

Задачи: формировать умение выполнять технические приемы: ходьба на месте, в движении, с перешагиванием предметов, вставание со льда, повороты стоя на месте, вставание со льда, Т-старт лицом вперед, скольжение-Фонарики на месте, развитие ловкости, равновесия.

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

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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.

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

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.

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 образовалась буква «Т». Вес тела переносим на задний конек. Энергичное отталкивание.

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.

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 10 минут

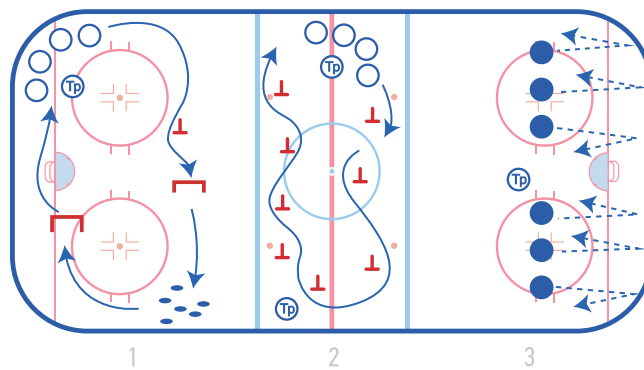
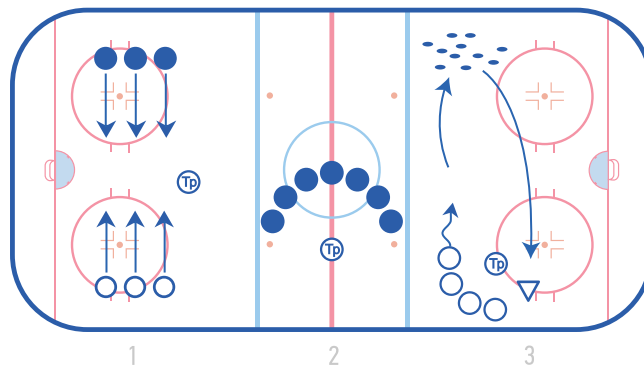
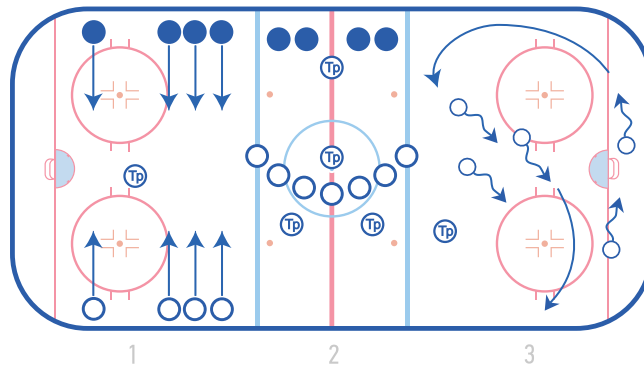
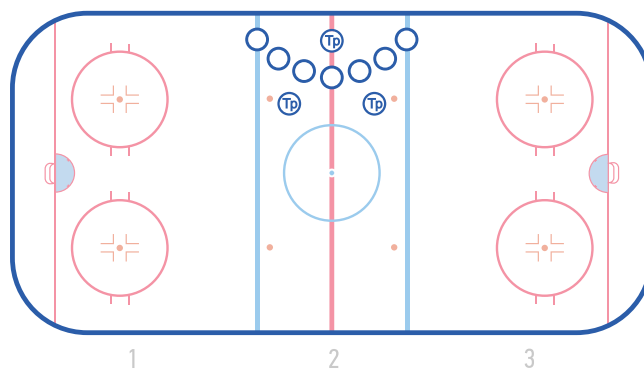
- Игроки выполняют перемещение по полосе препятствий.
- Выполнение перемещения на коньках с изменениями направления, движение вокруг конусов.
- Игроки стоят перед бортом, бросают в него теннисные мячи встают на одно колено и поднимают мяч.

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

Подготовительная часть

Основная часть

Заключительная часть



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5- 6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

Задачи: Задачи: формировать умение выполнять технические приемы: ходьба на месте, в движении, с перешагиванием предметов, вставание со льда, повороты стоя на месте, вставание со льда, Т-старт лицом вперед, скольжение-фонарики на месте/в движении, баланс и падение, развитие ловкости, равновесия.

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

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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, с небольшим наклоном вперед, голова поднята. Руками не касаться льда.

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.

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

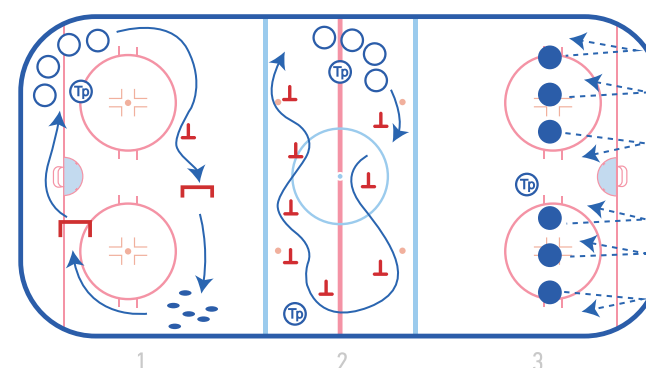
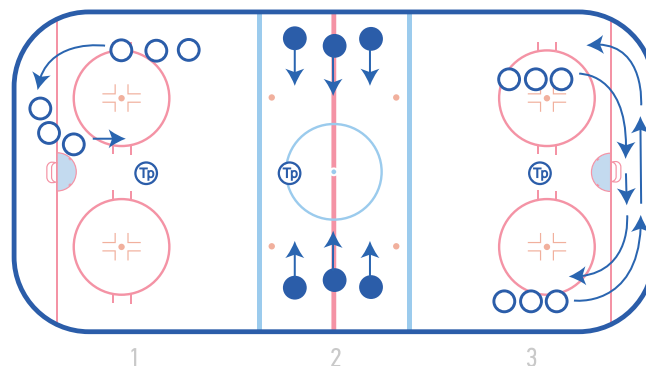
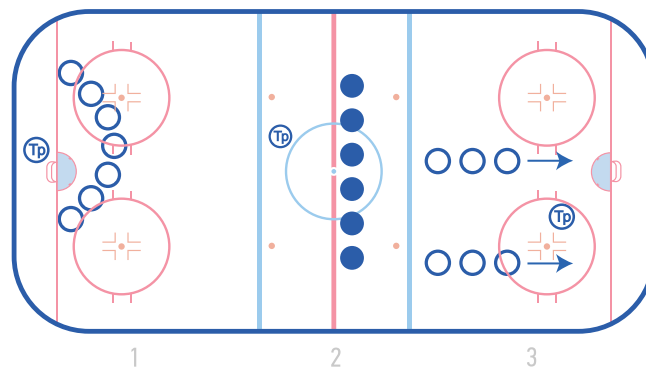
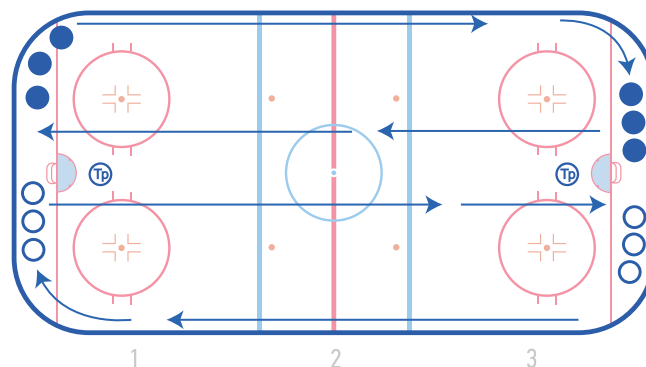
1. Т-образная постановка коньков, отталкивание, скольжение на одной ноге (на правой, на левой).
2. Выполнение различных действий для развития баланса.
3. Передвижение за шайбой, игрок должен опуститься на колени поднять шайбу ипринести ее в корзину.

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 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 координация движений, ориентация в пространстве и на льду.



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5- 6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

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. В обратную сторону можно предложить встать с одного колена.

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

Руками не касаться льда.

Основная часть

Основная часть 20 минут

1. Разучивание элемента безопасное падение на лед: «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.

Тренер следит за правильностью выполнения, предлагает выполнять задания в разные стороны, разными ногами и руками. Формирование навыка «Основная стойка».

2. Разучивание и выполнение технического приёма скольжение-фонарики по заданной траектории.

3. Т-образная постановка коньков, отталкивание, скольжение на двух ногах.

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.

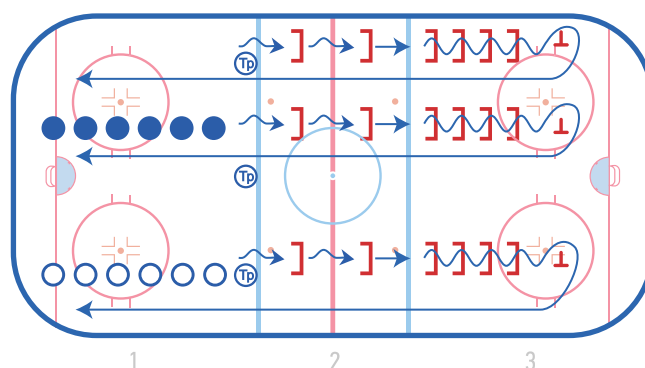
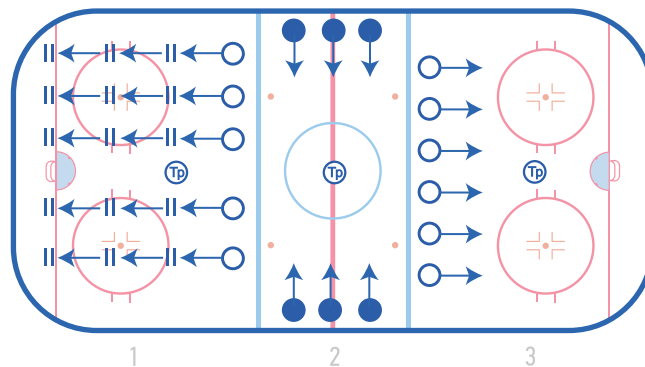
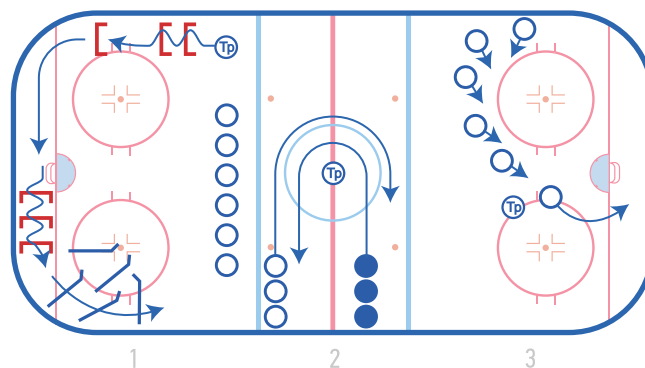
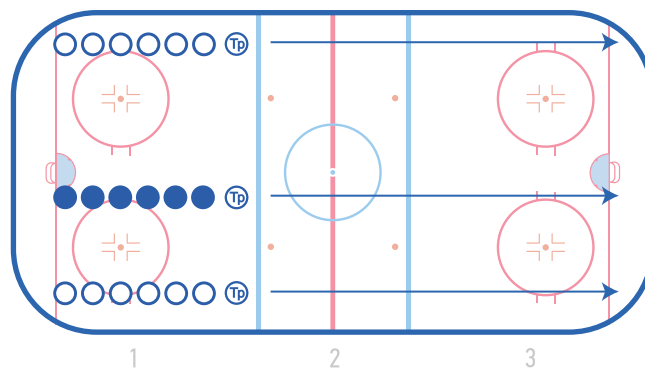
Обращает внимание юных хоккеистов на то, чтобы они держали спину прямо, не опускали голову, ноги должны быть согнуты в коленях.

Заключительная часть

Заключительная часть 10 минут

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

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



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5- 6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

Тема: Техника передвижения на коньках – скольжение, старты, торможения и остановки



Задачи: формировать умение выполнять технические элементы и приёмы: скольжение, «фонарики», торможение 1-11, развитие ловкости, равновесия, повторение элементов и приемов предыдущего занятия.

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

Занятие: 4

Группа: 6 лет и младше

Время: 60 минут

4

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

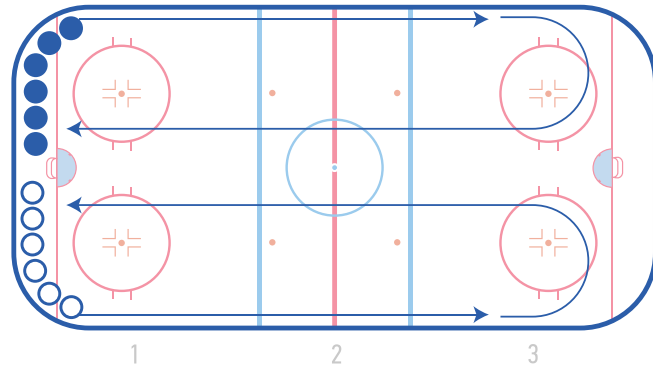
Подготовительная часть

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.

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.



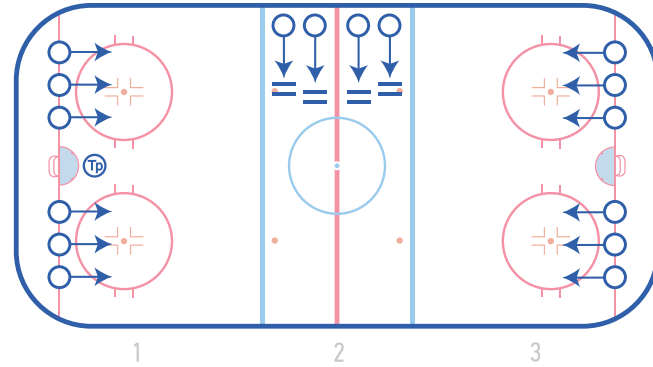
Основная часть

Основная часть 20 минут

1. Выполнение двигательных действий на развитие двигательных способностей: баланс, ловкость, координация в движении.
2. Разучивание технического приема торможение 1-11.
3. Т-образная постановка коньков, отталкивание, скольжение на одной, двух ногах.

Тренер демонстрирует технику приема торможение 1-11.

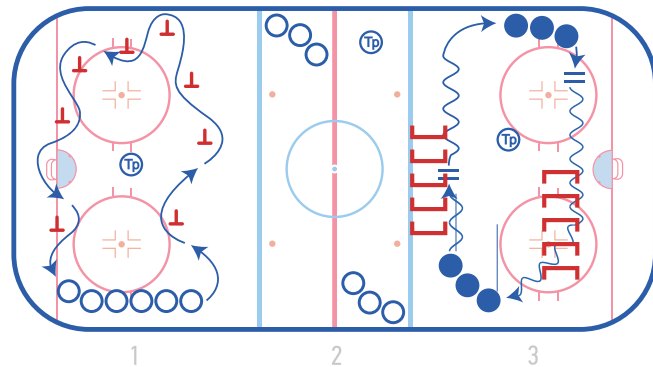
Этот технический прием имеет также название «торможение плугом». Прием выполняется из положения хоккеиста лицом вперед, скольжение в основной стойке, пятка правого конька движется наружу, а носок – внутрь, вес тела переносится на переднюю часть стопы, ноги согнуты в коленях, спина прямая, голова поднята.



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 комбинацией технических приемов и элементов: скольжение, торможение, перешагивание.

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.

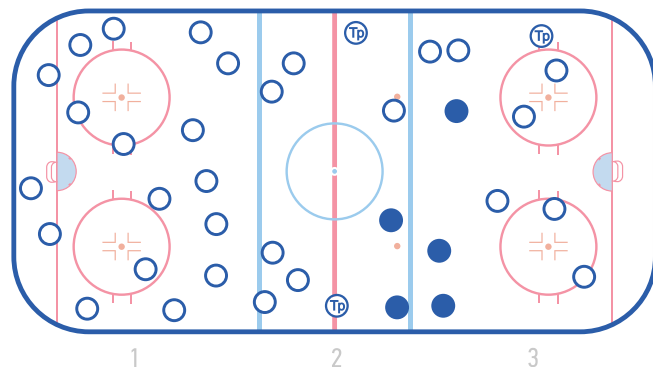


Заключительная часть

Заключительная часть 10 минут

• 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.

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



*Препребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5-6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

Задачи: формировать умение выполнять технические элементы и приёмы: скольжение, «фонарики», торможение 1-11, развитие ловкости, равновесия, повторение элементов и приемов предыдущего занятия.

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

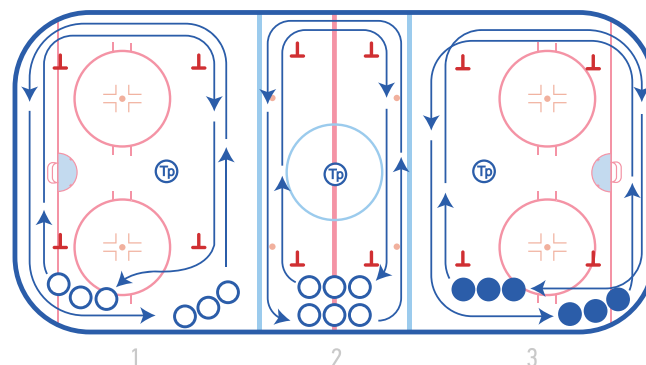
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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.

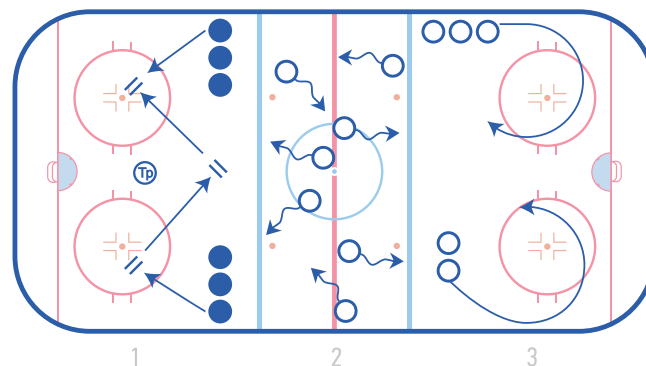
Тренер обращает внимание, что руки лежат на клюшке, спина прямая, с небольшим наклоном вперед, голова поднята. Опорная нога удерживается в положении основной стойки. Вес тела переносится на опорную ногу. Ребра коньков не выворачивать.



Основная часть 20 минут

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

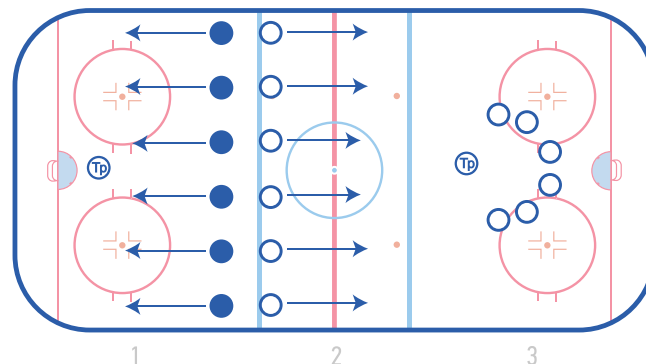
Тренер следит за правильностью выполнения, после выполнения всех станций, игроки пьют воду и отдыхают 2-3 минуты, переход с одной станции на другую должен занимать не более 1-2 минут.



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.

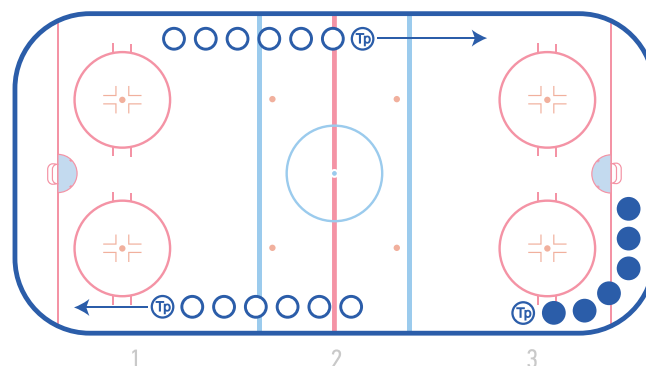
Тренер предлагает изменённые и усложненные условия для формирования навыков.



Заключительная часть 10 минут

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

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



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5-6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

Тема: Техника передвижения на коньках

– скольжение, старты, торможения, остановки, повороты

Задачи: формировать умение выполнять технические элементы и приёмы: скольжение, «фонарики», торможение 1-11, скольжение на внутренней и внешней стороне лезвия, развитие ловкости, равновесия, повторение элементов и приемов предыдущего занятия.

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

Занятие: 6

Группа: 6 лет и младше

Время: 60 минут

СОДЕРЖАНИЕ

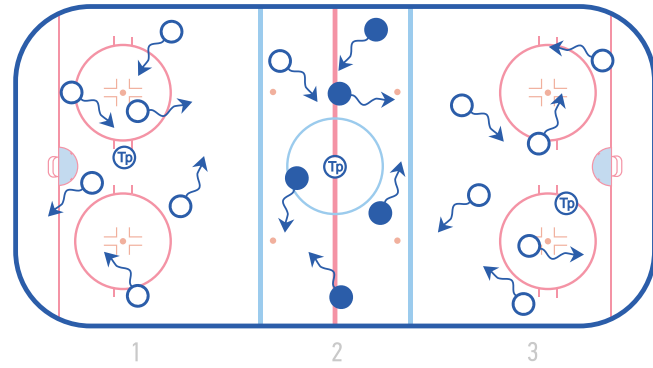
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

Подготовительная часть 10 минут

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

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

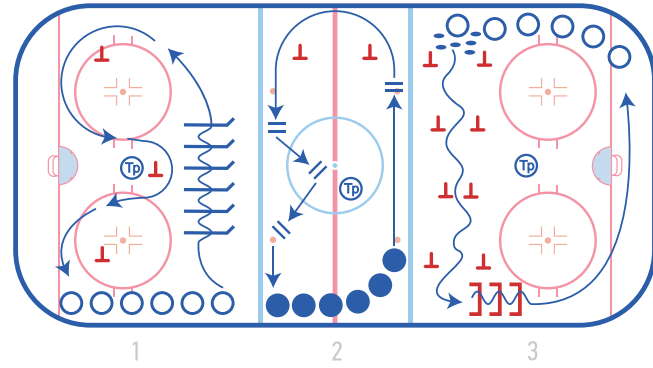


Основная часть

Основная часть 20 минут

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

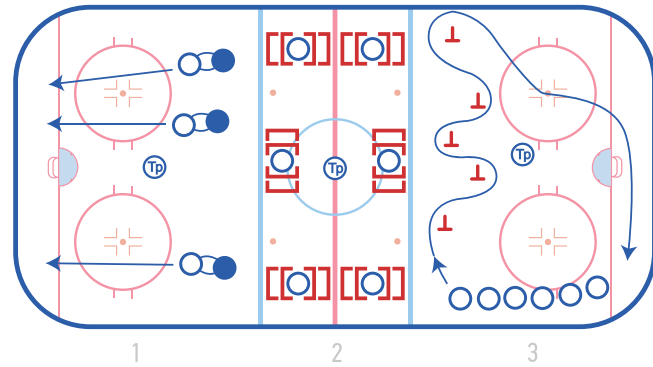
Тренер следит за правильностью выполнения элементов и технических приёмов, после выполнения всех станций, игроки пьют воду и отдыхают 2-3 минуты, переход с одной станции на другую должен занимать не более 1-2 минут.



Основная часть 20 минут

1. Предлагается 2-3 повторения упражнения, когда один хоккеист тянет другого держась 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.

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

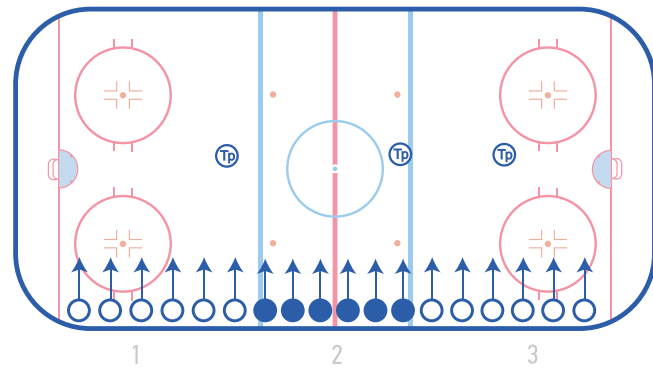


Заключительная часть

Заключительная часть 10 минут

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

Позитивный настрой. Игровая форма подачи. Разнообразить задания.



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5-6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

СОДЕРЖАНИЕ

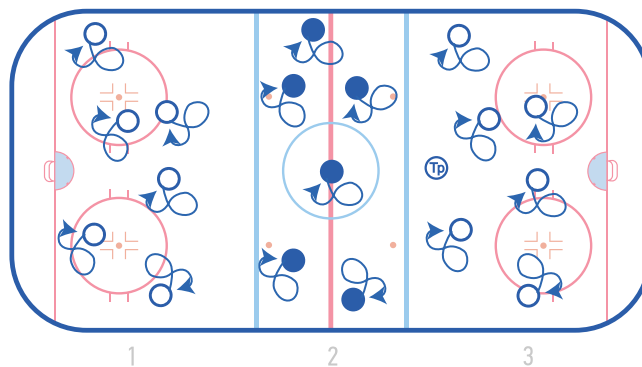
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

Подготовительная часть 10 минут

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

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

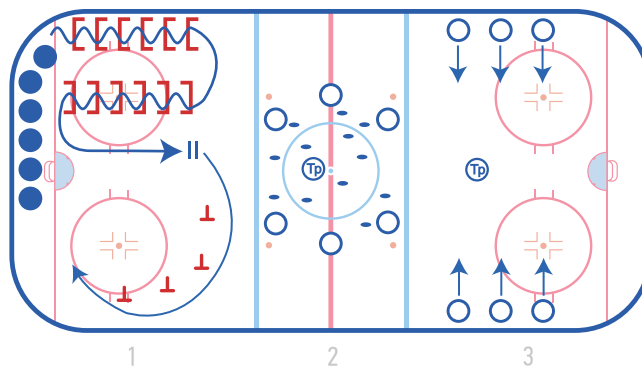


Основная часть

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 вперед.

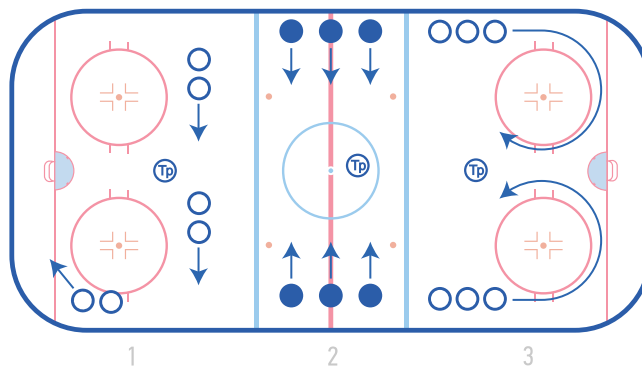
При выполнении технического приёма старт лицом вперед, тренер обращает внимание на следующие ключевые моменты: корпус хоккеиста находится под прямым углом к направлению движения, стопа в ровном положении, клюшка впереди перед корпусом. Начинать, медленно постепенно увеличивая темп.



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 вперед 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.

Разгон широкими шагами. Следить за безопасностью выполнения заданий.

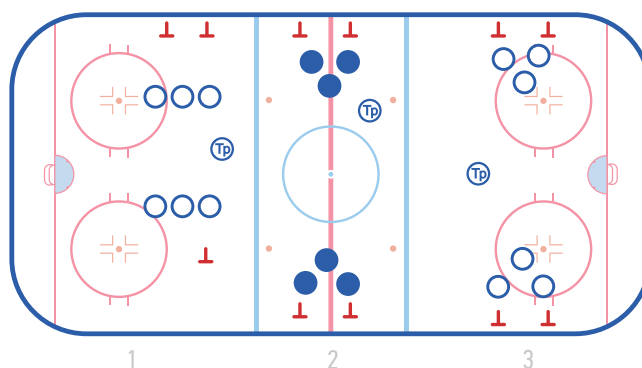


Заключительная часть

Заключительная часть 10 минут

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

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



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5-6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

СОДЕРЖАНИЕ

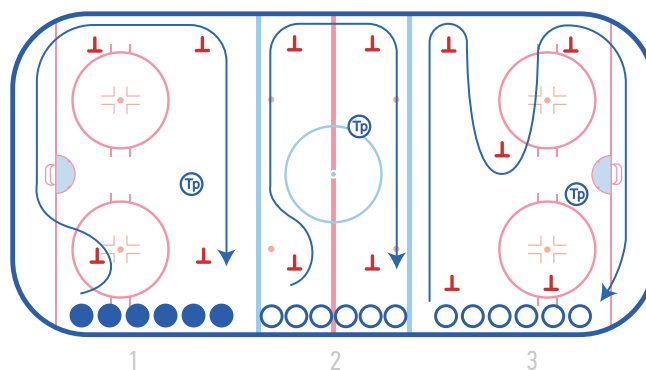
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

Подготовительная часть 10 минут

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

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

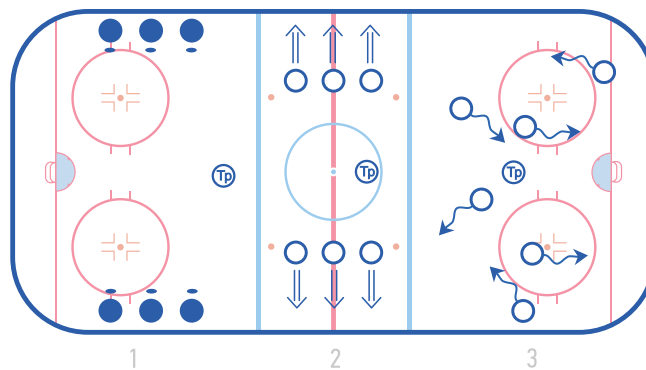


Основная часть

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.

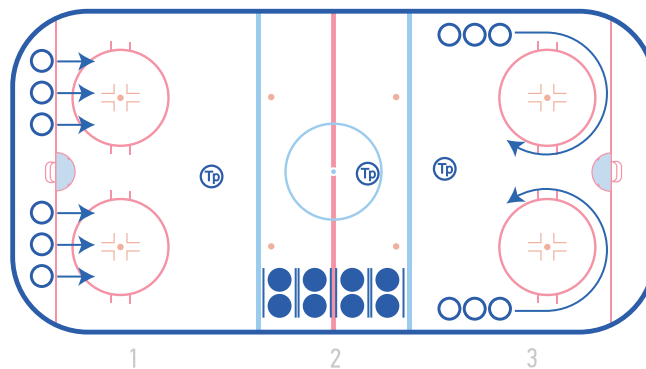
Тренер демонстрирует технический прием «Бросок, сметающий с удобной стороны», обращает внимание на ключевые моменты.



Основная часть 20 минут

1. Предлагается 2-3 повторения скольжение лицом вперед: на двух ногах, на правой, на левой.
2. Предлагается 2-3 повторения упражнения, когда один игрок тащит другого держась 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.

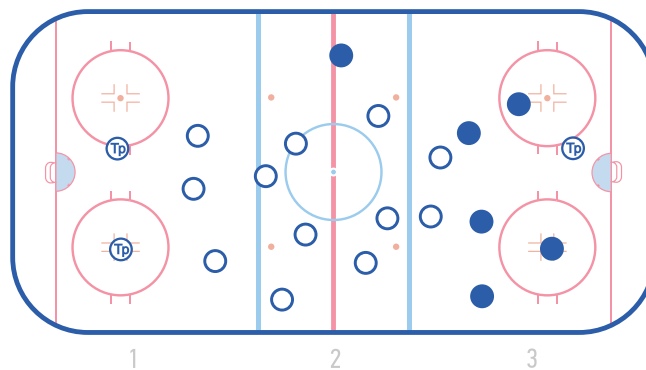


Заключительная часть

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.



*Пробывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5-6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

СОДЕРЖАНИЕ

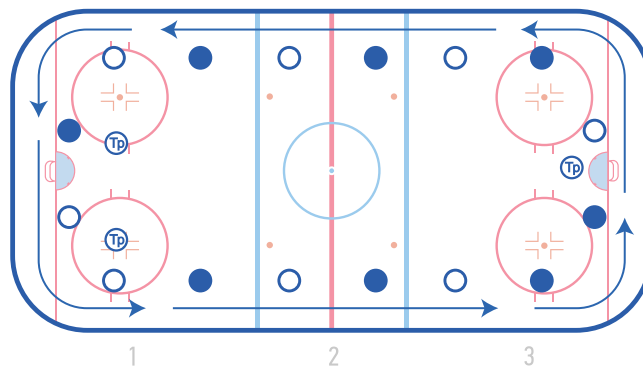
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

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».

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

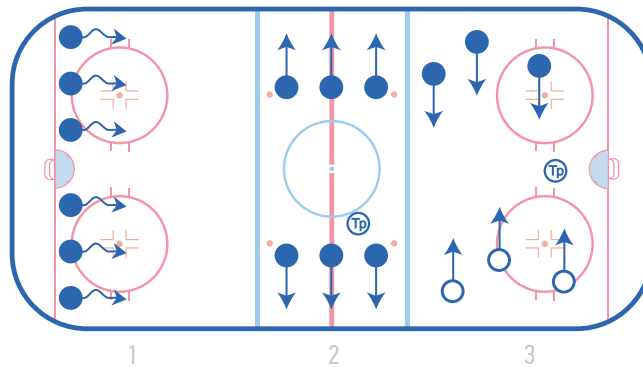


Основная часть

Основная часть 20 минут

1. Выполнение скольжения лицом вперед 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.

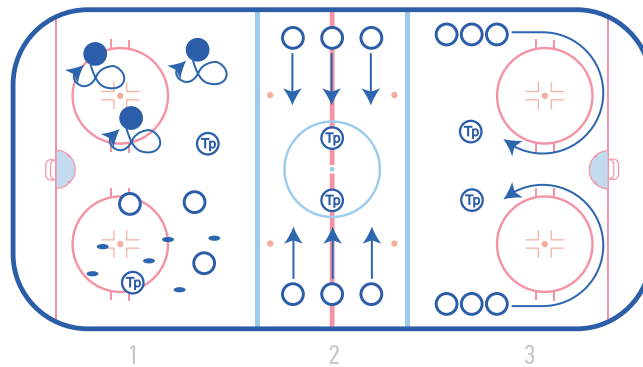
Тренер демонстрирует технический прием «Бросок, заметающий с неудобной стороны», обращает внимание на ключевые моменты.



Основная часть 20 минут

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

Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов.

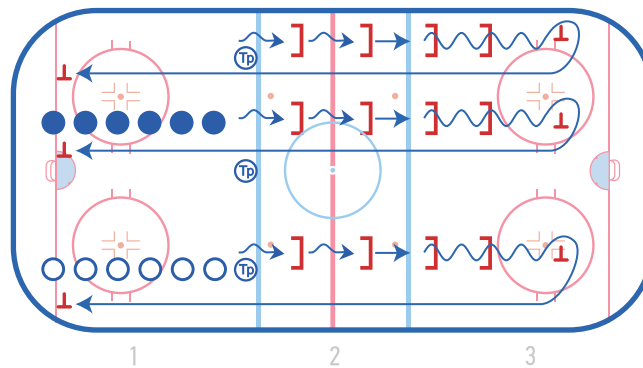


Заключительная часть

Заключительная часть 10 минут

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

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



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5-6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

Задачи: углубленное разучивание технических приёмов и элементов: скольжение, ведение шайбы, не отрывая от крюка, бросок, развитие ловкости, равновесия, повторение элементов и приемов предыдущего занятия.

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

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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.

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

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.

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

Основная часть 20 минут

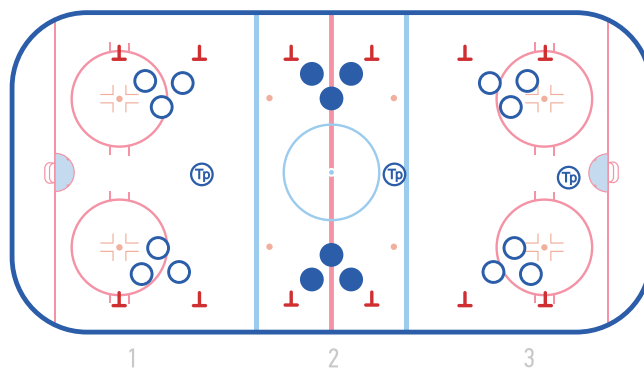
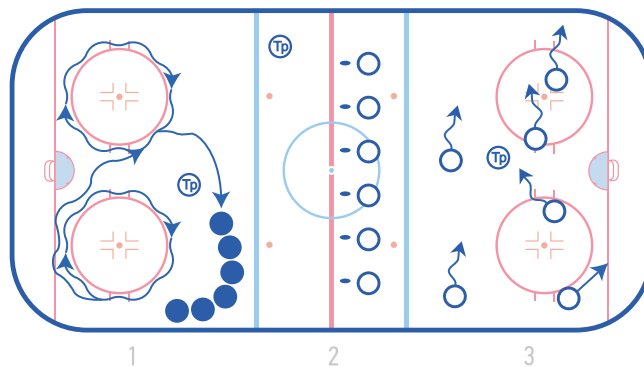
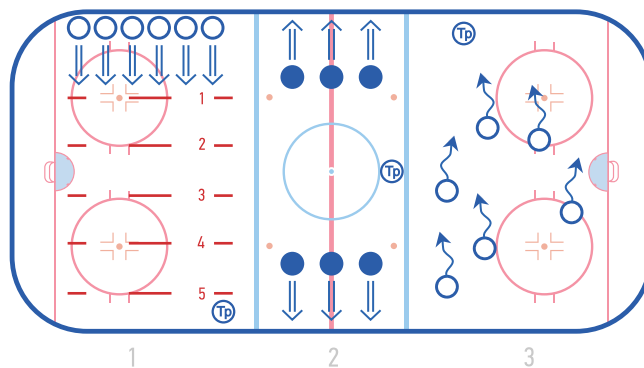
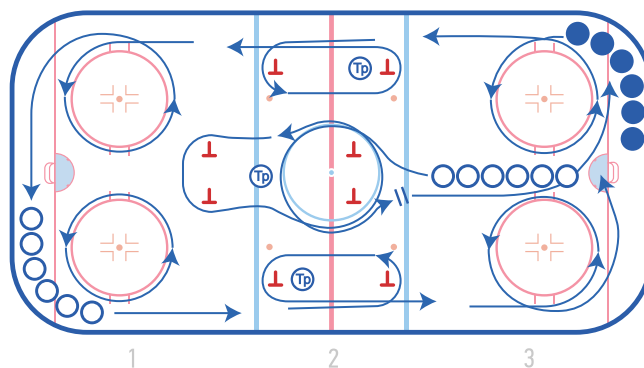
1. Предлагается выполнить по 2-3 повторения технического приёма скольжение лицом вперед: на двух ногах, по кругам.
2. Выполнение новых элементов контроль шайбы на месте.
3. Игра на выбор из списка.

Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов.

Заключительная часть 10 минут

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

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



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5-6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

СОДЕРЖАНИЕ

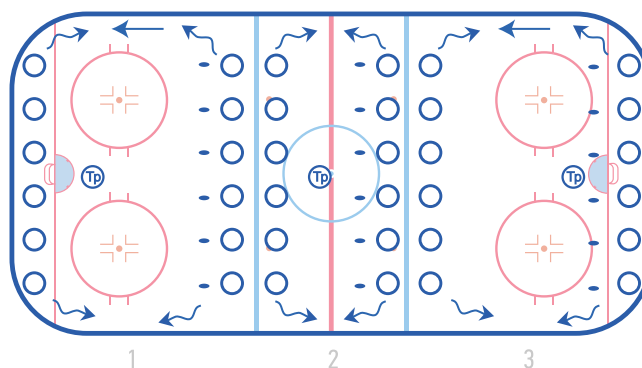
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

Подготовительная часть 10 минут

- Контроль шайбы на месте со сменой стороны.

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

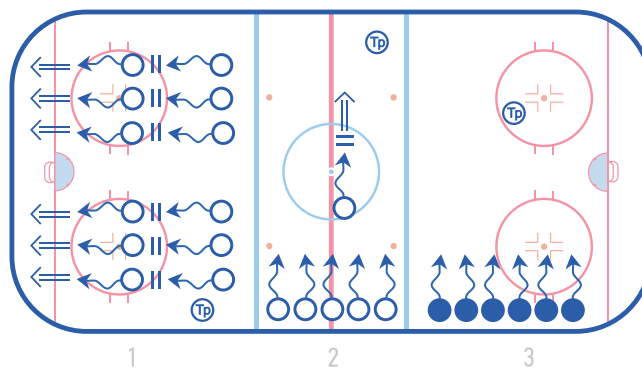


Основная часть

Основная часть 20 минут

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

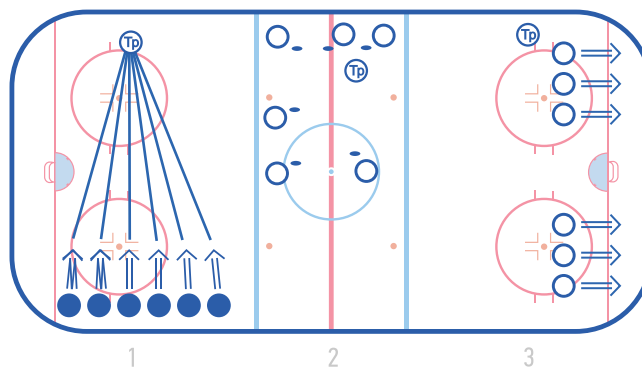
Тренер демонстрирует технический прием «Бросок, сметающий с неудобной стороны», обращает внимание на ключевые моменты.



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.

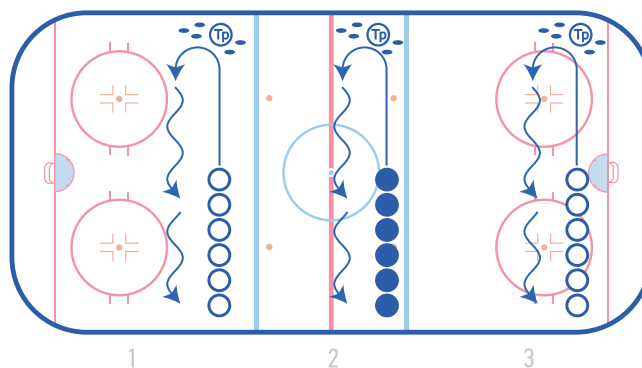


Заключительная часть

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.



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5- 6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

СОДЕРЖАНИЕ

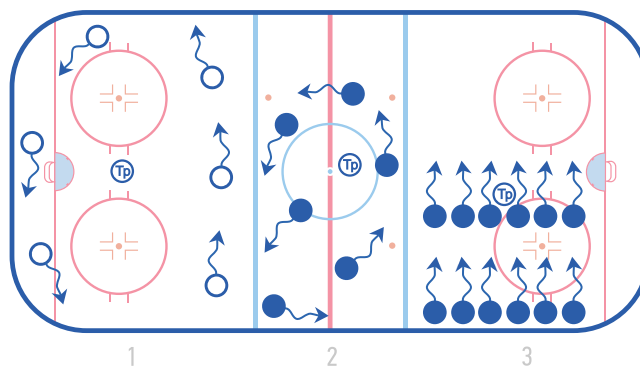
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

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.

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

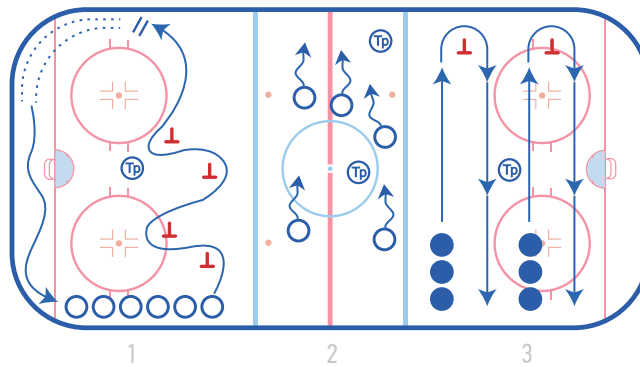


Основная часть

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.

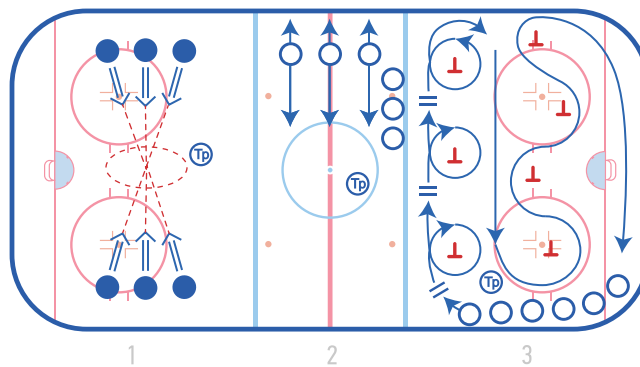
Тренер следит за правильностью выполнения, контролирует выполнение задания в разные стороны.



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.

Формирование навыков контроля и точности движений.

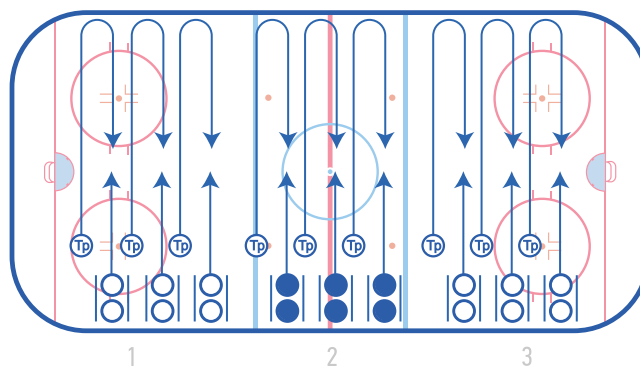


Заключительная часть

Заклучительная часть 10 минут

• Игра гонки на колесницах.

Позитивный настрой. Игровая форма общения. Развитие силовых способностей.



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5-6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

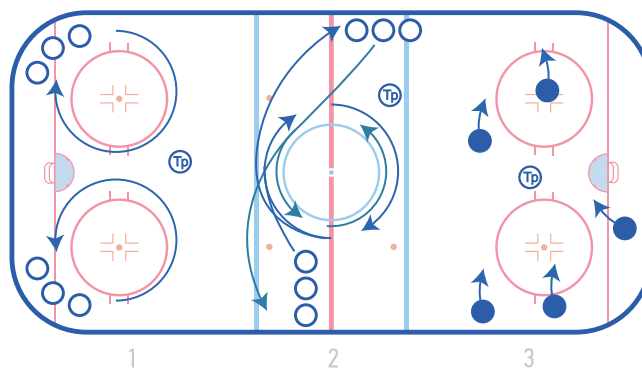
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть 10 минут

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

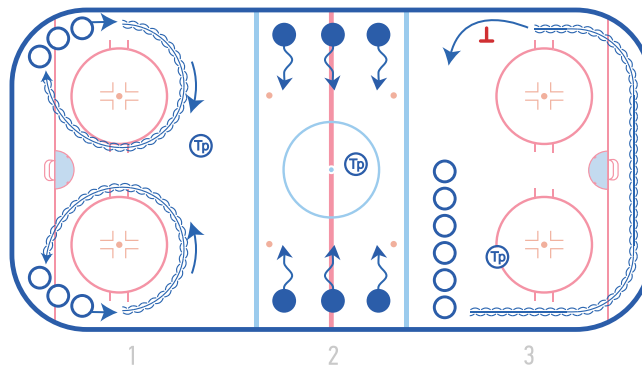
По сигналу тренера первый хоккеист движется вперед, выполняя разгон 3-4 метра. Затем передвигается свободным прокатом на двух коньках. Далее делает поворот по дуге и продолжает движение. Следующий хоккеист стартует по сигналу тренера.



Основная часть 20 минут

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

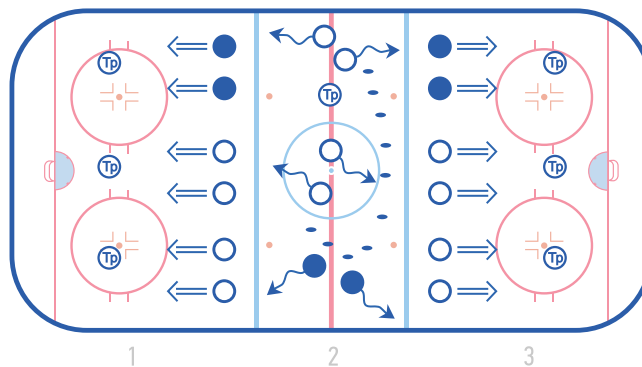
Тренер объясняет ключевые моменты выполнения новых технических приёмов и элементов. Затем демонстрирует их.



Основная часть 20 минут

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

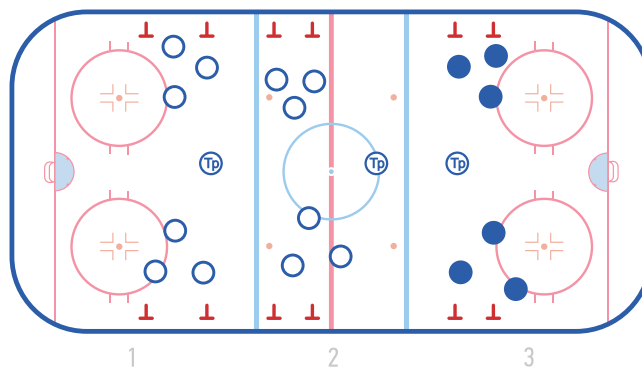
Тренер следит за правильностью выполнения. Контролирует положение спины, головы и ног. В случае, если упражнение выполняется юными хоккеистами без затруднений предлагает варианты для усложнения.



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.



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5-6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

СОДЕРЖАНИЕ

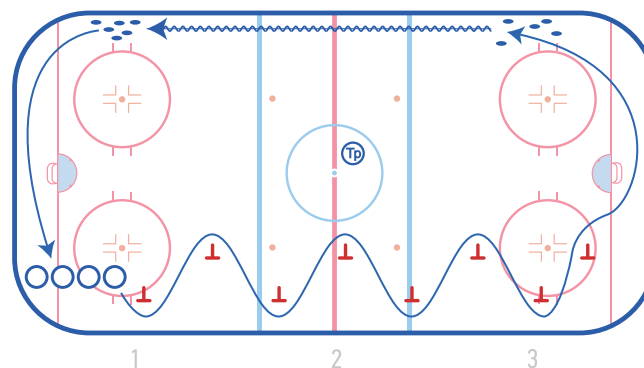
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

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.

Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов. Формирование навыка.

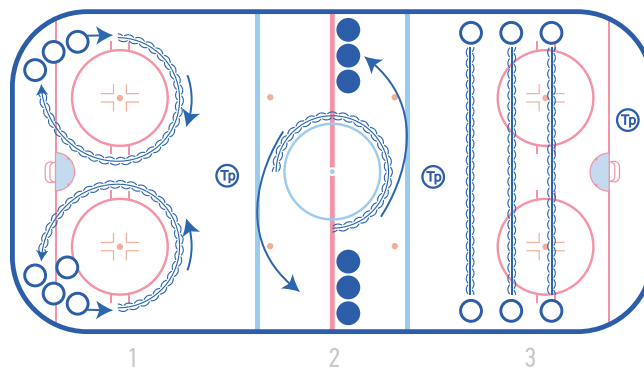


Основная часть

Основная часть 20 минут

1. Полуфигурки спиной вперед: одной ногой, со сменой.
2. Полуфигурки спиной вперед: одной ногой, со сменой, с переходом.
3. Движение спиной вперед.

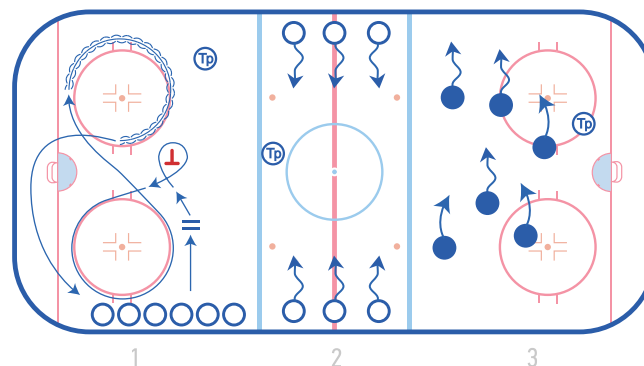
Поскольку происходит разучивание новых технических приёмов и элементов тренер, перед каждым упражнением демонстрирует его сам, а также акцентирует внимание на наиболее важных деталях техники выполнения.



Основная часть 20 минут

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

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

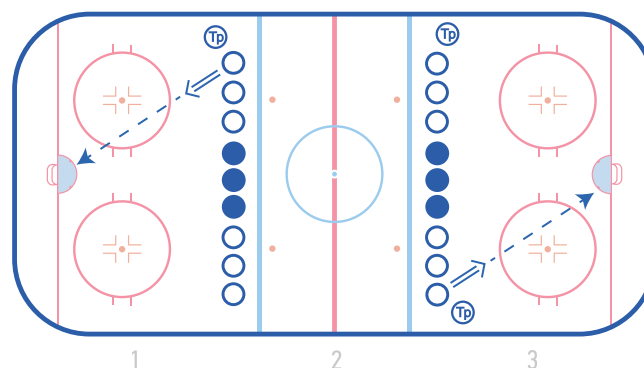


Заключительная часть

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.

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



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5-6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

СОДЕРЖАНИЕ

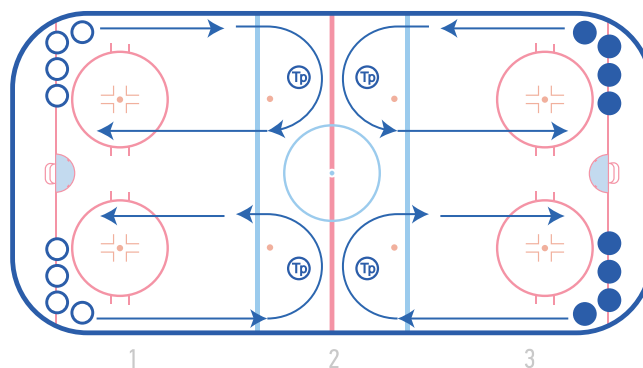
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

Подготовительная часть 10 минут

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

По сигналу тренера первый хоккеист движется вперед, 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.

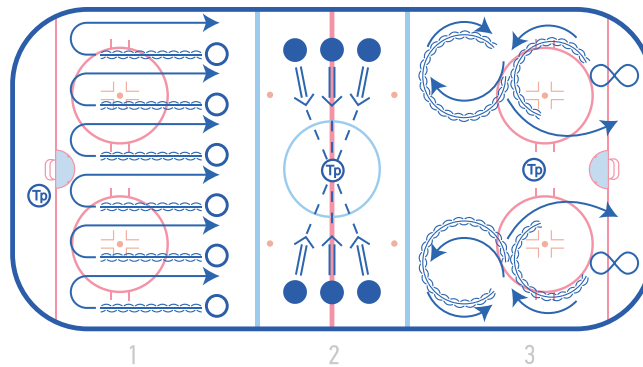


Основная часть

Основная часть 20 минут

1. Движение лицом вперед с переходом.
2. Передачи с удобной и неудобной стороны тренеру.
3. Выполнение движения по «8», спиной вперед и лицом вперед.

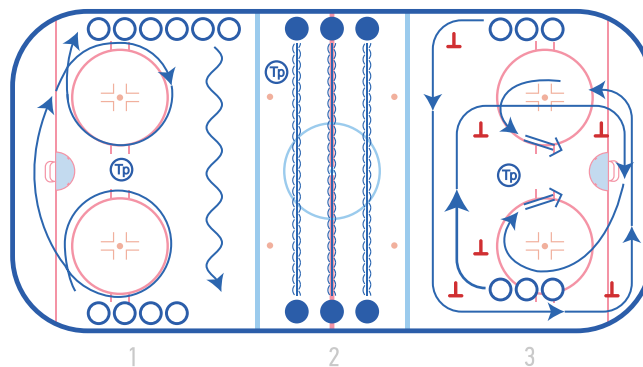
Тренер следит за правильностью выполнения технических приёмов и элементов, контролирует выполнение задания юными хоккеистами в разные стороны.



Основная часть 20 минут

1. Бег по кругам.
2. Бег спиной 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.

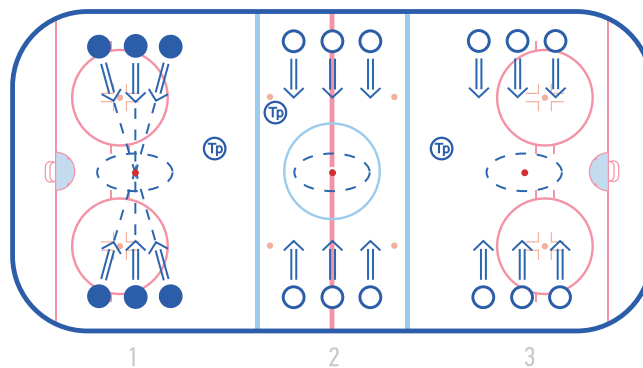


Заключительная часть

Заключительная часть 10 минут

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

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



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5-6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

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, кольца.

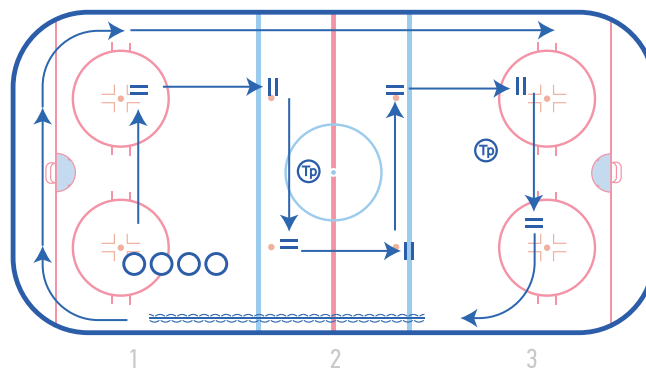
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть 10 минут

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

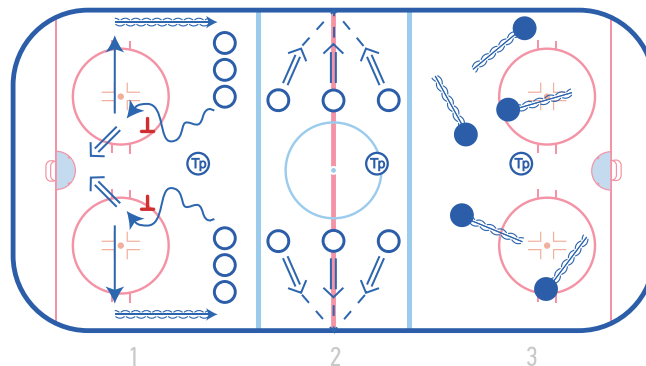
Подобная схема может быть сделана в каждой из трех зон, чтобы повысить моторную плотность подготовительной части занятия.



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.

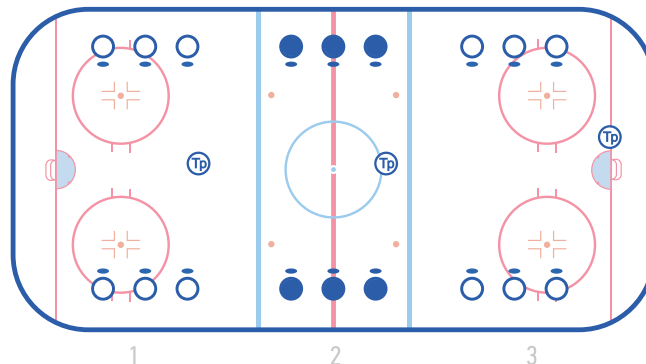
Тренер следит за правильностью выполнения технических приёмов и элементов, контролирует выполнение задания юными хоккеистами в разные стороны.



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.



Подготовительная часть

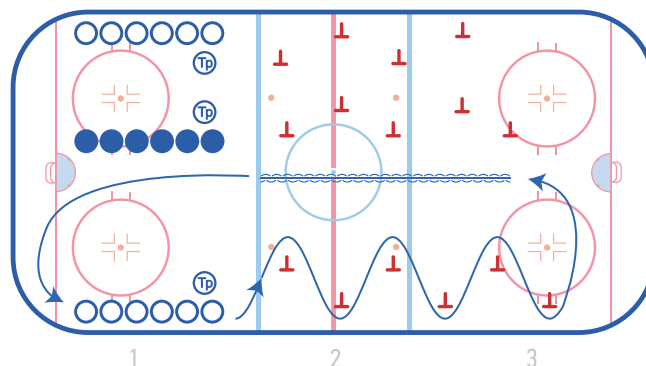
Основная часть

Заключительная часть

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



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5-6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

СОДЕРЖАНИЕ

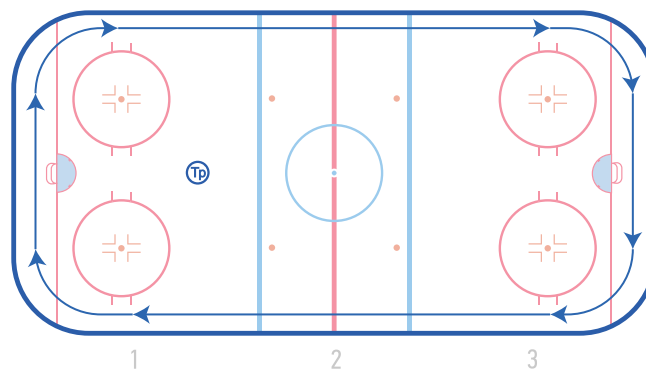
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

Подготовительная часть 10 минут

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

Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов.

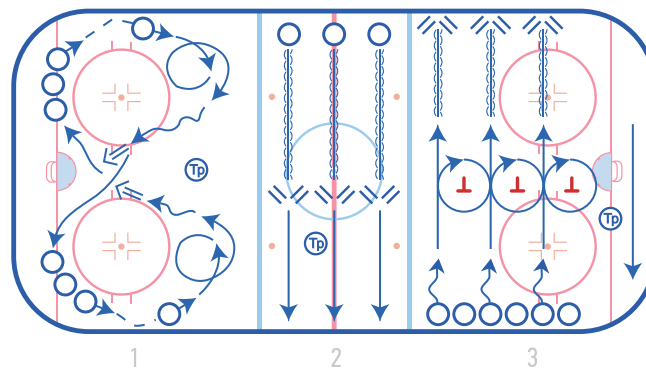


Основная часть

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.

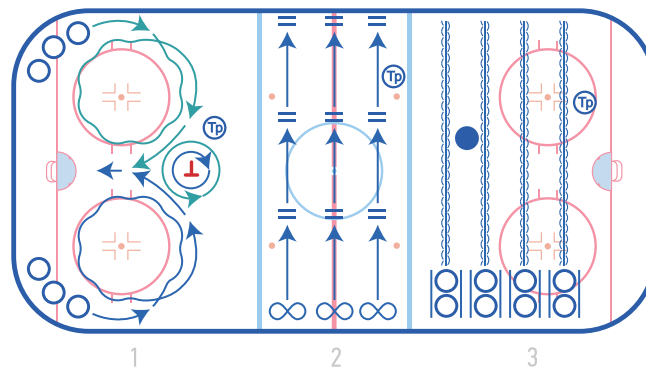
Тренер объясняет ключевые моменты выполнения новых технических приёмов и элементов. Затем демонстрирует их. По сигналу юные хоккеисты начинают выполнять упражнение. После первого повторения тренер еще раз акцентирует внимание на важных деталях.



Основная часть 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.

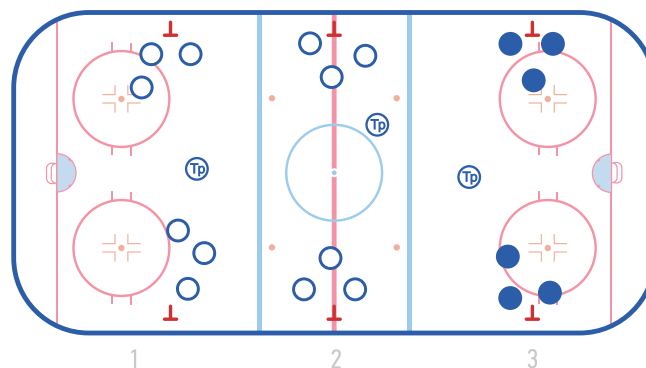


Заключительная часть

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.



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5-6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

СОДЕРЖАНИЕ

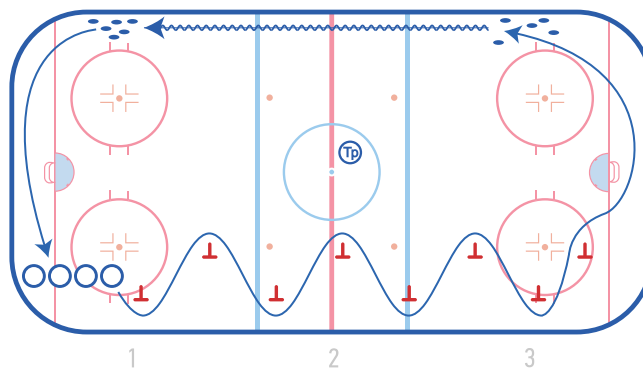
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

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.

Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов. Формирование навыка.

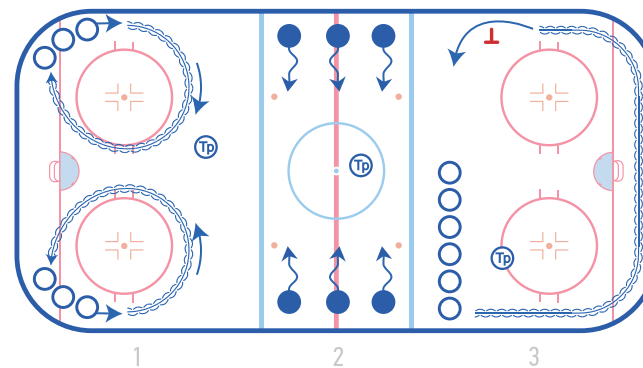


Основная часть

Основная часть 20 минут

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

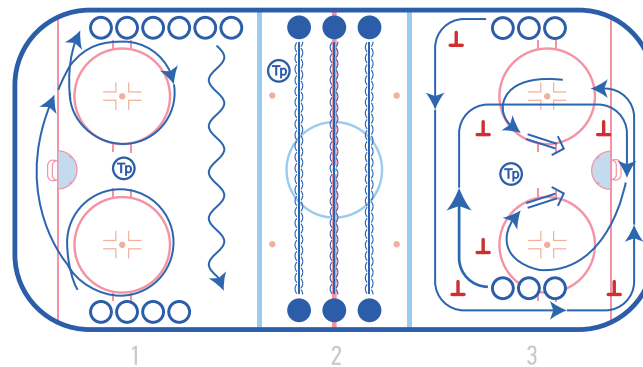
Тренер объясняет ключевые моменты выполнения новых технических приёмов и элементов. Затем демонстрирует их.



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.

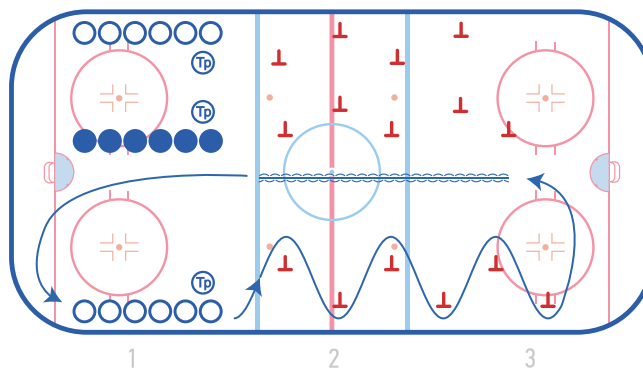


Заключительная часть

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



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5-6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

СОДЕРЖАНИЕ

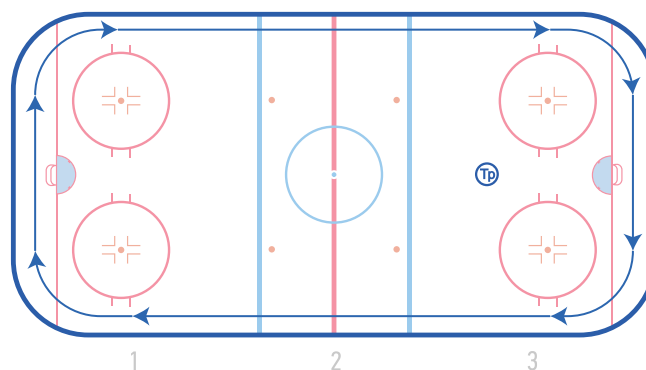
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

Подготовительная часть 10 минут

- Движение по кругу различными способами, смена по сигналу тренера, правил безопасности и объяснение сигналов тренера.

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



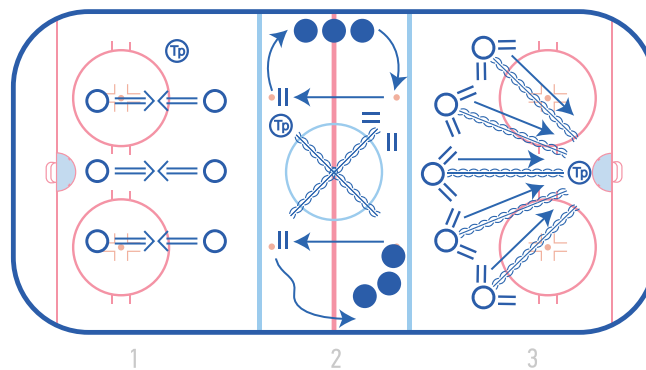
Основная часть

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.

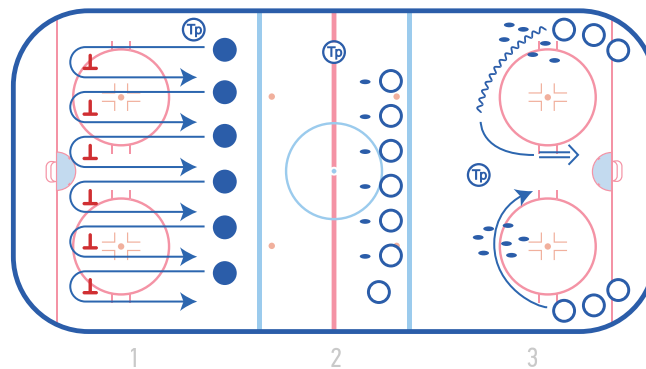
Тренер объясняет ключевые моменты выполнения новых технических приёмов и элементов. Затем демонстрирует их. По сигналу юные хоккеисты начинают выполнять упражнение. После первого повторения тренер еще раз акцентирует внимание на важных деталях.



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.

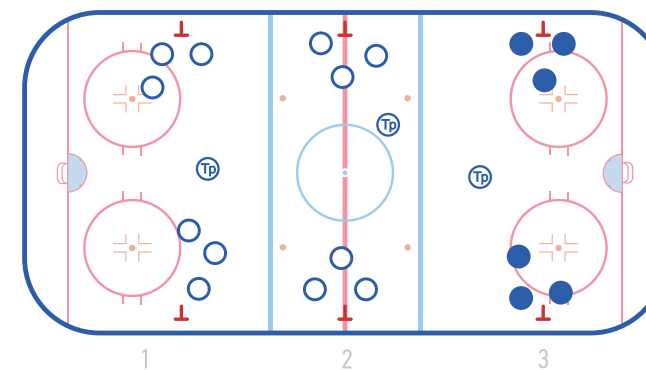


Заключительная часть

Заключительная часть 10 минут

- Игра с воротами смена 45 с отдых 45 с

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



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5-6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

СОДЕРЖАНИЕ

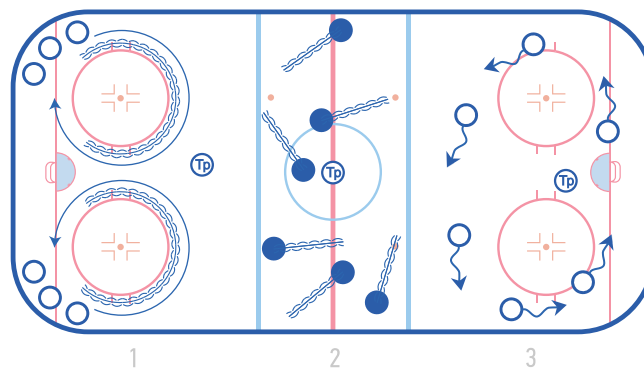
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

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.

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

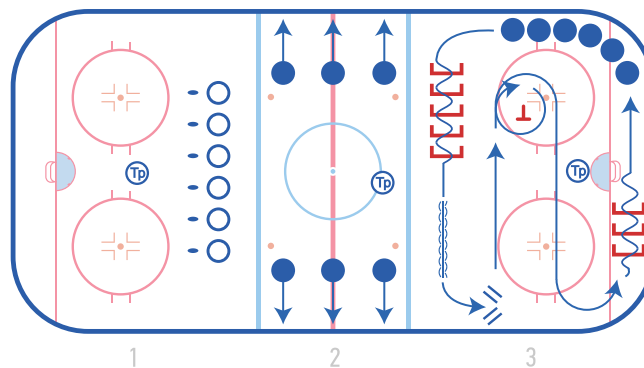


Основная часть

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 от льда, бег спиной вперёд «фонариком», торможение.

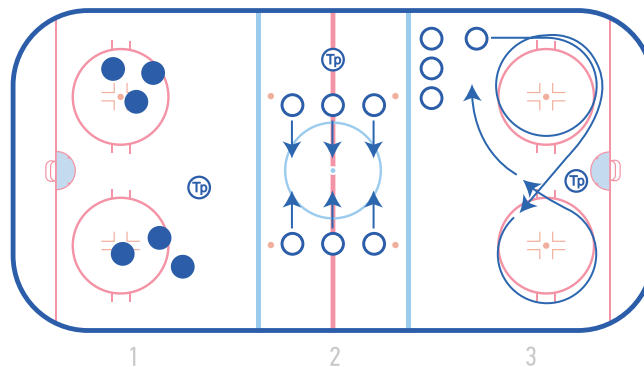
Тренер объясняет ключевые моменты выполнения новых технических приёмов и элементов. Затем демонстрирует их. По сигналу юные хоккеисты начинают выполнять упражнение. После первого повторения тренер еще раз акцентирует внимание на важных деталях.



Основная часть 20 минут

1. Выполнение различных действий для развития баланса.
2. Т-образная постановка коньков, оттапливание, 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 пройдены.

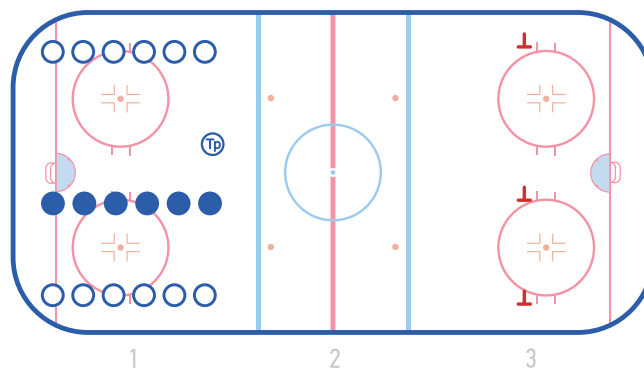


Заключительная часть

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.



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5-6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть 10 минут

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

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

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.

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.

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 и юные хоккеисты по сигналу начинают движение в обозначенной 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.

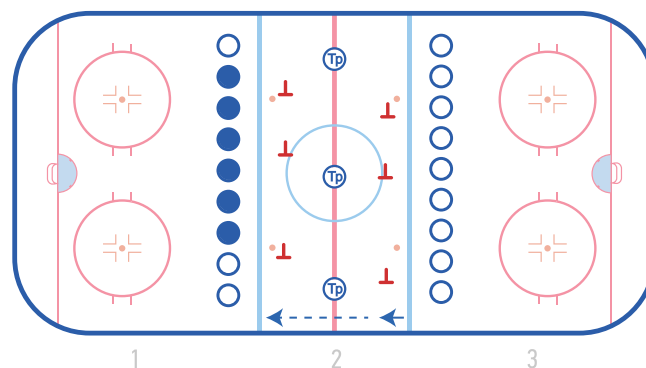
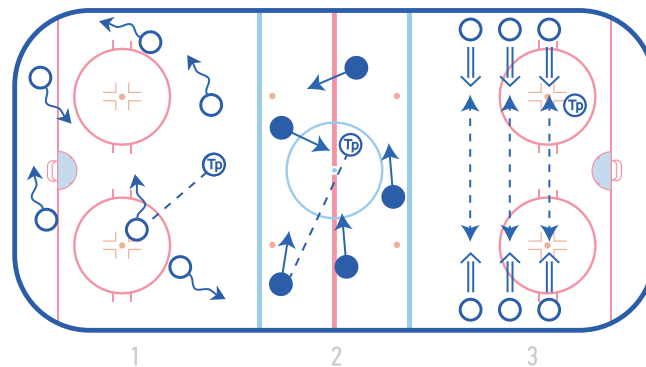
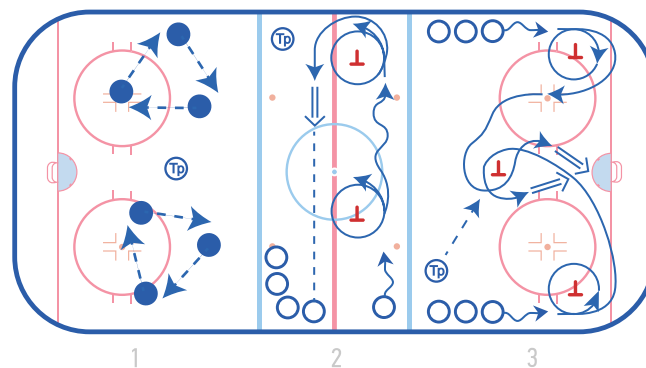
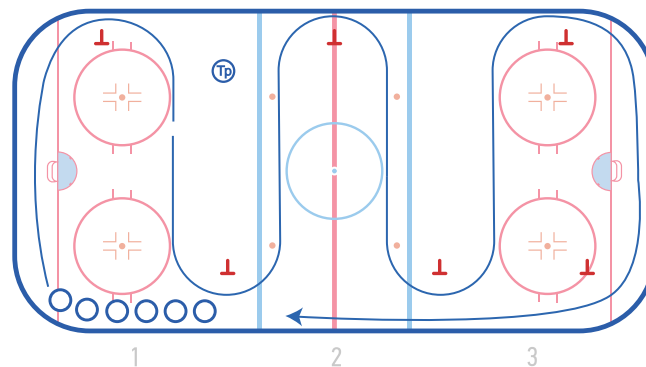
3. Передача шайбы (предмета) от борта: тренер делит игроков на 2 группы и выстраивает их лицом друг к другу вдоль противоположных бортов. По сигналу тренера – игроки осуществляют передачу друг другу.

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

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.

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



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5-6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

Тема: Техника передвижения на коньках, 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, равновесия, повторение элементов и приемов предыдущего занятия

Инвентарь: шайбы, теннисные мячи, барьеры, конусы.

Занятие: 22

Группа: 6 лет и младше

Время: 60 минут

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

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 быстроты 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 задействованием конусов.

3. Предлагается выполнить полосу препятствий с броском по воротам.

Основная часть

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.

Заключительная часть

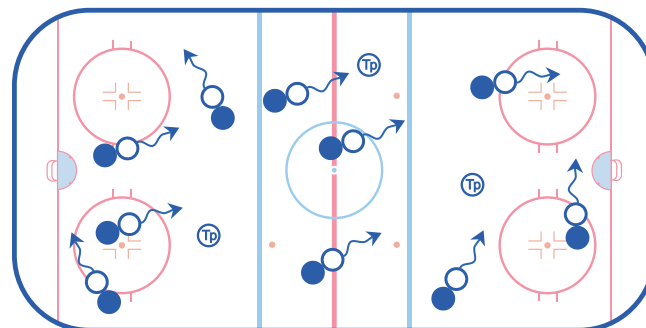
Работа в группе. Следить за правильностью выполнения технологических приёмов.

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.

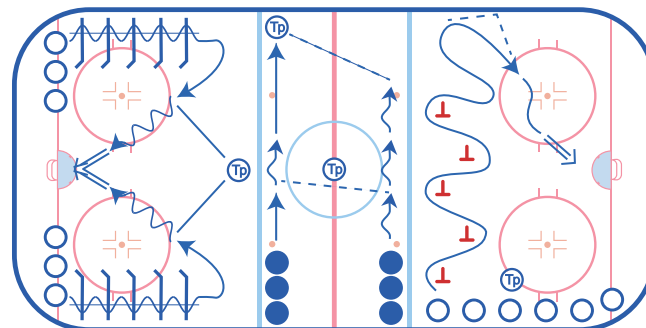
Позитивный настрой. Игровая форма общения. Следить за соблюдением правил Игры.



1

2

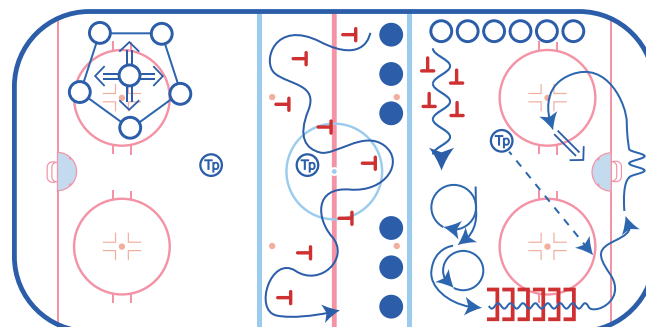
3



1

2

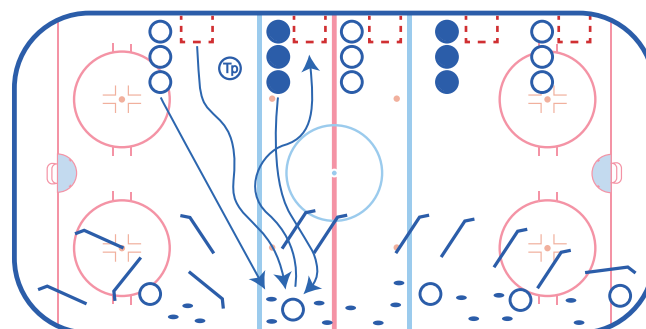
3



1

2

3



1

2

3

Тема: Техника передвижения на коньках, 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.

Занятие: 23

Группа: 6 лет и младше

Время: 60 минут

СОДЕРЖАНИЕ

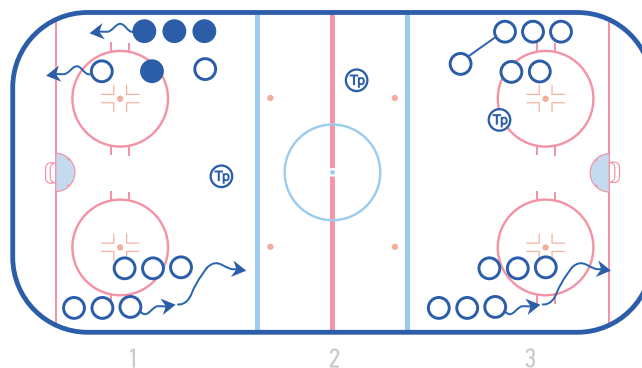
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

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 колено. По сигналу тренера встают продолжают движение. На синей линии делают повороты лежа.

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

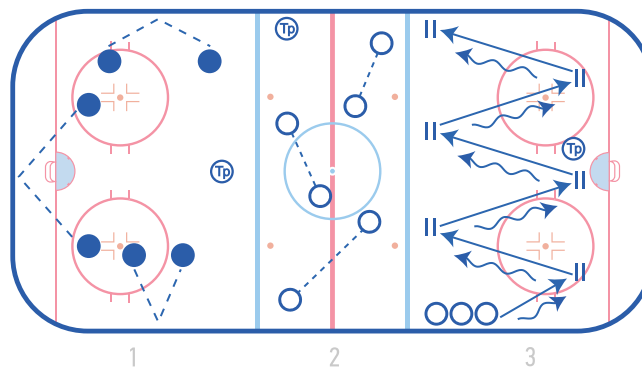


Основная часть

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.

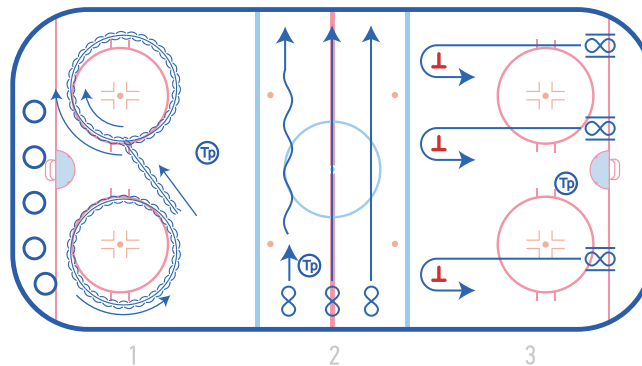
Продемонстрировать хоккеистам упражнение. Сделать акцент на то, что управлять передачей через борт можно контролируя силу броска.



Основная часть 20 минут

1. Выполнение движения спиной вперед, известными техническими приёмами.
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.

Выполнять предложенные упражнения и схемы с вариацией стороны.

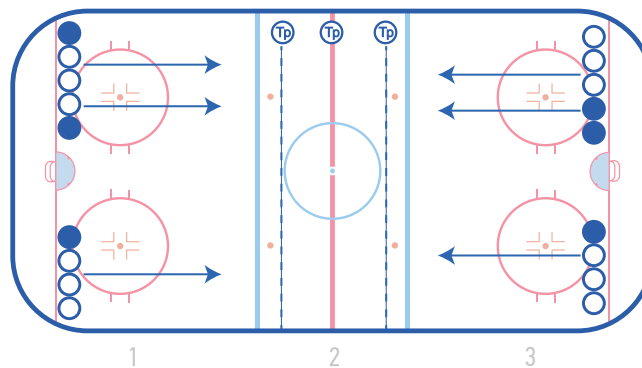


Заключительная часть

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 перебежать на другую сторону.

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



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5-6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

Тема: Техника передвижения на коньках, 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.

Занятие: 24

Группа: 6 лет и младше

Время: 60 минут

СОДЕРЖАНИЕ

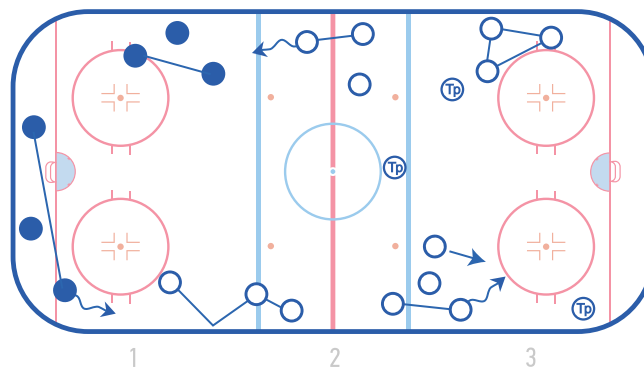
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

Подготовительная часть 10 минут

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

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

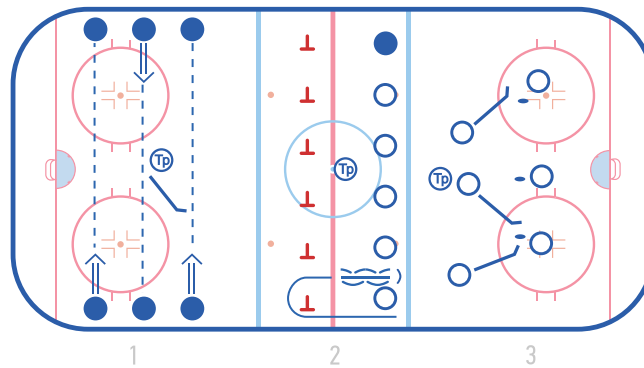


Основная часть

Основная часть 20 минут

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

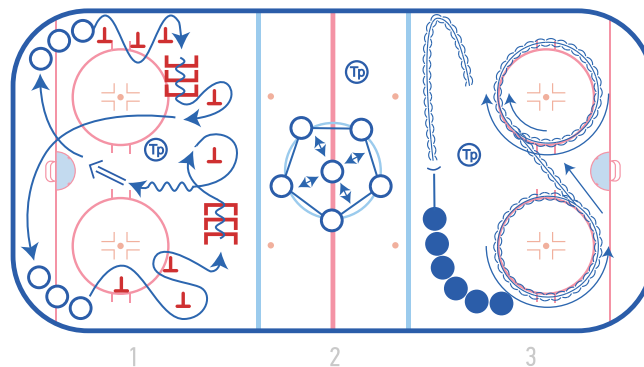
Тренер следит за правильностью выполнения, предлагает выполнять задания в разные стороны, разными ногами и руками.



Основная часть 20 минут

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

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.

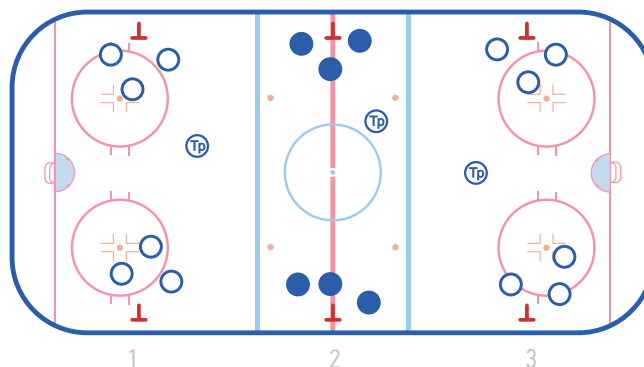


Заключительная часть

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.



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5-6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

Тема: Техника передвижения на коньках, 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.

Занятие: 25

Группа: 6 лет и младше

Время: 60 минут

СОДЕРЖАНИЕ

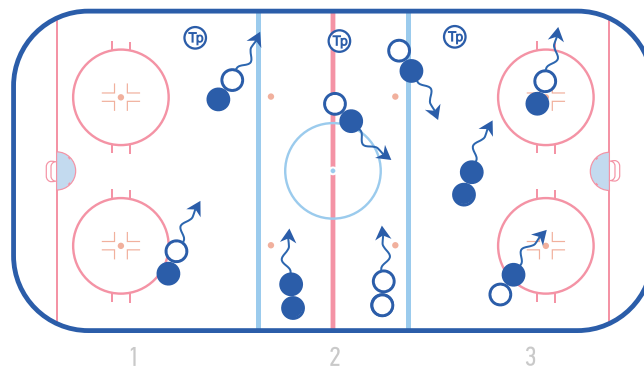
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

Подготовительная часть 10 минут

- Контроль шайбы в движении, с преследованием.

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

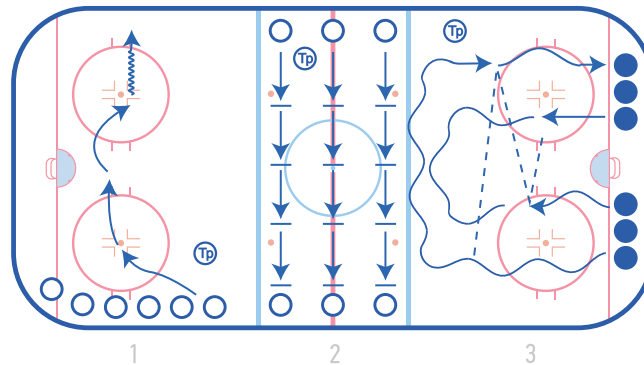


Основная часть

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.

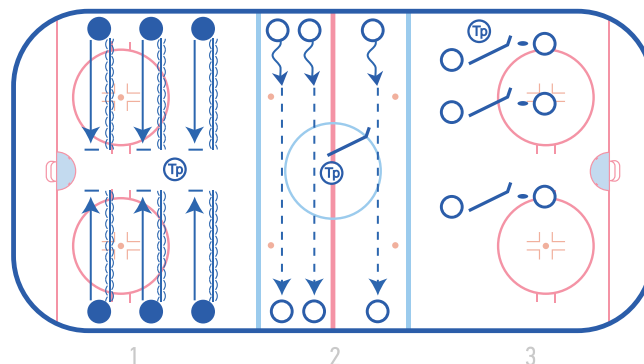
Клюшка на льду, визуальный контакт, сопровождающее движение шайбы клюшкой, готовность к приему, мягкий прием шайбы с отводом клюшки.



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.

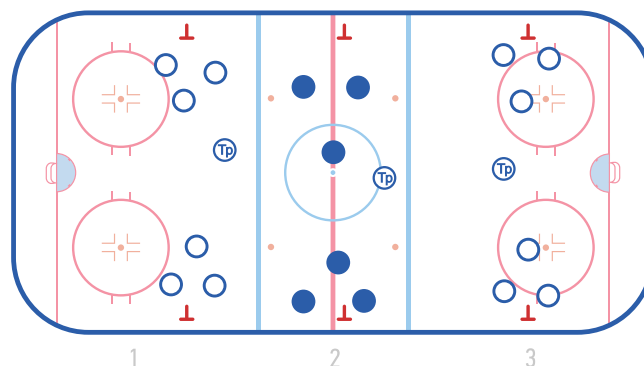


Заключительная часть

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.



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5-6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

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

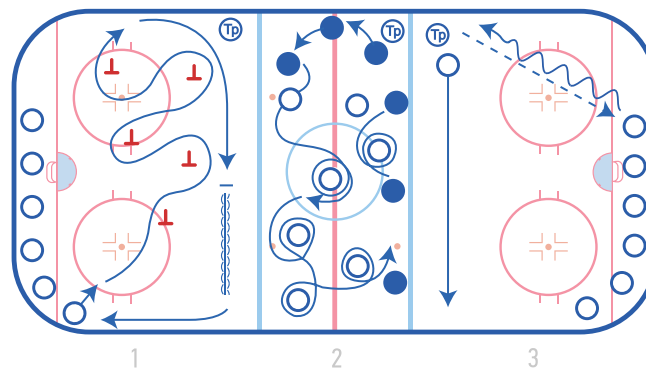
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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.

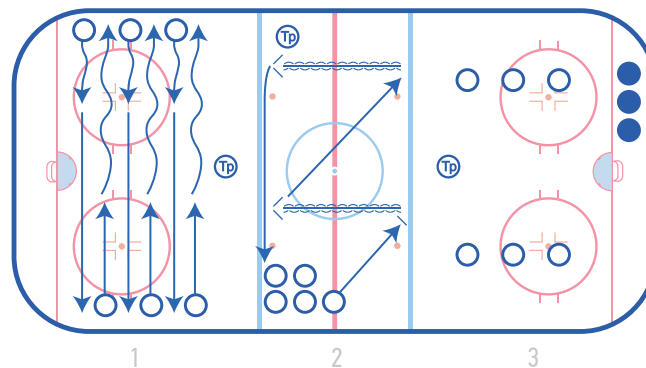
Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов. Клюшка в обеих руках, при поворотах укрывание шайбы корпусом.



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, повтор.
3. Выполнение двигательных действий на развитие двигательных способностей: баланс, ловкость, координация.

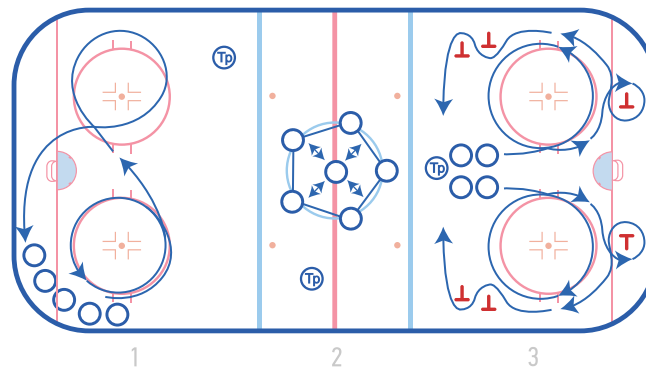
Тренер следит за правильностью выполнения, контролирует выполнение упражнения в разные стороны. Контролирует дисциплину во время выполнения упражнений.



Основная часть 20 минут

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

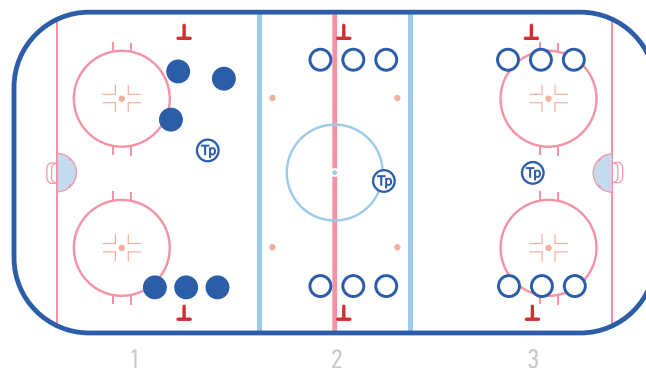
Тренер следит за правильностью выполнения, контролирует выполнение упражнения в разные стороны. Основная стойка хоккеиста, низкая посадка, колени вперед по вертикальной линии на уровне носков, спина прямая, поднятая голова, основы равновесия на внутреннем и внешнем ребре лезвия конька.



Заключительная часть 10 минут

- Возможны игры на выбор.

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.



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5-6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

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 вперед;
- Скольжение - «восьмерка» на внешней стороне лезвия лицом вперед;
- Скольжение - «восьмерка» на внешней стороне лезвия спиной вперед;
- Скольжение - «восьмерка» на внутренней стороне лезвия спиной вперед;
- Скольжение - «змейка» на одной ноге (л/п) лицом вперед;
- Скольжение - «змейка» на одной ноге (л/п) спиной вперед;
- Скольжение - «ножницы (скрестный шаг) маленькие» лицом вперед;
- Скольжение - «ножницы (скрестный шаг) большие» лицом вперед.

Основная часть 20 минут

1. Работа на балансом и координацией в группах:
 - Основная стойка;
 - Вставание со льда;
 - Баланс на одной ноге (л/п);
 - Прыжки на стопе (л/п), с левой на правую;
 - Скольжение с акцентированным движением рук с малой амплитудой;
 - Скольжение на двух ногах;
 - Скольжение на одной ноге лицом вперед;
 - Скольжение на одной ноге спиной вперед;
 - Скольжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа);
 - Скольжение на одной ноге - носок на шайбе.

Основная часть 20 минут

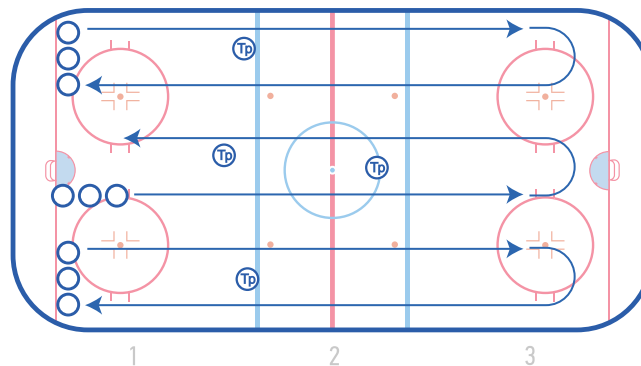
1. Выполнение различных действий для развития баланса:
 - Ходьба на месте, в движении, с перешагиванием предметов/спиной;
 - Вставание со льда (после кувырка, после поворотов корпуса лежа);
 - Баланс на одной ноге с закрытыми глазами (л/п);
 - Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы;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

Заключительная часть 10 минут

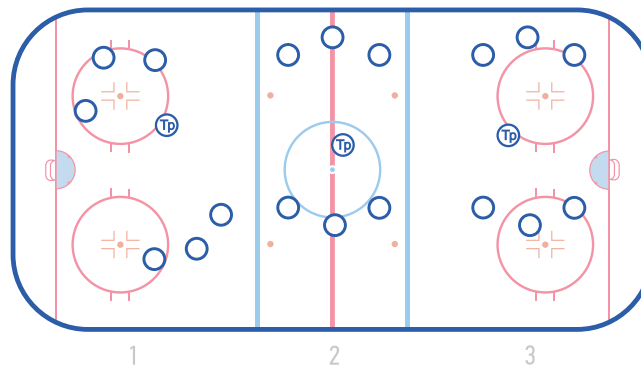
- Хоккеисты делятся на две группы:
 - первая группа играет в «салки», начинает водить тренер;
 - вторая группа играет в хоккей теннисным мячом в формате 3:3;
 - после трех минут активности тренер делает питьевую паузу, затем происходит смена групп.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

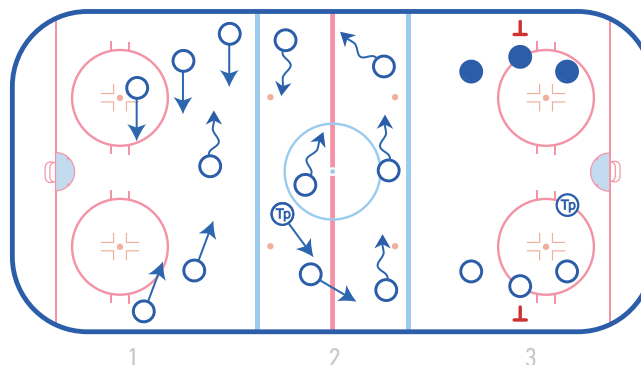
Полное выпрямление толчковой ноги, опорная нога согнута, интервал между хоккеистами минимум 3 м, выполнять с двух сторон площадки.



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.



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5-6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

Тема: Техника передвижения на коньках, 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.

Занятие: 28

Группа: 6 лет и младше

Время: 60 минут

СОДЕРЖАНИЕ

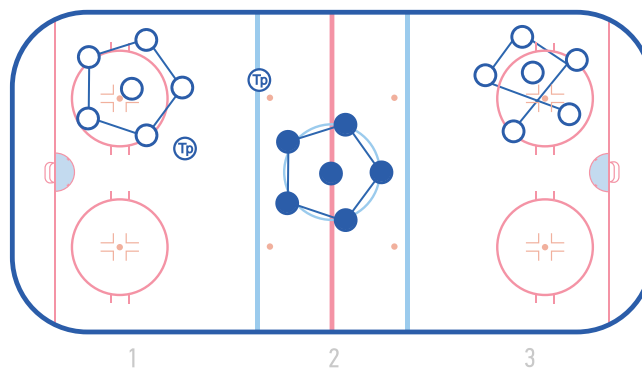
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

Подготовительная часть 10 минут

- Углубленное разучивание технических элементов, передача и приём шайбы.

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

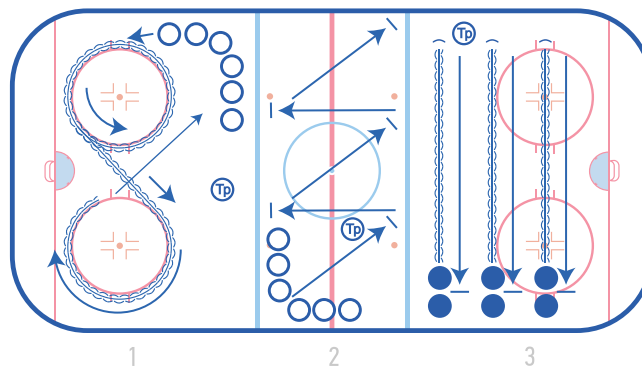


Основная часть

Основная часть 20 минут

1. Выполнение различных вариантов движения с использованием следующих технических навыков.
2. Бег скрестными шагами спиной вперед, высоко-низко.
3. «Фонарик» по кругу спиной вперед, толчковый «внутренний» конек.
4. Бег лицом вперед 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 вперед.
8. Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед.

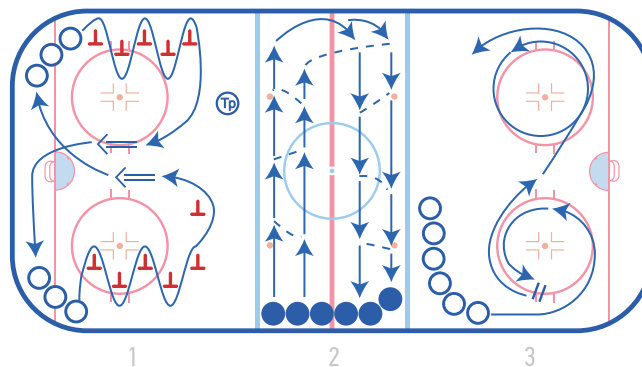
Тренер следит за правильностью выполнения, контролирует выполнение упражнения в разные стороны.



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 вперед по кругу, торможением и резкой сменой направления движения.

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

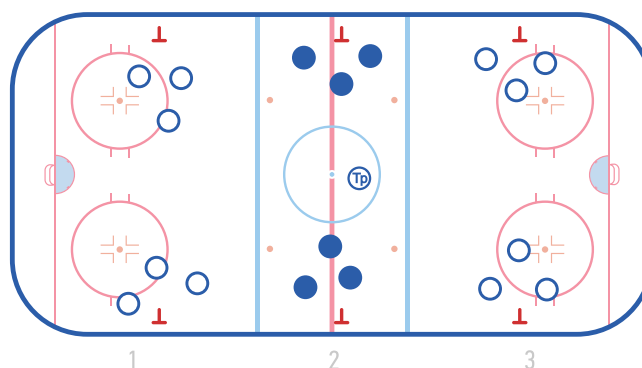


Заключительная часть

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.



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5-6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

Тема: Техника передвижения на коньках, 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.

Занятие: 29

Группа: 6 лет и младше

Время: 60 минут

СОДЕРЖАНИЕ

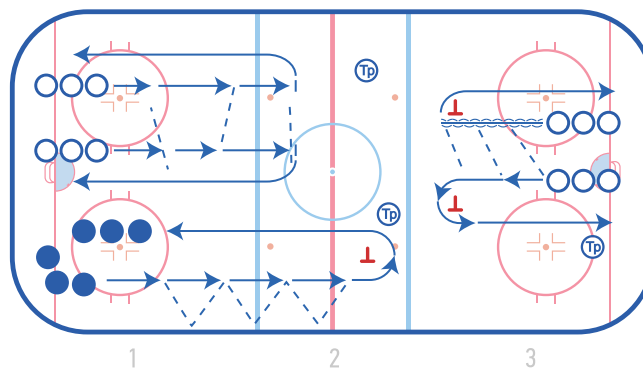
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

Подготовительная часть 10 минут

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

Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов.

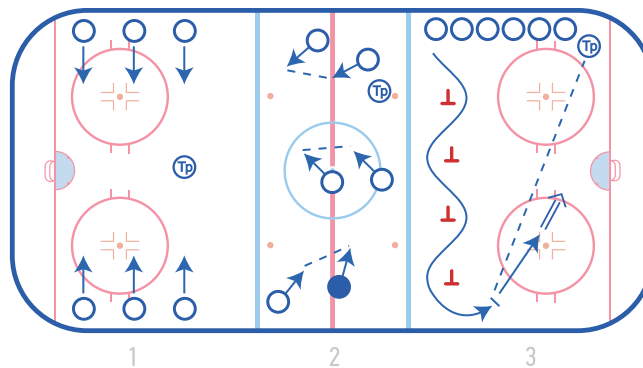


Основная часть

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.

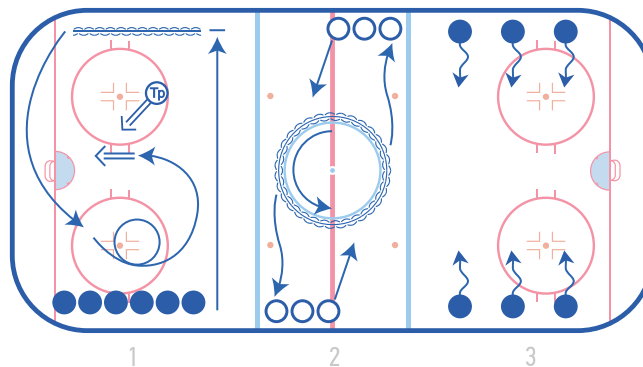
Тренер следит за правильностью выполнения, контролирует выполнение упражнения в разные стороны. Акцент на точность броска.



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.

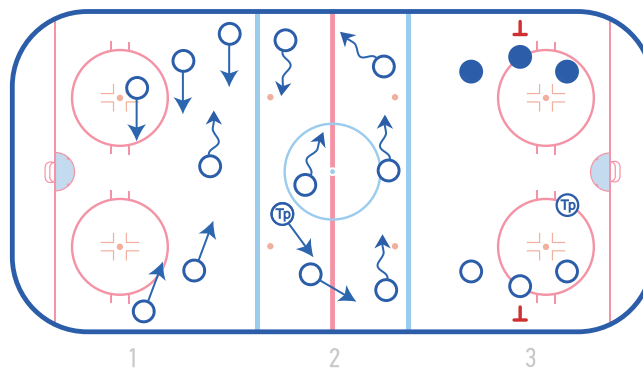


Заключительная часть

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.



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5-6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

Тема: Техника передвижения на коньках, 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.

Занятие: 30

Группа: 6 лет и младше

Время: 60 минут

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

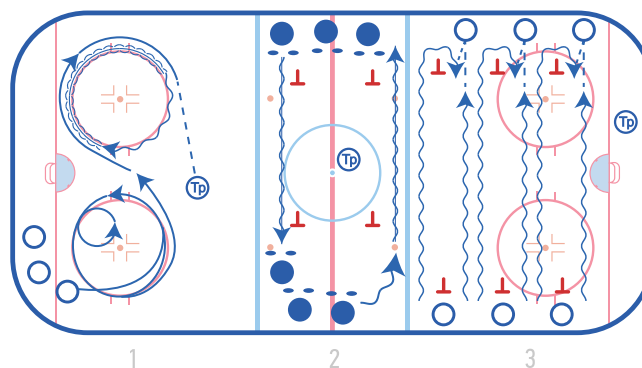
Подготовительная часть 10 минут

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

Контроль двух шайб коньками в движении.

Контроль шайбы в движении с выполнением передачи.

Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов.



Основная часть

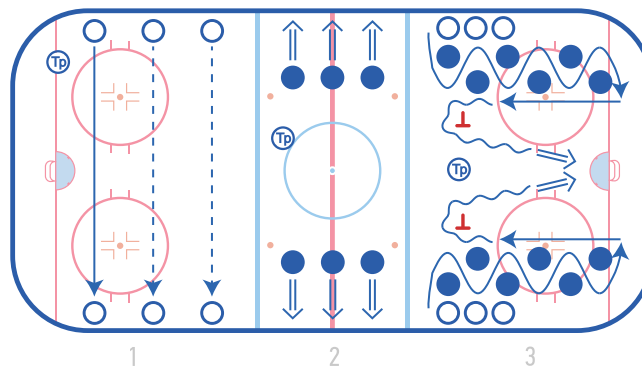
Основная часть 20 минут

1. Повторение технических элементов длинная передача, 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.



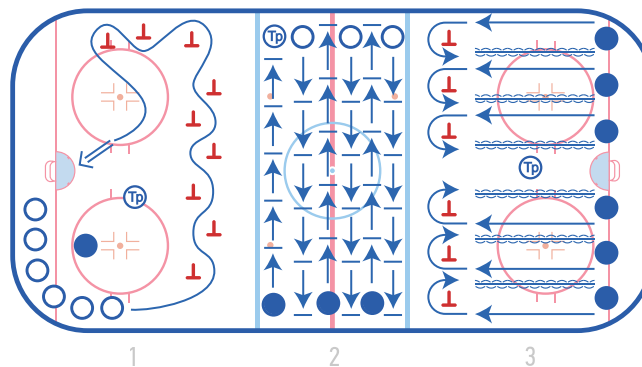
Основная часть 20 минут

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 вперед, перехода и движения спиной вперед.

Формирование навыков в различных условиях.

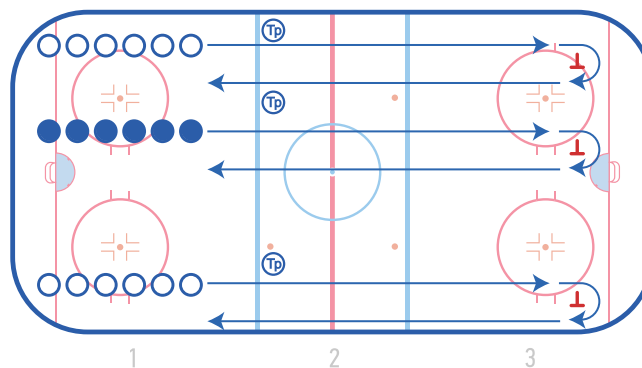


Заключительная часть

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. Формирования командного навыков командного взаимодействия.



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5-6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

Тема: Техника передвижения на коньках, 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.

Занятие: 31

Группа: 6 лет и младше

Время: 60 минут

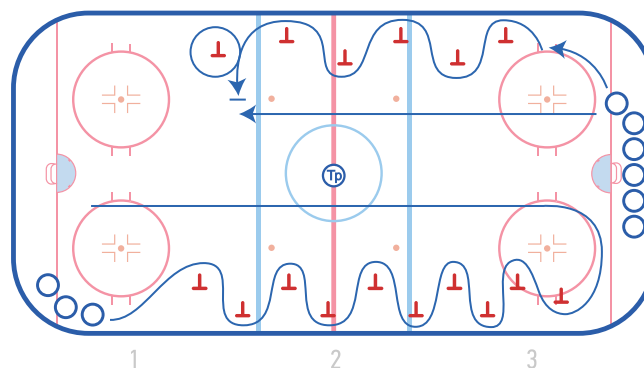
СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть 10 минут

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

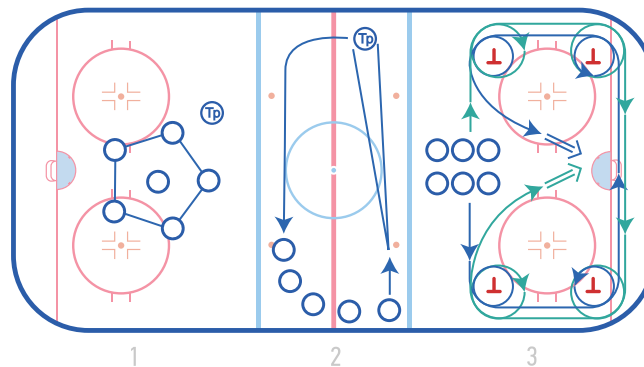
Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов.



Основная часть 20 минут

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

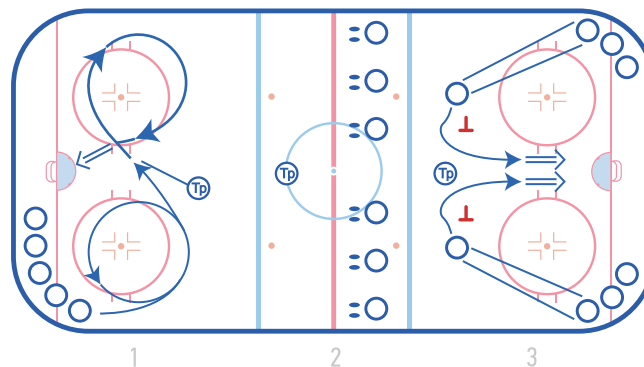
Тренер следит за правильностью выполнения, предлагает выполнять задания в разные стороны, разными ногами и руками.



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.

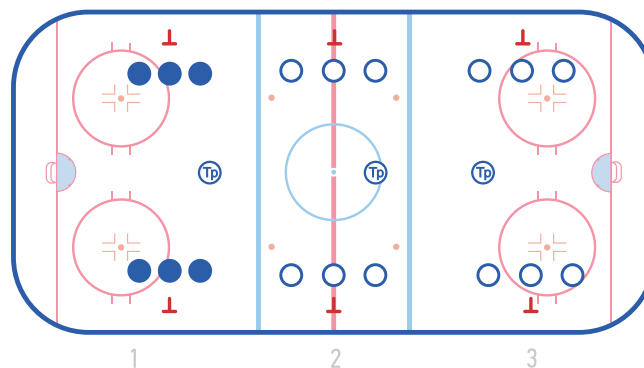
Выполнять упражнения по 2-3 повторения, затем менять сторону. Совершенствование технического приема «Основная стойка».



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.



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5-6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

Тема: Техника передвижения на коньках, 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.

Занятие: 32

Группа: 6 лет и младше

Время: 60 минут

СОДЕРЖАНИЕ

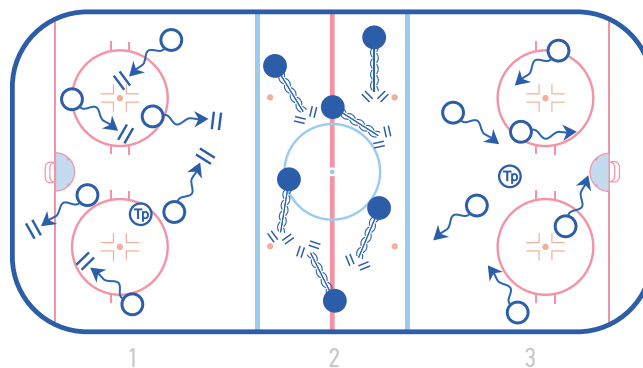
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

Подготовительная часть 10 минут

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

Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов.

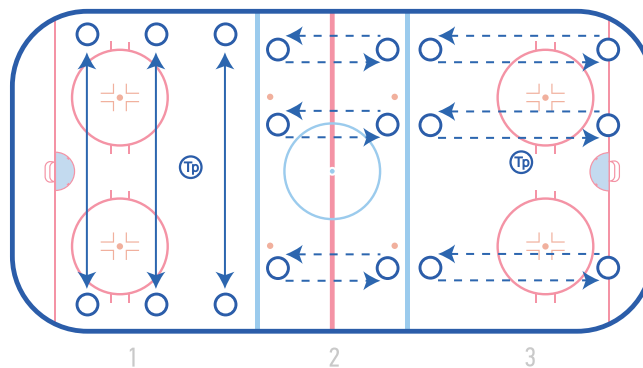


Основная часть

Основная часть 20 минут

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

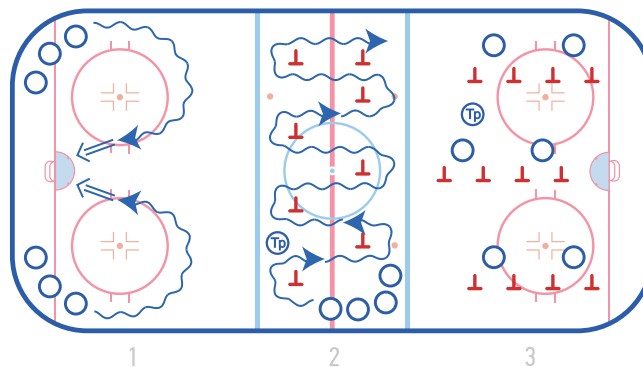
Тренер следит за правильностью выполнения. Контролирует темп и точность передач.



Основная часть 20 минут

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

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

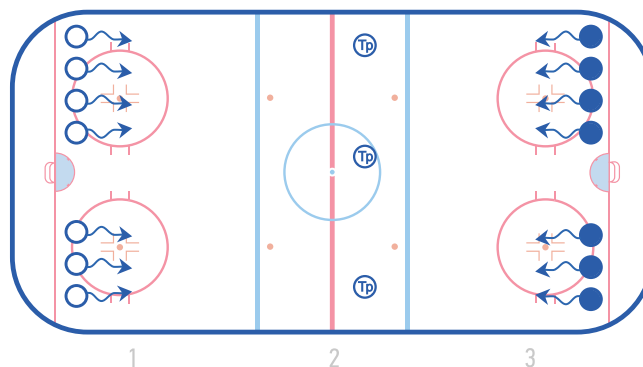


Заключительная часть

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.



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5-6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

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

Задачи: углубленное разучивание технических приёмов и элементов: скольжение, торможение и остановка спиной вперед, 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.

Занятие: 33

Группа: 6 лет и младше

Время: 60 минут

СОДЕРЖАНИЕ

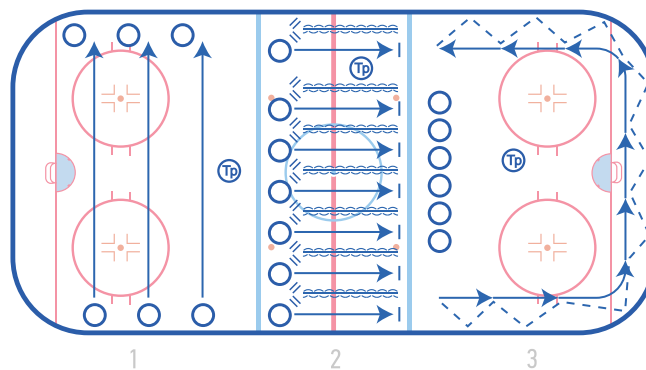
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

Подготовительная часть 10 минут

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

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

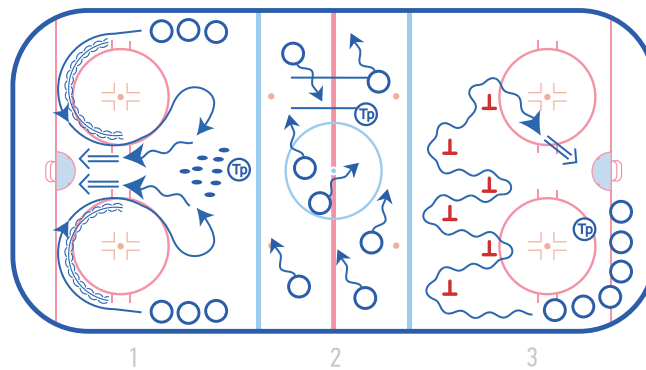


Основная часть

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.

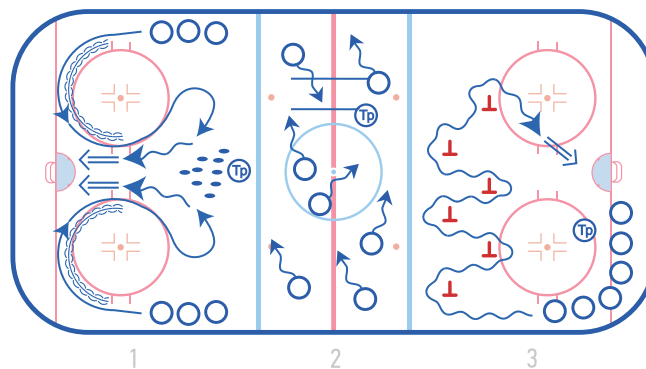
Тренер следит за правильностью выполнения, предлагает выполнять задания в разные стороны. Обманные движения головой и туловищем, подбор шайбы при движении по дуге.



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 вперед-назад.

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

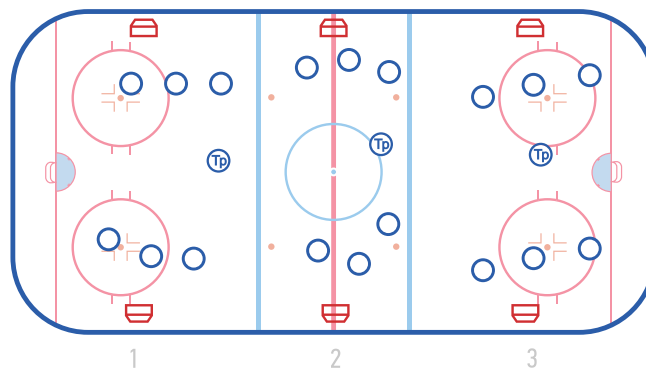


Заключительная часть

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.

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



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5-6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

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

Задачи: углубленное разучивание технических приёмов и элементов: скольжение, торможение и остановка спиной вперед, 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.

Занятие: 34

Группа: 6 лет и младше

Время: 60 минут

СОДЕРЖАНИЕ

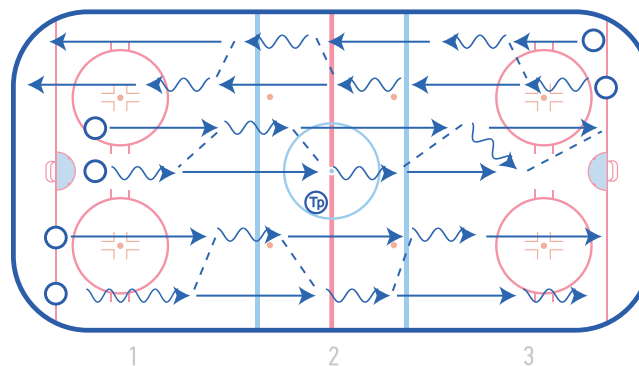
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

Подготовительная часть 10 минут

- Передвижение в парах с контролем шайбы и передачей партнеру.

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.

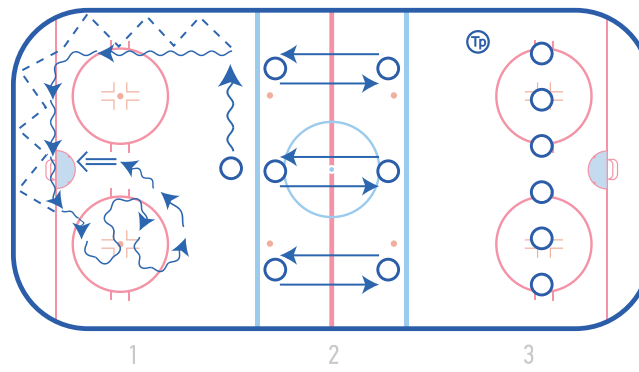


Основная часть

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 вперед-назад.

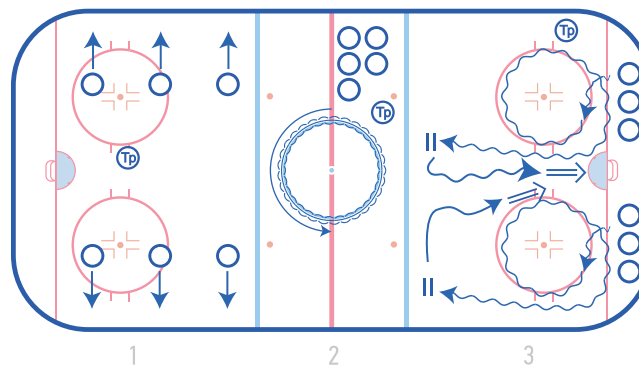
Тренер следит за правильностью выполнения, предлагает выполнять задания в разные стороны, разными ногами и руками.



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 вперед по кругу, игрок выполняет два круга по два повторения с правой и левой стороны.
3. Выполнение ведения шайбы «спереносом», «змейкой», «плетением» по кругу, затем выполняется резка смена направления, ускорение и бросок.

Совершенствование навыков в различных условиях.

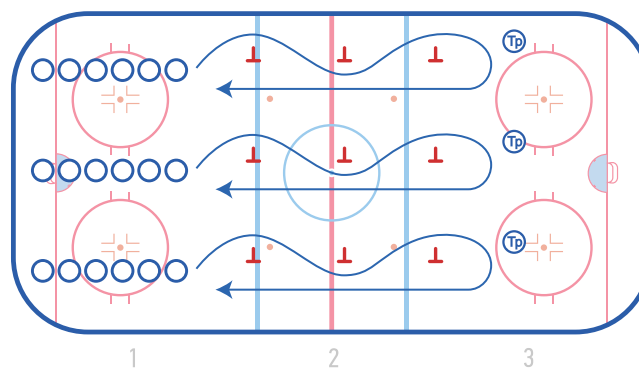


Заключительная часть

Заключительная часть 20 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. Формирования командного навыков командного взаимодействия.



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5-6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

Задачи: углубленное разучивание технических приёмов и элементов: скольжение, торможение и остановка спиной вперед, поворот, ведение шайбы, не отрывая от крючка, 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.

Занятие: 35

Группа: 6 лет и младше

Время: 60 минут

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть 10 минут

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

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

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.

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

Основная часть 20 минут

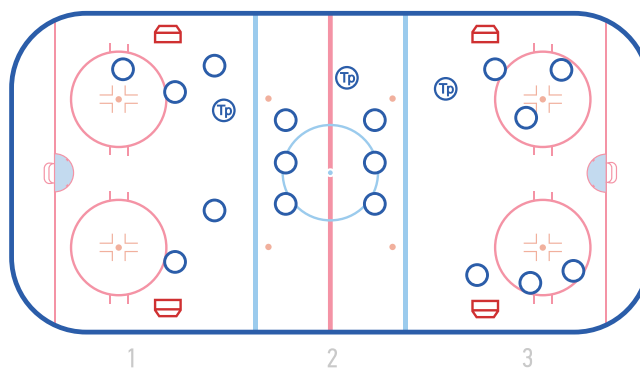
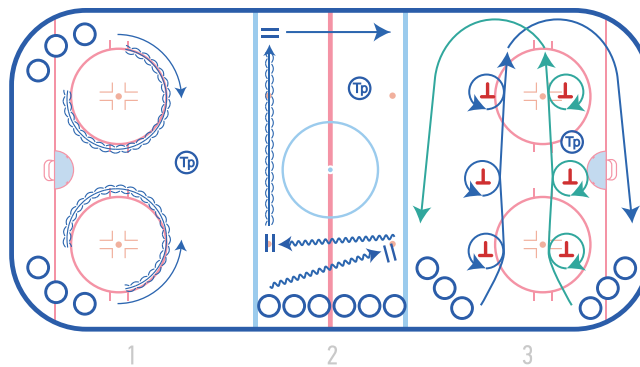
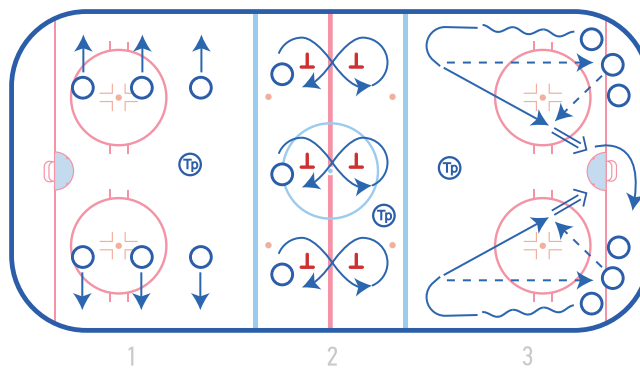
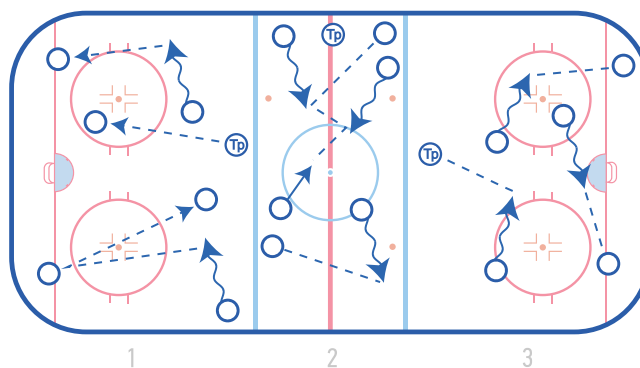
1. Выполнение технического приема бег скрестными шагами спиной вперед по кругу, игрок выполняет два круга по два повторения с правой и левой стороны.
2. Выполнение комбинированного комплекса технических элементов: контроль шайбы в движении, торможение бег скрестными шагами, торможение, контроль шайбы 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.

Формирование навыков в различных условиях.

Заключительная часть 10 минут

Тренер предлагает юным хоккеистам самим выбрать капитанов и разделиться 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.

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



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5-6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

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

Задачи: углубленное разучивание технических приёмов и элементов: скольжение, торможение и остановка спиной вперед, 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.

Занятие: 36

Группа: 6 лет и младше

Время: 60 минут

СОДЕРЖАНИЕ

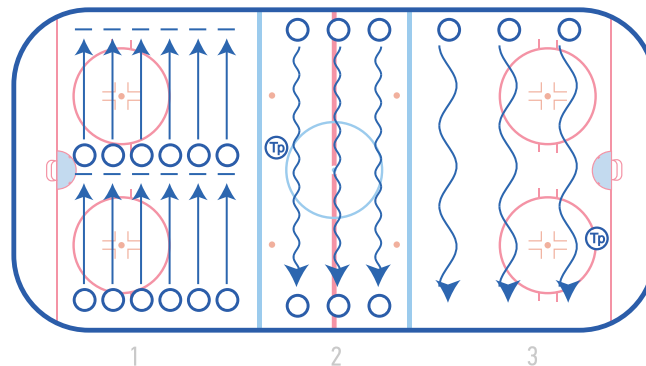
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

Подготовительная часть 10 минут

• В качестве разминки тренер предлагает различные варианты бега на коньках лицом вперед с контролем шайбы.

Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов. Формирование навыка.



Основная часть

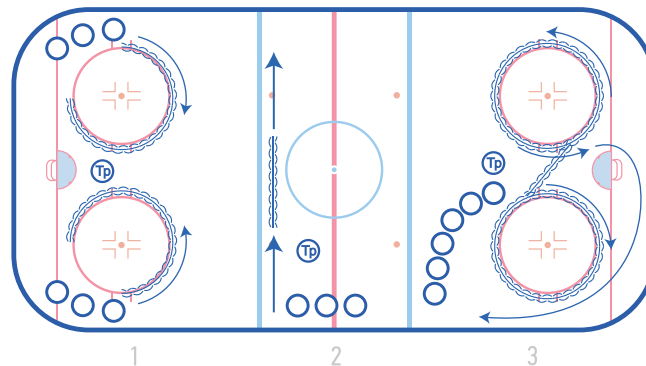
Основная часть 20 минут

1. Выполнение технического приема бег скрестными шагами спиной вперед по кругу, игрок выполняет два круга по два повторения с правой и левой стороны.

2. Выполнение технического приема бег лицом вперед, поворот переход на бег спиной вперед, поворот продолжение движения лицом вперед.

3. Выполнение технического приема бег спиной вперед по 8-образной траектории. Упражнение выполняется с правой и левой стороны по два повторения.

Тренер следит за правильностью выполнения, технических приемов.



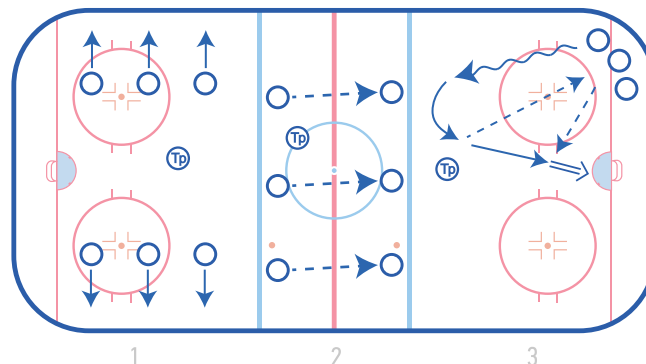
Основная часть 20 минут

1. Игроки выполняют движение от тренера, который находится в центре зоны по направлению к борту и обратно, выполняя различные виды контроля шайбы.

2. Игроки совершенствуют технические навыки передачи и приема шайбы с удобной и неудобной стороны, после 3-4 передач меняются сторонами.

3. Игроками выполняется движение с шайбой-поворот, выполнение передачи, получение шайбы от партнера и бросок по воротам.

Совершенствование технических навыков контроля клюшки и шайбы в движении. Контролировать качество передач.

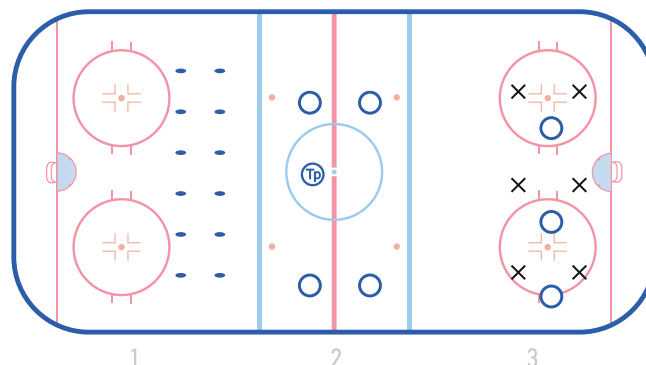


Заключительная часть

Заключительная часть 10 минут

• Предлагается. Выполнить следующие действия: установить конусы, два игрока между ними становятся в защиту; остальные четверо по очереди двигаются за шайбой, забирают ее и пытаются провести через «защитников».

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



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5-6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

Подготовительная часть 10 минут

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

Основная 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 внешней стороне лезвия лезвия.

Заключительная часть

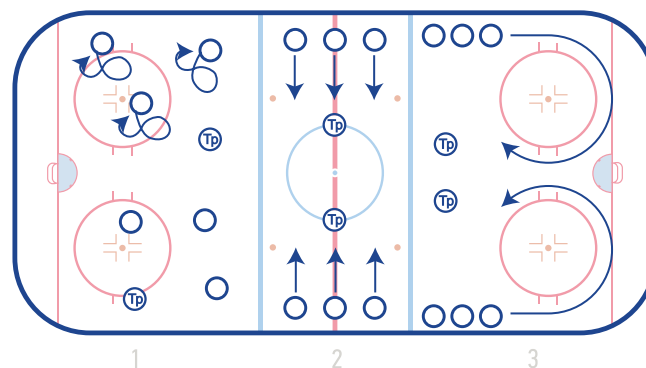
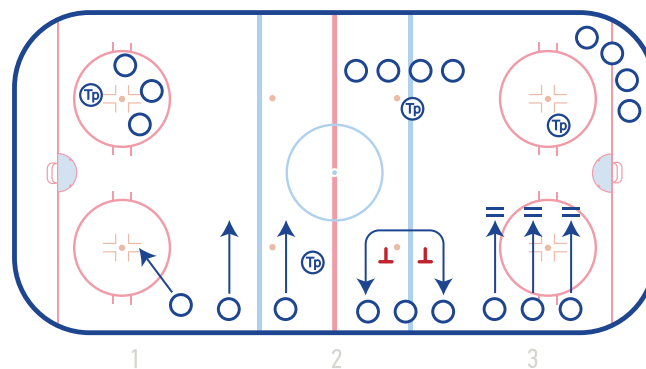
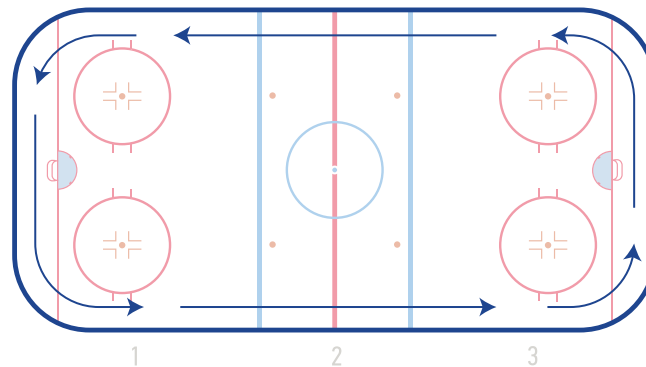
Основная часть 10 минут

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.

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

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

Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов.



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5- 6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовительная часть

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.

Основная часть

Основная часть 20 минут

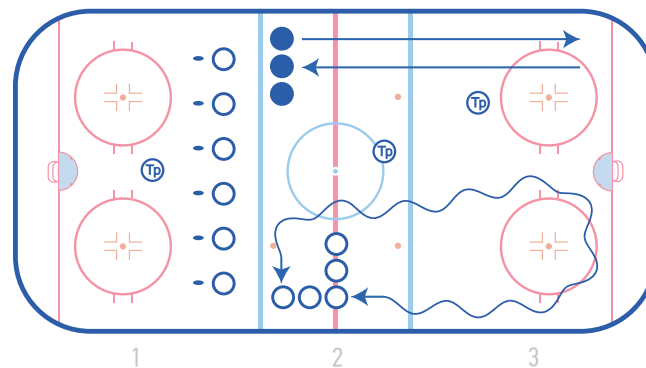
1. Броски с удобной и неудобной стороны.
2. Торможение с поворотом на 90° на одной ноге (влево/вправо).
3. Скольжение - «восьмерка» на внутренней стороне лезвия конька лицом вперед.

Заключительная часть

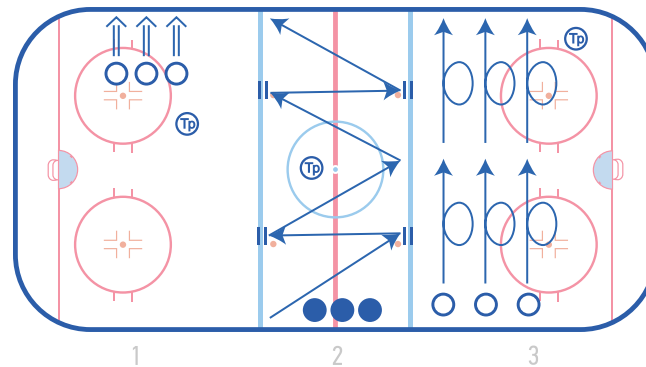
Заключительная часть 20 минут

- «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.

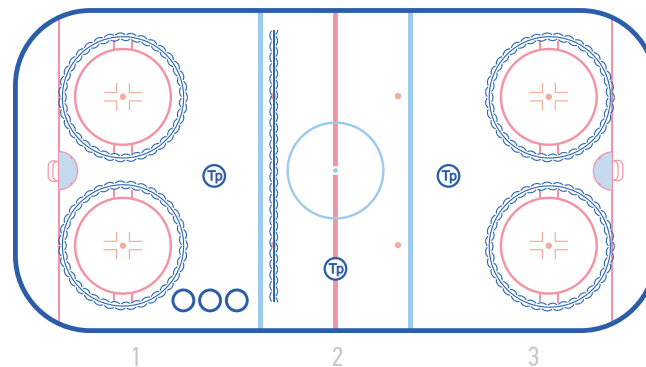
Тренер объясняет и показывает какие технические приёмы и элементы требуется выполнить. Затем по сигналу тренера юные хоккеисты выполняют упражнения.



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



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



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5- 6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

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.

Основная часть 20 минут

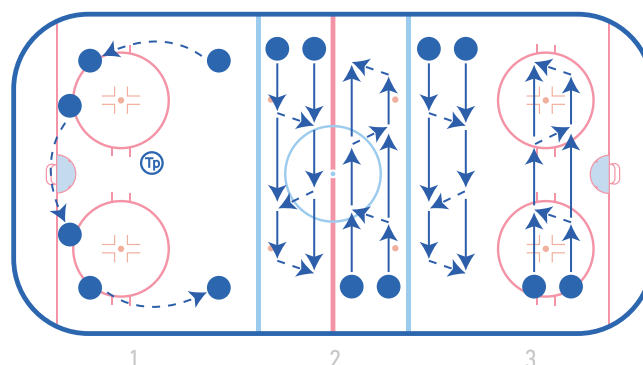
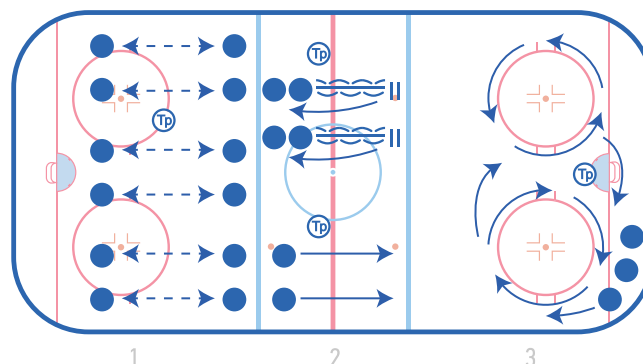
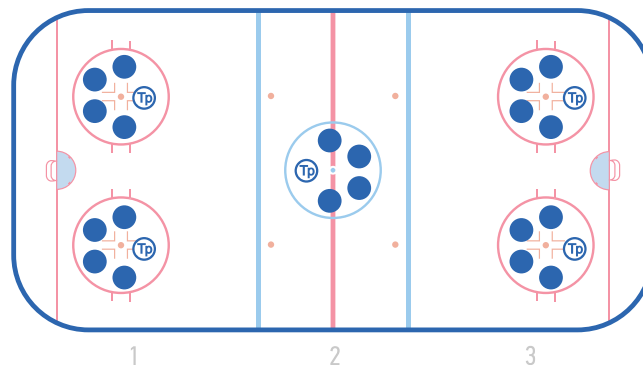
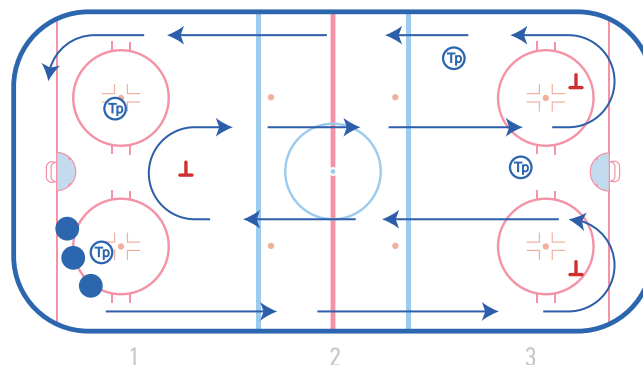
1. Передача шайбы броском через борт.
2. Ведение шайбы, «с переносом», «змейкой».
3. Плетением" плавная смена направлений.
4. Ведение шайбы, не отрывая от крюка – узкое с передачей партнеру.
5. Подбивание клюшки снизу.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

Тренеры 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 приёмы и элементы требуется выполнить. Затем по сигналу тренера юные хоккеисты выполняют упражнения.



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5- 6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

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. 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.

Основная часть 20 минут

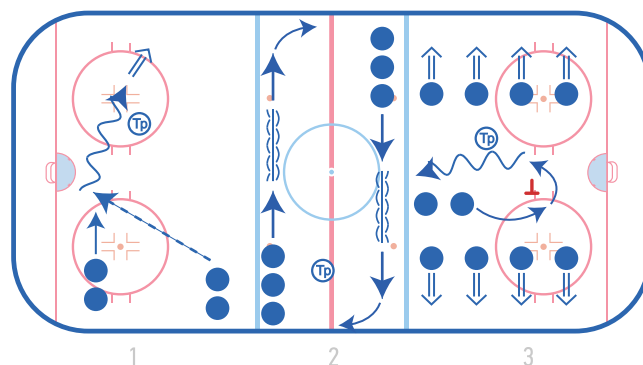
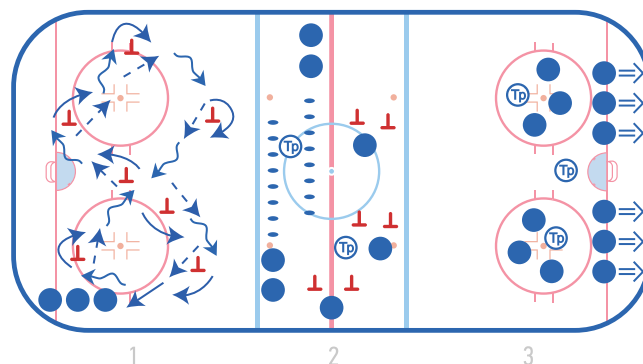
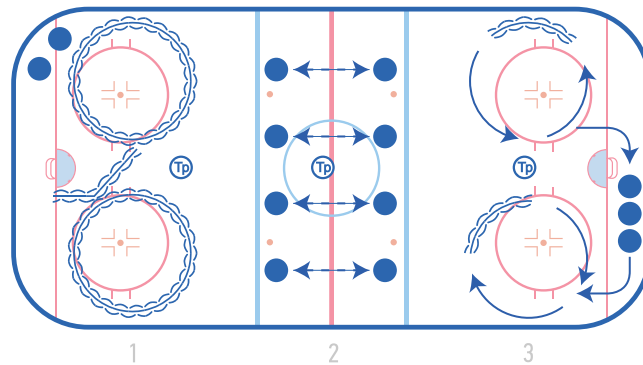
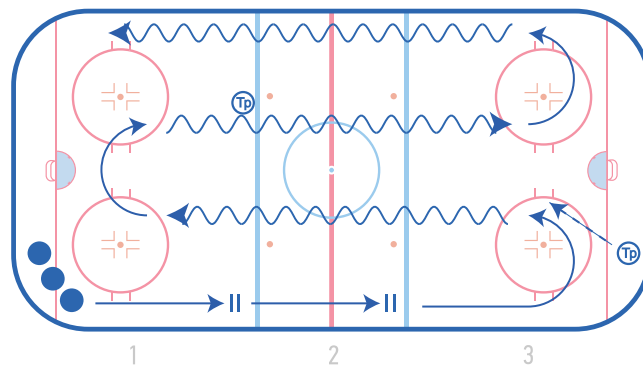
1. Передача шайбы броском в движении партнеру впереди (лидеру).
2. Бросок, заметающий с «удобной» стороны.
3. Бросок, заметающий с «неудобной» стороны.
4. Поворот скрестными шагами лицом вперед.
5. Бег спиной вперед, остановка одной ногой и Т- старт лицом вперед.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

Тренеры 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.



*Пребывание на каждой станции в основной части занятия составляет 5- 6 минут, после чего по сигналу юные хоккеисты переходят на другую станцию.

**Около 9 минут общего времени отводится для объяснений, коррекции, потребления воды, приведения в порядок экипировки юных хоккеистов.

