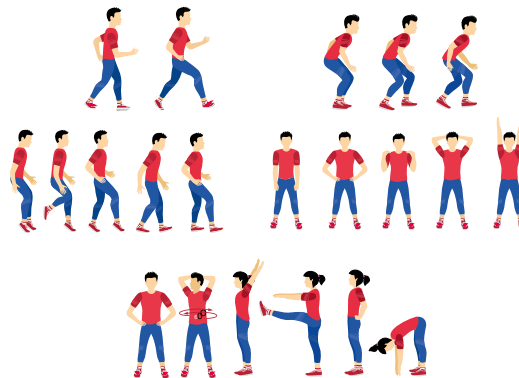
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

🕒 10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне:
 - на носках, на пятках, в полуприседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий тренера, с поворотами по сигналу.
- Комплекс упражнений.

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



🕒 30-40 минут

1. Броски и ловля мяча.

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

2. Упражнения с клюшкой.

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

3. Упражнение «Тяни, толкай!».

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

4. Броски мяча в корзину на точность.

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

5. Игра с воздушными шарами при помощи ракетки.

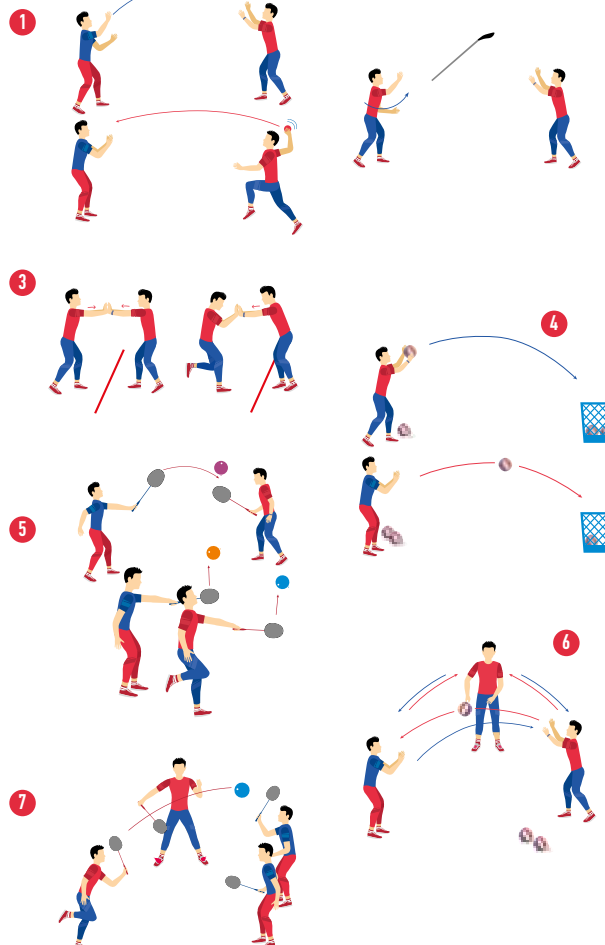
Выполнять на месте.

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

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

7. Удар по предмету.

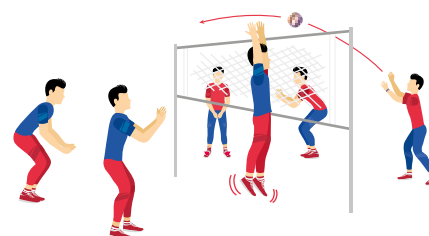
Познакомить занимающихся с техникой удара по движущемуся предмету. Использовать ракетки и надувной шар. Выполнять упражнение в парах.



🕒 10 минут

Подвижная игра «Волейбол-элементы» с надувным шаром.

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



Задачи: Познакомить с техникой выполнения базовых двигательных навыков – удар по предмету повторение; Развивать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки занятия падение – качества быстроту, баланс, ловкость; Воспитывать: организованность, сосредоточенность при выполнении упражнений, коллективизм, дисциплину.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, пластиковый легкий предмет, пластиковые барьеры, гимнастические коврики, клюшки, ракетки теннисные, надувной шар, легкий мяч, сетка для бадминтона –компактная, клюшки и мяч для флорбола.

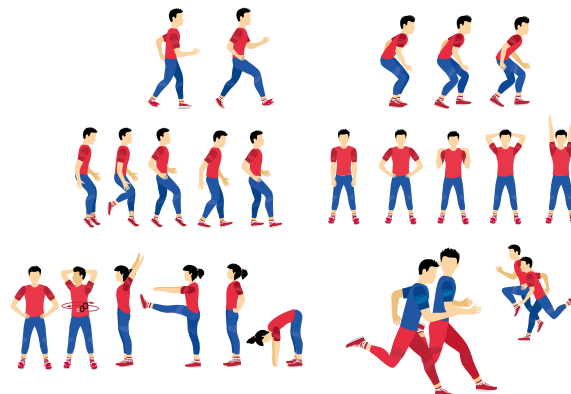
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

🕒 10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне:
 - на носках, на пятках, в полу приседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий тренера, с поворотами по сигналу.
- Комплекс упражнений.
- Бег в парах.

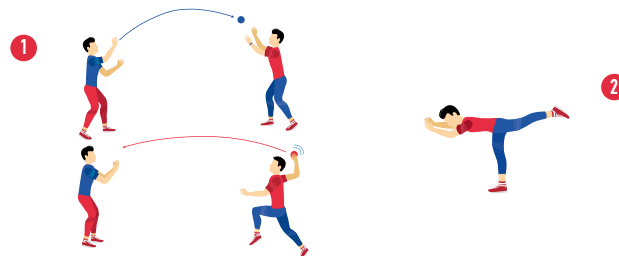
Выполнение разминки. В ходе разминки повторить основные правила, рассказать об упражнениях текущего занятия. Познакомить занимающихся с техникой и особенностями бега в парах.



🕒 30-40 минут

1. Броски и ловля мяча.

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

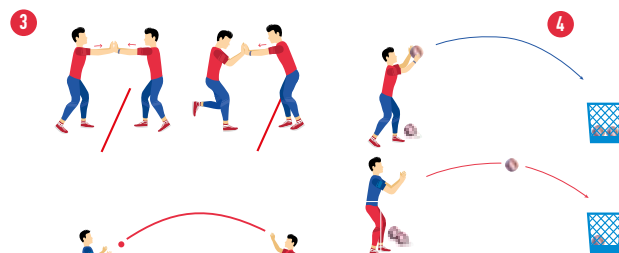


2. Баланс: ходьба по узкой линии 2-3 см, с наклонами «Аист», на правой и левой ноге.

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

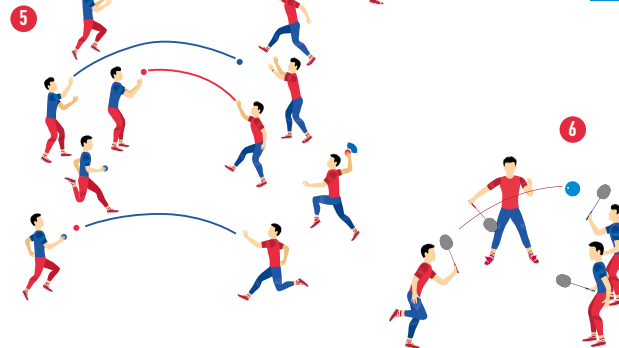
3. Упражнение «Тяни, толкай!».

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



4. Броски мяча в корзину на точность.

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



5. 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.

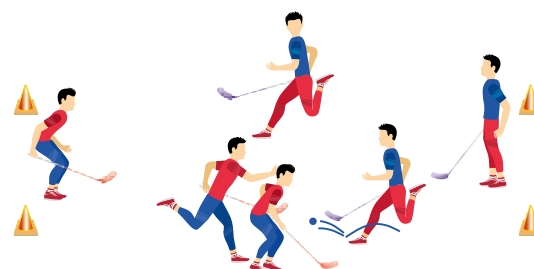
6. Удар по предмету.

Познакомить занимающихся с техникой удара по движущемуся предмету. Использовать ракетки и надувной шар. Выполнять упражнение в парах.

🕒 10 минут

Подвижная игра «Флорбол-элементы» с надувным шаром.

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



Задачи: Познакомить с техникой выполнения базовых двигательных навыков – удар по предмету повторение; Развивать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки занятия падение – качества быстроты, баланс, ловкость; Воспитывать: организованность, сосредоточенность при выполнении упражнений, коллективизм, дисциплину.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, пластиковый легкий предмет, пластиковые барьеры, гимнастические коврики, клюшки, ракетки теннисные, надувной шар, легкий мяч, сетка для бадминтона –компактная, клюшки и мяч для флорбола.

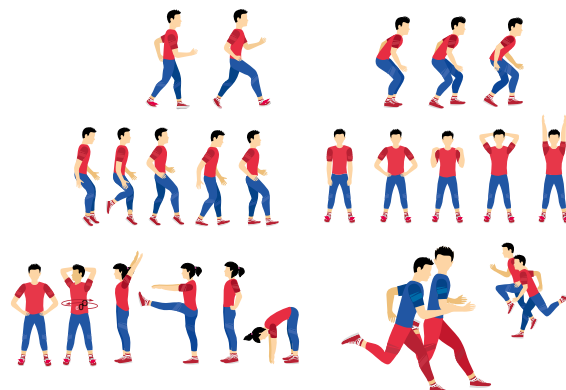
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

🕒 10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне:
 - на носках, на пятках, в полу приседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий тренера, с поворотами по сигналу.
- Комплекс упражнений.
- Бег в парах.

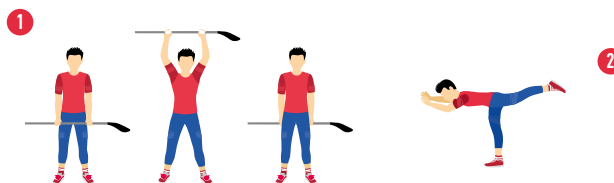
Выполнение разминки. В ходе разминки повторить основные правила, рассказать об упражнениях текущего занятия. Познакомить занимающихся с техникой и особенностями бега в парах.



🕒 30-40 минут

1. Упражнение с клюшкой.

Упражнение нарастающую. Постепенно изменять амплитуду движения.

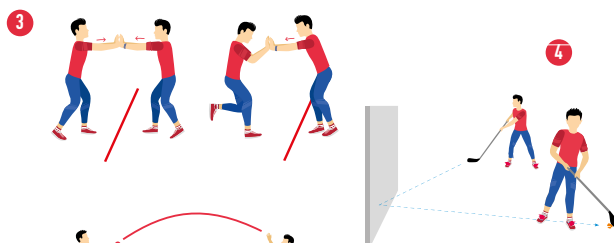


2. Баланс: ходьба по узкой линии 2-3 см, с наклонами «Аист», на правой и левой ноге.

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

3. Упражнение «Тяни, толкай!».

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



4. Упражнение с клюшкой – контроль предмета.

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



5. 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.

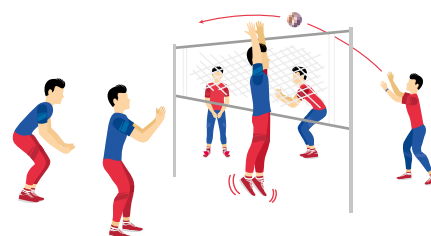
6. Удар по предмету.

Познакомить занимающихся с техникой удара по движущемуся предмету. Использовать ракетки и надувной шар. Выполнять упражнение в парах.

🕒 10 минут

Подвижная игра «Волейбол-элементы» с надувным шаром.

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



Задачи: Познакомить с техникой выполнения базовых двигательных навыков – удар по предмету повторение; Развивать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки занятия падение – качества быстроту, баланс, ловкость; Воспитывать: организованность, сосредоточенность при выполнении упражнений, коллективизм, дисциплину.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, пластиковый легкий предмет, пластиковые барьеры, гимнастические коврики, клюшки, ракетки теннисные, надувной шар, легкий мяч, сетка для бадминтона –компактная, клюшки и мяч для флорбола.

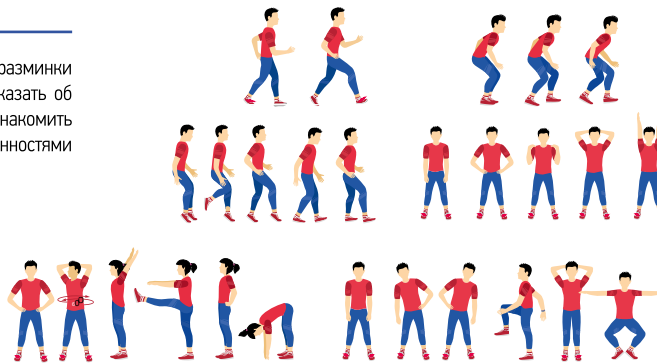
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

🕒 10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне:
- на носках, на пятках, в полу приседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий тренера, с поворотами по сигналу.
- Комплекс упражнений.

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 клюшкой.

Упражнение на гибкость и растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения.

2. Упражнение на развитие координации – ходьба с перешагиванием клюшки.

Помогать занимающимся при затруднении, исправлять возникающие ошибки. Обеспечить при необходимости страховку для занимающихся.

3. Упражнение с клюшкой – контроль предмета.

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

4. Упражнение с клюшкой – контроль предмета.

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

5. Упражнение «Тяни, толкай!».

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

6. Броски мяча в корзину на точность.

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

7. 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.

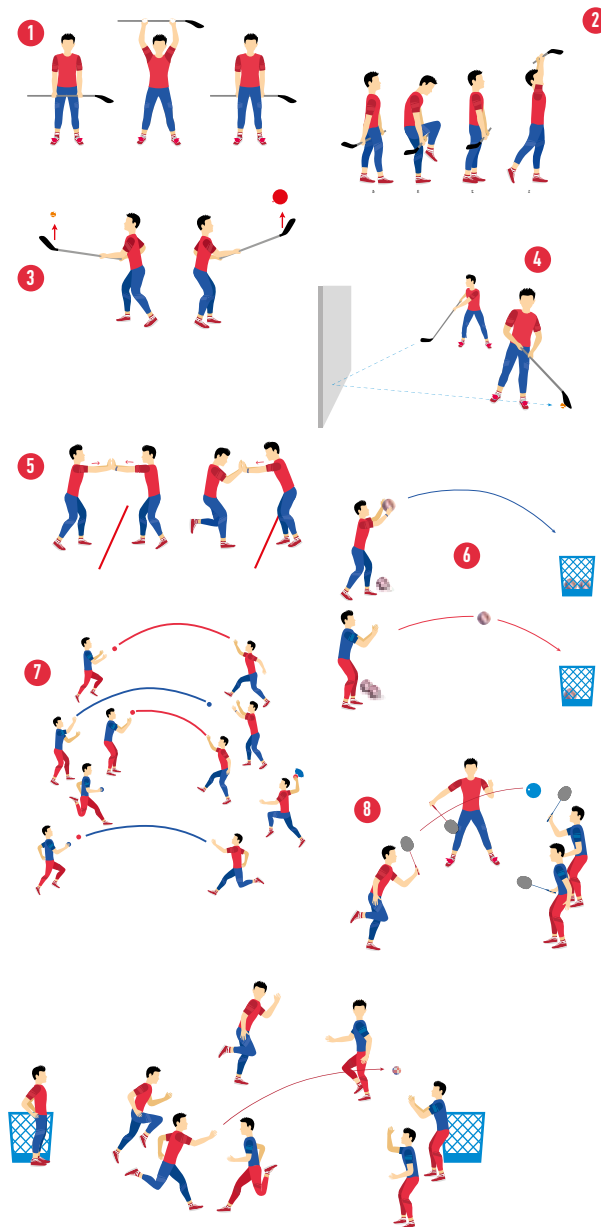
8. Удар по предмету.

Повторить детали техники удара по движущемуся предмету. Использовать ракетки и надувной шар. Выполнять упражнение в парах.

🕒 10 минут

Подвижная игра «Гандбол – элементы» с надувным шаром.

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Тренер знакомит участников с правилами и основными техническими элементами. Участники играют два тайма по 4 минуты.



Задачи: Познакомить с техникой выполнения базовых двигательных навыков – контроль предмета руками; Развивать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки занятия падение – качества быстроту, баланс, ловкость; Воспитывать: организованность, сосредоточенность при выполнении упражнений, коллективизм, дисциплину.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, пластиковый легкий предмет, пластиковые барьеры, гимнастические коврики, клюшки, ракетки теннисные, надувной шар, легкий мяч, сетка для бадминтона-компактная, клюшки и мяч для флорбола, баскетбольный мяч маленький.

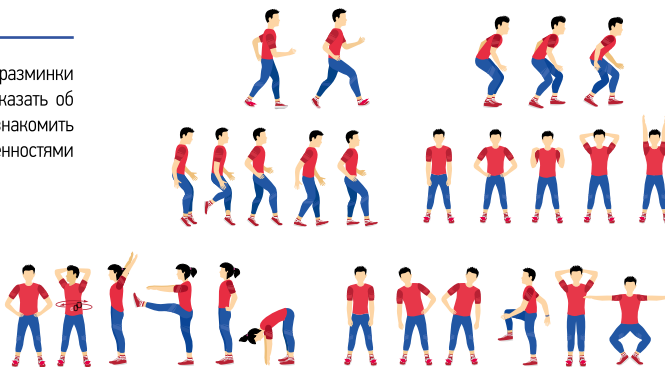
СОДЕРЖАНИЕ

🕒 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.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

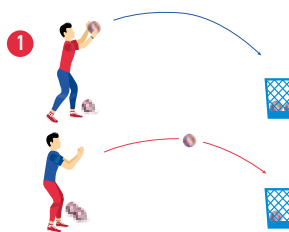
Выполнение разминки. В ходе разминки повторить основные правила, рассказать об упражнениях текущего занятия. Познакомить занимающихся с техникой и особенностями бега в парах.



🕒 30-40 минут

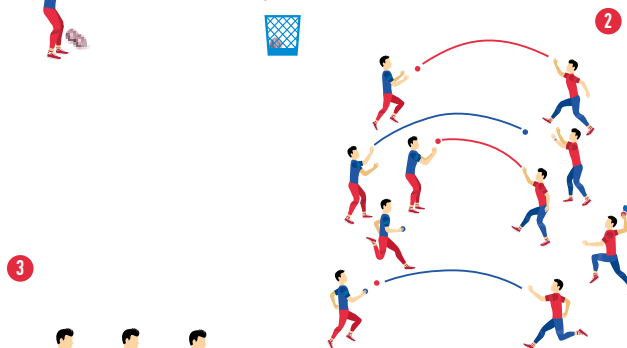
1. Броски мяча в корзину на точность.

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



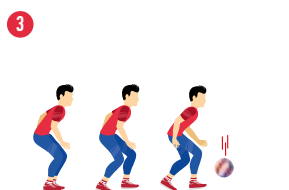
2. Разделить участников по парам. Раздать каждой паре по одному мячу. Распределить пары по тренировочному залу. Участники бросают мяч любым способом друг другу. По сигналу тренера увеличивают расстояние между друг другом.

Тренер следит за правильностью выполнения. Поддерживает веселую атмосферу занятия.



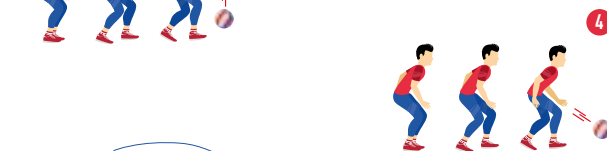
3. Упражнение «Контроль баскетбольного мяча на месте».

Познакомить занимающихся с техникой контроля баскетбольного мяча на месте. Выполнить правой и левой рукой. Обратит внимание на исходное положение ног, голова поднята - смотреть вперед, спи на прямая.



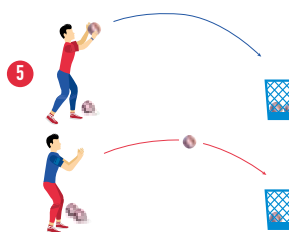
4. Упражнение «контроль баскетбольного мяча в движении».

Познакомить занимающихся с техникой контроля баскетбольного мяча в движении лицом вперед, спиной вперед. Выполнить правой и левой рукой. Обратит внимание на исходное положение ног, голова поднята -смотреть вперед, спина прямая.



5. Броски мяча в корзину на точность.

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



🕒 10 минут

Подвижная игра «Гандбол – элементы» с надувным шаром.

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Тренер знакомит участников с правилами и основными техническими элементами. Участники играют два тайма по 4 минуты.



Базовые двигательные навыки – баланс, элементы

Тема: Гимнастики, подвижные игры.

Задачи: Познакомить с техникой выполнения базовых двигательных навыков – контроль предмета ногами в движении; Развивать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки занятия падение – качества быстроту, баланс, ловкость; Воспитывать: организованность, сосредоточенность при выполнении упражнений, коллективизм, дисциплину.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, пластиковый легкий предмет, пластиковые барьеры, гимнастические коврики, клюшки, ракетки теннисные, надувной шар, легкий мяч, сетка для бадминтона –компактная, клюшки и мяч для флорбола, баскетбольный мяч маленький.

Занятие №34

Группа 6 лет и младше

Время – 60 мин.

СОДЕРЖАНИЕ

10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне:
 - на носках, на пятках, в полу приседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий тренера, с поворотами по сигналу.
- Комплекс упражнений.
- Прыжки в движении.

30-40 минут

1. Прыжок с места в длину.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

Повторить детали техники выполнения прыжка. Выполнить упражнение. Использовать маты. Обеспечить страховку.

2. Движение с мячом по заданной траектории.

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

3. Упражнение с мячом.

По команде тренера поставить левую ногу на мяч, по сигналу смена в течение 7-10 с в ритме, который задает тренер.

4. Прыжок в высоту.

Познакомить занимающихся с техникой контроля прыжка в высоту. Выполнить упражнение.

5. Упражнение «Контроль баскетбольного мяча в движении» спиной вперед.

Повторить основные детали техники контроля баскетбольного мяча в движении лицом вперед, спиной вперед. Выполнить правой и левой рукой. Добавить движение спиной вперед. Обратит внимание на исходное положение ног, голова поднята –смотреть вперед, спина прямая.

6. Броски мяча в корзину на точность.

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

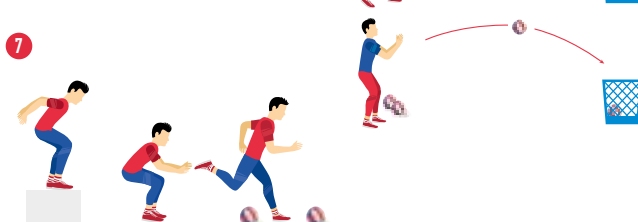
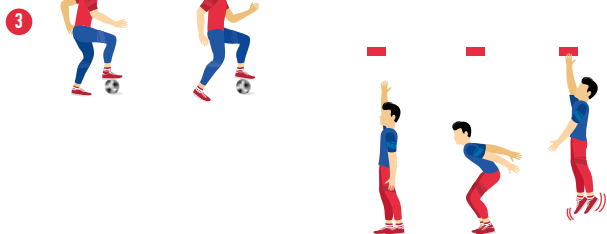
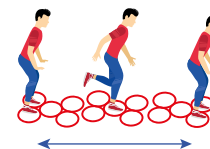
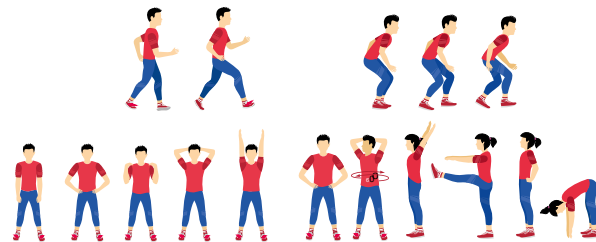
7. Прыжок – приземление-бег с препятствиями.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения прыжка с высоты (30-40 см), приземлением на две ноги, продолжением движения (ходьба, бег) с преодолением препятствий.

10 минут

Подвижная игра «Гандбол – элементы» с надувным шаром.

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Тренер знакомит участников с правилами и основными техническими элементами. Участники играют два тайма по 4 минуты.



Базовые двигательные навыки — баланс, элементы

Тема: Гимнастики, подвижные игры.

Задачи: Познакомить с техникой выполнения базовых двигательных навыков — прыжок с высоты, приземление; Развивать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки занятия падение — качества быстроту, баланс, ловкость; Воспитывать: организованность, сосредоточенность при выполнении упражнений, коллективизм, дисциплину.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, пластиковый легкий предмет, пластиковые барьеры, гимнастические коврики, клюшки, ракетки теннисные, надувной шар, легкий мяч, сетка для бадминтона — компактная, клюшки и мяч для флорбола, баскетбольный мяч маленький.

Занятие №35

Группа 6 лет и младше

Время — 60 мин.

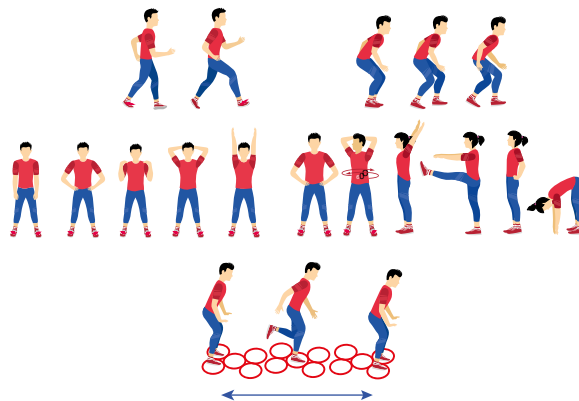
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне:
 - на носках, на пятках, в полу приседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий тренера, с поворотами по сигналу.
- Комплекс упражнений.
- Прыжки в движении.

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. Падение спиной вперед.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения падения спиной вперед. Выполнить упражнение на матах со страховкой.

2. Движение с мячом по заданной траектории.

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

3. Упражнение с мячом.

По команде тренера поставить левую ногу на мяч, по сигналу смена в течение 7-10 с в ритме, который задает тренер.

4. Прыжок в высоту.

Познакомить занимающихся с техникой контроля прыжка в высоту. Выполнить упражнение.

5. Упражнение «Контроль баскетбольного мяча в движении» спиной вперед.

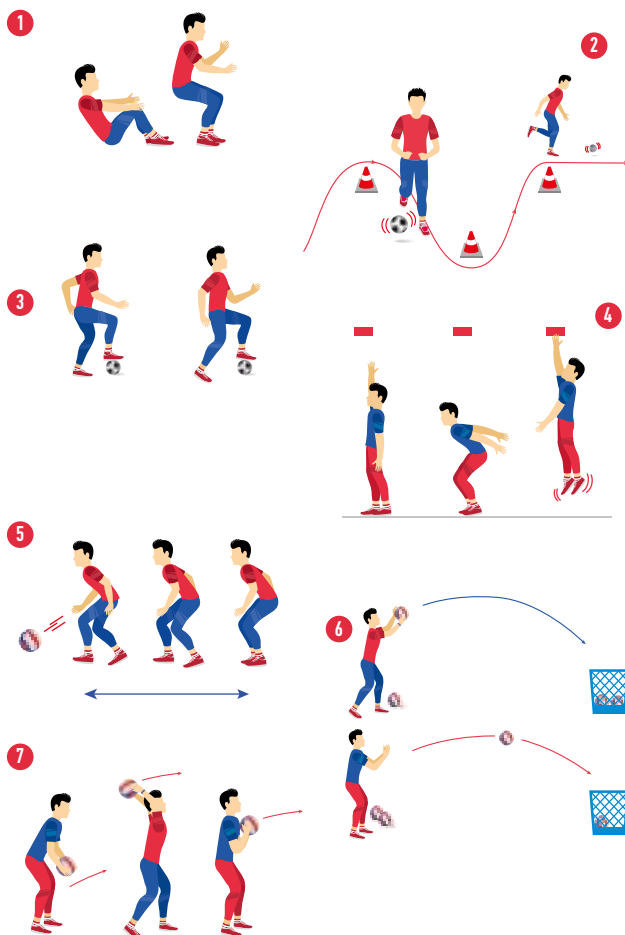
Повторить основные детали техники контроля баскетбольного мяча в движении лицом вперед, спиной вперед. Выполнить правой и левой рукой. Добавить движение спиной вперед. Обратить внимание на исходное положение ног, голова поднята - смотреть вперед, спина прямая.

6. Броски мяча в корзину на точность.

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

7. Упражнение «Метание мяча на дальность».

Познакомить занимающихся с техникой выполнения бросков мяча на дальность из разных положений: из-за головы, от груди. Обратить внимание на исходное положение ног при разных вариантах броска. Выполнить упражнение в сначала по одному, затем в парах, постепенно увеличивая расстояние между занимающимися.



10 минут

Подвижная игра «Гандбол - элементы» с надувным шаром.

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Тренер знакомит участников с правилами и основными техническими элементами. Участники играют два тайма по 4 минуты.



Базовые двигательные навыки – баланс, элементы

Тема: ГИМНАСТИКИ.

Задачи: Познакомить с техникой выполнения базовых двигательных навыков – контроль предмета ногами в движении; Развивать умение правильно выполнять базовые двигательные навыки занятия падение – качества быстроту, баланс, ловкость; Воспитывать: организованность, сосредоточенность при выполнении упражнений, коллективизм, дисциплину.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, пластиковый легкий предмет, пластиковые барьеры, гимнастические коврики, клюшки, ракетки теннисные, надувной шар, легкий мяч, сетка для бадминтона –компактная, клюшки и мяч для флорбола, баскетбольный мяч маленький.

Занятие №36

Группа 6 лет и младше

Время – 60 мин.

СОДЕРЖАНИЕ

10 минут

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне:
 - на носках, на пятках, в полу приседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий тренера, с поворотами по сигналу.
- Комплекс упражнений.
- Прыжки в движении.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

30-40 минут

1. Прыжок с места в длину.

Повторить детали техники выполнения прыжка. Выполнить упражнение. Использовать маты. Обеспечить страховку.

2. Движение с мячом по заданной траектории.

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

3. Упражнение с мячом.

По команде тренера поставить левую ногу на мяч, по сигналу смена в течение 7-10 с в ритме, который задает тренер.

4. Ускорение-Торможение-падение на спину.

Повторить с занимающимися с технику ускорения с места. Выполнить различные варианты упражнения: самостоятельно, по сигналу тренера.

5. Прыжок – приземление-бег с препятствиями и контролем мяча.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения прыжка с высоты (30-40 см), приземлением на две ноги, продолжением движения (ходьба, бег) с преодолением препятствий и дальнейшим контролем мяча. Повторить основные детали техники контроля баскетбольного мяча в движении лицом вперед, спиной вперед. Выполнить правой и левой рукой. Добавить движение спиной вперед.

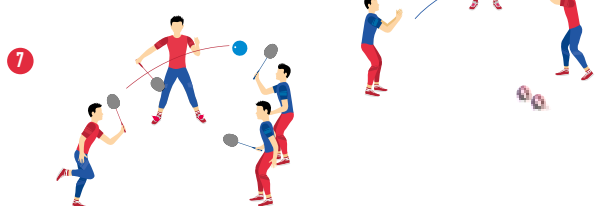
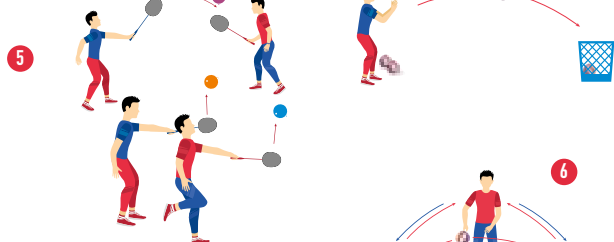
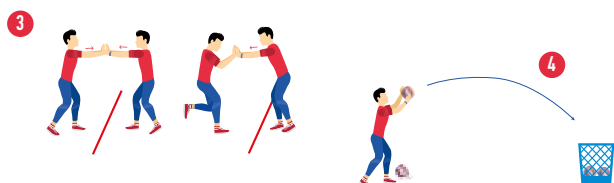
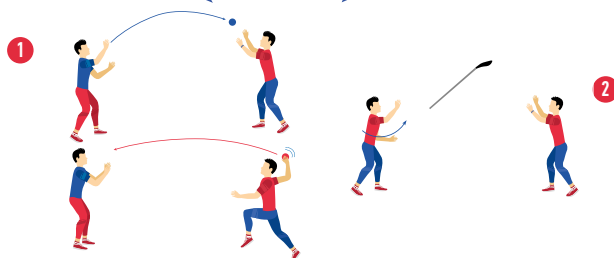
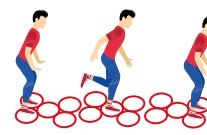
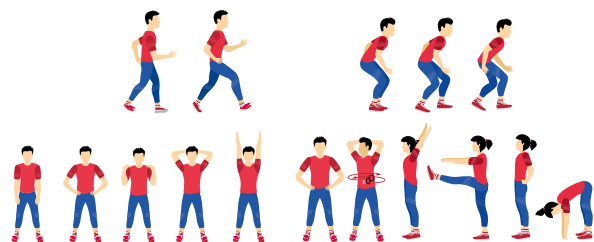
6. Упражнение «Контроль баскетбольного мяча в движении» спиной вперед.

Обратить внимание на исходное положение ног, голова поднята – смотреть вперед, спина прямая.

10 минут

Подвижная игра «Волейбол-элементы» с надувным шаром.

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



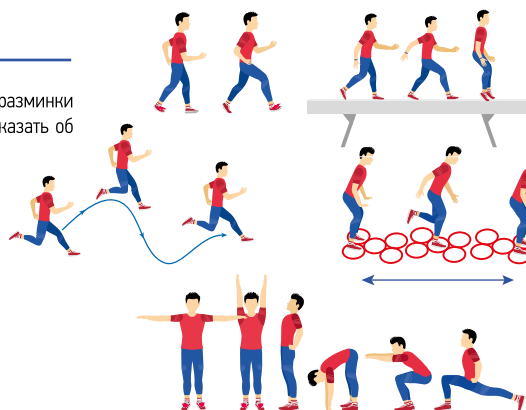
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

🕒 10 минут

- Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий тренера, с поворотами по сигналу.
- Ходьба по скамейке лицом вперед, правым и левым боком.
- Бег обычный, на носках, пятках, за руки по двое, короткими шагами, длинными шагами, змейкой, с поворотами на месте на 180° и 360°, с остановкой по сигналу тренера.
- Прыжки.
- Комплекс упражнений.

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

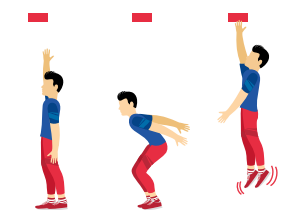


🕒 30-40 минут

1. Прыжок в высоту.

Выполнить упражнение.

1



2. Упражнение «Контроль баскетбольного мяча в движении» спиной вперед – правой рукой.

Выполнить упражнение.

2



3. Упражнение «Контроль баскетбольного мяча в движении» спиной вперед – левой рукой.

Выполнить упражнение.

3



4. Прыжок-приземление – передвижение с преодолением препятствий.

Выполнить прыжок с высоты (30-40 см), приземлением на две ноги, продолжением движения (ходьба, бег) с преодолением препятствий.

4



5. Прыжок-приземление – передвижение с преодолением препятствий и контролем мяча.

Выполнить прыжок с высоты (30-40 см), приземлением на две ноги, продолжением движения (ходьба, бег) с преодолением препятствий и дальнейшим контролем мяча.

5



🕒 30-40 минут

6. Прыжок через препятствие на месте.

Выполнить упражнение на месте. Обеспечить страховку.

6



7. Прыжок через препятствие в движении.

Выполнить упражнение в движении. Обеспечить страховку.

7



8. Вис на планке шириной 1,5 см. Фиксация положения 5 сек.

Выполнить упражнение.

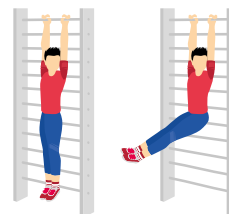
8



9. Вис хватом сверху. Подъем выпрямленных ног.

Выполнить упражнение.

9



10. Сгибание и разгибание рук.

Выполнить упражнение.

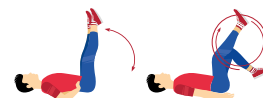
10



11. Упражнение для мышц брюшного пресса «Велосипед».

Выполнить упражнение

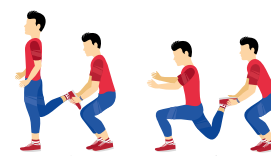
11



12. Присед на одной ноге.

Выполнить упражнение

12



БЛАНК КОНТРОЛЯ		Игрок № (оценка от 1 до 10)																													
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Прыжок в высоту																														
2	Упражнение «Контроль баскетбольного мяча в движении» спиной вперед — правой рукой																														
3	Упражнение «Контроль баскетбольного мяча в движении» спиной вперед — левой рукой																														
4	Прыжок-приземление — передвижение с преодолением препятствий																														
5	Прыжок-приземление — передвижение с преодолением препятствий и контролем мяча																														
6	Прыжок через препятствие на месте																														
7	Прыжок через препятствие в движении																														
8	Вис на планке шириной 1,5 см. Фиксация положения 5 сек.																														
9	Вис хватом сверху. Подъем выпрямленных ног																														
10	Сгибание и разгибание рук																														
11	Упражнение для мышц брюшного пресса «Велосипед»																														
12	Присед на одной ноге																														
Средняя оценка																															
Итоговый рейтинг																															
Дата:					Время:					Тренер:					Группа:																

БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Прыжок в высоту															
2	Упражнение «Контроль баскетбольного мяча в движении» спиной вперед — правой рукой															
3	Упражнение «Контроль баскетбольного мяча в движении» спиной вперед — левой рукой															
4	Прыжок-приземление — передвижение с преодолением препятствий															
5	Прыжок-приземление — передвижение с преодолением препятствий и контролем мяча															
6	Прыжок через препятствие на месте															
7	Прыжок через препятствие в движении															
8	Вис на планке шириной 1,5 см. Фиксация положения 5 сек.															
9	Вис хватом сверху. Подъем выпрямленных ног															
10	Сгибание и разгибание рук															
11	Упражнение для мышц брюшного пресса «Велосипед»															
12	Присед на одной ноге															
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. Всё 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 лёд, 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.

