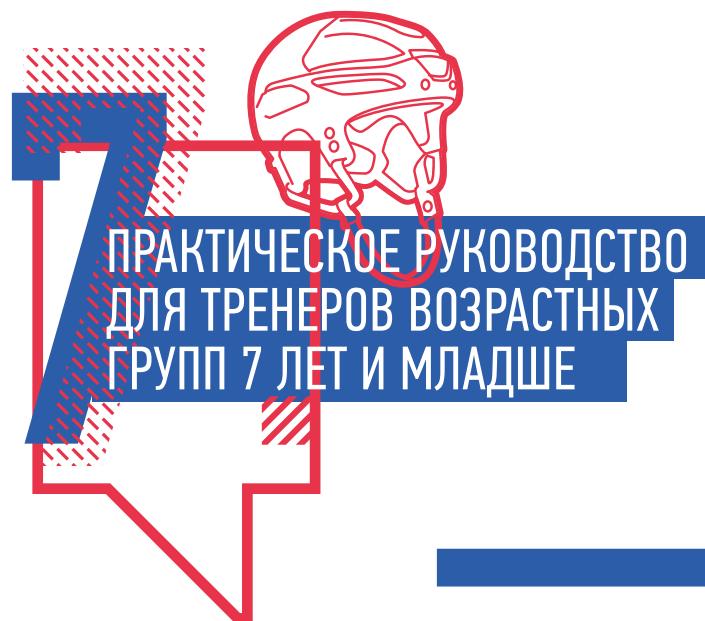




**ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО  
ДЛЯ ТРЕНЕРОВ  
ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП 7 ЛЕТ И МЛАДШЕ**



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

УДК **796.966**

ББК 75.579

Н35

Н35 Национальная программа подготовки хоккеистов: практическое руководство для тренеров возрастных групп 7 лет и младше / Красная Машина.

– М. Федерация хоккея России

ISBN 978-5-09-056829-6

УДК 796.966

ББК 75.579

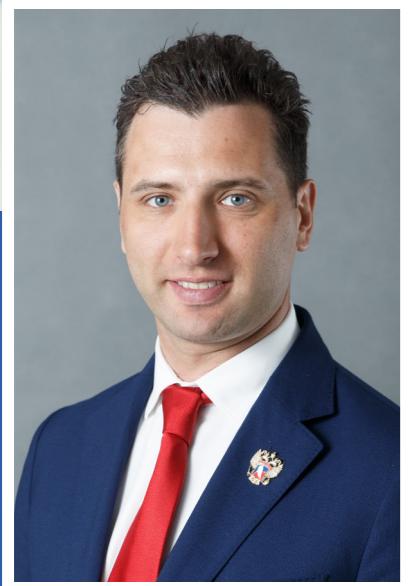
© Федерация хоккея России, 2019

© Художественное оформление.

Федерация хоккея России, 2019

Все права защищены





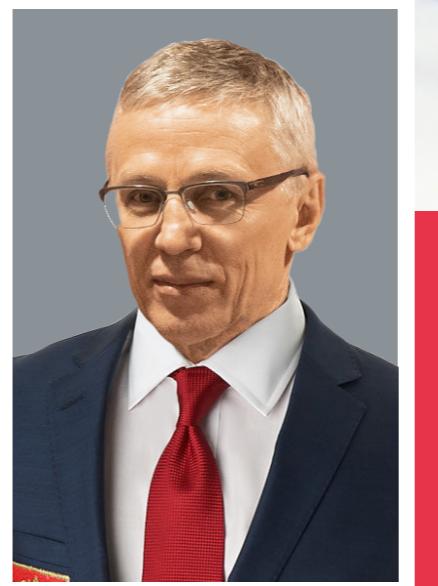
Глава штаба ФХР  
Первый вице-президент Федерации хоккея России  
Роман Борисович Ротенберг

## K

аждая страна имеет свой национальный вид спорта. В России самым популярным видом спорта является хоккей. Занятия хоккеем позволяют решать самые разнообразные задачи – укрепление здоровья, получение положительных эмоций, общение, обучение новым двигательным навыкам и физическое развитие. Начинать регулярные занятия можно в уже раннем возрасте.

Безусловно, «Практическое руководство для тренеров возрастных групп 7 лет и младше» будет полезно всем, кто занимается и интересуется хоккеем. Уверен, что специалисты, ориентированные на долгосрочное планирование и достижение серьезных результатов, также найдут в издании множество любопытных фактов.

В руководстве представлены блоки упражнений и программы, направленные на обучение базовым техническим навыкам в хоккее. Даны рекомендации, касающиеся различных аспектов организации занятий, таких как безопасность, использование подвижных игр, коммуникация и взаимодействие с детьми. Особое внимание уделяется проведению занятий вне льда как основе для всестороннего и гармоничного развития юных спортсменов с учетом их возрастных особенностей.



Советник главы штаба национальной сборной России, двукратный олимпийский чемпион, четырехкратный чемпион мира, трехкратный обладатель Кубка Стэнли, Игорь Николаевич Ларионов

## П

рактическое руководство для тренеров возрастных групп 7 лет и младше» адресовано детским тренерам. Именно этот возраст наиболее подходит для творчества как тренера, так и ребенка. Мне близки идеи и философия «Красной Машины» в первую очередь потому, что программа нацелена на систематическую работу в детско-юношеском хоккее, а не только на поиск сверхталантливого вратаря или пары полевых игроков, способных «вытащить» всю команду. Во-вторых, знакомство с материалами издания позволяет сделать вывод, что главный акцент поставлен на обучение. Я полностью принимаю идею, что обучение и подготовка должны строиться так, чтобы ребята просто получали удовольствие от игры и не боялись совершать ошибки. Другое дело детали, им тренер обязан уделять должное внимание уже на этом этапе. Убежден, что мелочей в хоккее не бывает, поэтому основу стабильных и высоких результатов в будущем необходимо создавать уже сегодня.



## Содержание

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

# 1. Общие понятия и определения

**Автоматизм** – характеристика сформированного движения, действия, воспроизведенного неосознанно или непроизвольно.

**Адаптация** – процесс приспособления организма, направленный на сохранение гомеостаза (постоянства параметров внутренней среды организма) при изменяющихся условиях существования.

**Амбидекстрия** – способность человека в равной степени эффективно владеть левыми и правыми конечностями при выполнении двигательных действий.

**Антиципация** – способность спортсмена предвидеть (предугадывать) развитие ситуации, действие соперника или партнера, движение спортивного снаряда до их реального осуществления.

**Апперцепция** – зависимость восприятия от прошлого опыта человека, от общего содержания его психической деятельности и индивидуальных особенностей. Апперцепция обеспечивает более быстрое, полное и точное восприятие.

**Биоритм** – циклические колебания интенсивности и характера биологических процессов и явлений в организме.

**Борьба** – стремление к победе, к достижению преимущества.

**Внимание** – произвольная или непроизвольная направленность и сосредоточенность психической деятельности спортсмена на реальных объектах (сопернике, предмете, действиях, движениях) или объектах сознания (представлениях, ощущениях, образах).

**Воля** – сознательная саморегуляция поведения и деятельности, обеспечивающая преодоление препятствий и трудностей на пути к цели. Волевое поведение включает принятие решения, часто сопровождающееся борьбой мотивов, и его реализацию.

**Восприятие** – целостное отражение предметов, ситуаций и событий, возникающее при непосредственном воздействии раздражителей на организм и обеспечивающее ориентировку в окружающем мире.

**Гомеостаз** – относительное динамическое постоянство состава и свойств внутренней среды организма и устойчивость его основных физиологических функций.

**Давление силовое** – постоянное или периодическое использование в контактных командных спортивных играх преимущества над соперником в физической подготовленности (силе, быстроте, выносливости).

**Дисциплина игровая** – выполнение в процессе игры спортсменом или всей командой предварительно разработанного общего плана проведения состязания, индивидуальных заданий и указаний тренера по ходу матча.

**Единоборства** – все разновидности контактной борьбы, характеризующиеся противоборством соперников в бою или поединке, регламентированном правилами соревнований.

**Здоровье** – состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием морального и социального благополучия.

## 1. Общие понятия и определения

**Индивидуализация** – процесс приспособления техники упражнений к особенностям телосложения, физическим качествам, психическим свойствам спортсмена с целью наиболее эффективного использования их для достижения максимального спортивного результата.

**Координация межмышечная** – согласованность в работе нескольких мышечных групп, обеспечивающая выполнение того или иного движения.

**Мышление тактическое** – психические процессы наглядно-действенного характера, направленные на решение возникающих в ходе соревновательной деятельности тактических задач в соответствии с планом выступления и внезапными ситуациями спортивной борьбы.

**Надежность** – комплексное свойство личности спортсмена, выражющееся в его способности выполнять заданные функции, сохраняя нужную работоспособность, необходимые характеристики

движений, тактическую схему борьбы, несмотря на прогрессирующее утомление, противоборство соперника, неблагоприятные внешние условия, поведение зрителей, возможную необъективность судейства и другие факторы.

**План** – заранее намеченная система мероприятий, связанная с проведением тренировочных циклов различной длительности.

**Работоспособность** – потенциальная способность спортсмена на протяжении заданного времени и с определённой интенсивностью выполнять максимально возможный объем тренировочных и соревновательных нагрузок.

**Тренировочный процесс** – последовательный ход развития чередующихся циклов занятий различной направленности и форм, сопровождающийся изменениями состояния и уровня подготовленности спортсмена<sup>1</sup>.



«Я ВСЕГДА ГОВОРИЛ: РАБОТА ИГРОКА И РАБОТА ТРЕНАРА — СОВЕРШЕННО РАЗНЫЕ ВЕЩИ. КОГДА ДАЖЕ ВЫДАЮЩИЙСЯ СПОРТСМЕН ПЕРЕХОДИТ НА ТРЕНАРСКУЮ СТЕЗЮ, ОН ДОЛЖЕН СТАТЬ В СТРОЙ РЯДОВЫМ. И УЧИТЬСЯ, УЧИТЬСЯ НОВОЙ ПРОФЕССИИ. ПОТОМУ ЧТО В СПОРТЕ — ЧТО БЫ СЕЙЧАС НИ ГОВОРИЛИ! — ГЛАВНАЯ ФИГУРА — ЭТО ТРЕНАР».

В. В. Тихонов

<sup>1</sup>Блеер, А. Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А. Н. Блеер, Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. — М. : Издательский центр «Академия», 2010. — 464 с. ISBN 978-5-7695-6859-6

## 2. Цели

«Подготовка юных хоккеистов - сложный, многогранный и длительный процесс. Некоторые вопросы, связанные с подготовкой юных хоккеистов, до сих пор не изучены и требуют экспериментальных исследований, и дать рекомендации на все случаи жизни не представляется возможным», - пишут в своей книге известные специалисты А. Ю. Букатин и В. М. Колузганов<sup>2</sup>. Поиск способов решения новых и уже известных задач является одной из важнейших компетенций современного тренера по хоккею. Учитывая все возможности, которые дает хоккей ребенку: оздоровление и закаливание, развитие функциональных систем организма, воспитание двигательных способностей, формирование положительных личностных качеств, планирование занятий должно иметь универсальный характер.

При организации занятий в возрастных группах 7 лет и младше помимо всех биологических особенностей возраста следует учитывать два важных аспекта:

- во-первых, в этом возрасте ребенок, как правило, начинает обучение в образовательном учреждении, это является серьезным испытанием и потребует дополнительных сил на адаптацию;
- во-вторых, текущий сезон будет во многом определяющим, поскольку в следующем году начнется новый этап подготовки.

«ИМЕЙ ЦЕЛЬ ДЛЯ ВСЕЙ ЖИЗНИ, ЦЕЛЬ ДЛЯ ИЗВЕСТНОГО ВРЕМЕНИ, ЦЕЛЬ ДЛЯ ГОДА, ДЛЯ МЕСЯЦА, ДЛЯ НЕДЕЛИ, ДЛЯ ДНЯ, И ДЛЯ ЧАСУ, И ДЛЯ МИНУТЫ, ЖЕРТВУЯ НИЗШИЕ ЦЕЛИ ВЫСШИМ»

Л. Н. Толстой



## 3. Задачи

### Цели для возрастных групп 7 лет и младше

- укрепление здоровья;
- содействие эффективной адаптации ребенка к новым условиям жизнедеятельности;
- формирование базовых двигательных навыков;
- формирование технических навыков;
- содействие психофизическому развитию;
- создание условий для познавательного развития;
- приобретение социально-коммуникативных навыков;
- содействие художественно-эстетическому развитию.

<sup>2</sup>Букатин, А. Ю. Юный хоккеист / А. Ю. Букатин, В. М. Колузганов - М.: ФиС, 1986.

Создание благоприятных условий для естественного развития ребенка, укрепления его здоровья

Обеспечение условий для реализации потребности детей в двигательной активности

Повышение уровня функциональных возможностей

Ознакомление с основами физической активности и здорового образа жизни

Воспитание навыков самоорганизации и организованности

Знакомство с правилами безопасности

Формирование интереса к хоккею и потребности в систематических занятиях

Создание условий для эффективного развития двигательных качеств



Формирование и совершенствование базовых двигательных навыков



Освоение базовых технических приемов хоккея



Формирование умения выражать и контролировать эмоции



Музыкально-ритмическое воспитание, развитие пространственного мышления



Содействие развитию творческих и интеллектуальных способностей



Формирование навыков взаимодействия в группе



## 4. Особенности детей возрастных групп 7 лет и младше

Способность дифференцировать мышечные усилия у детей в возрасте 7 лет развита слабо, наиболее интенсивно она начинает развиваться после достижения 10 лет.



Рекомендуется включать в занятие упражнения и задания, связанные с точностью и регулировкой прилагаемых усилий. Например, бросать шайбу на заданное расстояние, предлагать сделать бросок сильно, слабо или в половину усилий.



Внимание детей становится в этом возрасте более устойчивым. Они могут контролировать и держать в памяти до 7-8 предметов. Благодаря этому можно несколько увеличить те фазы и части урока, в которых дети будут обучаться новым навыкам.



Несмотря на то, что показатели устойчивости внимания детей улучшились, помните, что дети начали обучаться в школе, поэтому скорее всего придут на ваши занятия со значительным «фоном» интеллектуальной нагрузки, полученной в образовательном учреждении.



К семи годам существенно возрастает уровень ответственности, многие дети готовы самостоятельно отрабатывать пройденный материал.

У детей семи лет неплохо развиты крупные мышцы туловища, верхних и нижних конечностей. Вместе с тем слабо развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра и приводящие мышцы ног.



В период проведения занятий вне льда рекомендуется посвятить время развитию перечисленных мышечных групп, чтобы начало занятий на льду сопровождалось более эффективной адаптацией опорно-двигательного аппарата.



Поэтому регулярно используйте функциональные упражнения для обеспечения развития связочно-мышечного аппарата стопы, обеспечьте возможность выполнения детьми этих упражнений и в домашних условиях.



Следует отметить и рост уровня самооценки и критичности у ребенка по отношению к себе и окружающим.

5 Рекомендации тренеру

## БЕЗОПАСНОСТЬ

- 1 Обеспечьте соответствие уровня физического развития и подготовленности детей задачам тренировочного процесса.
- 2 Держите под рукой телефонные номера ближайшей больницы и скорой медицинской помощи. В критических случаях будьте готовы оказать первую помощь на месте.
- 3 Инструктируйте детей перед началом игры, ознакомьте их с правилами, с технической стороной безопасности занятий.
- 4 Обеспечьте взаимодействие с тренерами других команд по вопросам безопасности занятий.
- 5 Осуществляйте проверку оборудования, инвентаря, экипировки, мест проведения занятий – это займет немного больше времени в настоящем, но позволит избежать огромных потерь уже в ближайшем будущем.
- 6 Знайте и умейте применять методы доврачебной помощи.
- 7 Обучайте хоккеистов безопасным двигательным паттернам: падение, группировка при столкновениях.
- 8 Соблюдайте принципы рационального построения занятия: обязательно проводите разминку, после окончания занятия обеспечьте возможность заминки.



«ТЕМП ИГРЫ В ХОККЕЕ СЕЙЧАС НАСТОЛЬКО ВОЗРОС, ЧТО НЕВОЛЬНО СТАНОВИШЬСЯ «ТЕЛЕПАТОМ»: ИНОГДА УЖЕ И ВИДЕТЬ БЫВАЕТ НЕКОГДА, ВАЖНО ПРЕДВИДЕТЬ. МЫ УЧИМСЯ ЧИТАТЬ МЫСЛИ. ПРАВИЛЬНО ПРОЧИТАЛ – ВЫИГРАЛ, НЕПРАВИЛЬНО – ПРОИГРАЛ»

В. А. Третьяк

## ОСНОВЫ

- 1 Для того чтобы занятия были в максимальной степени эффективными, тренер должен уметь распознавать различия в уровне подготовленности своих воспитанников, в их способности к освоению новых двигательных навыков. Поэтому обращайте внимание на следующие аспекты: биологический возраст и физическое развитие, уровень двигательной подготовленности, интерес к занятиям.
- 2 Обучайте новым и сложным элементам в начале занятия.
- 3 Исправляйте ошибки ваших воспитанников сразу во время упражнения.
- 4 Контролируйте наличие обратной связи с детьми: своевременная коррекция, рекомендации, реалистичные задачи.
- 5 Выберите наиболее удобный формат работы с группой: полукруг, круг, линия.
- 6 Определите подходящий для детей способ объяснения и демонстрации. Это не должно занимать больше 60 секунд, избегайте повторов, запутанности и скуки.
- 7 Общайтесь с детьми, задавайте им вопросы, слушайте их.
- 8 Планируя занятие, сделайте его оценку по следующим пунктам: количество игроков, время, площадка, инвентарь.
- 9 Увеличивайте моторную плотность занятия за счет повышения активности детей, рационально используйте отдых для объяснений, исправления ошибок, давайте пить воду.
- 10 В первую очередь контролируйте условия выполнения заданий (безопасность), во вторую очередь – технику.

## ЗАНЯТИЕ

- 1 Сочетайте в занятиях упражнения различной направленности. После выполнения заданий, предполагающих проявление силовых возможностей, включайте задания на расслабление, восстановление дыхания, встreichивание, растягивание и поглаживание мышц.
- 2 При планировании занятий в течение недели обеспечьте в середине цикла возможность восстановления, включите игровые упражнения.
- 3 Избегайте продолжительных по времени упражнений, имеющих одностороннюю, изолированную направленность воздействия на отдельные мышечные группы. Предупреждайте излишнюю нагрузку на позвоночник детей, для этого используйте упражнения в положениях сидя, лежа, в висе.
- 4 Используйте обычные упражнения, делайте акцент на возможном разнообразии его форм. Например, начните контролировать предмет правой рукой в исходном положении, стоя на двух ногах, постепенно усложняйте двигательную задачу – контроль предмета левой рукой, в исходном положении, стоя на одной ноге.
- 5 Начиная с 7 летнего возраста в занятия целесообразно включать упражнения, способствующие улучшению времени реакции на различные сигналы. Для этого используйте подвижные игры, предполагающие смену деятельности по сигналу тренера (звуковому, зрительному), старты с места из различных исходных положений (лицом, спиной вперед, боком), старты в движении.
- 6 Оптимальная продолжительность занятия вне льда составляет 40-45 минут в летний каникулярный периода и до 60 минут в оставшиеся месяцы спортивного сезона.
- 7 В конце каждого недельного цикла начиная с сентября рекомендуется включать в занятия модифицированные игры продолжительностью 15 минут.
- 8 Планируйте занятия, включающие мероприятия по контролю, не менее четырех раз за спортивный сезон.
- 9 В игровых занятиях доверяйте вашим воспитанникам самостоятельно формировать команды.
- 10 Каждое ваше занятие должно быть уникальным, запоминающимся и вдохновляющим.

## КОММУНИКАЦИЯ

- 1 Избегайте длинных и сложных вербальных конструкций при демонстрации или объяснении упражнений.
- 2 Будьте позитивны и благожелательны, взаимодействуя с детьми. С энтузиазмом воспринимайте тренировочный процесс, не жалейте хороших слов в адрес детей, оказывайте поддержку тем, кто в этом нуждается особенно сильно.
- 3 Объясняя что-либо детям, используйте доступные для данного возраста слова, избегайте сложных терминов.
- 4 Используйте свой голос аккуратно, говорите, не значительно повысив громкость, некоторые тренеры способны привлечь внимание игроков, снижая громкость.
- 5 Говорите четко, поддерживая визуальный контакт с воспитанниками, фокусируйте внимание на наиболее удаленных от вас играх, спрашивайте их, и, убедившись, что им слышно и понятно, продолжайте.
- 6 Визуальный контакт повышает уровень доверия к вашим инструкциям. Благодаря ему вы можете также получить информацию о том, как дети усвоили или материал, насколько они сконцентрированы и готовы к последующим упражнениям.
- 7 Двигайтесь и перемещайтесь с вашими игроками во время упражнений, обеспечьте физический контакт. Так дети будут больше ощущать ваше присутствие, понимать, что каждому из них уделяется время.
- 8 Давайте больше положительных отзывов о работе своих воспитанников, о достигнутых результатах, находите позитивные стороны в любой ситуации (даже в неудачных попытках).
- 9 Имейте реалистичные ожидания.
- 10 Реагируйте на желаемое поведение и действия быстро, давая им положительную оценку.

«ЕСЛИ РЕБЕНКУ ТРУДНО, И ОН ГОТОВ ПРИНЯТЬ ВАШУ ПОМОЩЬ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОМОГИТЕ ЕМУ. ПРИ ЭТОМ ВОЗЬМите НА СЕБЯ ТОЛЬКО ТО, ЧТО ОН НЕ МОЖЕТ ВЫПОЛНИТЬ САМ, ОСТАЛЬНОЕ ПРЕДОСТАВЬТЕ ДЕЛАТЬ ЕМУ САМОМУ. ПО МЕРЕ ОСВОЕНИЯ РЕБЕНКОМ НОВЫХ ДЕЙСТВИЙ ПОСТЕПЕННО ПЕРЕДАВАЙТЕ ИХ ЕМУ».

Виктор Франкл



## 6. Структура сезона

Формулировка «7 лет и младше» указывает на возраст, который хоккеисты группы должны достичь в календарный год начала спортивного сезона (с 1 июня по 31 мая). Структура годичного цикла предполагает выделение четырех периодов, по окончании которых проводится контроль освоения детьми базовых технических приёмов и навыков для последующей коррекции занятий.

Представленная структура спортивного сезона предполагает проведение групповых занятий с физической активностью на льду и вне льда. В возрастной группе 7 лет и младше игры включаются в занятия начиная с сентября. Рекомендуется планировать проведение игры в завершающем недельный цикл

занятии. Её продолжительность составляет 15 минут. В декабре рекомендуется проведение игр два раза в неделю продолжительностью по 15-20 минут. Начиная с января в заключительную часть каждого занятия на льду целесообразно включать 20-минутные игры.

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

### Структура спортивного сезона

Сезон	01 июня — 31 октября		01 ноября — 31 декабря		01 января — 10 марта		11 марта — 31 мая		Итого	
Количество недель	21		10		10		11		52	
Занятия	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду	Вне льда	На льду
Количество тренировочных занятий в неделю	2-3 <sup>1</sup>	2 <sup>2</sup>	3	2	2	3	2	3	-	-
Продолжительность, минут	40-60	60-75 <sup>4</sup>	60	60-75 <sup>3</sup>	60	60-75	60	60-75	-	-
Общее количество	46	18	30	20	20	30	22	33	108	111

<sup>1</sup> Поскольку программа предусматривает начало спортивного сезона с 01 июня, существует возможность проведения занятий вне льда. Дата начала занятий устанавливается организацией самостоятельно, исходя из возможностей. Рекомендуется проведение 3 занятий вне льда в августе.

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

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

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

## Физическая активность вне льда

Настоящий период хорошо подходит для развития функциональных возможностей, обеспечивающих формирование точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, силовых и временных параметров движения. В упражнениях следует реализовывать двигательные задачи, решение которых связано с сохранением баланса и равновесия, быстротой и точностью реагирования на сигналы, в том числе визуальные и звуковые.

Следует продолжать использовать упражнения, обеспечивающие формирование правильной осанки детей, а также средства для гармоничного физического развития. Более активно включать в занятия двигательные задачи, направленные на улучшение согласованности движений, пространственной ориентации.

В текущем сезоне важно создать хороший фундамент кондиционных возможностей для реализации двигательного потенциала детей на последующем этапе спортивной подготовки. Перед началом ледовых занятий необходимо обеспечить решение задач, связанных с функциональной подготовкой опорно-двигательного аппарата.



### Благоприятные периоды развития физических качеств и способностей

В данном возрасте целенаправленное развитие двигательных способностей не предполагается. Осваиваются базовые двигательные навыки, создаются условия для физической подготовки на следующем этапе.



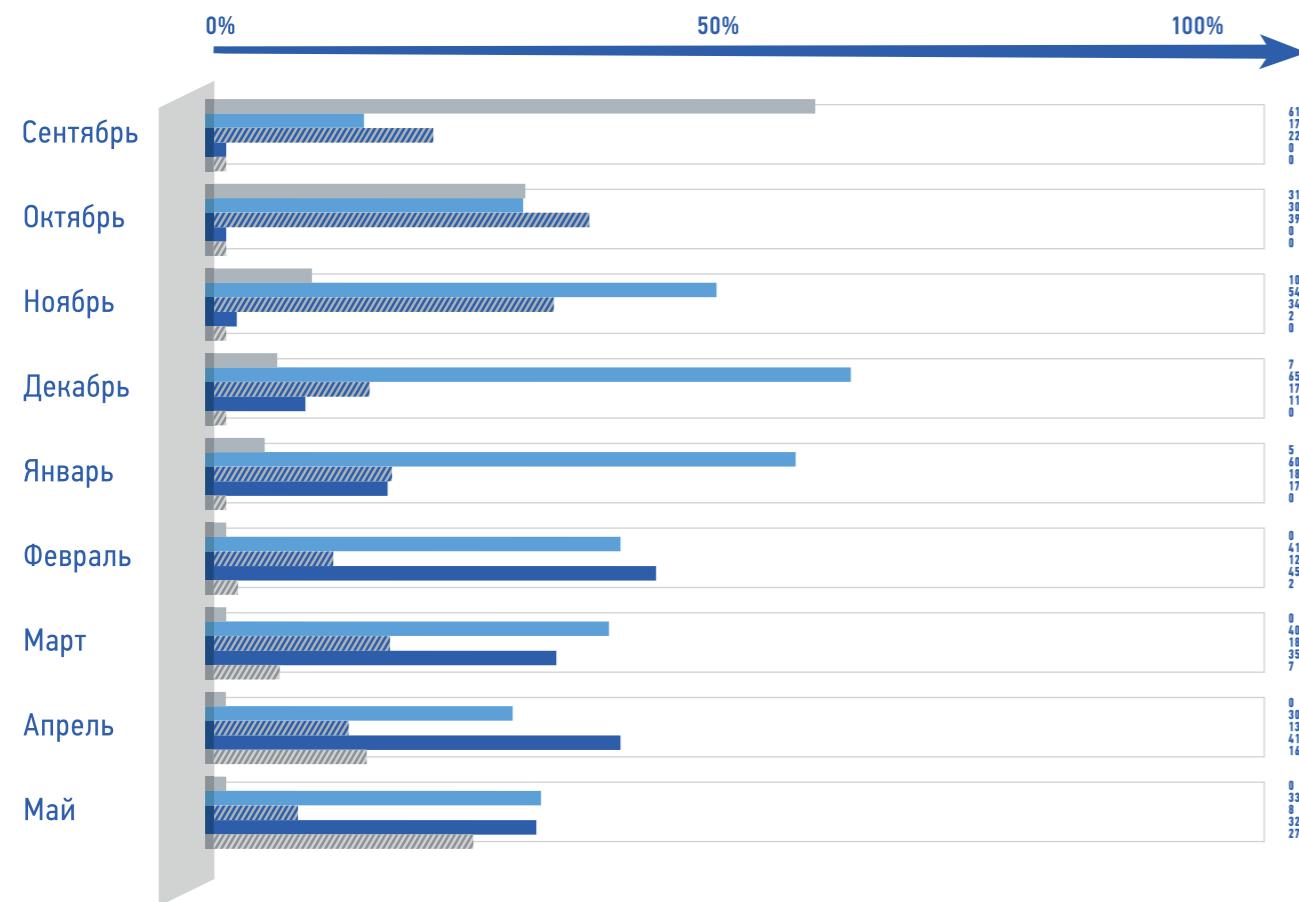
«ЗНАЙ, ЮНЫЙ ХОККЕИСТ,  
ЗНАЙТЕ, РОДИТЕЛИ,  
ЧТО ЛОВКИЙ И УМЕЛЫЙ ПАРЕНЬ  
БЫСТРЕЕ ОВЛАДЕЕТ МАСТЕРСТВОМ»

А. В. Тарасов

## Физическая активность на льду

Специфическая особенность организации занятий хоккеем в возрастной группе 7 лет и младше заключается в том, что в следующем сезоне детям предстоит пройти процедуру отбора для зачисления на начальный этап спортивной подготовки. Данный процесс предполагает выполнение вполне доступных тестов по общей и специальной физической подготовке. Вполне возможно, что ваши дети перейдут к другому тренеру. Поэтому одной из задач является планомерная подготовка к предстоящим испытаниям. Главная сложность при решении этой задачи заключается в том, чтобы сделать процесс подготовки интересным, эффективным и «незаметным» для ребенка и его родителей.

### Сезонная детализация технической направленности занятий на льду



### Преимущественная направленность упражнений:

- Базовые технические навыки
- Передвижение на коньках
- Владение клюшкой и шайбой на месте
- Владение клюшкой и шайбой в движении
- Индивидуальная тактика (элементы)

## Диаграмма технической направленности занятий на льду



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

## Обучение техническим навыкам

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

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

## Отдых и восстановление

Для большинства детей этот сезон будет уже третьим в карьере. Многие ваши воспитанники стали более опытными и подготовленными, тем не менее в этом сезоне можно не спешить с нагрузками. Во-первых, большая часть технических хоккейных навыков уже освоена и базовая двигательная готовность юных спортсменов находится на хорошем уровне. Кроме того, дети начали учиться в образовательных учреждениях, а это значит, что они получают дополнительную физическую активность и интеллектуальную нагрузку. Поэтому вы можете организовать активный отдых в середине и в конце недели. После окончания сезона запланируйте фазу активного отдыха продолжительностью 8-10 недель, раздайте воспитанникам задания на лето.

## Игры

Чтобы помочь занимающимся качественно освоить весь материал этого сезона, следует включать больше игр, они должны быть разнообразными и увлекательными. Это залог хороших результатов. В текущем сезоне рекомендуется начать включение модифицированных игр на ограниченных площадках уже с сентября. Теперь вы можете привлекать юных хоккеистов к исполнению роли вратаря. Как сделать это правильно и наиболее продуктивно, подскажет «Практическое руководство для тренеров по подготовке вратарей»

В возрастной группе 7 лет и младше игры проводятся на ограниченных площадках, без вратарей, по упрощенным правилам. По мере повышения уровня подготовленности можно изменять форматы проведения игр с «4 на 4» на «3 на 3».

## Мини-турниры

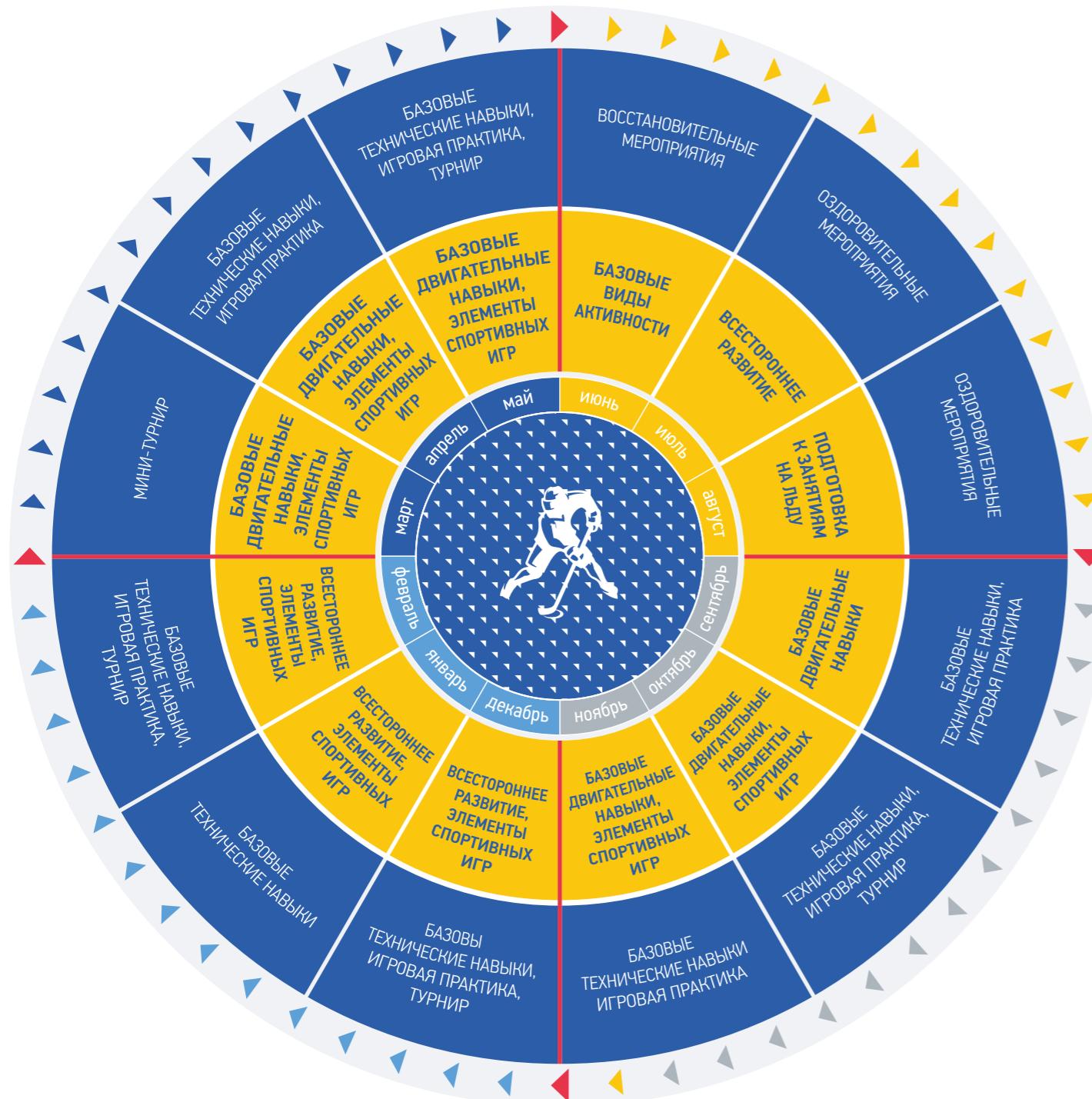
Помимо регулярных игр, проводимых с сентября в заключительной части занятия, рекомендуется организация мини-турниров из 2-3 игр по окончании каждого периода, а также 2-3 неформальных игр в период праздников. В игровые дни во время мини-турниров необходимо проводить разминку и заминку после игры. Накануне следует познакомить хоккеистов с правилами игр, в которые, возможно, добавляются новые условия. Правила должны быть несложными и понятными для хоккеистов.



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

В основе распределения тренировочных средств в спортивном сезоне для возрастных групп хоккеистов 7 лет и младше использованы следующие методические принципы:

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



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



### Контроль изученных средств подготовки

БЛАНК КОНТРОЛЯ		Игрок № (оценка от 1 до 10)																													
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Вставание со льда																														
2	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы																														

## Схема контроля технических навыков

Бланк контроля		Игрок № (оценка от 1 до 10)																													
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Вставание со льда																														
2	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы																														

Категория	Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	K1
Подводящие	Вставание со льда	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Скрестные шаги на месте	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Скрестные шаги с продвижением	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Скрестные шаги через клюшку	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Скользжение на двух ногах лицом вперед	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Скользжение на одной ноге лицом вперед	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Скользжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Подводящие	Тяга и толкание партнера	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● Начальное разучивание технических элементов и навыков

● Углубленное разучивание технических элементов и навыков

● Закрепление и совершенствование технических навыков

● Контроль технических навыков, применение в соревнованиях

● Подводящие упражнения для обучения вне льда

- Для хоккеистов возрастных групп 7 лет и младше программа предусматривает разделение годичного цикла на 4 периода.
- Продолжительность каждого периода - 10-12 недель.
- В течение одного периода предлагается к освоению 10 планов-конспектов с занятиями.
- Девять планов-конспектов каждого периода содержат программы занятий, десятый - схемы для оценки и контроля освоенных навыков.
- Планы-конспекты могут использоваться в течение периода несколько раз, это позволяет повторять освоенные навыки и усложнять уровень обучения на занятиях.
- Выделяется четыре типа занятий: на льду, вне льда, игры, контрольные.
- Занятия вне льда содержат подготовительную, основную и заключительную части, максимальная продолжительность составляет 60-75 минут.

- В подготовительной части повторяются уже освоенные навыки, в основной части выполняются упражнения на формирование новых навыков, в заключительной части проводятся подвижные игры, эстафеты, игры на ограниченных площадках, которые включают комбинированные упражнения на закрепление новых и освоенных навыков.
- Игры начинают проводиться с сентября годичного цикла по модифицированным правилам, на ограниченных площадках.
- Контрольные занятия служат для оценки технических приемов и двигательных навыков, освоенных в течение периода, технология проведения контрольных занятий представлена в следующем разделе.

## 7. Контроль



## Технология оценки

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

## Критерии выставления оценок

Оценка	Критерии оценки
1	Правильно реагирует на сигналы тренера. Имеет представление о выполнении навыка. Выполняет медленно, только в одну сторону.
2	Правильно реагирует на сигналы тренера. Имеет представление о выполнении навыка. Выполняет медленно, в обе стороны.
3	Выполняет медленно, в обе стороны. Навык не автоматизирован, движения резкие, в большом объеме имеются дополнительные движения.
4	Выполняет в среднем темпе, в обе стороны. Движения неэкономичны, отмечается прогрессирующее утомление, ухудшение координации.
5	Выполняет в среднем темпе, в обе стороны. Отмечается несогласованность элементов движения, нарушение темпо-ритмовой структуры.
6	Выполняет в среднем темпе, в обе стороны. Отмечается плавность движений, отсутствует напряжение, сохраняется стабильность техники.
7	Появляется быстрота, визуальная легкость – движения слитные. Детали хорошо контролируются, иногда возникают ошибки (например, обучающийся опускает голову).
8	Движения быстрые, экономичные. Элементы основного звена движения слитны – ритмичны. Детали контролируются, возможны незначительные погрешности.
9	Движения точные и быстрые. Отмечается пространственная и временная согласованность элементов, без потери координации движений.
10	Высокий уровень стабильности технического приема, креативность.

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

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

## 8. Построение занятий

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

Хотя занятия в возрастной группе 7 лет и младше<sup>3</sup> носят в большей степени оздоровительную направленность, общие методические правила их

### Структура тренировочного занятия

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

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

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

### Содержание тренировочного занятия

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

## Типы и организация занятий

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

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

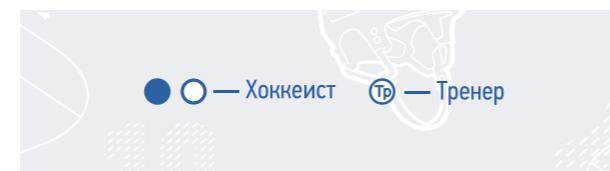
- учебно-тренировочные — комбинированный вариант первых двух типов, используются для обучения и тренировки;
- восстановительные — характеризуются небольшими величинами объема работы, разнообразием и эмоциональностью, проводятся в формате игры;
- модельные — позволяют реализовывать интегральную подготовку,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

## Формы занятий

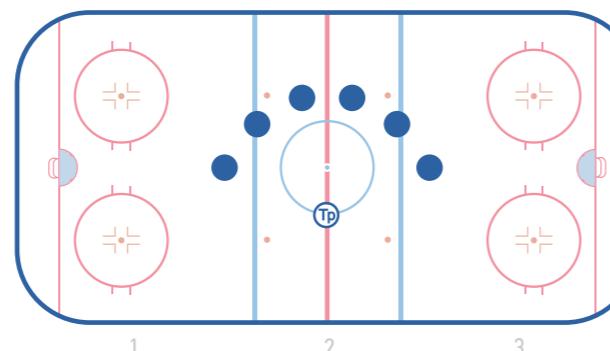
Рекомендуется выделять следующие формы занятий: индивидуальную, групповую, фронтальную, свободную.



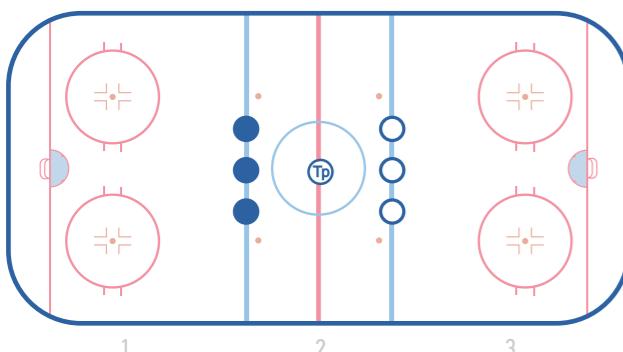
**Индивидуальная** — спортсмены получают задание и выполняют его самостоятельно



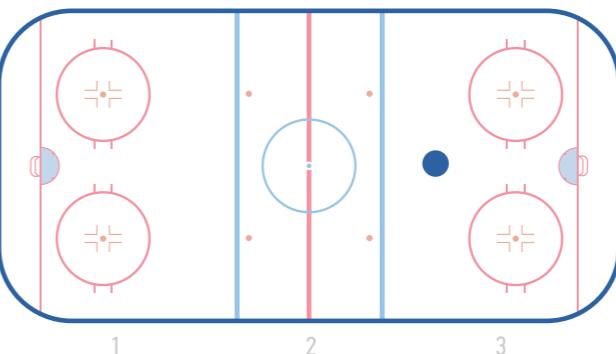
**Фронтальная** — спортсмены выполняют упражнения, слушают объяснения тренера вместе, расположившись полукругом или в виде открытого прямоугольника.



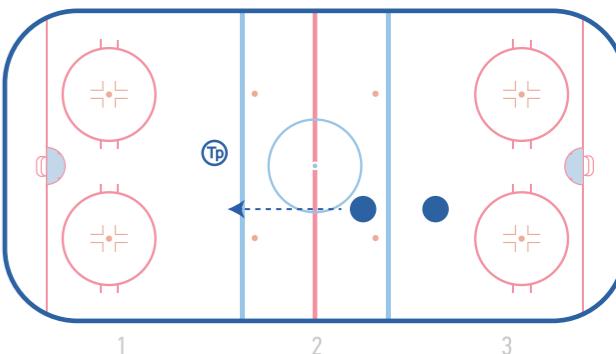
**Групповая** — спортсмены совместно выполняют упражнение, хорошо подходит для создания соревновательного микроклимата формирования командных навыков, например взаимопомощи



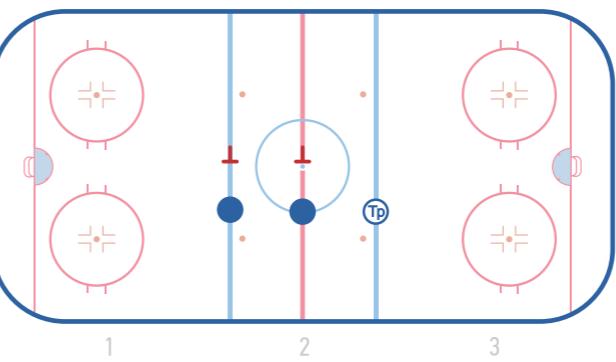
## 8 Построение занятий



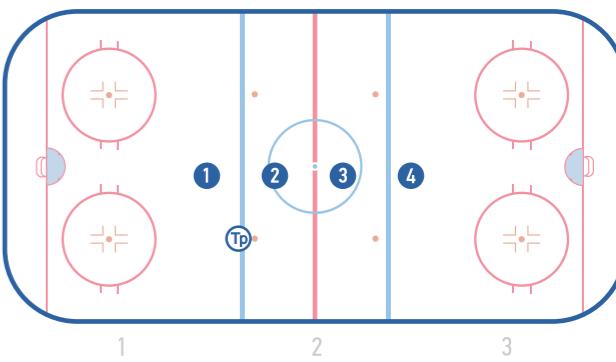
**Свободная** — самостоятельно организованные различного вида и направленности занятия вне расписания тренировочных занятий команды. Хорошо подходит для работы над отдельными сторонами и компонентами подготовки на более поздних этапах многолетней тренировки.



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



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



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



## Уровни обучения

При отработке любого технического приёма необходимо следовать таким уровням обучения:

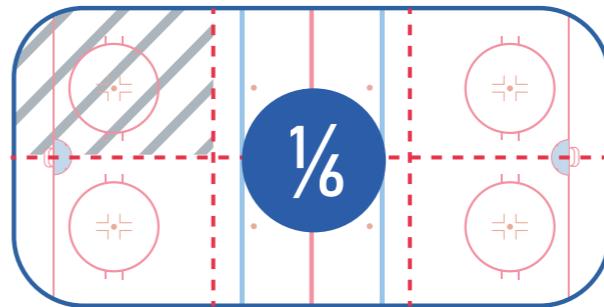


## Методы обучения

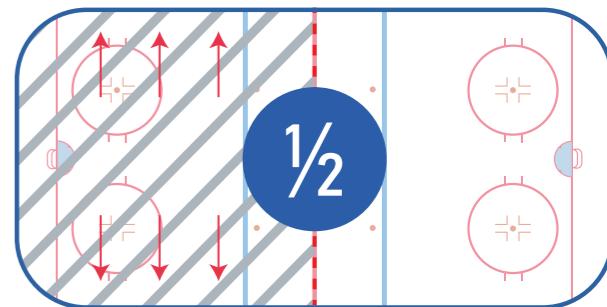
Дети в этом возрасте являются визуалами, поэтому основными методами обучения являются:



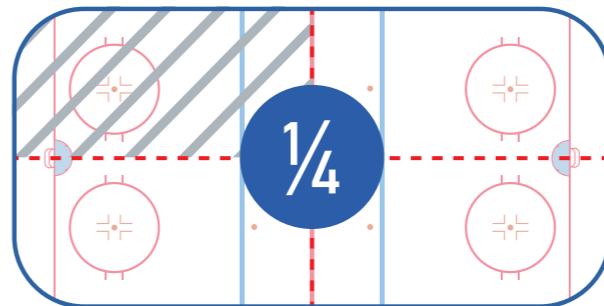
## Модификации ледовой площадки для проведения игр



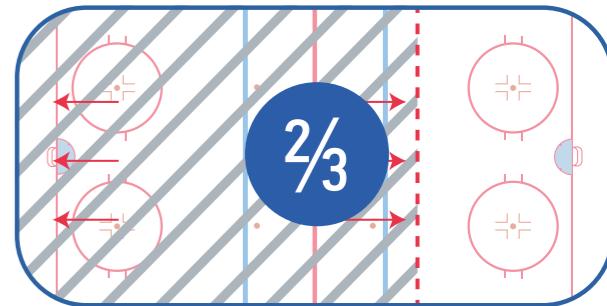
Поле делится на 6 частей.  
На каждой из выделенных частей устанавливается инвентарь и проводится отдельное упражнение.



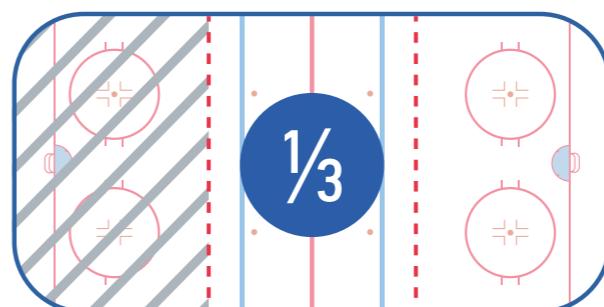
Игра на  $\frac{1}{2}$  площадки. Поле делится красной линией на две части.



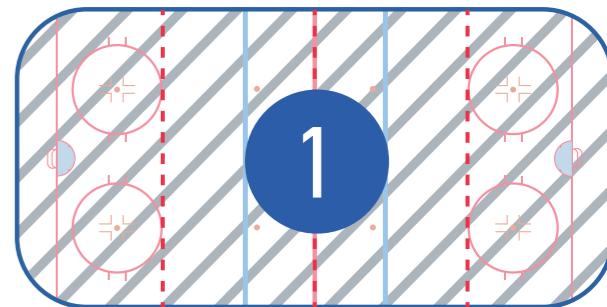
Игра на  $\frac{1}{4}$  площадки. Разделить на 4 части по красной линии, обеспечить безопасность.



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



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

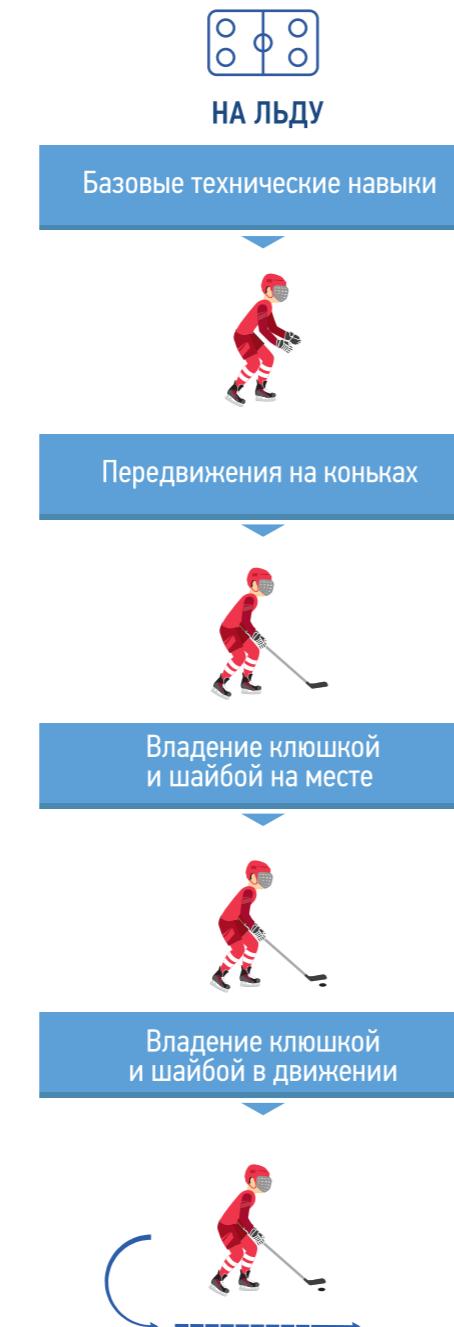


Игра на всю площадку.

### Преимущества модифицированных ледовых площадок:

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

## Средства



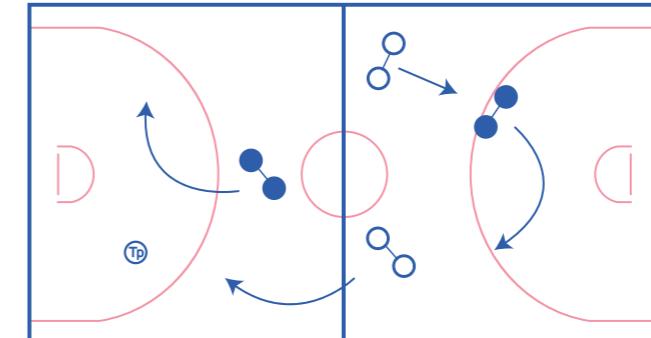
«ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ТРЕНЕР ОБЯЗАН КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ И ПОДРОБНЕЕ УЗНАТЬ О СВОИХ ВОСПИТАННИКАХ ВСЁ. О ЕГО УЧЕБЕ, ИНТЕРЕСАХ, СИЛЬНЫХ ЧЕРТАХ ХАРАКТЕР И СЛАБОСТЯХ. КАК ОН ПРОВОДИТ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ? КАК ОТНОСЯТСЯ К РОДИТЕЛЯМ? КАК РОДИТЕЛИ ОТНОСЯТСЯ К НЕМУ, ЕГО УВЛЕЧЕНИЮ ХОККЕЕМ? КТО У ПАРНЯ ДРУЗЬЯ? ОЧЕНЬ ВАЖНО ТАКЖЕ УЗНАТЬ ТРЕНЕРУ, ЧЕСТЕН ЛИ

ЧЕМ ШИРЕ ЗНАНИЯ ТРЕНЕРА О ЮНОМ ХОККЕИСТЕ, О ТОМ, КАКИМИ ИНТЕРЕСАМИ ОН ЖИВЕТ, ТЕМ ЛЕГЧЕ ЕМУ БУДЕТ ВЫБРАТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ЮНОГО СПОРТСМЕНА»

А. В. Тарасов

## Веселые подвижные игры вне льда

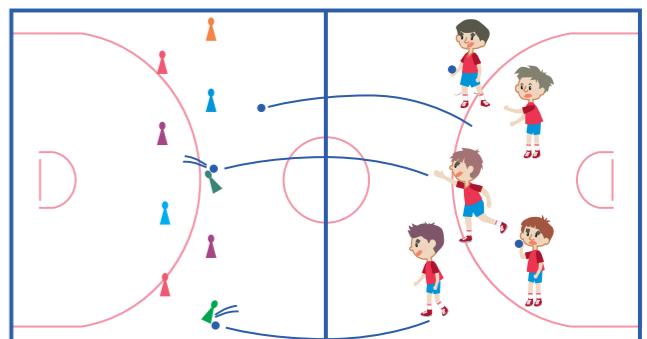
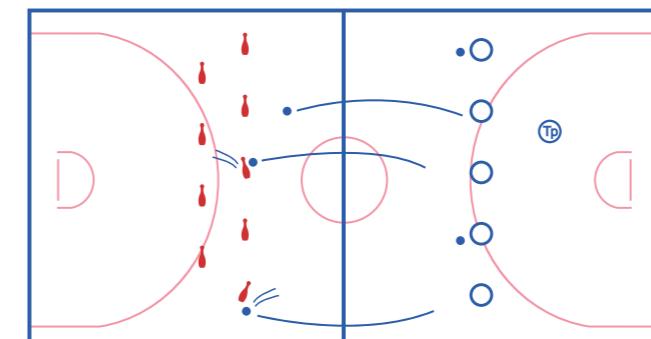
### 1. Пары



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

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

### 2. Минибоулинг



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

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

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

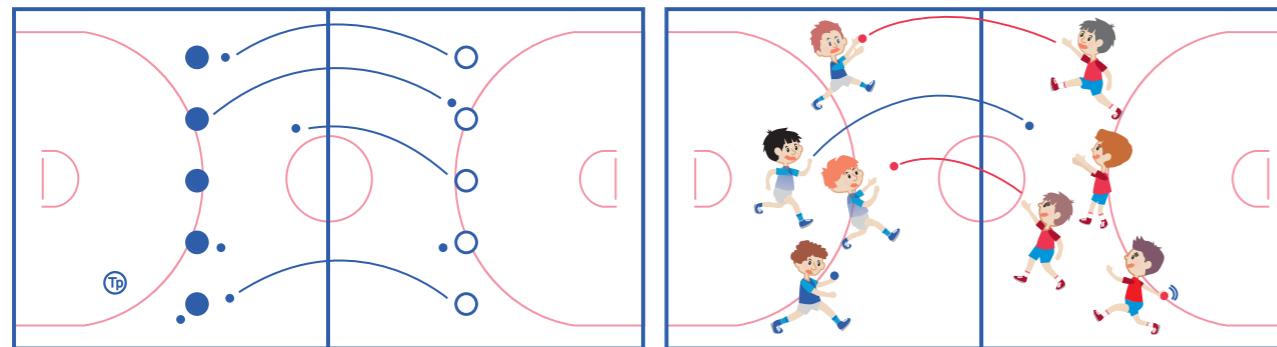
**Условия:** Игра начинается по сигналу тренера.

**Продолжительность игры** - 3 минуты.

**Продолжительность отдыха** - 2 минуты.

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

### 3. Передача мячей



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

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

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

**Продолжительность игры** - 5 минут.

Тренер может усложнить игру следующими

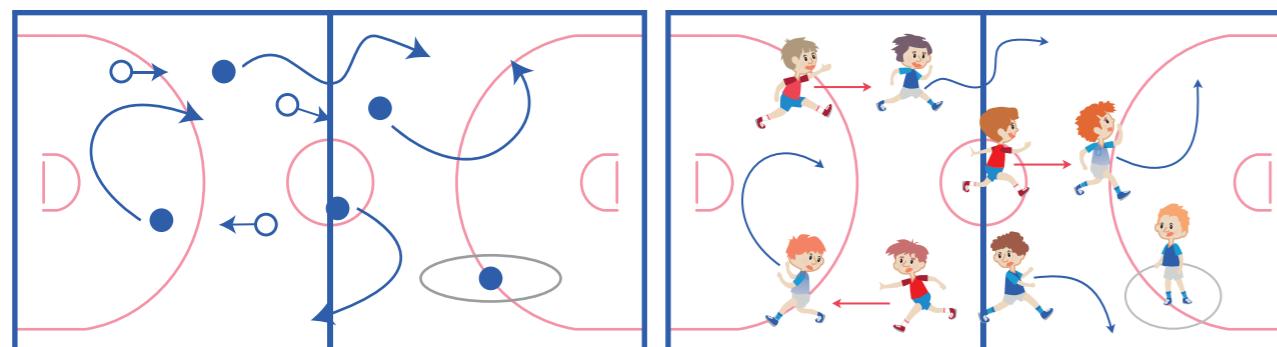
способами: - сделать так, чтобы мячи были только у одной команды;

- уменьшить количество мячей у команды с мячами;
- попросить брать мяч только левой или правой рукой;
- попросить не передавать, а бросать мяч только левой или правой рукой.

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

**Инвентарь:** мячи.

### 4. Кот и мыши



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

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

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

«Мышь» могут освобождать друг друга. Для этого достаточно затронуть рукой партнёра.

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

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

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

После каждого подхода игроки меняются ролями.

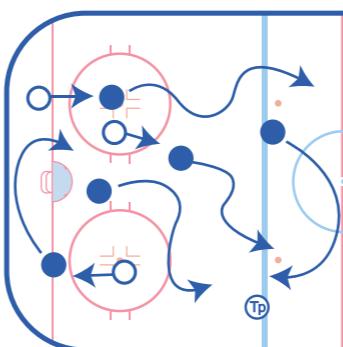
Тренер может варьировать численность команд.

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

### 8 Построение занятий

## Подвижные игры на ограниченном пространстве хоккейной площадки

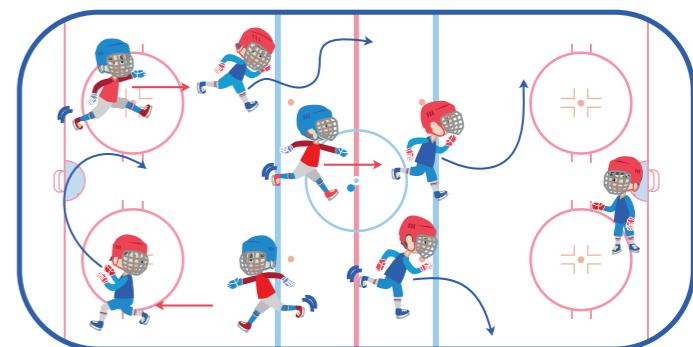
### 1. Коты и мыши



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

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

**Цель** «котов» – запереть как можно больше пойманных «мышей» в «клетку». «Мышь» могут



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

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

**Продолжительность одного подхода** - 90 секунд.

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

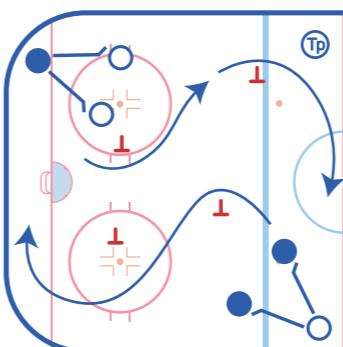
После каждого подхода игроки меняются ролями.

Тренер может варьировать численность команд.

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

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

### 2. Колесницы



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

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



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

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

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

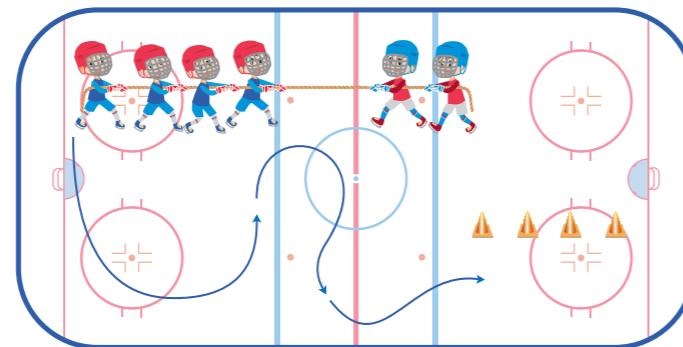
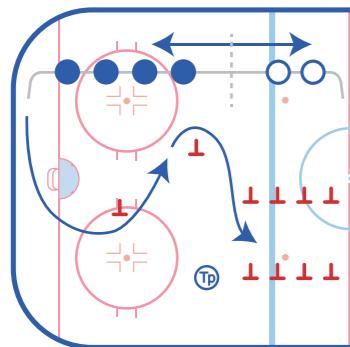
**Продолжительность одного заезда не должна превышать** 15-20 секунд.

**Продолжительность отдыха** - 60 секунд.

После каждого подхода игроки меняются ролями.

Тренер может изменять траекторию движения, усложняя задание.

### 3. Питон из зоопарка



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

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

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

**Продолжительность одного подхода не регламентируется.**

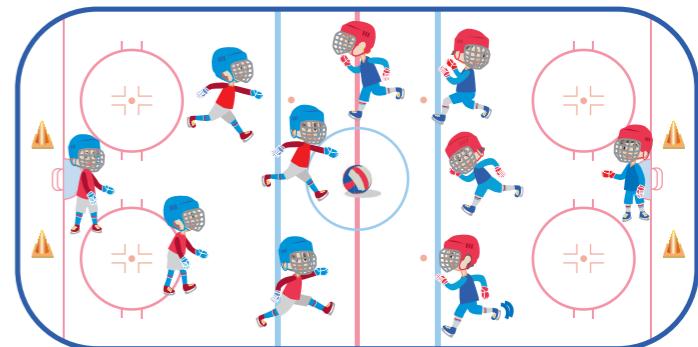
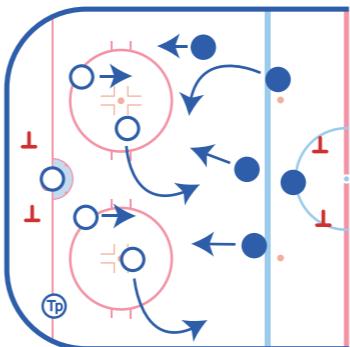
**Продолжительность отдыха** — 2 минуты.

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

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

### 8 Построение занятий

#### 4. Игра в футбол большим мячом



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

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

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

**Продолжительность одного тайма** — 3 минуты.

**Продолжительность отдыха** — 2 минуты.

Тренер может изменять размер «ворот».

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

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



## Нагрузка

«Нагрузка» характеризует прибавочную активность организма относительно исходного уровня, вносимую выполнением упражнений, и объем прикладываемых при этом усилий.

Нагрузки зависят от сочетания следующих показателей:

- характер упражнения,
- интенсивность упражнения,
- продолжительность упражнения,
- продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями,
- количество повторений.

Эффективность совершенствования и надежность спортивной техники во многом определяются динамикой нагрузок. В тех случаях, когда нагрузка длительное время не изменяется, остается стандартной, прирост показателей технической подготовленности идет малыми темпами. Излишне высокие темпы роста нагрузки могут стать причиной травматизма, а также негативно сказаться на качестве формирования навыка. Для возрастной группы 7 лет и младше рекомендуется увеличивать нагрузки планомерно, за счет количества повторений, по мере повышения уровня организованности занимающихся.

## Компоненты нагрузки в структуре сезона

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



## 9. Планы-конспекты занятий на льду

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

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

Подводящие упражнения  
для обучения вне льда

Упражнения для подготовительной  
части занятия

Упражнения для разучивания двигательных  
навыков в основной части занятия

Упражнения, игры, эстафеты для комбинирования  
и совершенствования двигательных навыков

Контрольные занятия

ИЗОБРЕТАТЕЛЬНОСТЬ И ДОБАВЛЕНИЕ  
К СПИСКУ СВОИХ УЧЕБНЫХ СНАРЯДОВ  
И ТРЕНАЖЕРОВ ПРИВЕТСТВУЕТСЯ!

- |        |   |  |
|--------|---|--|
| ○      | ● | Хоккеист / нападающий  |
| △      | ▲ | Защитник   |
| Тр     |   | Тренер   |
| П      | П | Помощник / вспомогательный<br>игрок (хоккеист или тренер<br>с определенными<br>функциями в упражнении) |
| Вр     |   | Вратарь  |
| →      |   | Бег лицом вперед   |
| ~~~~~  |   | Бег спиной вперед  |
|        |   | Боковое перемещение  |
| — —    |   | Торможение   |
| — —    |   | Контакт с соперником<br>(плотная опека), добивание   |
| — —    |   | Перешагивание<br>через препятствие   |
| — —    |   | Прыжок через препятствие   |
| ~~~~~  |   | Ведение шайбы  |
| ~~~~~→ |   | Ведение шайбы<br>спиной вперед   |
| —→     |   | Передача   |
| ==>    |   | Бросок   |
| ~•→    |   | Передача с оставлением   |
| ⊥      |   | Конус  |
| Г      |   | Барьер   |
| — —    |   | Лежащая палочка для<br>переступания и обводки /<br>клюшка  |
| •••    |   | Шайбы  |
| Г      |   | Ворота   |



## Технические навыки для первого периода

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

Категория	Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	K1
Подводящие	Вставание со льда	●	●	●		●		●		●	●
Подводящие	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы	●	●	●		●		●		●	●
Подводящие	Скрестные шаги на месте	●	●	●		●		●		●	●
Подводящие	Скрестные шаги с продвижением	●	●	●	●	●		●		●	●
Подводящие	Скрестные шаги через клюшку	●	●	●	●			●		●	●
Подводящие	Скользжение на двух ногах лицом вперед	●	●	●	●	●		●		●	●
Подводящие	Скользжение на одной ноге лицом вперед	●	●	●	●	●		●		●	●
Подводящие	Скользжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа)	●	●	●	●	●		●		●	●
Подводящие	Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы	●	●	●	●	●		●		●	●
Подводящие	Тяга и толкание партнера	●	●	●	●	●		●		●	
Старты	V-старт лицом вперед		●					●		●	
Торможения и остановки	Торможение "1-11" (Коньки буквой V), "плугом", "полуплугом"	●	●					●		●	
Торможения и остановки	Торможение внутренней/внешней стороной лезвия		●	●	●	●	●	●	●	●	
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движений)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - узкое и широкое комбинирование	●				●	●	●	●	●	●
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движений)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - клюшка сбоку, в центре, сбоку		●	●	●	●	●	●	●	●	
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движений)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - узким хватом	●	●	●		●	●	●	●	●	●
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движений)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - широким хватом	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движений)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - ротация	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движений)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком сбоку		●	●	●	●	●	●	●	●	
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движений)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движений)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди - сбоку	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движений)	Ведение шайбы "с переносом" вокруг корпуса по траектории квадрата	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движений)	Ведение шайбы "с переносом" по "Восьмерке" двумя руками	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движений)	Ведение шайбы "с переносом" по "Восьмерке" одной рукой (л/п)		●	●	●	●	●	●	●	●	
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движений)	Контроль шайбы в основной стойке добавить баланс на одной ноге		●	●	●	●	●	●	●	●	
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движений)	Контроль шайбы в основной стойке плюс баланс	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движений)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - узкое плюс баланс		●	●	●	●	●	●	●	●	
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движений)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - широкое плюс баланс		●	●	●	●	●	●	●	●	
Скользжение на ребрах лезвий коньков	Полупонарик лицом вперед движение одной ногой (л, п)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Скользжение на ребрах лезвий коньков	Полупонарик лицом вперед движение одной ногой (л, п) со сменой	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами		●	●	●	●	●	●	●	●	
Торможения и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное		●	●	●	●	●	●	●	●	
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия		●	●	●	●	●	●	●	●	
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера		●	●	●	●	●	●	●	●	
Повороты	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п)		●	●	●	●	●	●	●	●	
Повороты	Катание по кругу с движением "внешней" ногой "Полупонарик"		●	●	●	●	●	●	●	●	
Повороты	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда (л/п)		●	●	●	●	●	●	●	●	
Торможения и остановки	Торможение с поворотом на 90° на двух ногах (влево/вправо) с прыжком и без		●	●	●	●	●	●	●	●	
Скользжение на ребрах лезвий коньков	Скользжение- "Восьмерка" на внутренней поверхности лезвия лицом вперед		●	●	●	●	●	●	●	●	
Скользжение на ребрах лезвий коньков	Скользжение- "Восьмерка" на внешней поверхности лезвия лицом вперед		●	●	●	●	●	●	●	●	
Скользжение на ребрах лезвий коньков	Скользжение- "Эмейка" на одной ноге (л/п) лицом вперед		●	●	●	●	●	●	●	●	
Скользжение на ребрах лезвий коньков	Слалом - "Со сменой ведущей ноги"		●	●	●	●	●	●	●	●	
Скользжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду		●	●	●	●	●	●	●	●	
Старты	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)		●	●	●	●	●	●	●	●	
Старты	Старт спиной вперед полуфонариками		●	●	●	●	●	●	●	●	
Повороты	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)		●	●	●	●	●	●	●	●	

Фактические недели сезона	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Дек
---------------------------	----------	--	--	--	---------	--	--	--	--------	--	--	--	-----

Тема: Техника передвижения на коньках.

Задачи: поддержание устойчивого интереса к занятиям, восстановление мышечной памяти при выполнении освоенных двигательных навыков на предыдущем этапе – 6 лет. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру; Инвентарь: высокие барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки.

Занятие №1  
Группа 7 лет и младше  
Время - 60 мин.

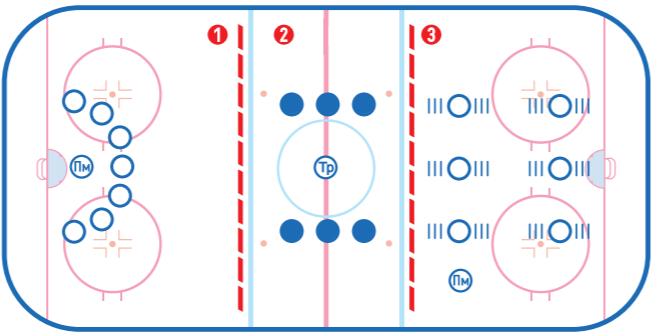
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

СОДЕРЖАНИЕ

- 1) Знакомство с детьми и представление тренеров. Объяснение правил безопасности и сигналов тренера.
- 2) Вставание со льда, прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы.
- 3) Скрестные шаги на месте, с продвижением.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Перед началом выполнения упражнений, следует провести разминку на месте – шаги на месте, вращения рук и ног, туловища, кистей, плеч и предплечий. Объяснение правил и техники безопасности.

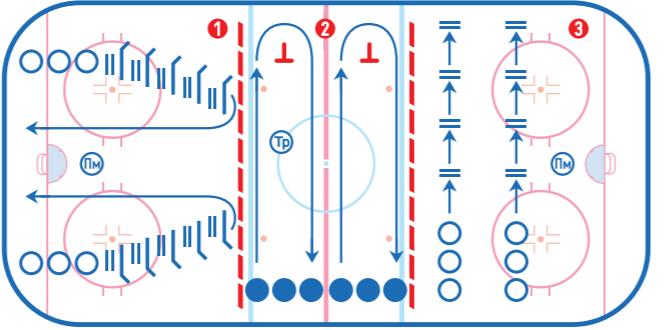


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть – 20 минут

- 1) Скрестные шаги через клюшки влево и вправо, по диагонали.
- 2) Скользжение на двух ногах лицом вперед, скользжение на одной ноге лицом вперед.
- 3) V-старт и торможение «1-11», «плугом», «полуплугом».

Восстановление двигательной памяти выполнения освоенных навыков на прошлом этапе подготовки – 6 лет. Выполнение стоит начинать в низком темпе, постепенно увеличивая до среднего.

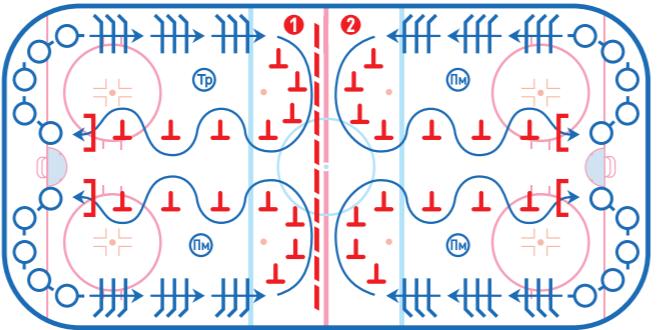


ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть – 20 минут

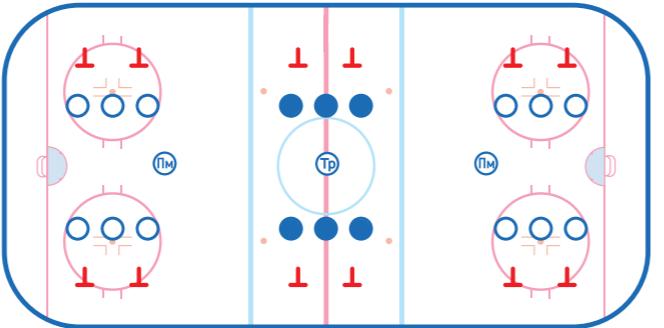
- 1) Преодоление полосы препятствий с использованием элементом и навыков освоенных как в текущем занятии так и с добавлением нескольких навыков из руководства тренера для 6 лет, для восстановления двигательной памяти.

Позитивное настроение. Выполнение в основной стойке, спина прямая, корпус подан чуть вперед, колени согнуты и на одной линии с носками, голова поднята. Тренер следит за техникой безопасности



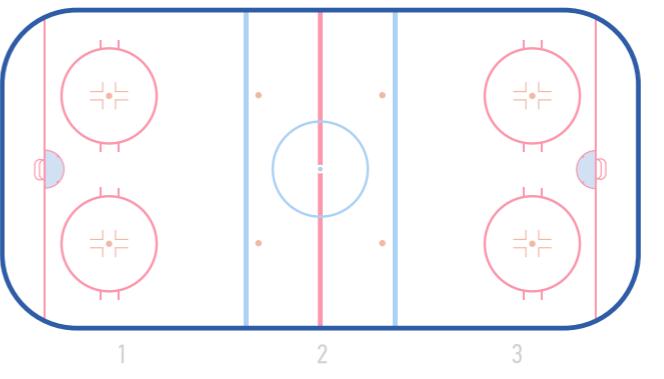
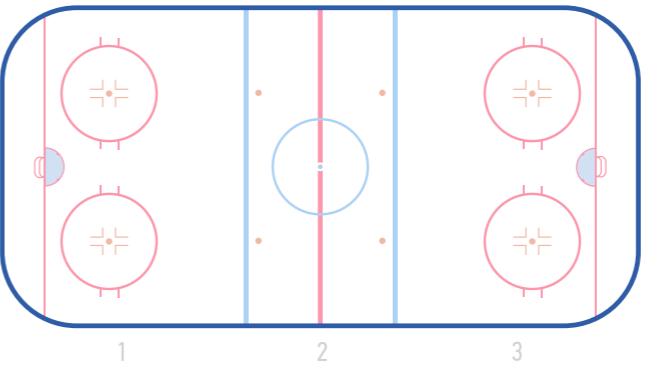
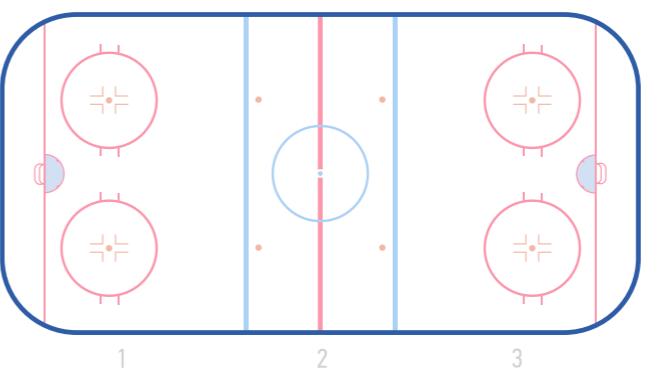
Игра: 3x3, 4x4, 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 1-2 правила.



ЗАМЕТКИ ТРЕНАРА

Записи тренера (6 линий для записи)



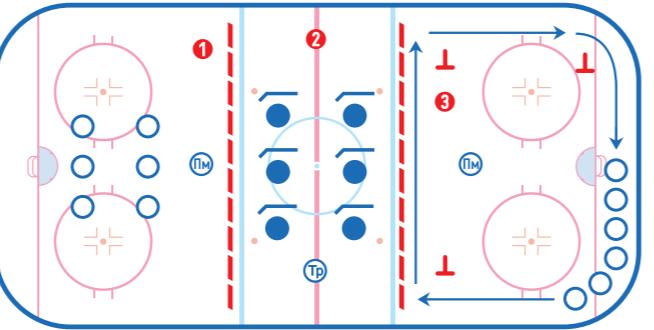
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1) Вставание со льда, прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы.
  - 2) Скрестные шаги на месте, с продвижением через клюшку влево и вправо, по диагонали.
  - 3) Скользжение на двух ногах, скользжение на одной ноге лицом вперед.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тренер следит за правильностью выполнения, предлагает выполнять в разные стороны, разными ногами. Внимание на баланс и равновесие.

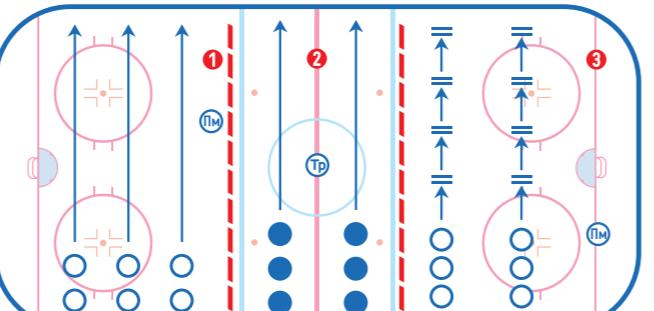


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

## Основная часть - 20 минут

- 1) Скользжение в приседе на одной ноге, на двух ногах.
  - 2) Приседания на двух ногах (разные углы) и удержания позы.
  - 3) Старт Т и В с торможением «1-11, «ПЛУГОМ», «ПОЛУПЛУГОМ»

Внимание на удержание позы при скольжении и приседаниях.  
Правильность расположения ног при старте и торможении.  
Тренер следит за техникой безопасности.

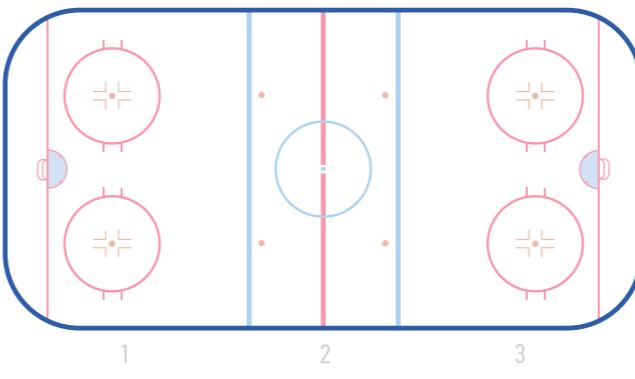
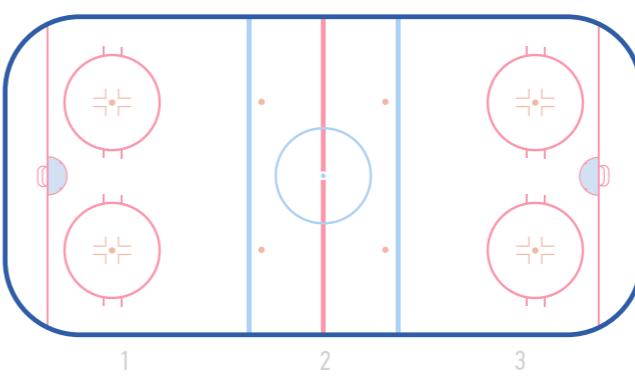
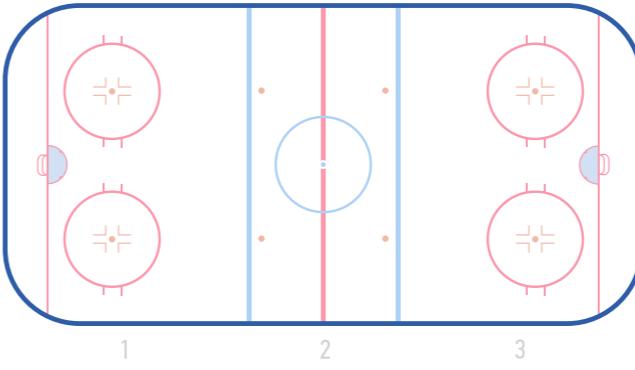
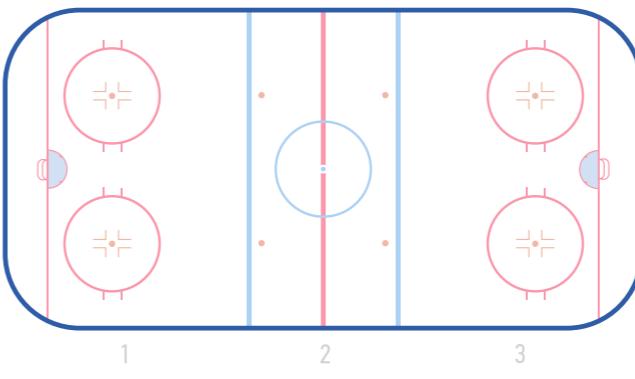
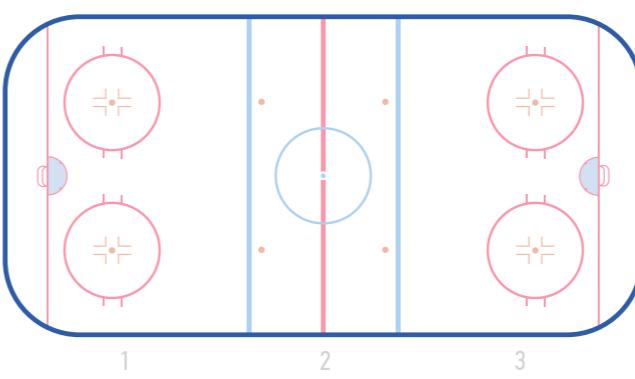
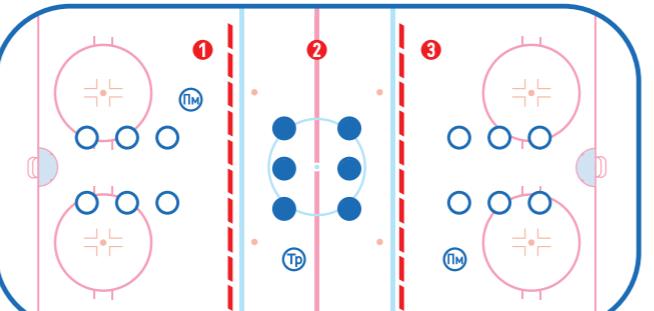


ВАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

## Основная часть - 20 минут

- 1) Ведение шайбы на месте, узкое и широкое, комбинированное.
  - 2) Ведение шайбы на месте, узким и широким хватом, комбинированное.
  - 3) Контроль шайбы в основной стойке плюс баланс.

Тренер обращает внимание на технику ведения шайбы – основная стойка, плавность движений.  
Внимание на расположение рук, нижняя рука свободно перемещается по черенку клюшки.



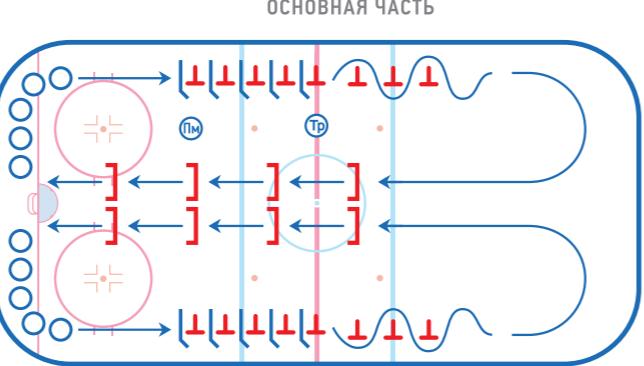
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

СОДЕРЖАНИЕ

1) Преодоление полосы препятствий:  
Вставание со льда из положения лежа на спине, бег скользящими шагами и торможение, скрестные шаги через препятствия, прыжки на одной ноге влево и вправо, бег скользящими шагами, с прокатом под барьерами.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Скорость не большая, правильность техники выполнения.  
Тренер следит за техникой безопасности.

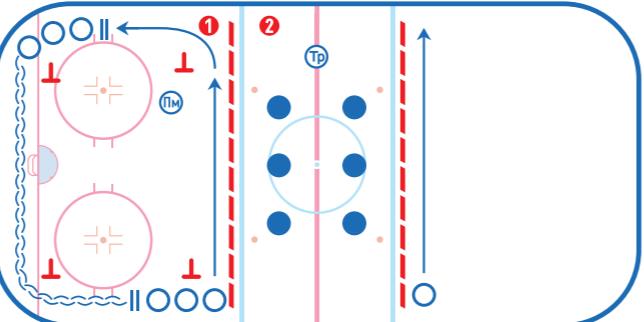


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

- 1) V – Старт и скольжение на двух ногах, одной ноге лицом и спиной вперед в приседе, на внешних и внутренних ребрах лезвий коньков.
- 2) Приседание на двух ногах, тяга и толкание партнера.
- 3) Полуфонарики одной ногой, лицом и спиной вперед,

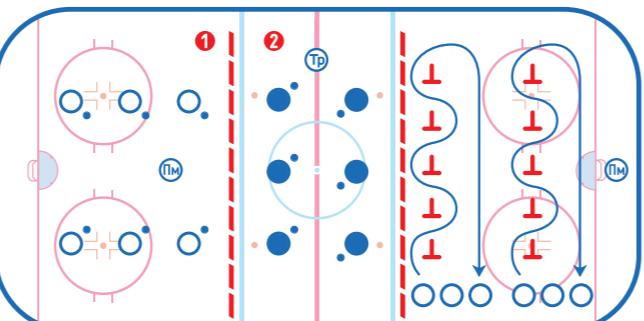
Обращать внимание на правильное выполнение движение «полуфонарики»: основная стойка, центр тяжести на одной из ног, вторая резко и полностью выпрямляется в сторону мощным толчком, руки движутся в противофазе с ногами.



Основная часть - 20 минут

- 1) Ведение шайбы узким и широким хватом, ротация.
- 2) Контроль шайбы в основной стойке плюс баланс, тянуть шайбу носком спереди, сбоку.
- 3) Эстафета: бег лицом вперед скользящими шагами.

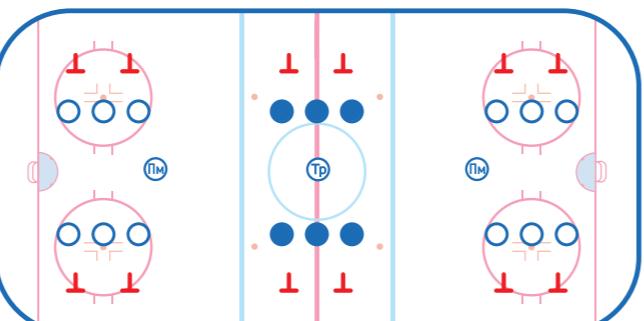
Ведение шайбы повторить минимум 2-3 раза, добавить короткие переступания с ноги на ногу.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра: 3x3, 4x4, 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки.  
Тренер устанавливает 1-2 правила.

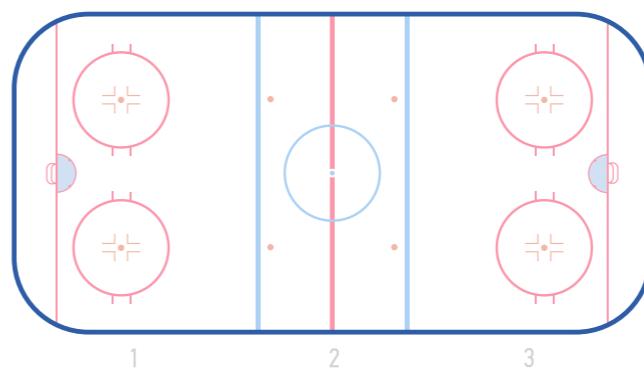
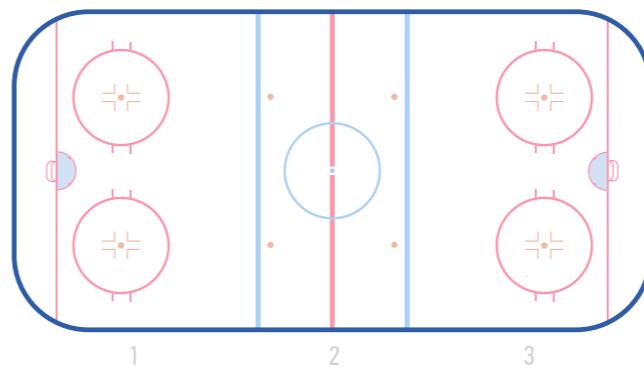
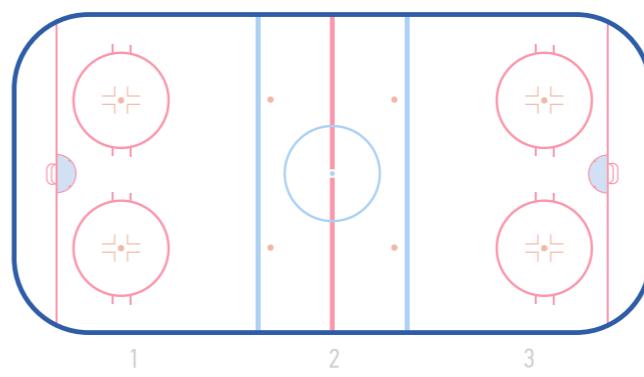


ЗАМЕТКИ ТРЕНАРА

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой на месте.  
Тема: НИЯ КЛЮШКОЙ И ШАЙБОЙ НА МЕСТЕ.  
Задачи: поддержание устойчивого интереса к занятиям, восстановление мышечной памяти при выполнении освоенных двигательных навыков на предыдущем этапе – 6 лет. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;  
Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Занятие №4  
Группа 7 лет и младше  
Время - 60 мин.

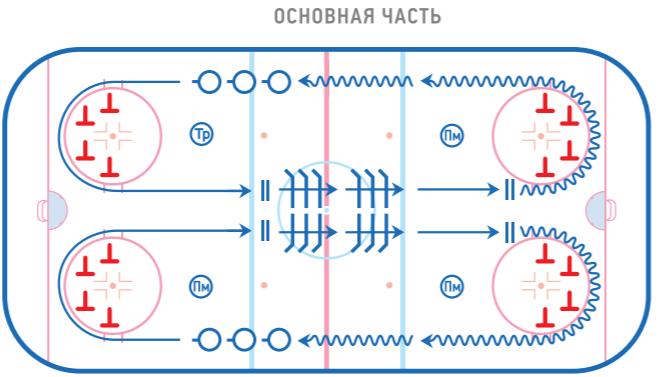
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

СОДЕРЖАНИЕ

1) Скользжение на двух ногах по заданной траектории с торможением и скрестными шагами через препятствия, торможение двумя параллельными коньками, скользжение лицом вперед «Полуфонариками».

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Техника выполнения, не высокий темп.  
Тренер следит за техникой безопасности.

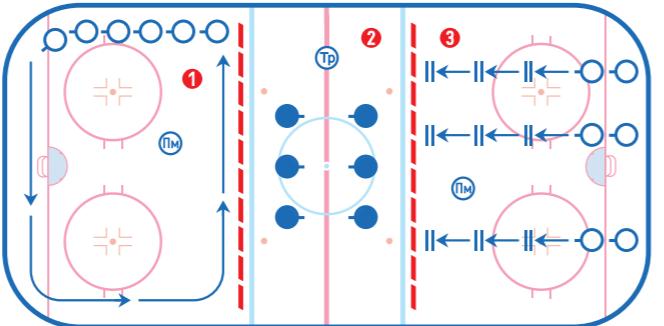


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть – 20 минут

- 1) Скользжение на одной ноге (левой и правой), скользжение в приседе на одной ноге, разные углы, до полного приседа.
- 2) Приседания на двух ногах и удержания позы, тяга и толкание партнера.
- 3) V – старт лицом вперед с торможением «1-11», «Плугом», «Полуплугом».

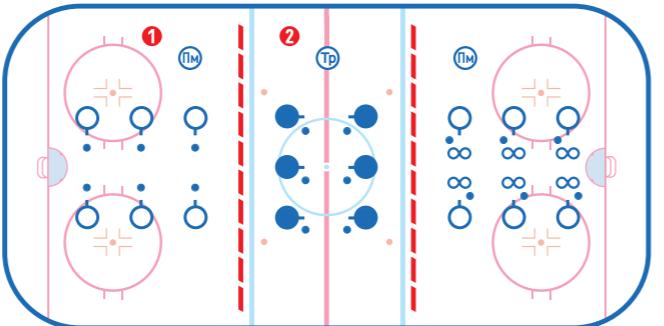
Обращать внимание на возможности юных хоккеистов – если большинству трудно сделать полный присед на одной ноге, в этом случае стоит ограничиться не глубоким приседом и скользжением на одной ноге.  
Внимание на баланс.



Основная часть – 20 минут

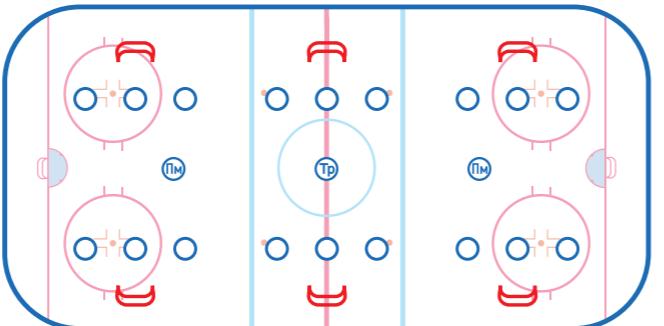
- 1) Ведение шайбы узким и широким хватом плюс баланс.
- 2) Ведение шайбы с переносом вокруг корпуса по траектории □,
- 3) Ведение шайбы с переносом по «восьмерке» двумя руками.

Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов. Нижняя рука свободно перемещается по черенку клюшки.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра: 3x3, 4x4, 5x5.  
Игра на ограниченном участке площадки.  
Тренер устанавливает 1-2 правила.

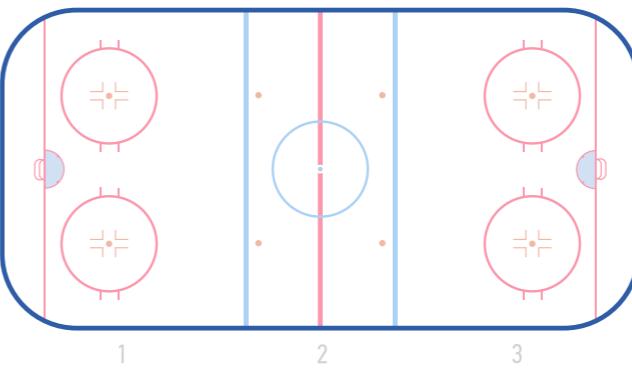
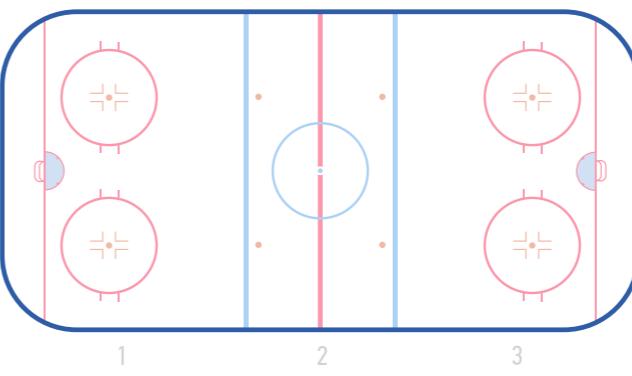
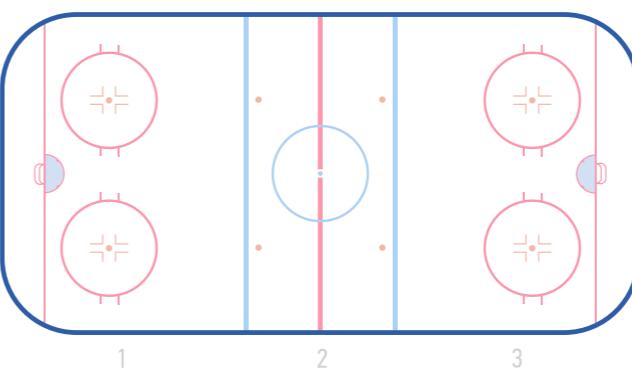


Заметки тренера

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой на месте.

Задачи: поддержание устойчивого интереса к занятиям, восстановление мышечной памяти при выполнении освоенных двигательных навыков на предыдущем этапе – 6 лет.

Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Занятие №5

Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

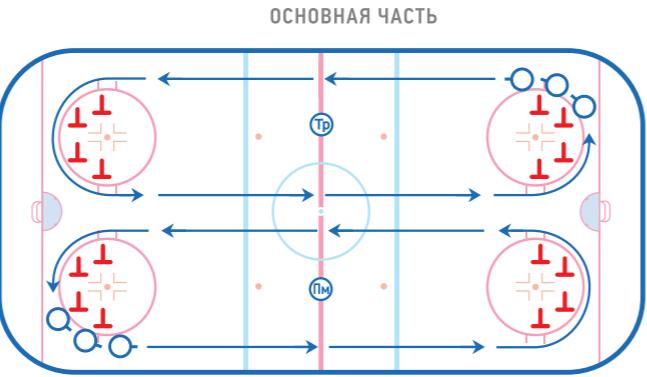
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

### СОДЕРЖАНИЕ

1) Скользжение на двух ногах, лицом вперед, на одной ноге (левой и правой), скользжение в приседе на одной ноге (левой и правой).

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Создание атмосферы нацеленной на заинтересованность детей в тренировке, подбадривание и мотивация положительными эмоциями и ситуациями. Не высокая скорость выполнения. Техника выполнения.

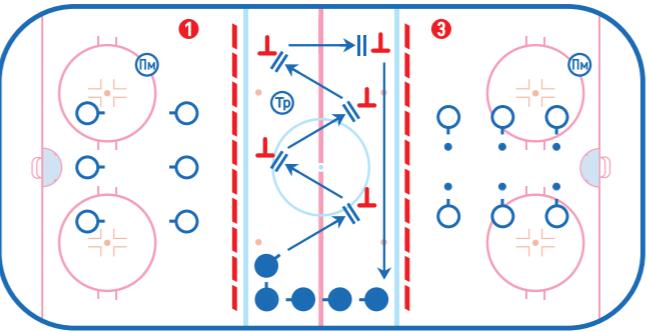


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

- 1) Присед на двух ногах, на одной, толкание и тяга партнера.
- 2) Скользжение по заданной траектории: V и Т старт, скользжение на внутренних и внешних ребрах лезвий коньков, торможения «Плугом», «Полуплугом».
- 3) Ведение шайбы, тянуть носком сбоку, спереди, узкое и широкое, комбинации.

Тренер демонстрирует V, Т старт, торможение «плугом» и «полуплугом», следит за правильностью выполнения. Даёт подсказки и подбадривает учеников.

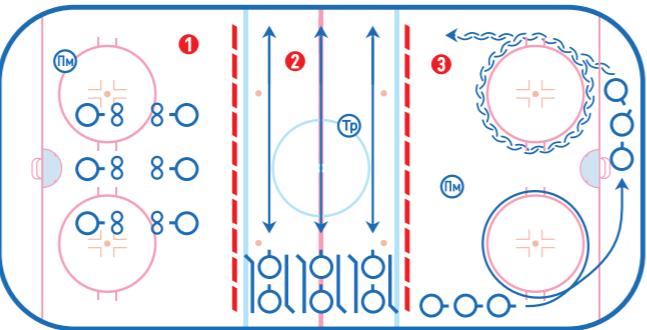


ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

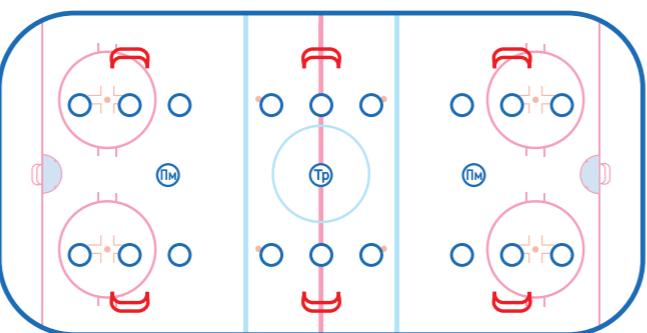
- 1) Ведение шайбы с переносом по траектории  $\Delta$ ,  $\square$ ,  $\infty$ , на месте.
- 2) Бег лицом вперед с тягой партнера, скользящими шагами.
- 3) Скользжение по круговым траекториям «Полуфонариками» лицом и спиной вперед, и в обратную сторону.

Тренер следит за техникой безопасности. Выполнять с чередованием рук и ног, а также повторение в обратную сторону.



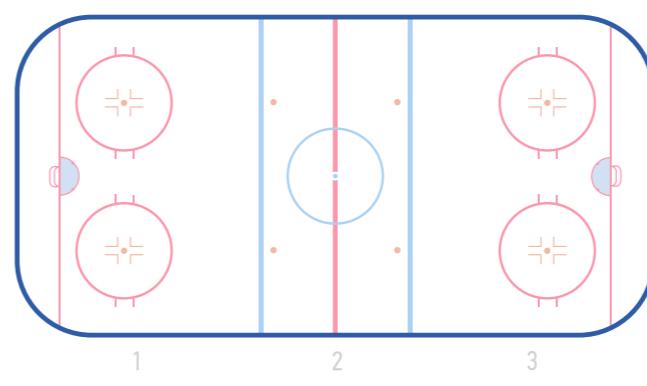
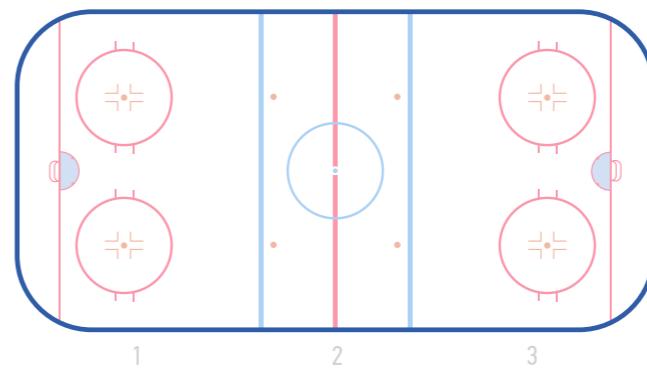
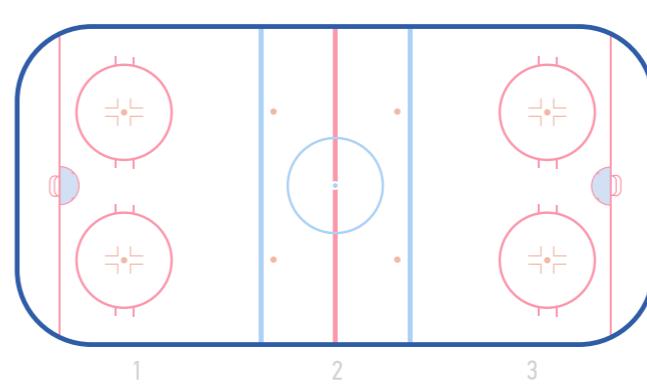
Игра: 3x3, 4x4, 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 2-3 правила.



### ЗАМЕТКИ ТРЕНЕРА

Записи тренера (3 листа)



Техника передвижения на коньках, техника владе-  
ния клюшкой и шайбой на месте.

Задачи: поддержание устойчивого интереса к занятиям, восстановление мышечной памяти при выполнении освоенных двигательных навыков на предыдущем этапе – 6 лет.

Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Занятие №6

Группа 7 лет и младше

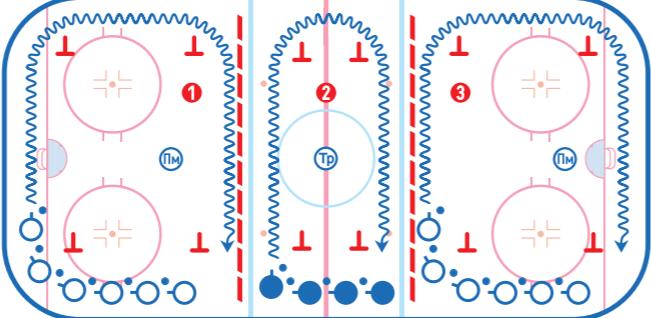
Время - 60 мин.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

СОДЕРЖАНИЕ

1) Скользжение по заданной траектории с ведением шайбы (предмета), тянуть шайбу носком слева и справа от себя, без перекладывания.

Создание атмосферы нацеленной на заинтересованность детей в тренировке, подбадривание и мотивация положительными эмоциями и ситуациями. Тренер вносит ведение предмета в движении по мере освоения материала. Нижняя рука двигается.

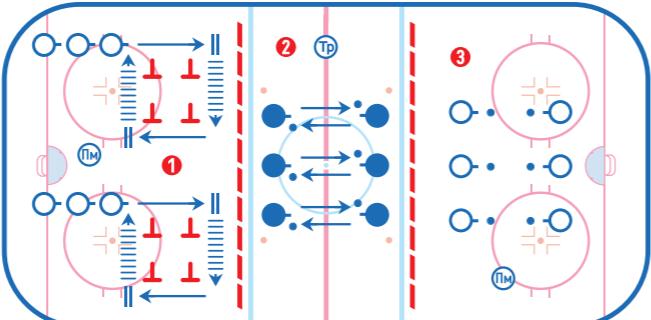


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

- 1) V – старт лицом вперед, движение по траектории квадрата, торможение, движение скрестными шагами влево и вправо.
- 2) Ведение шайбы узкое и широкое, комбинированное, по сигналу, ученики меняются местами.
- 3) Ведение шайбы носком сбоку, в центре, сбоку.

Уделить внимание развитию технических элементов ведения и контроля шайбы. На 2 станции можно добавить контроль в движении при смене позиций юными хоккеистами.

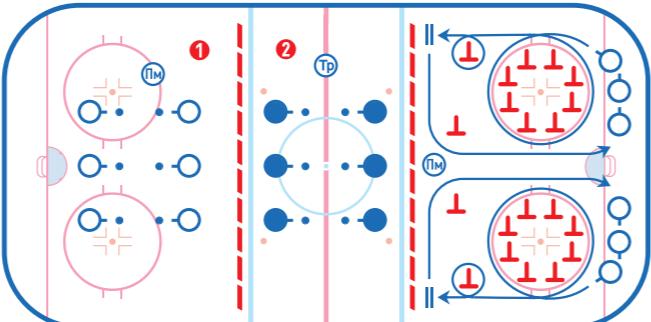


ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

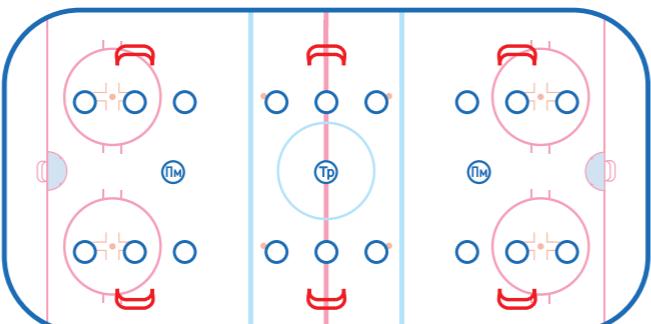
- 1) Ведение шайбы в основной стойке плюс баланс.
- 2) Ведение шайбы с «переносом» вокруг корпуса по траектории квадрата.
- 3) Катание по кругу с движением «внешней» ногой, «Полуфонариками», повороты на 360° без отрыва коньков от льда по траектории с параллельным торможением двумя коньками.

В качестве усложнения ведения шайбы или кольца с балансом можно использовать скрестный шаг влево и вправо. Тренер следит за техникой безопасности.



Игра: 3x3, 4x4, 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 2-3 правила.

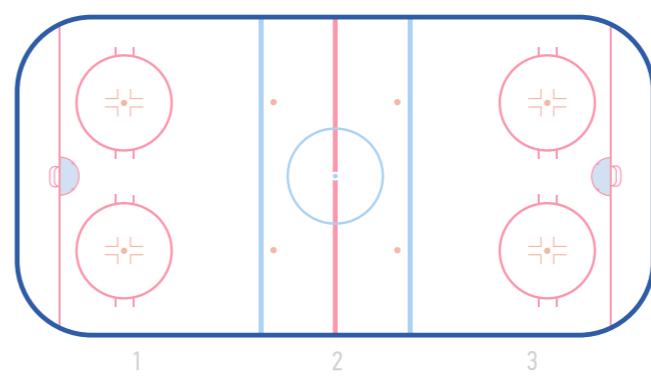
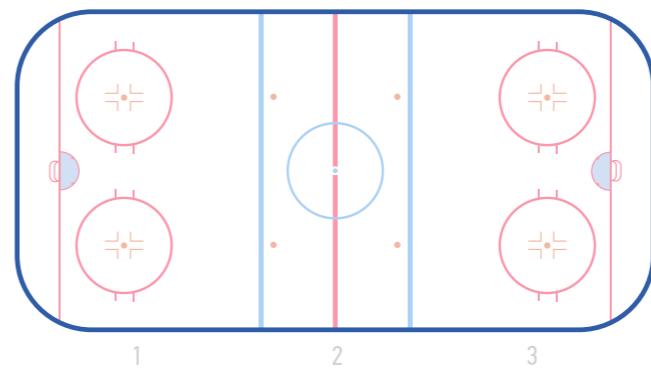
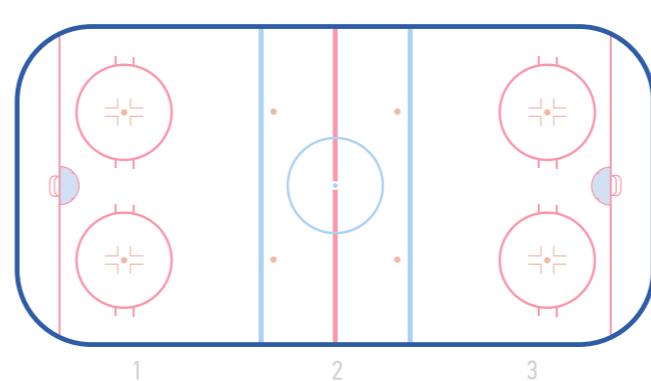


Заметки тренера

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

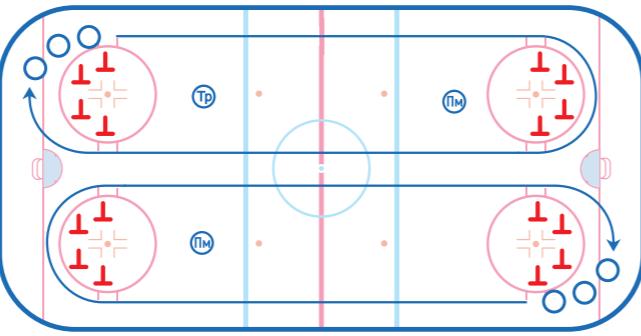


ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

## СОДЕРЖАНИЕ

1) Скользжение по периметру площадки  
бегом скользящими шагами на двух  
ногах, на одной ноге (левой и правой), в  
приседе.

Лезвия коньков прямо, обращать внимание на сохранение баланса. Тренер следит за техникой безопасности.

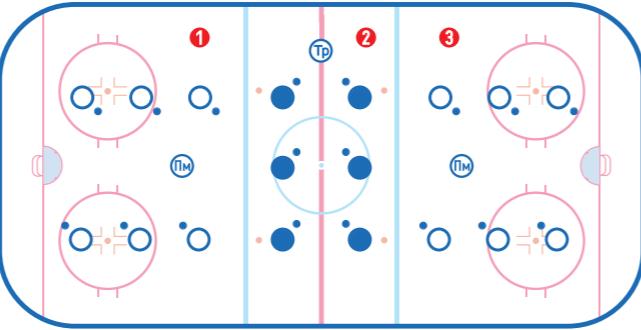


## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

## Основная часть - 20 минут

- 1) Ведение шайбы узкое и широкое, комбинированное, слева, справа, в центре.
  - 2) Ведение шайбы узким и широким хватом.
  - 3) Ведение шайбы не отрывая от крюка, ротация.

Тренер предлагает усложнить навык ведения предмета посредством добавления элемента — перемещения на место партнёра слева или справа по сигналу тренера. При перемещении — использовать короткое ведение шайбы перед собой. Нижняя рука подвижна.

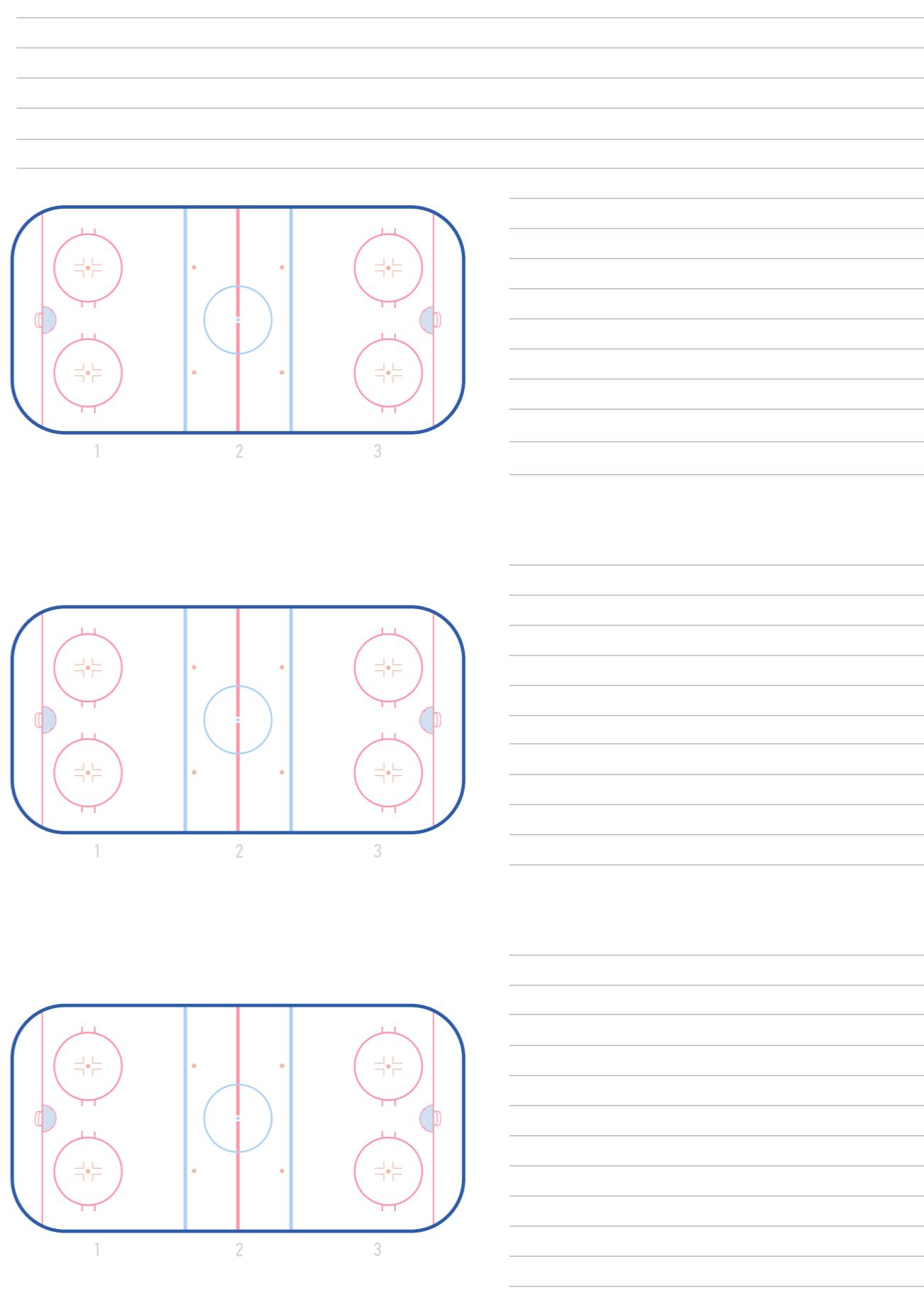
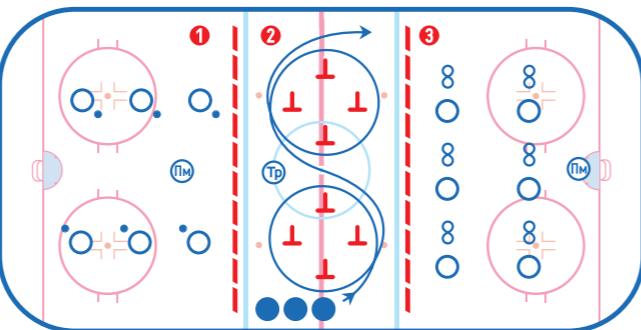


ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

3) скольжение «весь нога» ведущей ноги.

- 1) Ведение шайбы – тянуть шайбу носком сбоку, спереди, сбоку.
  - 2) Скользжение «Полуфонариками» со сменой ведущей ноги с поворотами без отрыва коньков от льда.
  - 3) Скользжение «восьмерки» со сменой ведущей ноги.

Повторение ранее изученных навыков  
Тренер демонстрирует скольжение  
по траектории малой «восьмерки» с  
сменой ведущей ноги.



**Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой на месте.**  
Тема: НИЯ КЛЮШКОЙ И ШАЙБОЙ НА МЕСТЕ.  
Задачи: поддержание устойчивого интереса к занятиям, восстановление мышечной памяти при выполнении освоенных двигательных навыков на предыдущем этапе – 6 лет. Формирование взаимоуважения, помощи другу, уважения к тренеру; Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Занятие №8  
Группа 7 лет и младше  
Время - 60 мин.

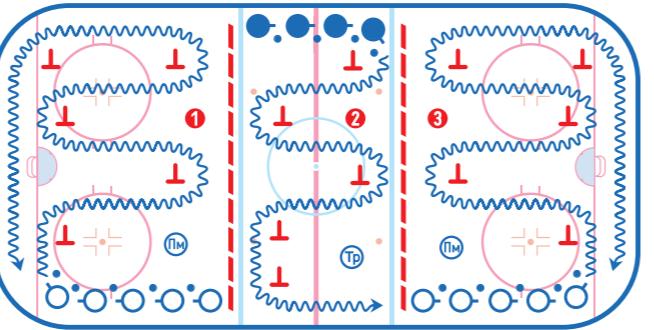
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

СОДЕРЖАНИЕ

1) Эстафета, бег скользящими шагами с контролем шайбы короткое спереди.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Создание атмосферы, направленной на заинтересованность детей в тренировке, подбадривание и мотивация положительными эмоциями и ситуациями. Подготовить организм, размяться. Тренер предлагает совместить скольжение и ведение шайбы по заданной траектории.

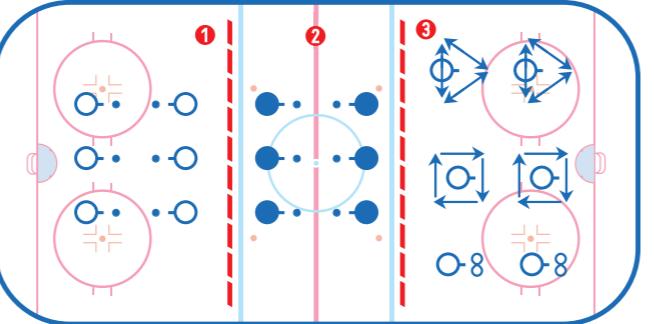


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

- 1) Контроль шайбы – клюшка сбоку, в центре, сбоку, узким и широким хватом.
- 2) Ведение шайбы – тянуть шайбу носком сбоку, спереди, сбоку.
- 3) Контроль шайбы в основной стойке с балансом, с переносом вокруг корпуса по траектории вокруг корпуса по траектории квадрата, треугольника, по «восьмерке»

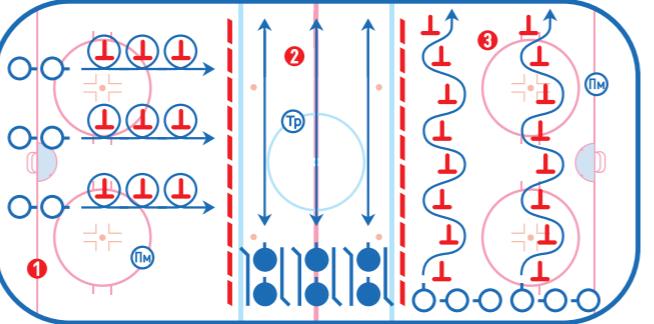
Углубленное освоение навыков ведения и контроля шайбы. Можно добавить перемещения вперёд-назад, влево вправо, вращения и смена мест между участниками группы.



Основная часть - 20 минут

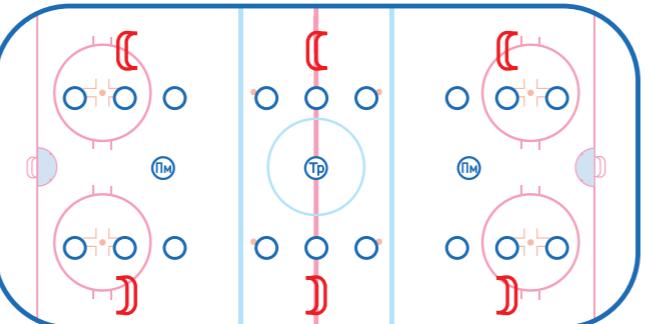
- 1) Повороты на 360° без отрыва коньков от льда влево и вправо.
- 2) Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера.
- 3) Скользжение «Змейка» на двух ногах, на одной (левой и правой) лицом вперед.

Тренер следит за техникой безопасности. При поворотах: сохранение устойчивости, широко расставленные ноги, таз опущен, плечи развернуты, голова поднята. Ближняя нога к центру поворота на всей поверхности лезвия.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра: 3x3, 4x4, 5x5.  
Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 2-3 правила.



Заметки тренера

Записи тренера (3 листа)

## Техника передвижения на коньках, техника владе-

ния клюшкой и шайбой в движении.

Задачи: поддержание устойчивого интереса к занятиям, восстановление мышечной памяти при выполнении освоенных двигательных навыков на предыдущем этапе – 6 лет. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Занятие № 9

Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

### СОДЕРЖАНИЕ

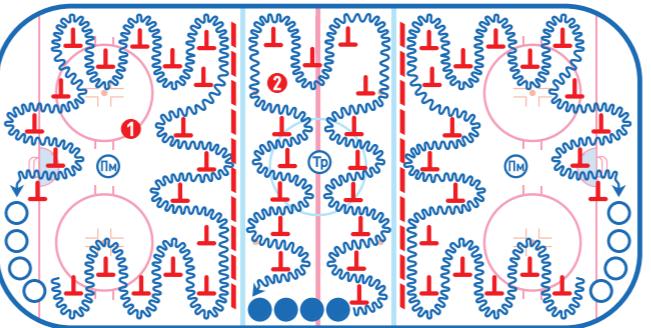
1) Скользжение лицом вперед с ведением шайбы короткое с обводкой конусов с внутренней стороны.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Создание атмосферы, направленной на заинтересованность детей в тренировке, подбадривание и мотивация положительными эмоциями и ситуациями.

Можно заменить ведение шайбы короткое, на тянуть шайбу носком клюшки сбоку, для уменьшения сложности.

Тренер следит за техникой безопасности.

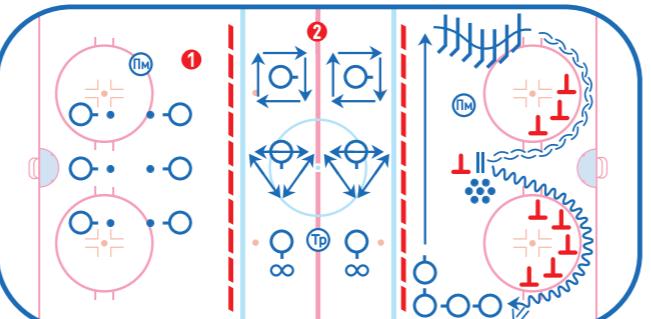


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

- 1) Ведение шайбы – ротация, тянуть шайбу носком сбоку, спереди, сбоку.
- 2) Ведение шайбы по траекториям вокруг корпуса – квадратов, треугольником, по «восьмерке» перед собой.
- 3) Полоса препятствий: «полуфонарики» лицом вперед со сменой ведущей ноги, скрестные шаги (влево, вправо, по диагонали, «полуфонарики» спиной вперед, тормоз.

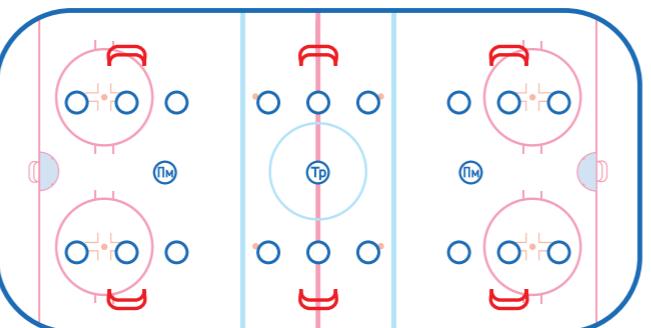
Тренер предлагает повторить и усложнить освоенные навыки ведения шайбы, посредством совмещения с навыками скользжения и перемещения, торможения. Тренер следит за правильным выполнением уже пройденных элементов. Даёт подсказки при выполнении усложняемых элементов.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

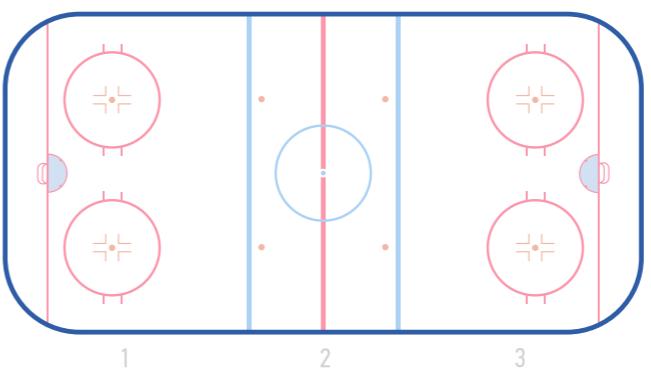
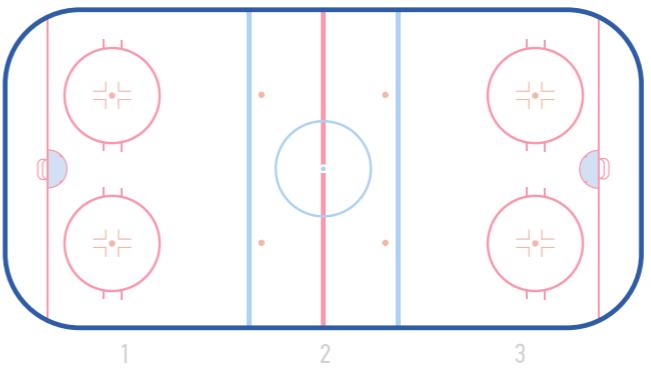
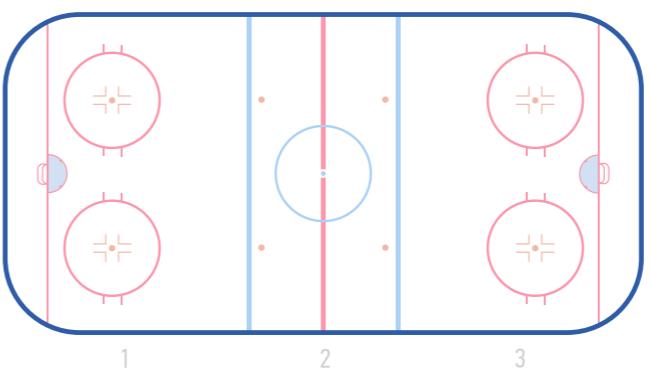
Игра: 3x3, 4x4, 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 2-3 правила.



### ЗАМЕТКИ ТРЕНАРА

Записи тренера (3 листа)



**Схема тренировочного занятия «Контроль 1»**

Задачи: провести оценку разученных приёмов, изменения в компонентах подготовленности.

Инвентарь: маленькие ворота, колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер, планшет и распечатанный бланк для выставления оценок ученикам.

**Контрольное занятие № 1**

Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

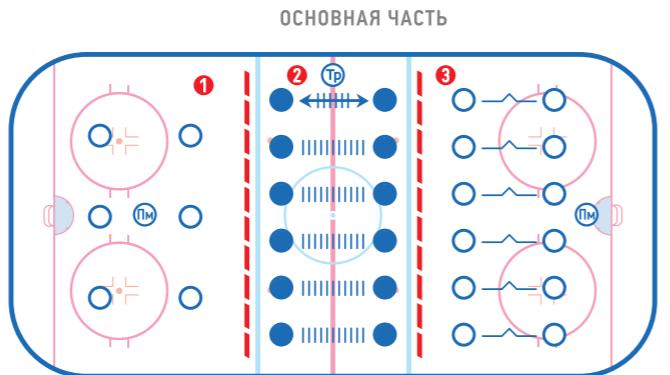
**СОДЕРЖАНИЕ**

Подготовительная часть 10 минут.

1. Скрестные шаги на месте.
2. Скрестные шаги с продвижением.
3. Скрестные шаги через клюшку.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

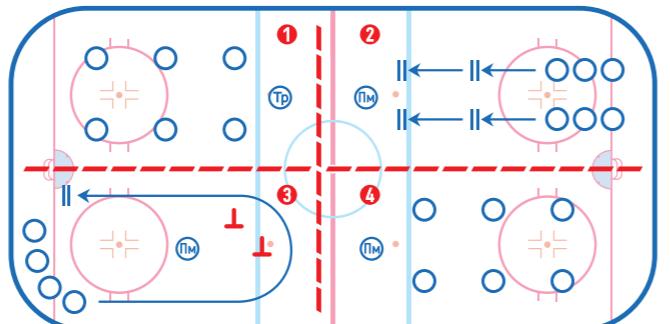
Тренер проводит тестирование в форме обычного занятия.



ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

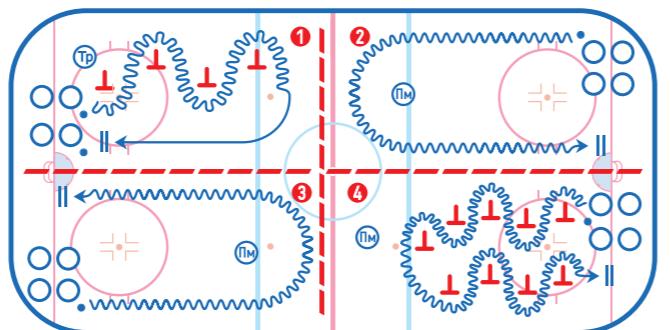
Тренер проводит тестирование в форме обычного занятия.



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

1. Ведение шайбы – короткое и широкое, комбинированное.
2. Ведение шайбы, не отрывая от крюка узким хватом.
3. Ведение шайбы, не отрывая от крюка широким хватом.
4. Ведение шайбы не отрывая от крюка – ротация.

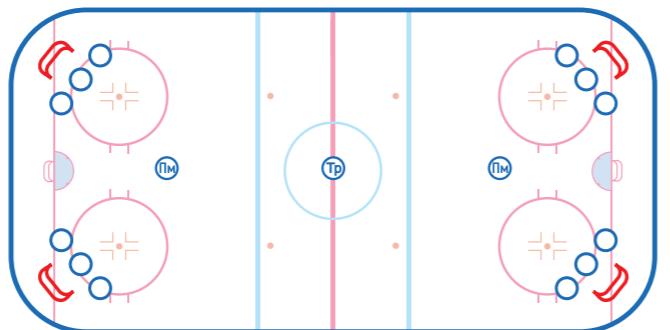


ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

10-15 минут

ИГРА: 5x5 на всё поле.

\*Позитивная атмосфера, игровая форма общения.



#	Название	Игрок № (оценка от 1 до 10)																														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	Скрестные шаги на месте																															
2	Скрестные шаги с продвижением																															
3	Скрестные шаги через клюшку																															
4	Вставание со льда, прыжки вперед, в сторону на две ноги, на одну, с удержанием позы																															
5	Скользжение на одной ноге лицом вперед, скользжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа)																															
6	V-старт лицом вперед, скользжение на двух ногах лицом вперед, торможение «плугом», «полуплугом»																															
7	Приседания на двух ногах (разные углы) и удержание позы																															
8	Ведение шайбы – короткое и широкое, комбинированное																															
9	Ведение шайбы, не отрывая от крюка узким хватом																															
10	Ведение шайбы, не отрывая от крюка широким хватом																															
11	Ведение шайбы не отрывая от крюка – ротация																															
<b>Средняя оценка</b>																																
<b>Итоговый рейтинг</b>																																
Дата:																Время:																
Тренер:																Группа:																

БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Скрестные шаги на месте															
2	Скрестные шаги с продвижением															
3	Скрестные шаги через клюшку															
4	Вставание со льда, прыжки вперёд, в сторону на две ноги, на одну, с удержанием позы															
5	Скользжение на одной ноге лицом вперёд, скользжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа)															
6	V-старт лицом вперёд, скользжение на двух ногах лицом вперёд, торможение «плугом», «полуплугом»															
7	Приседания на двух ногах (разные углы) и удержание позы															
8	Ведение шайбы – короткое и широкое, комбинированное															
9	Ведение шайбы, не отрывая от крюка узким хватом															
10	Ведение шайбы, не отрывая от крюка широким хватом															
11	Ведение шайбы не отрывая от крюка – ротация															
Дата:		Время:		Группа:												
Тренер:				Эксперт:												



## Технические навыки для второго периода

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

Категория	Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	K1
Подводящие	Вставание со льда										
Подводящие	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы										
Подводящие	Скрестные шаги на месте										
Подводящие	Скрестные шаги с продвижением										
Подводящие	Скрестные шаги через клюшку										
Подводящие	Скользжение на двух ногах лицом вперед										
Подводящие	Скользжение на одной ноге лицом вперед										
Подводящие	Скользжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа)										
Подводящие	Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы										
Подводящие	Тяга и толкание партнера										
Старты	V-старт лицом вперед										
Торможения и остановки	Торможение "1-11" (Коньки буквой V), "плугом", "полуплугом"										
Торможения и остановки	Торможение внутренней/внешней стороной лезвия										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - узкое и широкое комбинирование										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - клюшка сбоку, в центре, сбоку										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - узким хватом										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - широким хватом										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - ротация										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком сбоку										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди - сбоку										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы "с переносом" вокруг корпуса по траектории квадрата										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы "с переносом" по "Восьмерке" двумя руками										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы "с переносом" по "Восьмерке" одной рукой (л/п)										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Контроль шайбы в основной стойке добавить баланс на одной ноге										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Контроль шайбы в основной стойке плюс баланс										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - узкое плюс баланс										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - широкое плюс баланс										
Скользжение на ребрах лезвий коньков	Полуфонарик лицом вперед движение одной ногой (л, п)										
Скользжение на ребрах лезвий коньков	Полуфонарик лицом вперед движение одной ногой (л, п) со сменой										
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами										
Торможения и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное										
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия										
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера										
Повороты	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п)										
Повороты	Катание по кругу с движением "внешней" ногой "Полуфонарик"										
Повороты	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда (л/п)										
Торможения и остановки	Торможение с поворотом на 90° на двух ногах (влево/вправо) с прыжком и без										
Скользжение на ребрах лезвий коньков	Скользжение- "Восьмерка" на внутренней поверхности лезвия лицом вперед										
Скользжение на ребрах лезвий коньков	Скользжение- "Восьмерка" на внешней поверхности лезвия лицом вперед										
Скользжение на ребрах лезвий коньков	Скользжение- "Змейка" на одной ноге (л/п) лицом вперед										
Скользжение на ребрах лезвий коньков	Слалом - "Со сменой ведущей ноги"										
Скользжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду										
Старты	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)										
Старты	Старт спиной вперед полуфонариками										
Повороты	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)										

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

## Техника передвижения на коньках, техника владе- ния клюшкой и шайбой в движении.

Тема: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Занятие № 10

Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

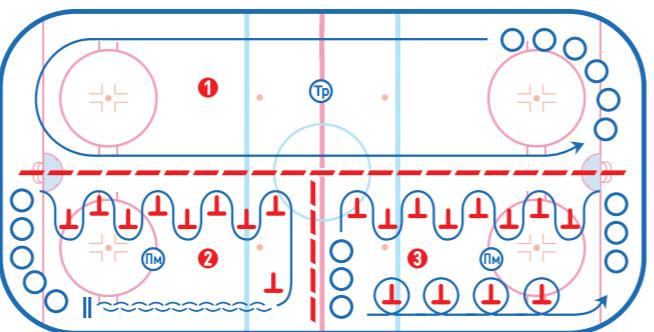
### СОДЕРЖАНИЕ

- 1) «Полуфонарик» лицом вперед движение одной ногой (левой, правой); со сменой ног; скольжение «змейка» на одной ноге (левая, правая) лицом вперед; старт спиной вперед «полуфонарик»
- 2) Повороты без отрыва коньков от льда (левая, правая). Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед.
- 3) Слалом через препятствия, клюшки на льду; повороты на 3600 без отрыва коньков от льда.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Создание атмосферы, нацеленной на заинтересованность детей в тренировке, подбадривание и мотивация положительными эмоциями и ситуациями.

Тренер следит за техникой безопасности.

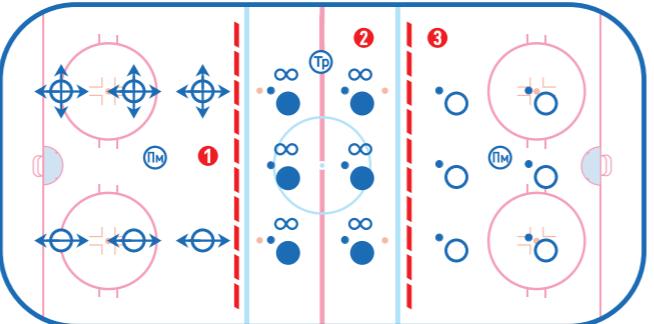


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Основная часть - 20 минут

- 1) Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы. Скрестные шаги с продвижением
- 2) Ведение шайбы с переносом по «восьмерке».
- 3) Ведение шайбы, не отрывая от крюка - клюшка сбоку, в центре, сбоку, с переносом вокруг корпуса по траектории квадрата. Контроль шайбы в основной стойке, добавить баланс на одной ноге. Ведение шайбы не отрывая крюка – узкое, широкое плюс баланс.

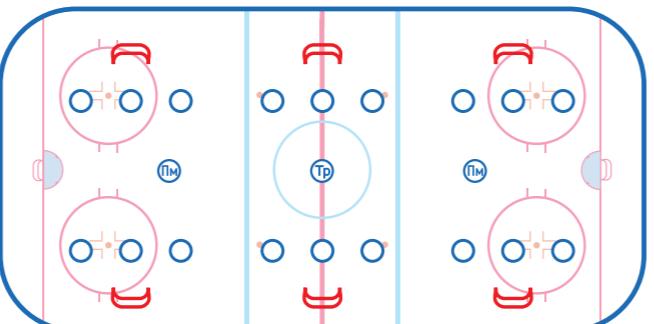
Особенно обратить внимание на технику безопасности при выполнении прыжков, следует выполнять малоамплитудные прыжки.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

### Игра: 3x3, 4x4, 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки.  
Тренер устанавливает 2-3 правила.

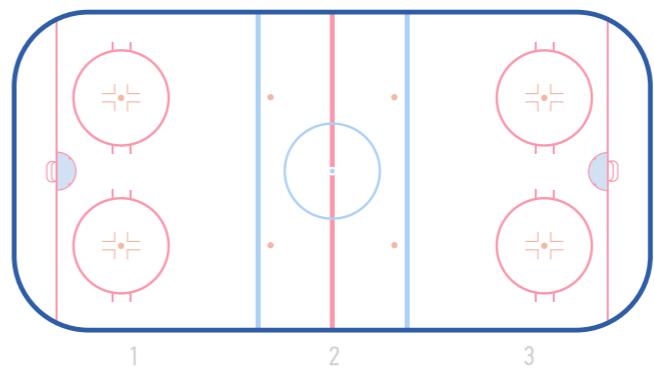
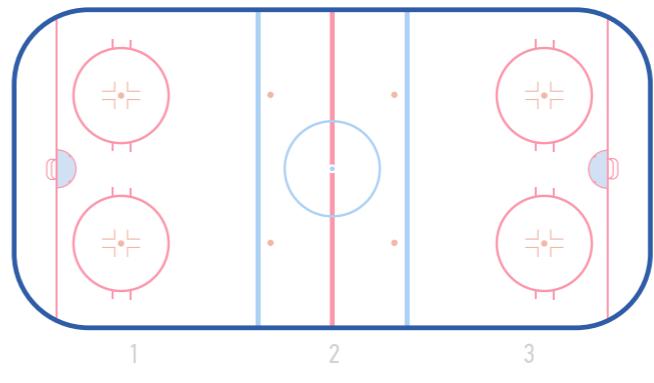
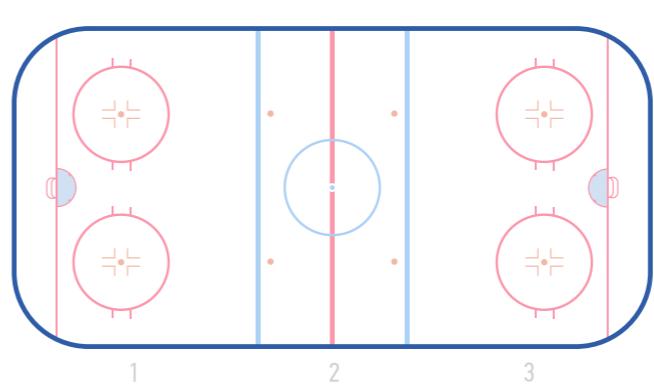


### Заметки тренера

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



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

Тема: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложненных условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Занятие № 11

Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

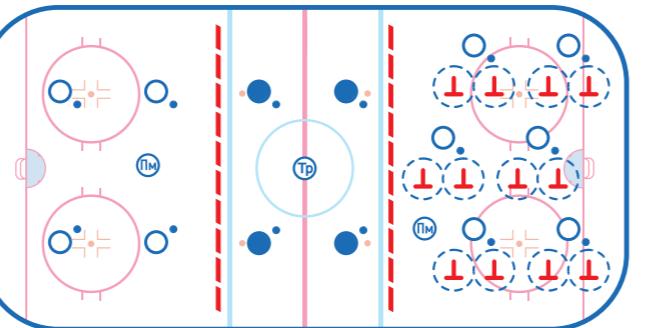
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

СОДЕРЖАНИЕ

- 1) Вставление со льда; Скрестные шаги на месте; Скрестные шаги через клюшку;
- 2) Ведение шайбы узкий хват; Ведение шайбы не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком спереди; Ведение шайбы не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком спереди – сбоку; контроль шайбы в основной стойке добавить баланс на одной ноге; контроль шайбы в основной стойке плюс баланс; ведение шайбы не отрывая от крюка – узкое плюс баланс; ведение шайбы не отрывая от крюка – широкое плюс баланс; передача шайбы броском с неудобной в основной стойке.
- 3) Ведение шайбы с переносом по «восьмерке» двумя руками; ведение шайбы с переносом по восьмерке одной рукой (левой, правой); Скользжение «восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед; скользжение восьмерка на внешней поверхности лезвия лицом вперед.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Создание атмосферы, нацеленной на заинтересованность детей в тренировке, подбадривание и мотивация положительными эмоциями и ситуациями. Обращать внимание на баланс, ведение, нижняя рука подвижна по черенку.

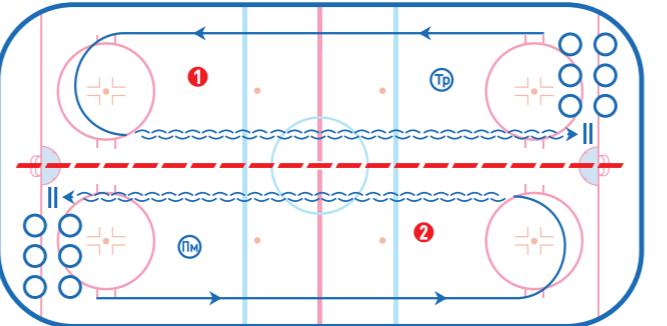


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть – 20 минут

- 1), 2) «Полуфонарик» лицом вперед движение одной ногой (левой, правой); «Полуфонарик» лицом вперед движение одной ногой (левой, правой) со сменой; Слалом со сменой ведущей ноги; «Полуфонарик» спиной вперед движение одной ногой (левой, правой) со сменой; Ведение шайбы узкое, широкое, комбинированное.

Выполнение освоенных ранее технических навыков в усложненных условиях. При возникновении сложностей при выполнении одновременно с ведением шайбы, можно уменьшить сложность, заменив на ведение шайбы – тянуть шайбу носком сбоку.

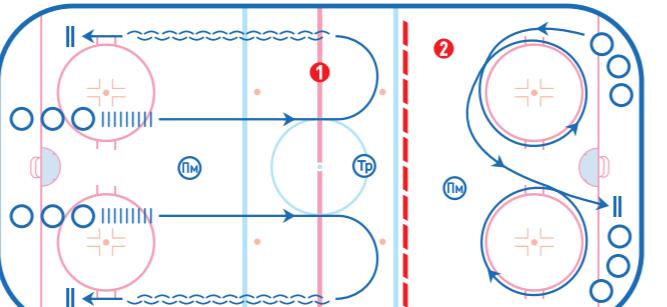


ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть – 20 минут

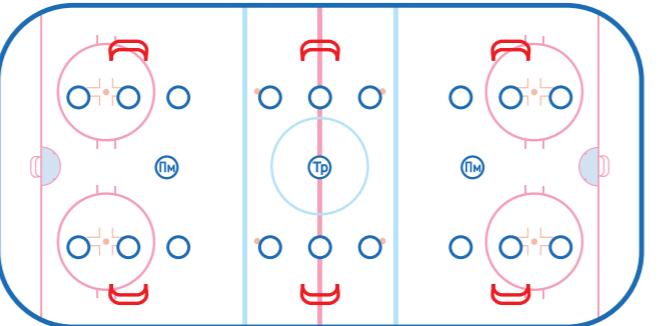
- 1) Старт скрестными шагами, боком: вперед (левой, правой) → бег лицом вперед скользящими шагами → торможение двумя лезвиями параллельное. Старт скрестными шагами, боком назад (левой, правой) → скользжение лицом вперед на двух ногах, скользжение спиной вперед на одной ноге (левой, правой).
- 2) Катание по кругу с движением внешней ногой «Полуфонарик».

Тренер следит за техникой безопасности. При скрестных шагах корпус под 90° к линиям.



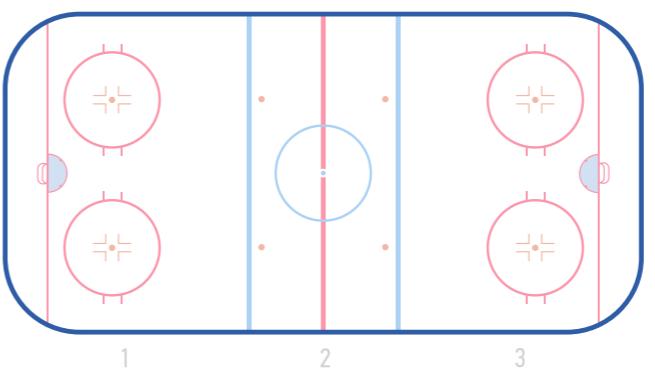
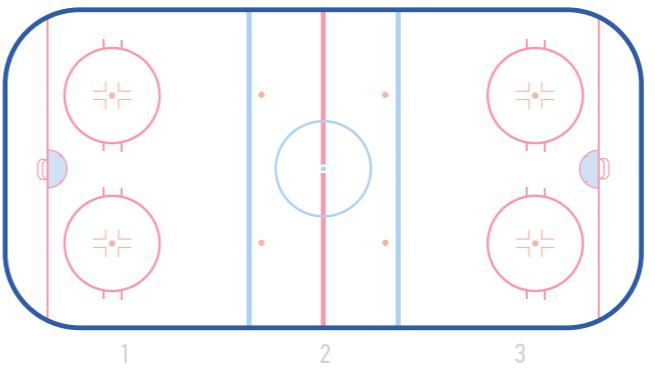
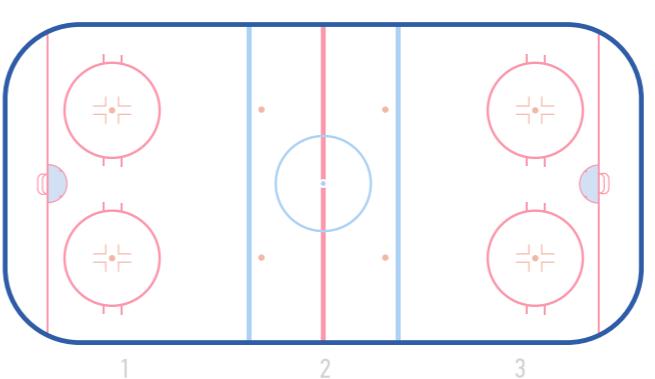
Игра: 5 x 5  
Игра мячом для большого тенниса.

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



Заметки тренера

Лист для записи замечаний тренера.

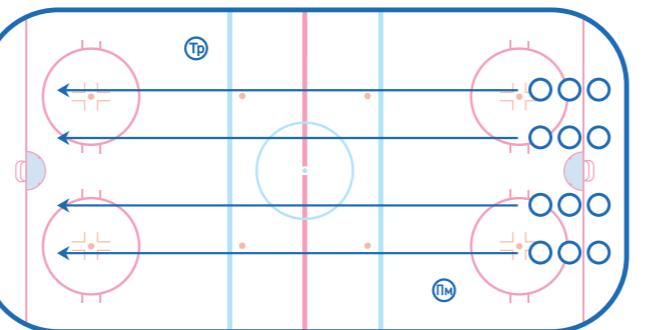


## СОДЕРЖАНИЕ

1) Скользжение на двух ногах лицом вперед. Скользжение на одной ноге лицом вперед. (левая, правая).  
V-старт лицом вперед → бег скользящими шагами → торможение двумя левизиями параллельно;  
«Полуфонарики» лицом вперед движение одной ногой (левой, правой); «Полуфонарики» лицом вперед движение одной ногой (левой, правой) со сменой;  
Старт спиной вперед «полуфонариками»;  
Старт спиной скрестными шагами → скользжение спиной на двух ногах → торможение «плугом», «популуплом».

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

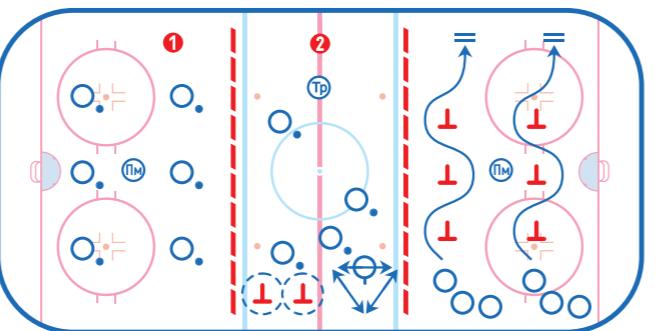
Создание атмосферы нацеленной на заинтересованность детей в тренировке, подбадривание и мотивация положительными эмоциями и ситуациями.  
Тренер не забывает о технике безопасности.  
Средняя скорость, правильная техника выполнения.



### Основная часть - 20 минут

- 1) Контроль шайбы в основной стойке добавить баланс на одной ноге; плюс баланс; ведение шайбы не отрывая от крюка узкое плюс баланс; широкое плюс баланс; ведение шайбы не отрывая от крюка – широким хватом.
- 2) Ведение шайбы не отрывая от крюка – клюшка сбоку, в центре, сбоку; ведение шайбы с переносом по траектории квадрата; ведение шайбы с переносом по «восьмёрке» одной рукой (левой, правой); Передача шайбы броском через борт.
- 3) Торможение одной ногой (правой, левой) внешней поверхностью лезвия; Повороты на 3600 без отрыва коньков от льда (левой, правой.)

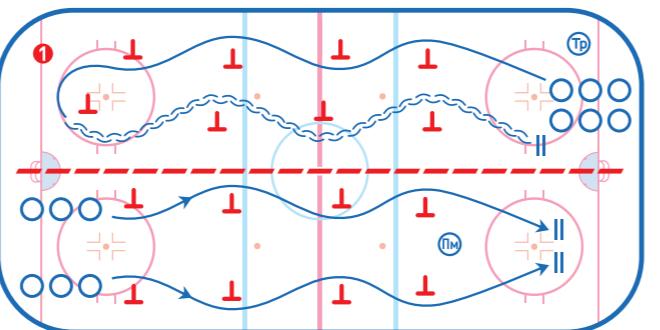
Тренер следит за правильностью выполнения технических элементов. При необходимости даёт подсказки и подбадривает учеников. Выполнение освоенных ранее технических навыков в усложненных условиях.



## Основная часть - 20 минут

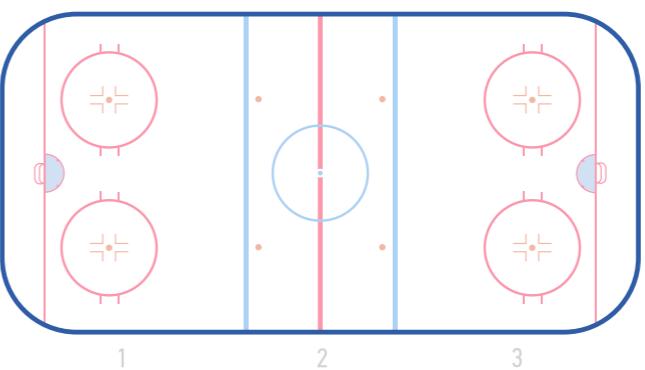
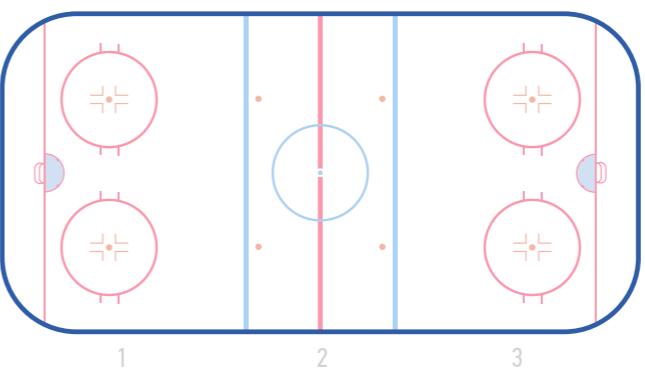
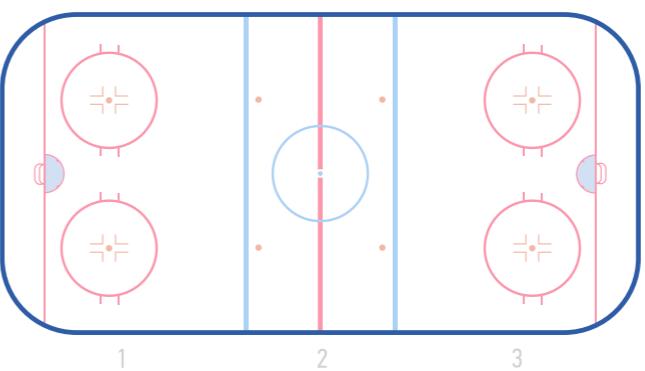
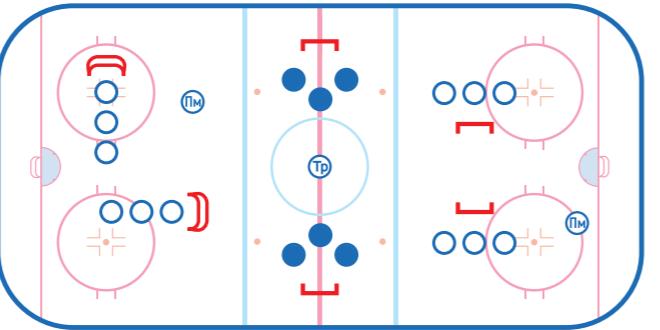
- 1), 2) Скользжение «змейка» на одной ноге (левой, правой) лицом вперед; Слалом через препятствия, клюшка на льду. Ведение шайбы с переносом «змейкой», «плетением» плавая смена направлений. Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера.

Выполнение освоенных ранее технических навыков в усложненных условиях.  
Голова поднята, смотрим вперёд.



Итог: 3x3 /x/ 5x5

Игра на ограниченном участке площадки.  
Тренер устанавливает 3-4 правила

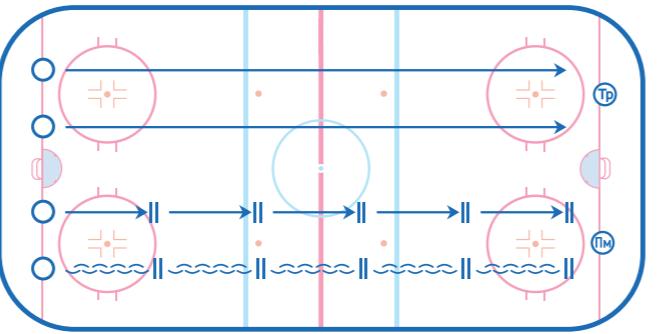


СОДЕРЖАНИЕ

1) «Полуфонарик» лицом вперед, движение одной ногой (левой, правой). «Полуфонарик» со сменой ног. «Полуфонарик» спиной вперед движение одной ногой (левой, правой) со сменой ведущей ноги. Скользжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа). Бег лицом вперед скользящими шагами, торможение двумя параллельно. Торможение одной ногой, внешней поверхностью лезвия. Торможение двумя ногами при скользжении спиной.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

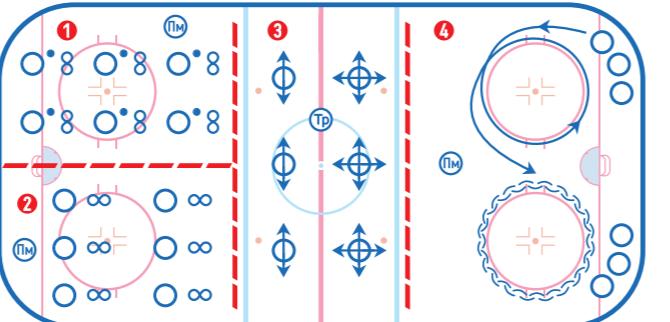
Тренер предлагает повторить освоенные ранее технические элементы. Все ученики выполняют один из элементов. Выполнив – по сигналу тренера, переходят к выполнению следующего технического элемента. Следить за техникой выполнения.



Основная часть - 20 минут

- 1) Ведение шайбы с переносом по восьмерке двумя руками, одной рукой.
- 2) Скользжение «восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед, на внешней поверхности лезвия лицом вперед.
- 3) Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержание позы. Скрестные с продвижением.
- 4) Катание по кругу с движением внешней ногой «полуфонарик» (лицом, спиной). Повороты без отрыва коньков от льда.

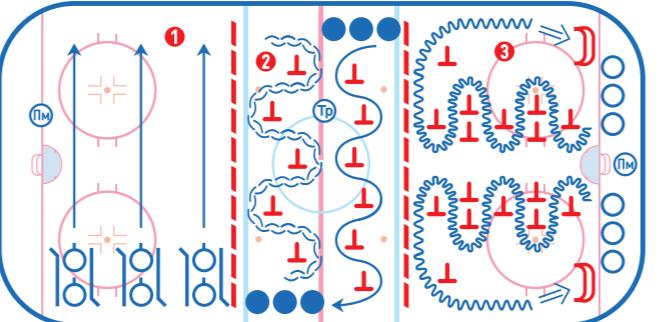
При ведении шайбы по 8-ке: свободное движение руки по черенку клюшки, мягкая работа кистей. При выполнении прыжков – особенно обратить внимание на технику безопасности, следует выполнять малоамплитудные прыжки. Тренер демонстрирует плавные переходы от скользжения лицом к скользжению спиной вперед.



Основная часть - 20 минут

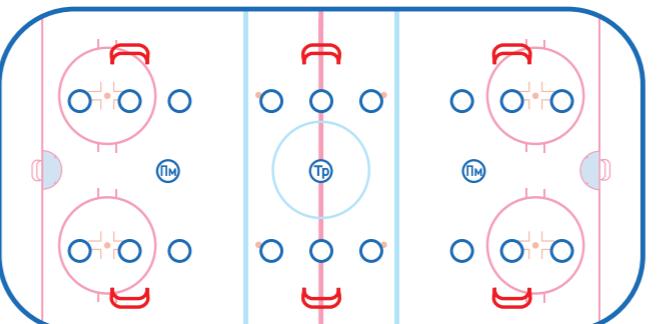
- 1) Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера.
- 2) Старт скрестными шагами, боком. Повороты скрестными шагами, лицом вперед.
- 3) Ведение шайбы не отрывая от крюка узкое, широкое плюс баланс. Ведение шайбы вперед/назад. Бросок заметающий с удобной стороны.

Выполнение освоенных ранее технических навыков в усложненных условиях. Тренер следит за техникой безопасности.



Игра: 3x3, 4x4, 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 3-4 правила.



Заметки тренера

Записи тренера (3 large lined boxes for notes)

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

Задачи: углубленное разучивание технических приемов, освоение программного материала в видоизмененных и усложненных условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Занятие № 14  
Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

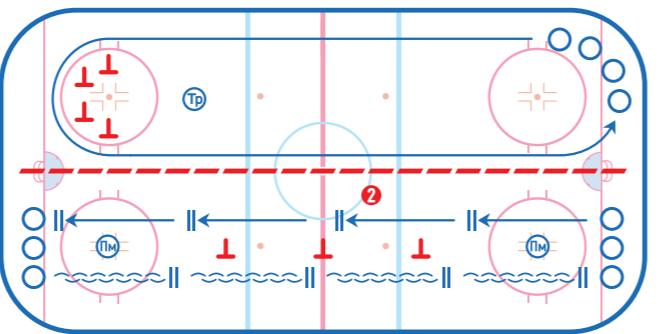
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

СОДЕРЖАНИЕ

- 1) Бег лицом вперед скользящими шагами; «Полуфонарик» лицом вперед движение одной ногой (левой, правой). Со сменой ног. Скользжение «змейка» на одной ноге (левая, правая) лицом вперед. В-старт лицом вперед. Скользжение на двух, одной ноге спиной вперед. Старт спиной вперед «полуфонариками».
- 2) Торможение двумя лезвиями параллельно торможение одной ногой (левой, правой) внешней поверхностью лезвия. Торможение с поворотом на 90° на двух ногах (влево, вправо) с прыжками и без.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Создание атмосферы нацеленной на заинтересованность детей в тренировке, подбадривание и мотивация положительными эмоциями и ситуациями. Тренер следит за техникой безопасности.



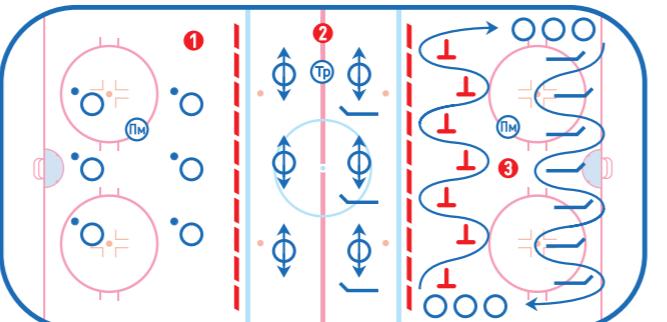
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

- 1) Ведение шайбы не отрывая от крюка - клюшка сбоку, в центре, сбоку; ротация.
- 2) Скрестные шаги на месте, скрестные шаги через клюшку.
- 3) Поворот на 360° без отрыва коньков от льда, слалом через препятствия клюшки на льду.

Обратить внимание на поднимание коленей при скрестном шаге, частоту движений.

При поворотах: сохранение устойчивости, широко расставленные ноги, таз опущен, плечи развернуты, голова поднята. Ближняя нога к центру поворота на всей поверхности лезвия.

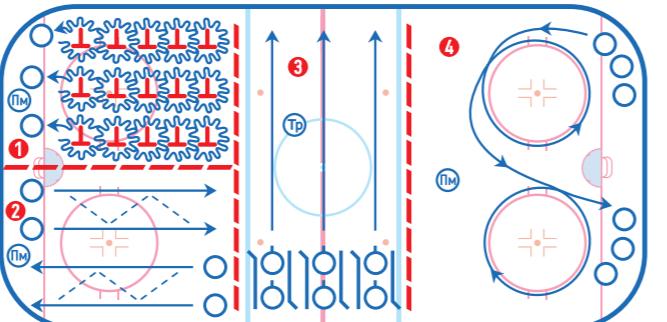


ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

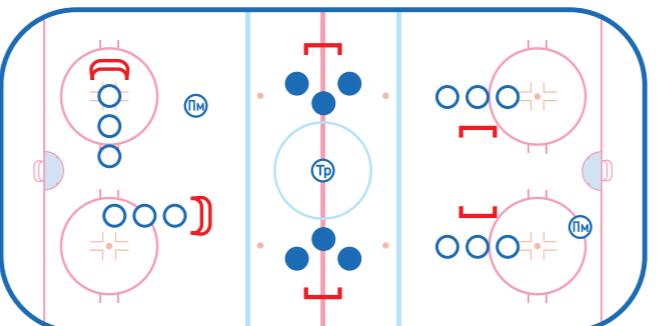
- 1) Ведение шайбы не отрывая от крюка - узкое и широкое, комбинированное.
- 2) Передача шайбы броском с удобной, неудобной стороны.
- 3) Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера.
- 4) Катание по кругу с движением «внешней» ногой «полуфонарик», лицом и спиной вперед.

Тренер контролирует амплитуду выполнения технических элементов, усложняет или меняет условия выполнения.



Игра: 3x3, 4x4, 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 3-4 правила.



Заметки тренера

Handwriting area for the coach's notes.

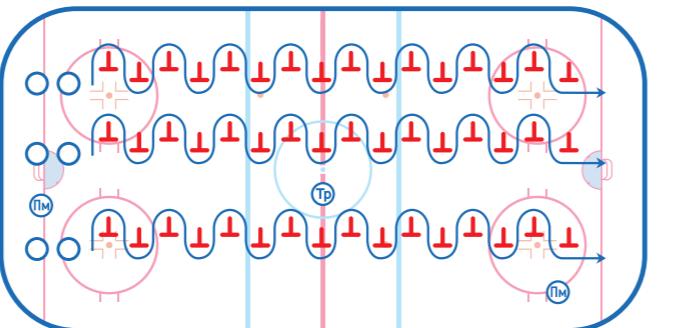
СОДЕРЖАНИЕ

1) Поворот на внутренней стороне (левая, правая).  
Поворот на внешней стороне (левая, правая).  
Движение, не отрывая ног – повороты «полуфоник» (левая, правая).  
Движение с помощью перебежки по дуге (любые пройденные навыки).

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

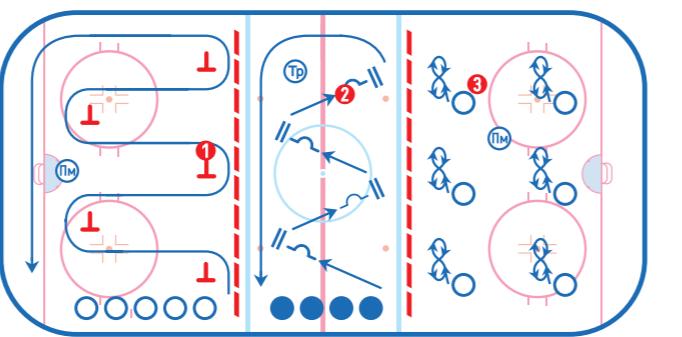
Тренер следит за техникой безопасности.  
Юные хоккеисты выполняют последовательно один из другим, предлагаемые технические элементы. Скорость умеренная, качество выполнения.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ



Основная часть – 20 минут

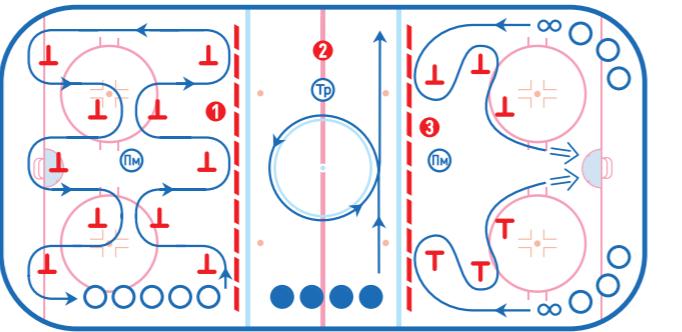
- 1) Движение лицом вперед по дуге, поворот а внутренней стороне лезвия. Возврат в исходную точку скользящими шагами + поворот на внешней стороне лезвия.
- 2) Движение с последующим торможением после прыжка параллельными ногами (левая, правая). Возврат в исходную точку скользящими шагами.
- 3) Движение «восьмерка» ∞ на внутренней и внешней стороне лезвия.



Основная часть – 20 минут

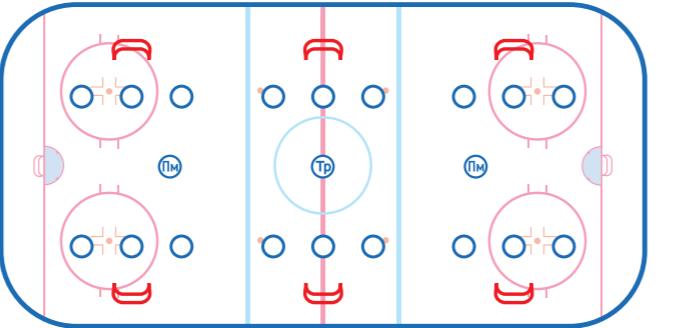
- 1) Движение лицом вперед по дуге. Объезжаем стойки на внутренней стороне лезвия. Объезжаем стойки на внешней стороне лезвия.
- 2) Движение лицом вперед «полуфоником» поочередно, до круга вбросывания, далее движение по кругу «полуфоником» с толчковой внешней ногой. Обратно движение по кругу другой ногой.
- 3) Движение по восьмерке на внешней стороне лезвия, далее с переходом скользящими шагами к синей линии, объезжаем по дуге конусы на внешней стороне лезвия с последующим броском по воротам

Тренер следит за правильностью выполнения поворотов: начинают поворот с головы и плеч. При выполнении скользжения «полуфониками», опорная нога неподвижна, вторая выпрямляется максимально при отталкивании.

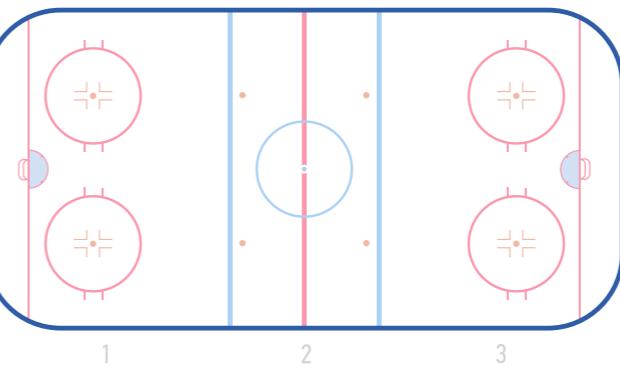
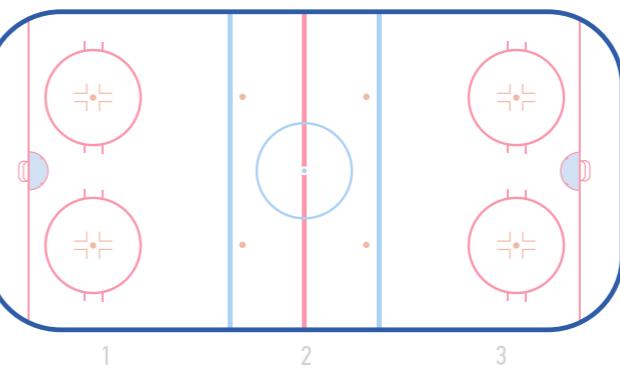
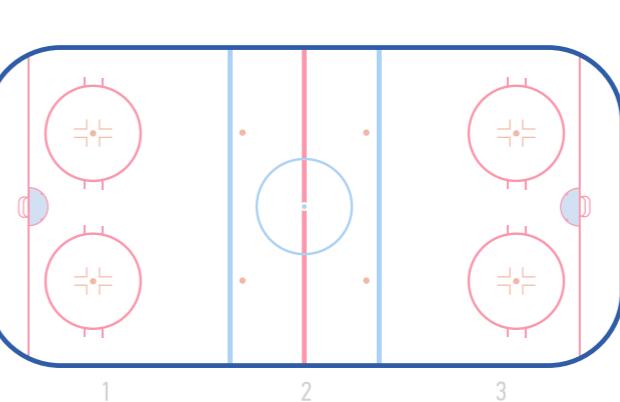


- Игра:  
1) Хоккей. Шарики, шайбы, кольца.  
Движение по заданию тренера:  
«фониками», «полуфониками», не отрывая ног, (то что прошли до этого, все возможные).

Игра на ограниченном участке площадки.  
Тренер устанавливает 3-4 правила.



Заметки тренера



ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

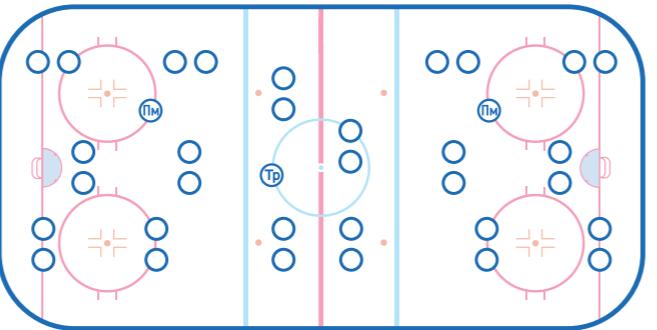
СОДЕРЖАНИЕ

Салочки (с разными движениями)  
«Фонарики», «Полуфонарики» (левой, правой), Слалом, Движение без отрыва коньков

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тренер предлагает один или несколько освоенных ранее вариантов скольжения.  
Размять и подготовить тело к занятию.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

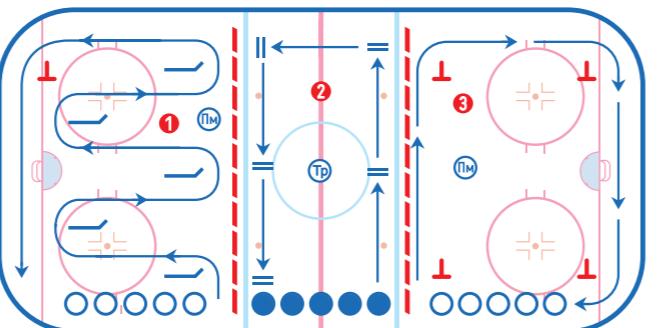


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

- 1) Движение с шайбой по дуге с переносом и с последующим броском по воротам.
- 2) Тормоз параллельными ногами (левой, правой) с контролем шайбы. С возвратом на исходную точку скользящими шагами с ведением шайбы с переносом.
- 3) Начало слалом с акцентом на ведущую ногу. Возврат со скольжением на одной ноге (2 раза слалом, 2 раза скольжение на одной ноге).

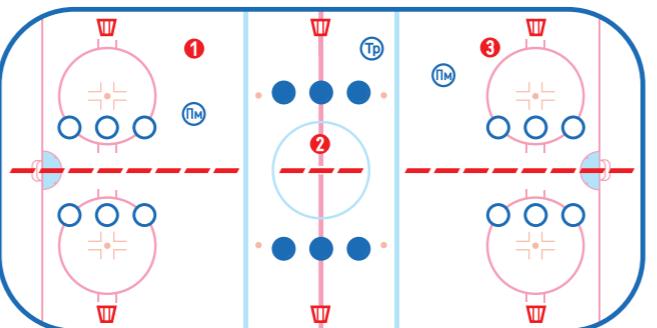
Тренер следит за техникой безопасности.  
Обращать внимание на правильность выполнения торможения параллельными коньками: повернуть корпус на 90° к движению, затем резко развернуть оба конька также на 90°, корпус при этом отклонить в обратную сторону от направления скольжения.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- 1) Слалом через препятствия (клюшки).
- 2) Скользжение на одной ноге и ей же тормоз. Далее разгон скользжение на другой ноге и ей же тормоз.
- 3) Слалом с ведением кольца.

Углубленное освоение слаломно-скользжения и скользжения на одной ноге в усложненных условиях. Внимание на технику выполнения элементов.



Игра:  
3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 «Регби»

Игра мячом (футбол) руками.

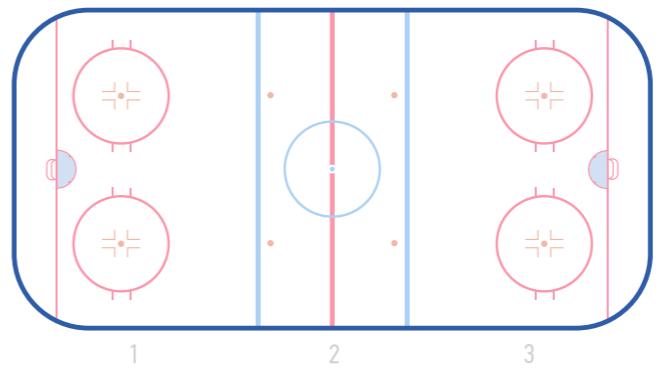
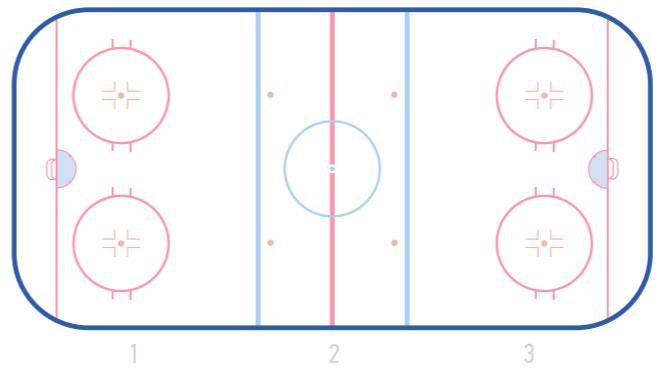
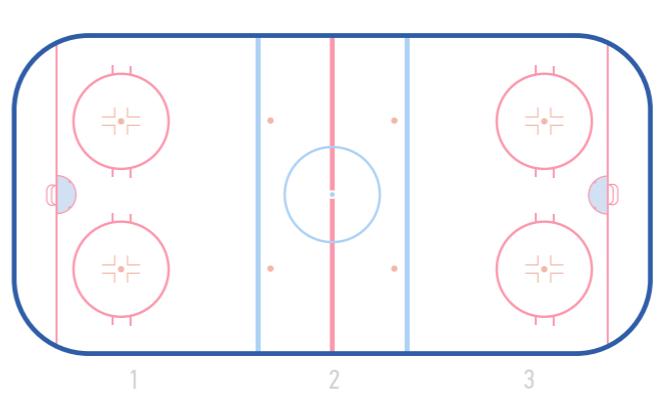
Игра на ограниченном участке площадки.  
Тренер устанавливает 3-4 правила.

Заметки тренера

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

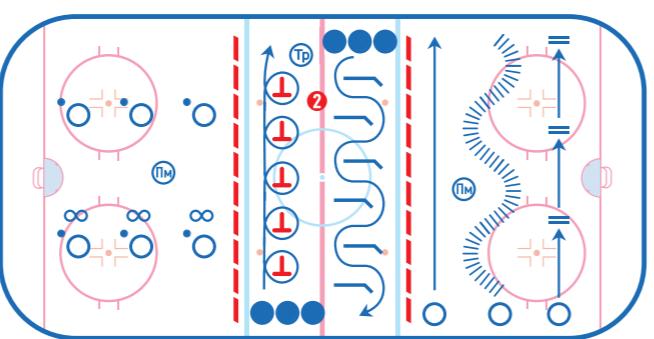


СОДЕРЖАНИЕ

- 1) Ведение шайбы не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком спереди, спереди-сбоку, ведение шайбы с переносом вокруг корпуса по траектории квадрата, ведение шайбы с переносом по восьмёрке двумя руками.
- 2) Повороты на 3600 без отрыва коньков от льда (левая, правая). Слалом со сменой ведущей ноги через препятствия клюшки на льду.
- 3) Слалом со сменой ведущей ноги скольжение – «змейка» на одной ноге (левая, правая) лицом вперед. Старт скрестными шагами, боком (вперед, назад, левая, правая). Скользжение на одной ноге спиной вперед. Торможение двумя лезвиями параллельное. Торможение с поворотом на 900 на двух ногах (влево, вправо) с прыжком и без.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

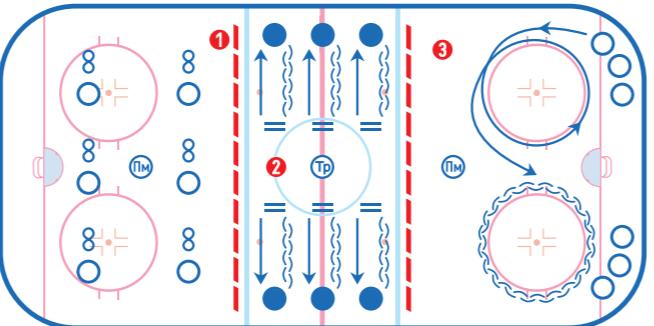
Обращать внимание на основную стойку в процессе выполнения упражнений.  
При скольжении без отрыва коньков от льда – помогать движениями рук. Тренер следит за техникой безопасности.



Основная часть – 20 минут

- 1) Скользжение «восьмёрка» на внутренней, внешней поверхности лезвия лицом вперед.
- 2) Бег спиной вперед, остановка одной ногой и Т-старт лицом вперед
- 3) «Полуфонарики» по кругу спиной, лицом вперед – толчковый внешний конек.

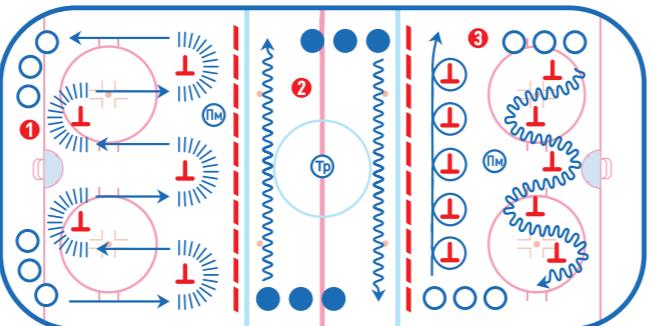
При выполнении бега спиной вперед, остановкой и Т-стартом лицом вперед обратить внимание на: силу отталкивания, координацию движений туловища, рук и ног.



Основная часть – 20 минут

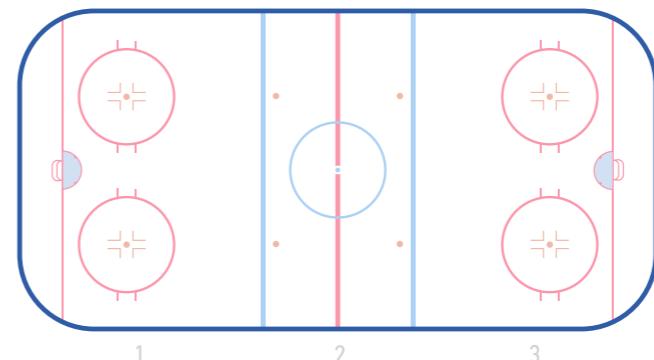
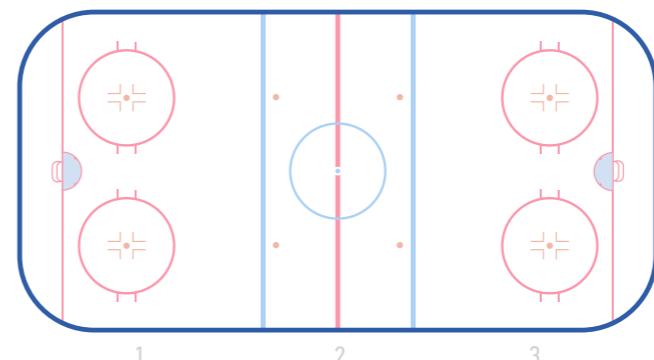
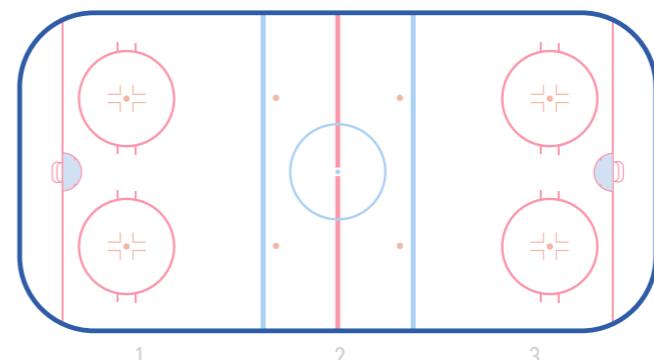
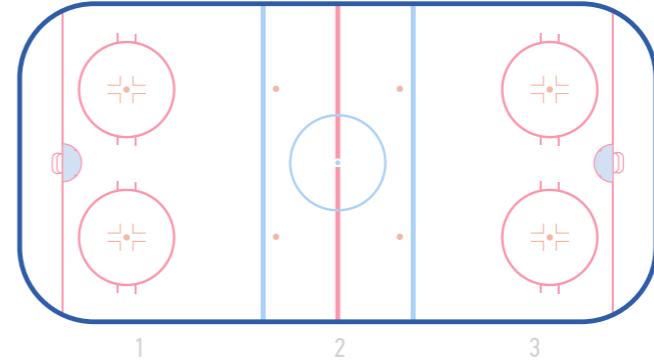
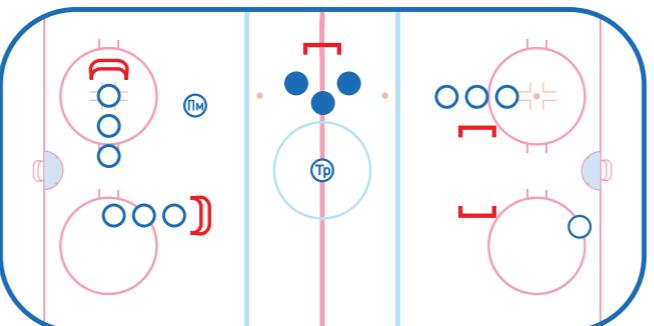
- 1) Поворот скрестными шагами лицом вперед (левая, правая)
- 2) Ведение шайбы не отрывая от крюка – узкое, широкое, комбинированное,
- 3) Ведение шайбы с поворотом на 3600, змейка с шайбой.

При поворотах: сохранение устойчивости, широко расставленные ноги, таз опущен, плечи развернуты, голова поднята.  
При ведении шайбы – свободное движение нижней руки по черенку клюшки, мягкая работа кистей.



Игра:  
5 x 5 в зоне

Игра на ограниченном участке площадки.  
Тренер устанавливает 3-4 правила.



Техника передвижения на коньках, техника владе-

ния клюшкой и шайбой в движении.

Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложненных условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Занятие № 18

Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

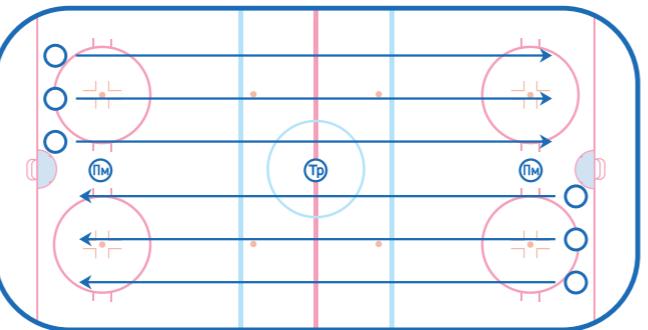
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

СОДЕРЖАНИЕ

1) Бег лицом вперед скользящими шагами, скольжение на двух ногах спиной вперед; «Полуфонарики» лицом вперед движение одной ногой (левой, правой) со сменой; старт спиной вперед «полуфонариками»; слалом со сменой ведущей ноги; скольжение «змейкой» на одной ноге (левой, правой) лицом вперед: V-старт лицом, старт скрестными шагами, боком, вперед, назад; старт спиной вперед скрестными шагами; торможение двумя лезвиями параллельное; торможение с поворотом 900 на двух ногах (влево/вправо) с прыжком и без.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Последовательное повторение освоенных навыков всеми учениками. Средняя скорость, правильное техническое выполнение элементов.

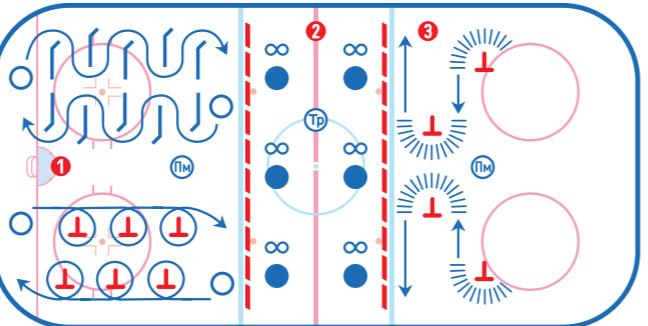


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

- 1) Повороты на 3600 без отрыва коньков от льда (левой/правой); Слалом через препятствия клюшки на льду.
- 2) Скользжение «восьмерка» на внешней, внутренней поверхности лезвия лицом, спиной вперед,
- 3) Поворот скрестными шагами лицом вперед (левой, правой).

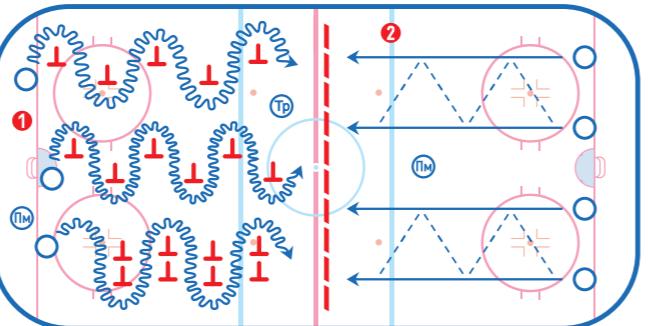
При поворотах: сохранение устойчивости, широко расставленные ноги, таз опущен, плечи развернуты, голова поднята. Тренер следит за техникой безопасности.



Основная часть - 20 минут

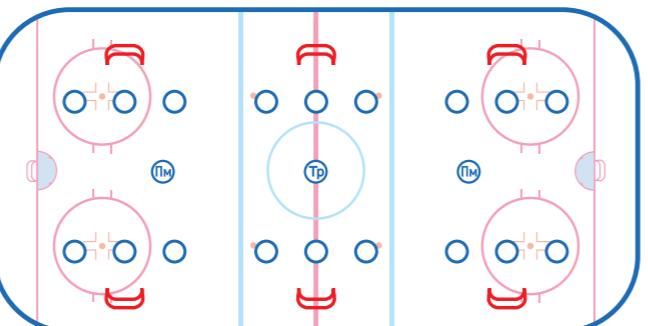
- 1) Ведение шайбы с переносом «змейкой», «плетением», смена направлений. Ведение шайбы коньками, обводка конусов или расположенных шайб, ведение шайбы между коньками.
- 2) Передача шайбы с удобной, неудобной стороны, прием и остановка клюшкой.

При передачах шайбы важно: скорость движения рук, но без вращательного движения кистями. При проводке шайбы клюшка направлена по ходу передачи для повышения точности.

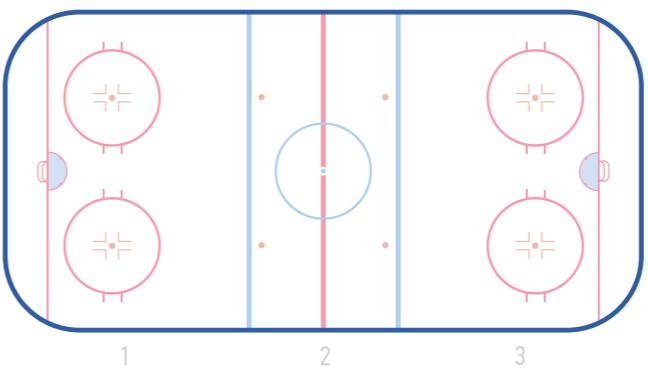
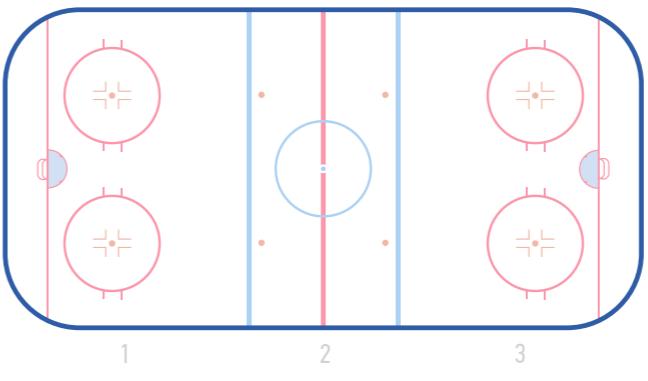
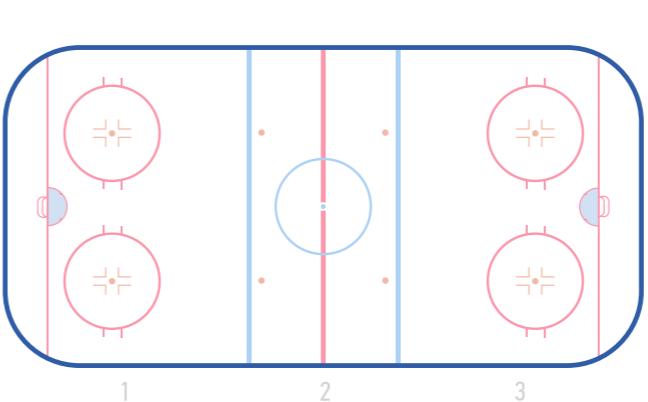


Игра:  
5 x 5, 4 x 4, 3 x 3

Игра на ограниченном участке площадки.  
Тренер устанавливает 3-4 правила.



ЗАМЕТКИ ТРЕНАРА



Тема: Схема тренировочного занятия «Контроль 2»

Задачи: провести оценку разученных приёмов, изменения в компонентах подготовленности.

Инвентарь: маленькие ворота, колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер, планшет и распечатанный бланк для выставления оценок ученикам.

Контрольное занятие №2

Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

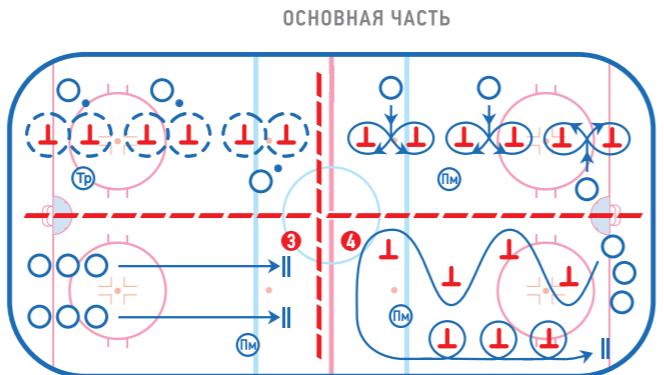
СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут.

1. Ведение шайбы с переносом по «восьмёрке» двумя руками, одной рукой (левой и правой).
2. «Полуфонарики» лицом вперед, движение одной ногой (левой и правой) со сменой, торможение двумя параллельными коньками.
3. Скользжение «восьмёрка» на внутренней и внешней поверхности лезвий лицом вперед.
4. Повороты без отрыва коньков от льда, повороты на 360° без отрыва коньков от льда (влево и вправо).

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

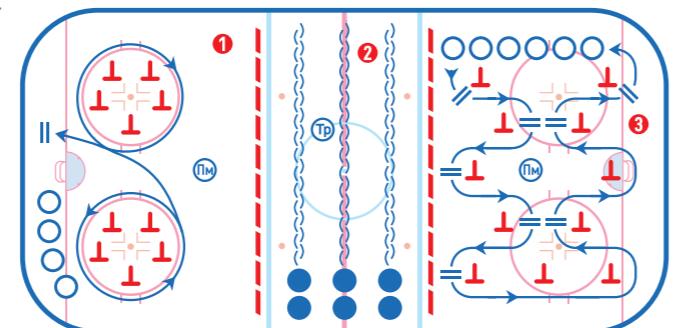
Тренер проводит тестирование в форме обычного занятия.



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

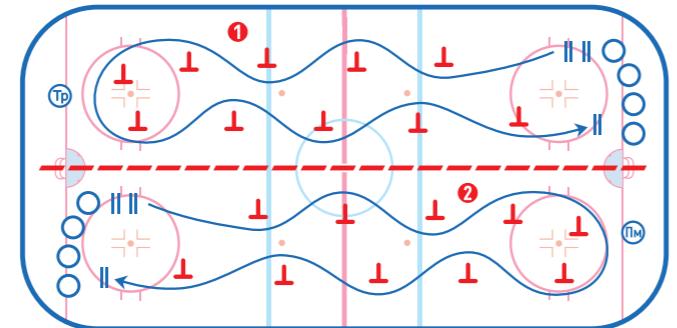
Тренер проводит тестирование в форме обычного занятия.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

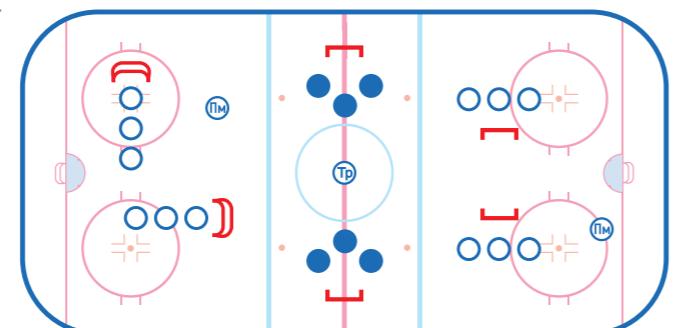
Основная часть - 20 минут

Тренер проводит тестирование в форме обычного занятия.



10-15 минут

\*Позитивная атмосфера, игровая форма общения.



БЛАНК КОНТРОЛЯ	Игрок № (оценка от 1 до 10)																																	
	#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
1	Ведение шайбы с переносом по «восьмёрке» двумя руками, одной рукой (левой и правой)																																	
2	«Полуфонарики» лицом вперед, движение одной ногой (левой и правой) со сменой, торможение двумя параллельными коньками																																	
3	Скользжение «восьмёрка» на внутренней и внешней поверхности лезвий лицом вперед.																																	
4	Повороты без отрыва коньков от льда, повороты на 360° без отрыва коньков от льда (влево и вправо).																																	
5	Катание по кругу с движением внешней ногой «полуфонариками»																																	
6	Старт спиной вперед «полуфонариками»																																	
7	Торможение с поворотом на 90° на двух ногах (влево, вправо) с прыжком и без																																	
8	Старт скрестными шагами, боком, вперед/назад (влево и вправо), скользжение «змейка» на одной ноге (левой и правой) лицом вперед, поворот скрестными шагами лицом вперед.																																	
9	Старт скрестными шагами, боком вперед/назад (влево, вправо), слалом со сменой ведущей ноги, поворот скрестными шагами лицом вперед (влево, вправо).																																	
Средняя оценка																																		
Итоговый рейтинг																																		
Дата:															Время:															Тренер:		Группа:		

БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Ведение шайбы с переносом по «восьмёрке» двумя руками, одной рукой (левой и правой)															
2	«Полуфонарики» лицом вперёд, движение одной ногой (левой и правой) со сменой, торможение двумя параллельными коньками															
3	Скользжение «восьмёрка» на внутренней и внешней поверхности лезвий лицом вперёд.															
4	Повороты без отрыва коньков от льда, повороты на 360° без отрыва коньков от льда (влево и вправо).															
5	Катание по кругу с движением внешней ногой «полуфонариками»															
6	Старт спиной вперёд «полуфонариками»															
7	Торможение с поворотом на 90° на двух ногах (влево, вправо) с прыжком и без															
8	Старт скрестными шагами, боком, вперёд/назад (влево и вправо), скользжение «эмейка» на одной ноге (левой и правой) лицом вперёд, поворот скрестными шагами лицом вперёд.															
9	Старт скрестными шагами, боком вперёд/назад (влево, вправо), спалом со сменой ведущей ноги, поворот скрестными шагами лицом вперёд (влево, вправо).															
Дата:		Время:		Группа:												
Тренер:				Эксперт:												



## Технические навыки для третьего периода

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

Категория	Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	K1
Подводящие	Вставание со льда	●									
Подводящие	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы	●									
Подводящие	Скрестные шаги на месте	●									
Подводящие	Скрестные шаги с продвижением	●									
Подводящие	Скрестные шаги через клюшку	●									
Подводящие	Скользжение на двух ногах лицом вперед										
Подводящие	Скользжение на одной ноге лицом вперед										
Подводящие	Скользжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа)										
Подводящие	Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы										
Подводящие	Тяга и толкание партнера										
Старты	V-старт лицом вперед	●		●		●					
Торможения и остановки	Торможение "1-11" (Коньки буквой V), "плугом", "полуплугом"										
Торможения и остановки	Торможение внутренней/внешней стороной лезвия										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движений)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - узкое и широкое комбинирование										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движений)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - клюшка сбоку, в центре, сбоку	●		●		●					
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движений)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - узким хватом	●									
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движений)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - широким хватом	●									
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движений)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - ротация	●									
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движений)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком сбоку										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движений)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди	●		●		●					
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движений)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди - сбоку	●		●		●					
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движений)	Ведение шайбы "с переносом" вокруг корпуса по траектории квадрата										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движений)	Ведение шайбы "с переносом" по "Восьмерке" двумя руками	●		●		●		●			
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движений)	Ведение шайбы "с переносом" по "Восьмерке" одной рукой (л/п)	●		●		●		●			
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движений)	Контроль шайбы в основной стойке добавить баланс на одной ноге										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движений)	Контроль шайбы в основной стойке плюс баланс										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движений)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - узкое плюс баланс										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движений)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - широкое плюс баланс										
Скользжение на ребрах лезвий коньков	Полуфонарик лицом вперед движение одной ногой (л, п)										
Скользжение на ребрах лезвий коньков	Полуфонарик лицом вперед движение одной ногой (л, п) со сменой										
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами	●		●		●		●			
Торможения и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное	●		●		●		●			
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия										
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера										
Повороты	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п)	●		●		●		●			
Повороты	Катание по кругу с движением "внешней" ногой "Полуфонарик"										
Повороты	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда (л/п)	●		●		●		●			
Торможения и остановки	Торможение с поворотом на 90° на двух ногах (влево/вправо) с прыжком и без										
Скользжение на ребрах лезвий коньков	Скользжение- "Восьмерка" на внутренней поверхности лезвия лицом вперед	●		●		●		●			
Скользжение на ребрах лезвий коньков	Скользжение- "Восьмерка" на внешней поверхности лезвия лицом вперед										
Скользжение на ребрах лезвий коньков	Скользжение- "Эмейка" на одной ноге (л/п) лицом вперед	●		●		●		●			
Скользжение на ребрах лезвий коньков	Слалом - "Со сменой ведущей ноги"	●		●		●		●			
Скользжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду										
Старты	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)	●		●		●		●			
Старты	Старт спиной вперед полуфонариками	●		●		●		●			
Повороты	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)	●		●		●		●			

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

**Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.**  
Тема: **НИЯ КЛЮШКОЙ И ШАЙБОЙ В ДВИЖЕНИИ.**  
Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложненных условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;  
Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Занятие № 19  
Группа 7 лет и младше  
Время - 60 мин.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

СОДЕРЖАНИЕ

1) Бег лицом вперед скользящими шагами с ведением шайбы, поворотами без отрыва коньков, поворотами на 360° (ведущие шайбы – тянуть шайбу носком скобу, спереди, сбоку).

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

При поворотах: сохранение устойчивости, широко расставленные ноги, таз опущен, плечи развернуты, голова поднята.  
Тренер следит за техникой безопасности.

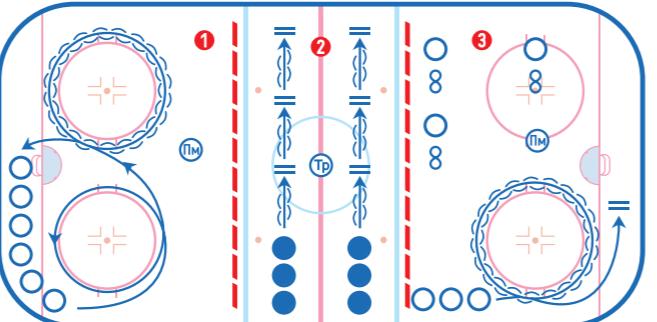


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть – 20 минут

1) Скользжение скрестными шагами с переходом к скользению спиной вперед «полуфонарики».  
2) Скользжение на двух ногах спиной вперед и торможение 1 и 2 ногами.  
3) Скользжение «восьмерка» спиной вперед а.), «полуфонарик» по кругу спиной вперед со сменой.

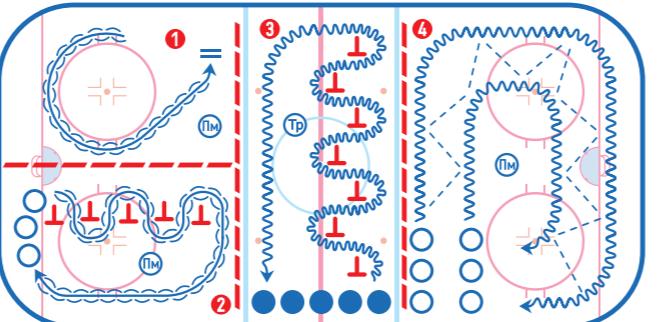
При выполнении поворотов скрестными шагами: колени достаточно согнуты, отталкивание выполняется в направлении движения, до полного выпрямления ног.



Основная часть – 20 минут

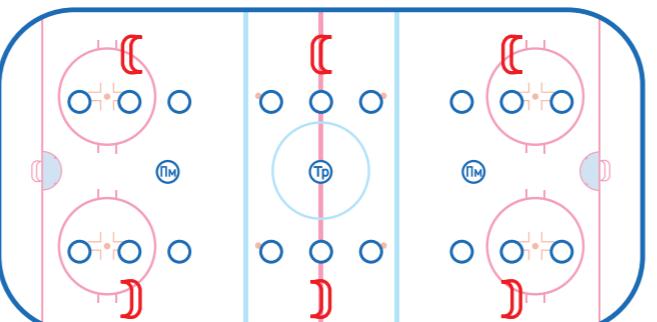
1) Скользжение на одной ноге спиной вперед а.), на другой ноге «эмейкой» спиной вперед б.)  
2) Ведение шайбы узкое и вперед – назад в движении  
3) Прием и передачи шайбы в парах в движении по заданной траектории.

При передачах шайбы важно: скорость движения рук, но без вращательного движения кистями. При проводке шайбы клюшка направлена по ходу передачи для повышения точности.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра: 3x3, 5x5.  
Игра на ограниченном участке площадки.  
Тренер устанавливает 4-5 правил.

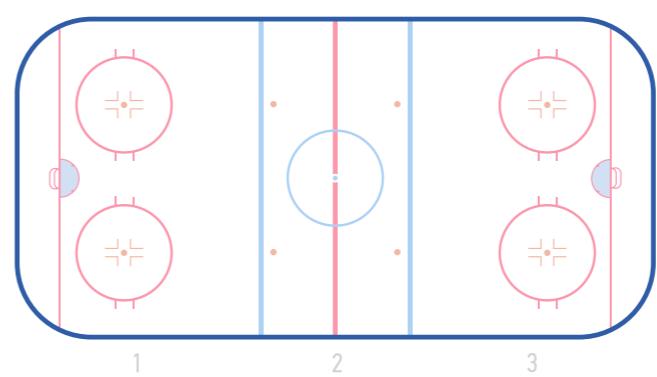
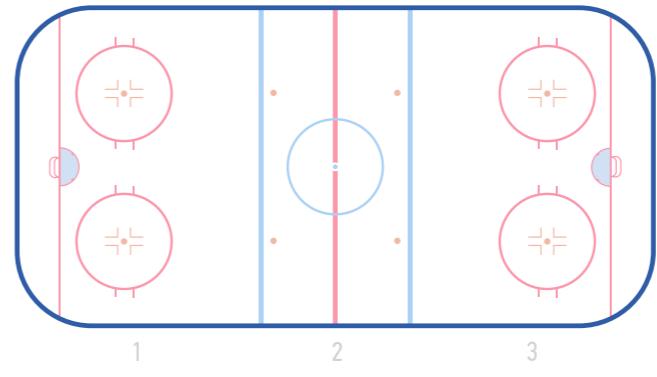
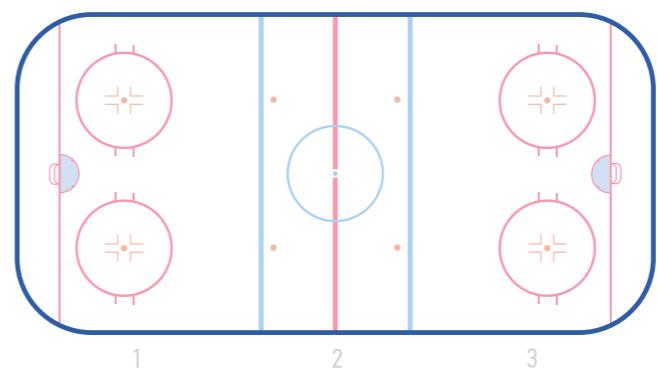


Заметки тренера

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

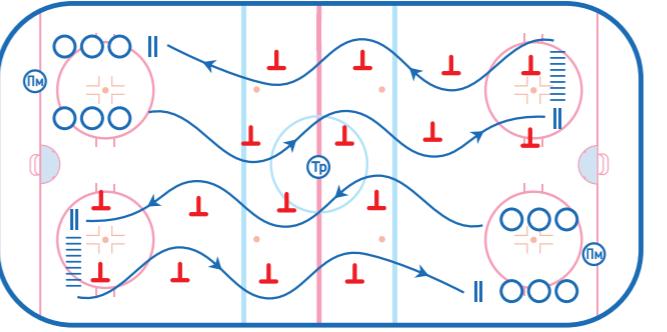
СОДЕРЖАНИЕ

1) Скользжение «змейкой»; скрестные шаги влево и вправо; спламное скользжение со сменой ведущей ноги, с торможением двумя параллельными коньками влево и вправо.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Последовательное повторение освоенных навыков всеми учениками. Средняя скорость выполнения, правильность техники.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

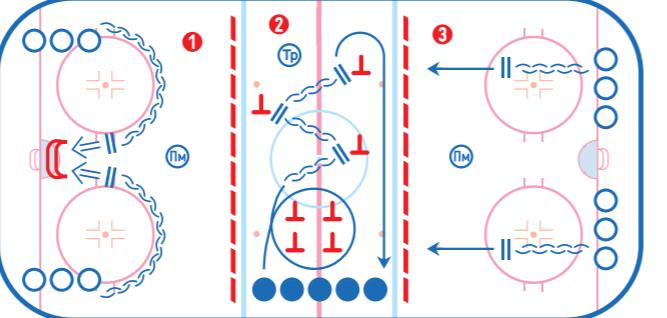


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

- 1) «Полуфонарики» спиной вперед с выходом на ворота, остановкой, поворотом и броском предмета в створ ворот.
- 2) Старт с продолжением движения по кругу скрестными шагами, переход к скользению спиной вперед «Полуфонариками» с торможениями одной и двумя ногами.
- 3) Бег спиной вперед, остановка одной ногой и Т-старт лицом вперед; «восьмерка» со сменой ног.

При выполнении поворотов скрестными шагами: колени достаточно согнуты, отталкивание выполняется в направлении движения, до полного выпрямления ног.  
Тренер следит за техникой безопасности.  
Максимально сильные толчки одной ногой.

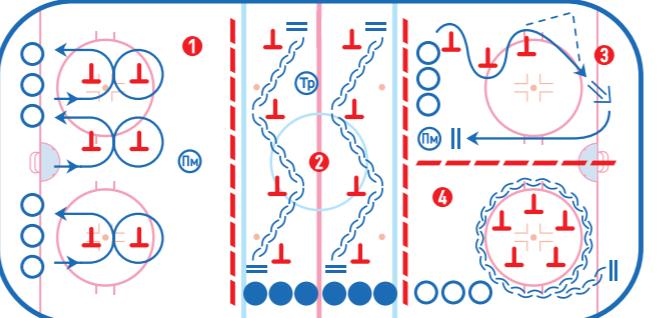


ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

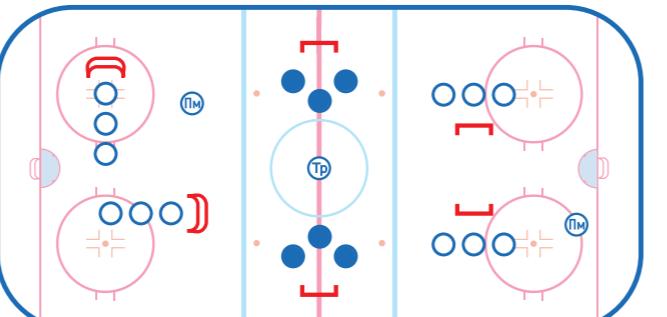
- 1) Скользжение по восьмеркам со сменой ведущей ноги.
- 2) Скользжение «змейкой» на одной и двух ногах спиной вперед.
- 3) Упражнения с ведением шайбы, обводка конусов, прием-передача с отскоком от борта и броском по воротам (узким и широким, комбинированным ведением).
- 4) Старт и скользжение скрестными шагами спиной вперед (повторить в обратную сторону).

Тренер предлагает усложнить освоенные ранее технические элементы, совмещая их вместе.



Игра: 3x3, 4x4, 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки.  
Тренер устанавливает 4-5 правил.



ЗАМЕТКИ ТРЕНЕРА

Заметки тренера (Three sets of blank lines for notes, each corresponding to a section of the rink diagram above).

**Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.**  
Тема: **НИЯ КЛЮШКОЙ И ШАЙБОЙ В ДВИЖЕНИИ.**  
Задачи: углубленное разучивание технических премёв, освоение программного материала в видоизмененных и усложнённых условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;  
Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Занятие № 21  
Группа 7 лет и младше  
Время - 60 мин.

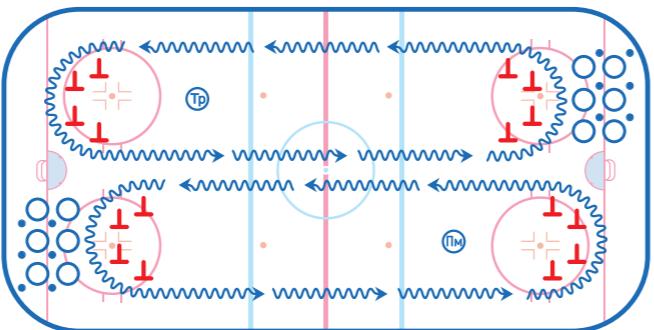
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

СОДЕРЖАНИЕ

1) Скользжение по траектории: скользящими шагами, поворотами на 360° и скрестными шагами с ведением шайбы узким и широким хватом.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Выполнение освоенных ранее технических элементов в усложненных условиях.  
Тренер следит за техникой безопасности.

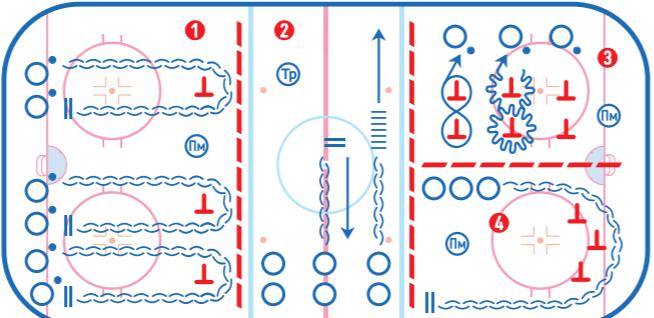


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

- 1) «Полуфонарики» по заданной траектории спиной вперед с ведением шайбы, тянуть шайбу торможением одной и двумя ногами.
- 2) Бег спиной вперед, остановка одной ногой и Т-старт лицом вперед по траектории.
- 3) Скользжение «восьмёрка» с шайбой.
- 4) Старт спиной вперед скрестными шагами с продолжением скользения на одной ноге (левой и правой)

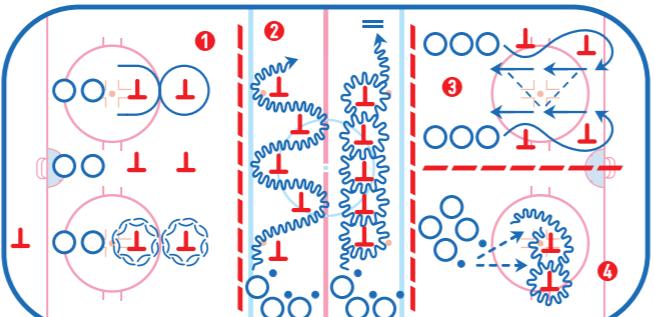
Тренер предлагает усложнить освоенные ранее технические элементы, совмещая их вместе.  
Тренер следит за техникой безопасности.



Основная часть - 20 минут

- 1) Скользжение «эмейка» на одной ноге спиной вперед.
- 2) Ведение шайбы в движении с переносом, «эмейкой», «плетением», коньками. С поворотами на 360°.
- 3) Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» в движении.
- 4) Бросок кистевой с «удобной» низом.

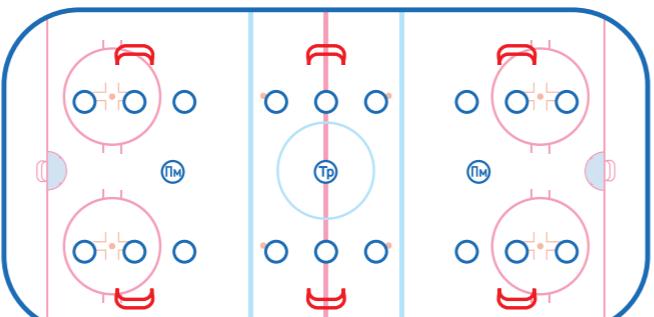
При выполнении бросков обращать внимание на: шайба немного впереди игрока, работа верхнего плечевого пояса.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра:

Игра на ограниченном участке площадки.  
Тренер устанавливает 4-5 правил.



ЗАМЕТКИ ТРЕНАРА

Записи тренера (3 листа)

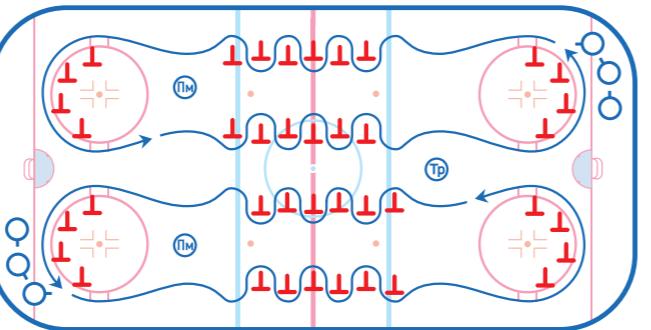
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

## СОДЕРЖАНИЕ

1) Скольжение по траектории слаломным движением, скольжением «эмейкой» поворотами скрестными шагами лицом вперед.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тренер предлагает усложнить освоенные ранее технические элементы, совмещая их вместе.  
Тренер следит за техникой безопасности.  
Среди них скорость выполнения, правильность техники.

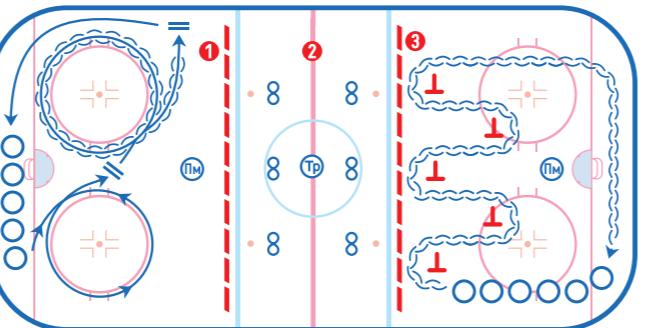


## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

## Основная часть - 20 минут

- 1) Скользжение по большой восьмёрке лицом и спиной вперед, «полуфонарика-ми», переходами и торможением одной и двумя ногами.
- 2) Скользжение по «восьмёрке» спиной вперед со сменой ведущей ноги.
- 3) Скользжение на одной ноге, спиной вперед, «эмейка» на одной ноге спиной вперед.

Тренер меняет условия выполнения освоенных ранее технических элементов или усложняет упражнение посредством их совмещения.  
Тренер следит за техникой безопасности.



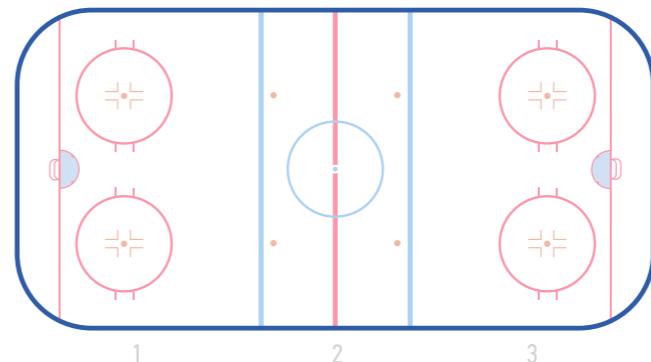
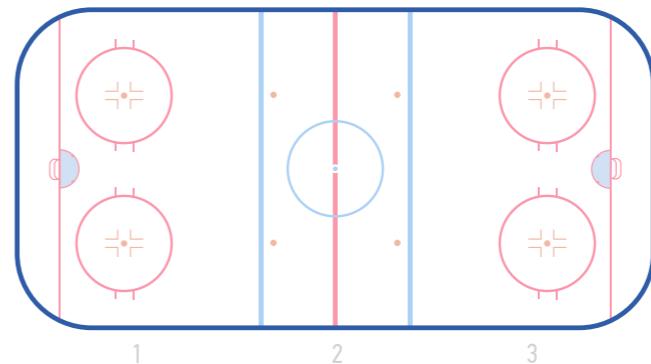
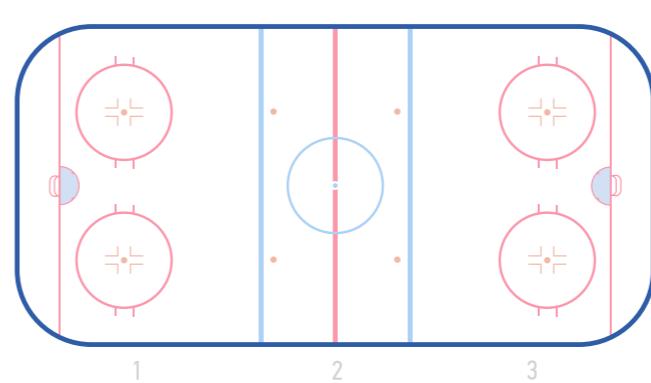
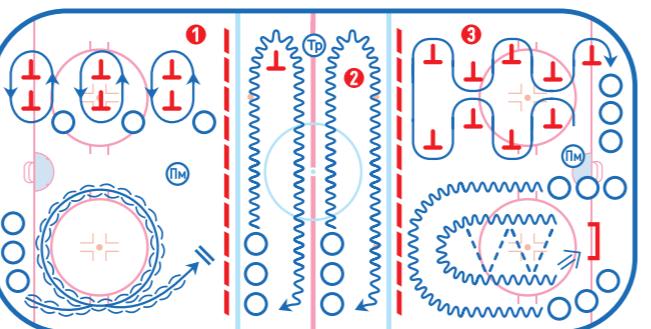
АКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

- 1) «Кораблики» по кругу вокруг конусов. Скольжение спиной вперед, скрестными шагами.
- 2) Ведение шайбы – узкое в движении.
- 3) Слаломное скольжение с ведением шайбы, обводка конусов.

Передачи шайбы с удобной и неудобной в движении с отскоком от борта и кистевым броском.

Тренер демонстрирует технический элемент «кораблики». Обратить внимание на: угол разворота коньков и радиус поворота – следует начинать с небольшого угла и малого радиуса, постепенно увеличивая их.



## Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.

**Тема:** углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложненных условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

**Задачи:** Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Занятие № 23

Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

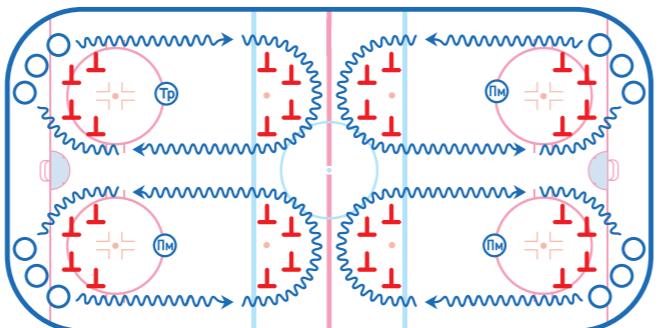
### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

#### СОДЕРЖАНИЕ

1) Скользжение по траектории с ведением шайбы, тянуть шайбу носком сбоку, узкое и широкое, бег скользящими шагами, повороты скрестными шагами.

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тренер предлагает разнообразить ведение шайбы, добавляя разные виды скользения.



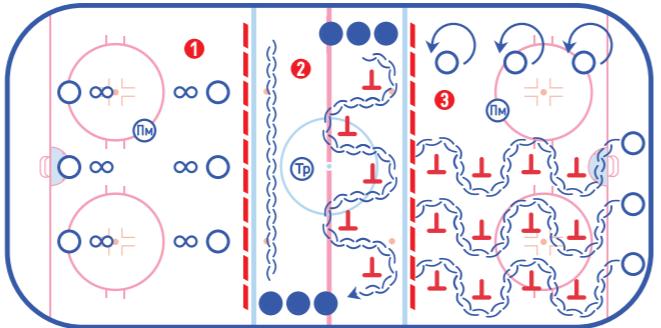
### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Основная часть - 20 минут

1) Скользжение по «восьмерке» спиной вперед со сменой ведущей ноги.  
2) Скользжение на одной ноге, спиной вперед, «змейка» на одной ноге спиной вперед.  
3) Кораблики вокруг конусов.  
Скользжение спиной вперед, скрестными шагами, акцент на одной ноге.

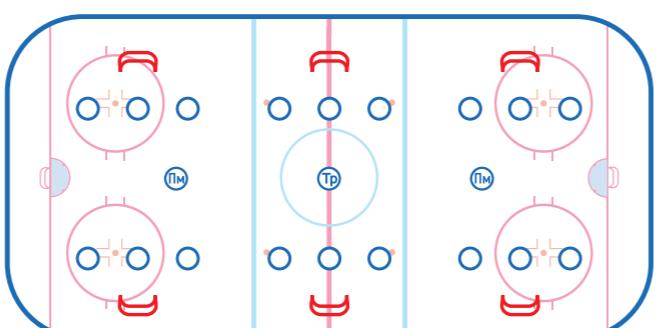
При выполнении скользения «кораблики»: угол разворота коньков и радиус поворота.

При выполнении скользений по «восьмерке» и «змейке»: внимание на устойчивость, равновесие.  
Тренер следит за техникой безопасности.



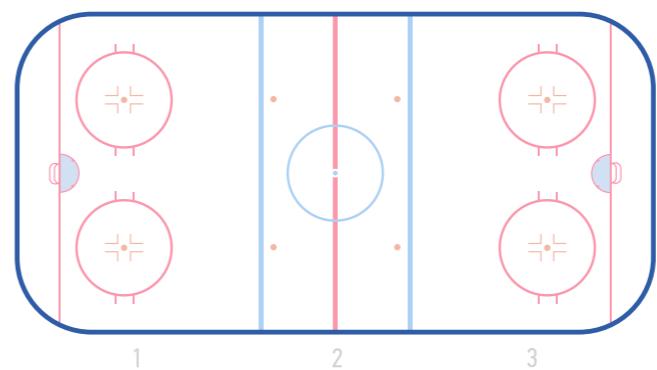
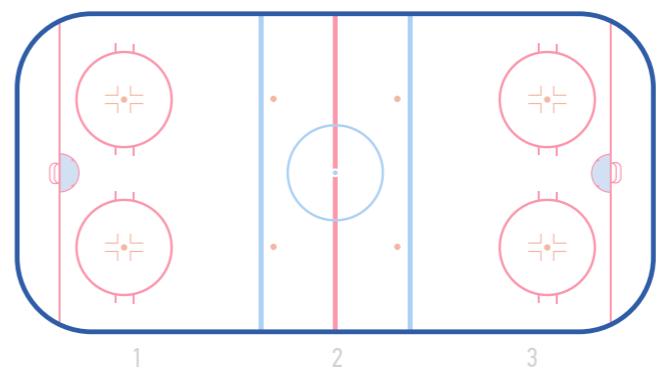
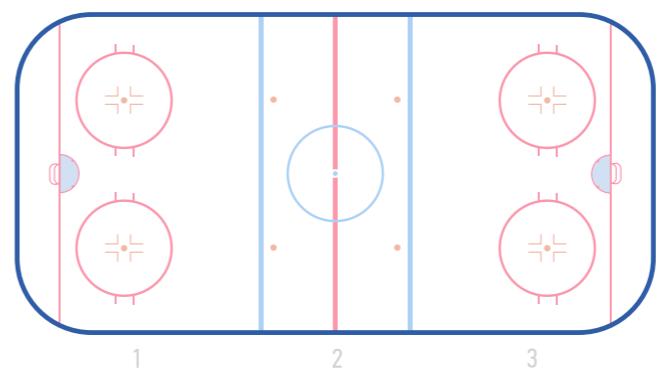
#### Игра: 3x3, 4x4.

Игра на ограниченном участке площадки.  
Тренер устанавливает 4-5 правил.



### ЗАМЕТКИ ТРЕНАРА

Записи тренера (3 листа)



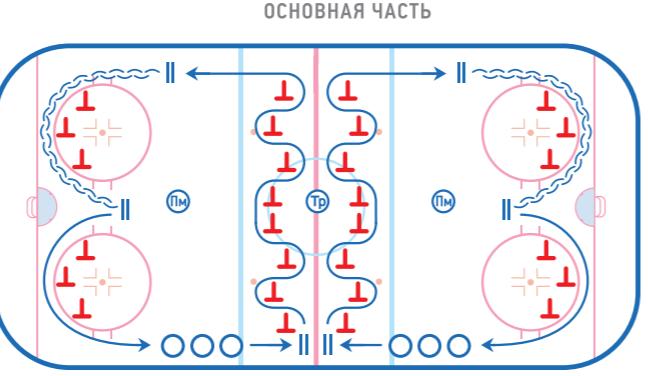
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

СОДЕРЖАНИЕ

1) Скользжение слаломное, змейкой, повороты скрестными шагами, переходы к скользению спиной вперед, торможение одной (левой и правой) ногой при скользении спиной вперед, и параллельными коньками при скользении лицом вперед.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

При переходах от скользения лицом к скользению спиной, возможно исключить остановку, если юные хоккеисты в достаточной степени освоили переходы.

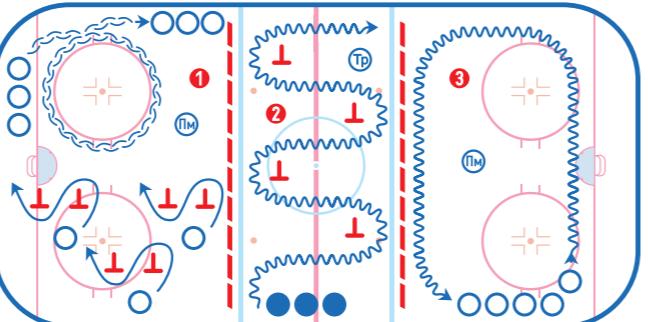


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

- 1) Скользжение спиной вперед скрестными шагами; «Кораблики» вокруг конусов
- 2) Ведение шайбы – узкое и широкое, комбинированное.
- 3) Ведение шайбы с переносом «змейкой», «плетением», плавная смена направлений.

Тренер предлагает разнообразить ведение шайбы, добавляя разные виды скользения. Тренер следит за техникой безопасности.

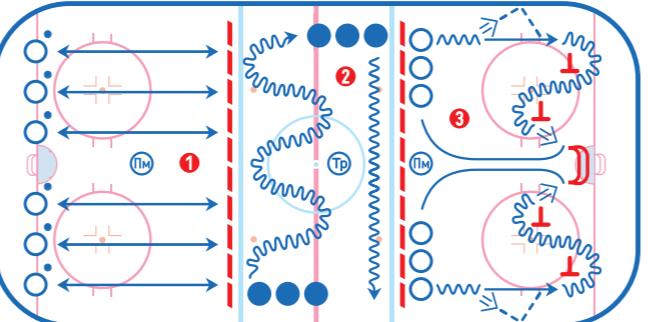


ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

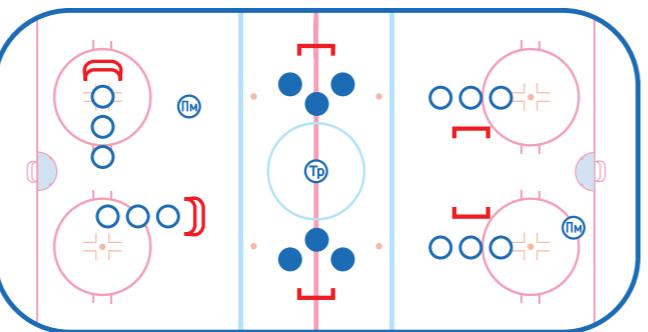
- 1) Ведение шайбы не отрывая от крюка – вперед/назад, ведение шайбы коньками.
- 2) Змейка с шайбой, слаломное движение с ведением шайбы (включая обводку конусов)
- 3) Ведение шайбы, передача-прием от борта, бросок замыкающий по воротам.

При выполнении бросков обращать внимание на: шайба отводится назад, работа верхнего плечевого пояса. При передаче-приёме от борта, важно обращать внимание на скорость ученика и силу броска.



Игра: 3x3, 4x4, 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 4-5 правил.



Заметки тренера

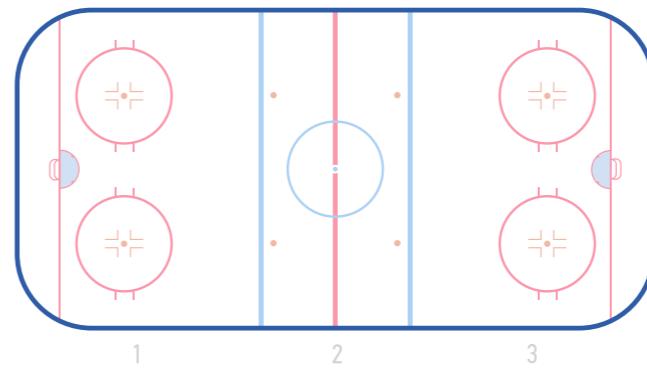
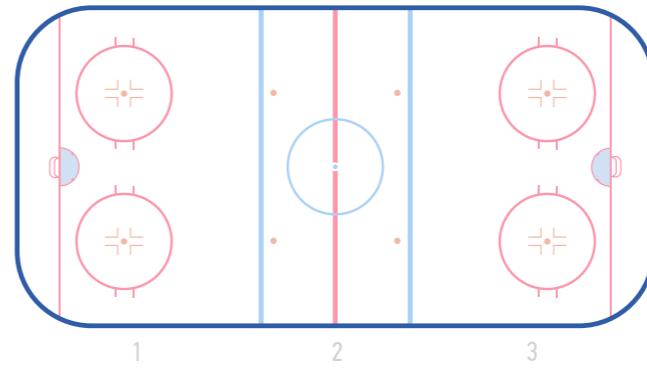
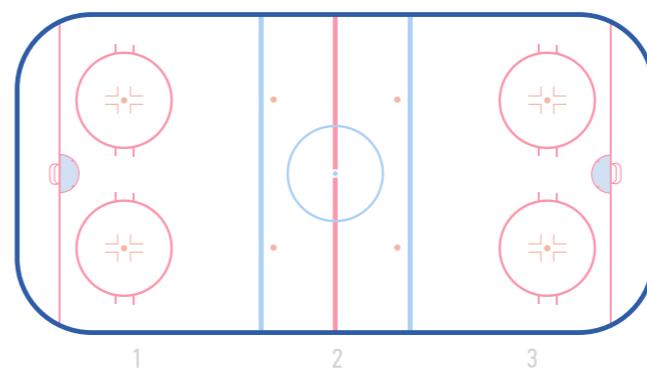
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.**  
Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложненных условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;  
Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Занятие № 25  
Группа 7 лет и младше  
Время - 60 мин.

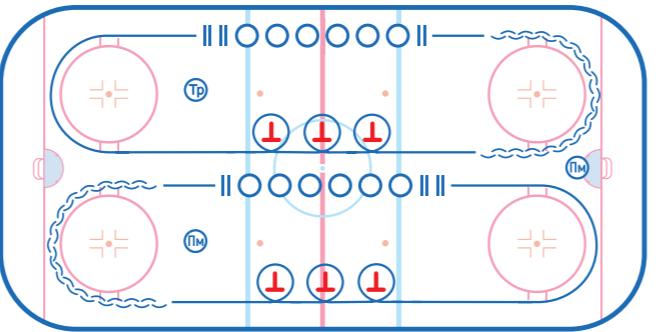
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

СОДЕРЖАНИЕ

1) Старт скрестными шагами боком, бег скользящими шагами, повороты без отрыва коньков на 360°, переход к скольжению на двух ногах спиной вперед и скольжению спиной вперед «полуфонариками».

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тренер предлагает усложнить освоенные ранее технические элементы, совмещая их вместе. Тренер следит за техникой безопасности.

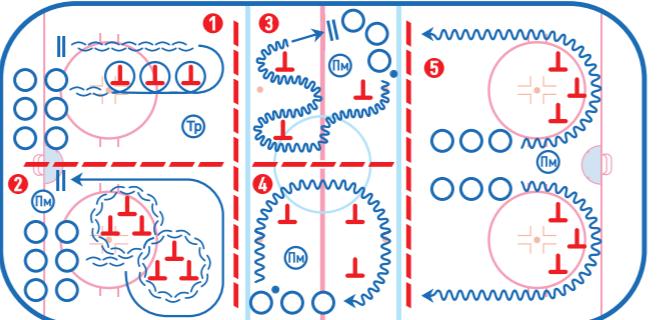


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

- 1) Скользжение на одной ноге спиной вперед с переходом к «корабликам».
- 2) Скользжение спиной вперед скрестными шагами.
- 3) Ведение шайбы узкое и широкое, комбинированное.
- 4) Ведение шайбы с переносом «змейкой», «сплетением», плавная смена.
- 5) Ведение шайбы - вперед/назад.

Тренер предлагает разнообразить ведение скользжение и шайбы, добавляя разные траектории и способы скольжения.

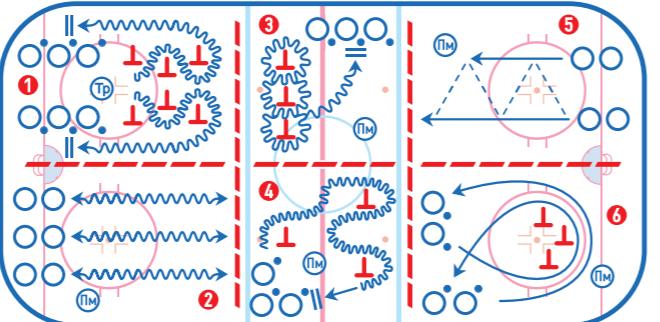


ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

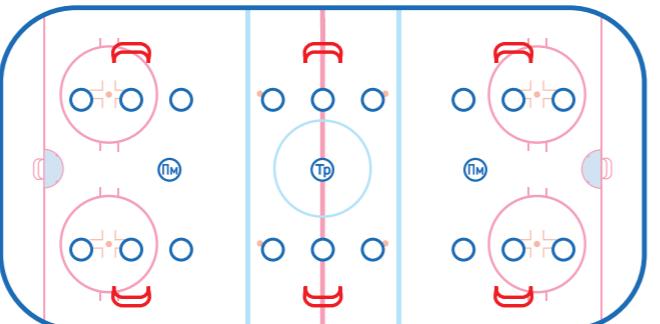
- 1) Ведение шайбы коньками.
- 2) Ведение шайбы по диагонали в движении.
- 3) Ведение шайбы с поворотом на 360°.
- 4) Обводка конусов или расставленных шайб.
- 5) Передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» в движении.
- 6) Подкат и опека партнера.

Тренер вносит пояснения и демонстрирует подкат и опеку партнера. Обращать внимание на дистанцию и внимательность юных хоккеистов.



Игра: 3x3, 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 4-5 правил.

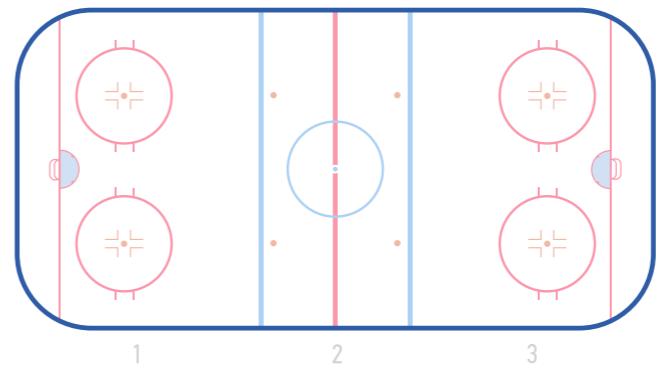
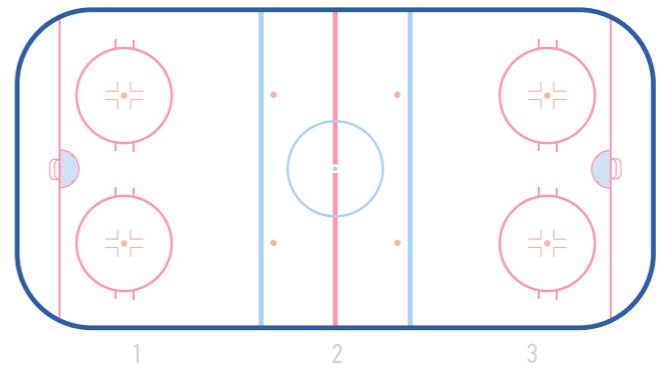
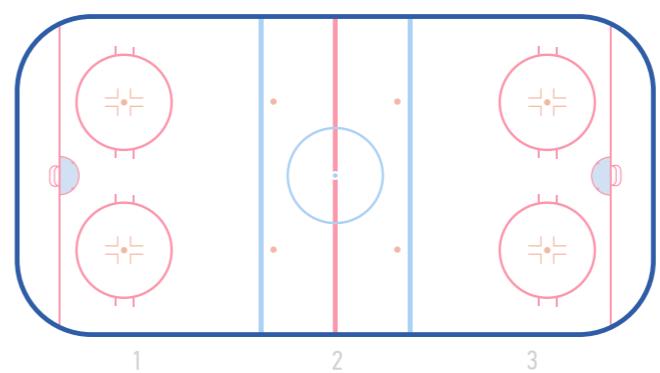


Заметки тренера

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.**  
Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложненных условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;  
Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Занятие № 26  
Группа 7 лет и младше  
Время - 60 мин.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

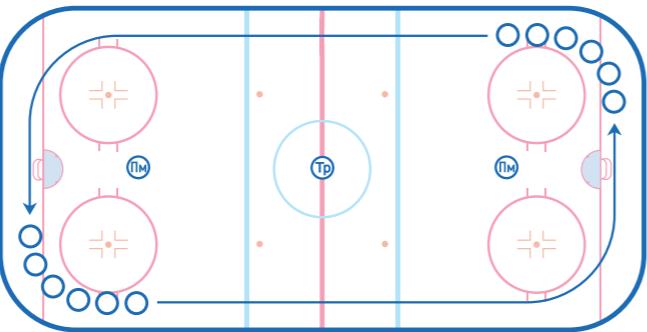
СОДЕРЖАНИЕ

1) Катание по кругу, выполнять разные варианты технических навыков скольжения.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Тренер предлагает различные способы скольжения с переходами и поворотами, добавлением ведения шайбы по ходу движения.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

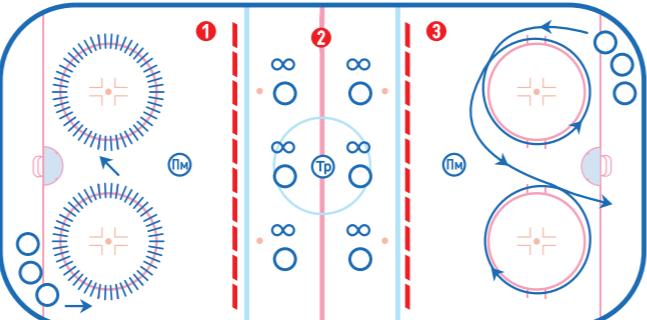


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

- 1) Повороты скрестными шагами лицом, спиной вперед.
- 2) Скользжение восьмёрка на внешней, внутренней поверхности лезвия.
- 3) «Кораблики» по кругу без смены ведущей ноги.

Повторение ранее освоенных технических приёмов.  
Обращать внимание на сохранении баланса.

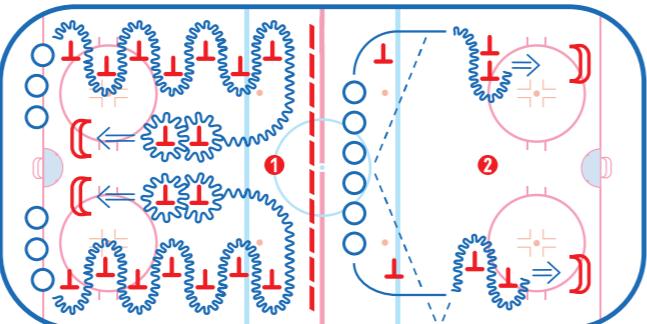


ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

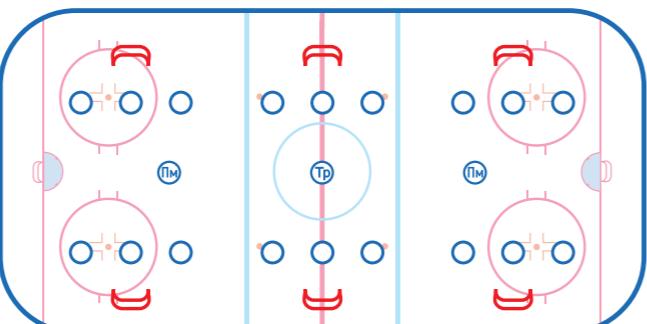
- 1) Различные варианты ведения шайбы: клюшка сбоку, в центре, сбоку; узкое, широкое, комбинирование; «Змейкой», «плетением», плавная смена направления; вперед/назад коньками, по диагонали, с поворотом 360°, между коньками, слаломное ведение.
- 2) Передача шайбы с отскоком от борта, обманные движения корпусом «Раскачивание», обманные передачи: показываем, тянем шайбу носком к себе, убираем к корпусу; бросок заметающий с удобной стороны, бросок кистевой.

Юные хоккеисты продолжают развивать и осваивать технические элементы и навыки, включая упражнения, направленные на комплексное выполнение элементов, следят за техникой безопасности. Средняя скорость, правильное техническое выполнение движений.



Игра: 3x3, 4x4, 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки.  
Тренер устанавливает 4-5 правил.



ЗАМЕТКИ ТРЕНАРА

Записи тренера (3 листа)

**Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.**  
Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложненных условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;  
Инвентарь: корзины, барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Занятие № 27  
Группа 7 лет и младше  
Время - 60 мин.

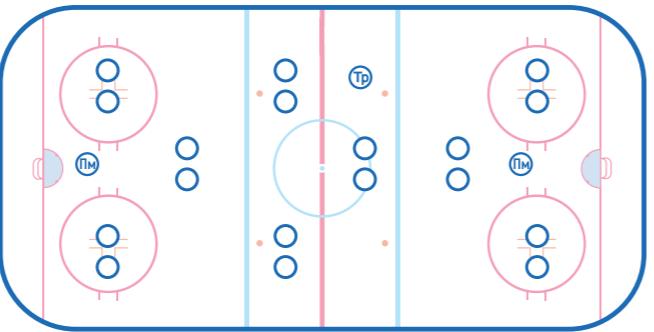
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

СОДЕРЖАНИЕ

1) Салки в парах с разными движениями ранее изученными. «Фонарики», «Полуфонарики» (поочередно) лодочка (кораблик), не отрывая ног, спиной вперед, один лицом другой спиной.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Радостная атмосфера, игровая форма общения. Подбадривание и мотивация положительными эмоциями и ситуациями. Тренер предлагает один или несколько освоенных ранее вариантов скольжения.

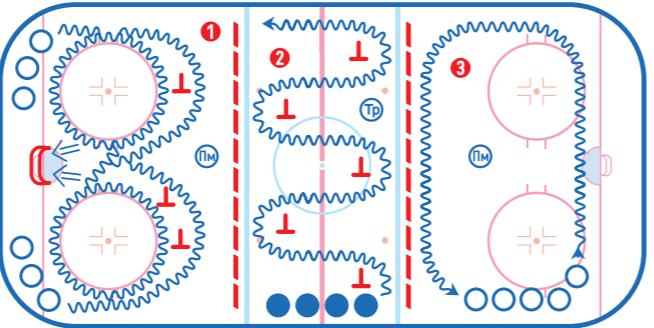


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

1) Движение по траектории восьмёрка с крестными шагами с шайбой и броском.  
2) Ведение шайбы, не отрывая от крюка (удобная-неудобная сторона клюшки)  
3) Ведение шайбы коньками.

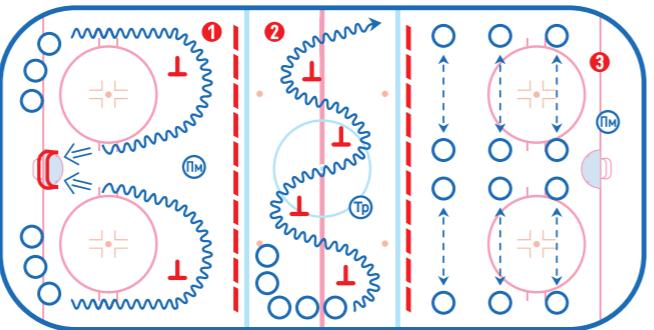
Повторение упражнений направленных на освоение ранее пройденных технических элементов ведения и бросков шайбы.  
Тренер следит за техникой безопасности.



Основная часть - 20 минут

1) Ведение шайбы между коньков из-за спины с последующим броском по воротам (меняем сторону).  
2) Ведение шайбы с переносом, эмейкой, плетением, плавная смена направления.  
3) Передача шайбы броском с удобной и неудобной стороны крюка.

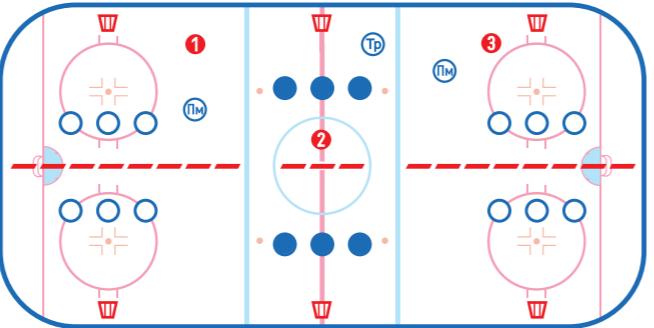
Юные хоккеисты продолжают развивать и осваивать технические элементы и навыки, включая упражнения направленные на комплексное выполнение элементов направленных на ведение и броски шайбы, следят за техникой безопасности.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра:  
5 x 5, 4 x 4, 3 x 3  
Регби с мячом большие игры в пас отдал передачу и предложи себя.

Игра на ограниченном участке площадки.  
Тренер устанавливает 4-5 правил.

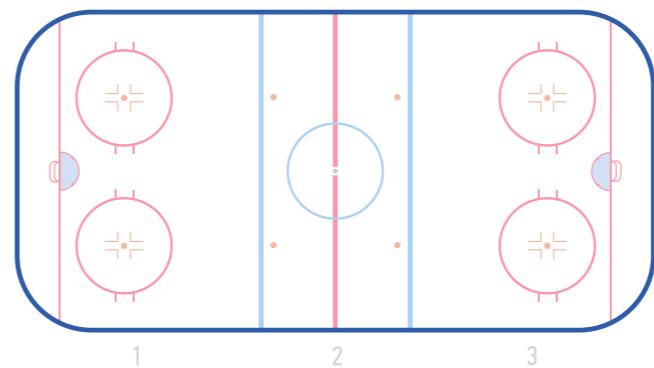
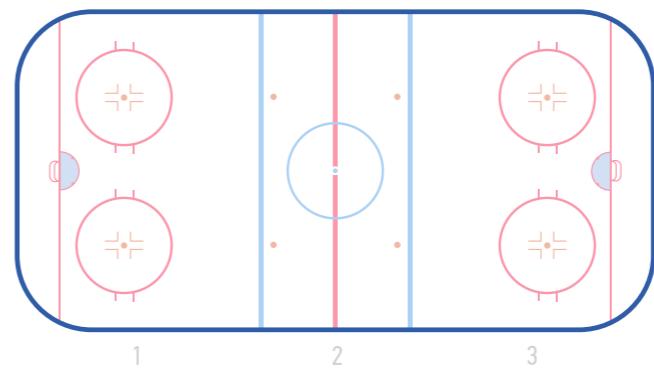
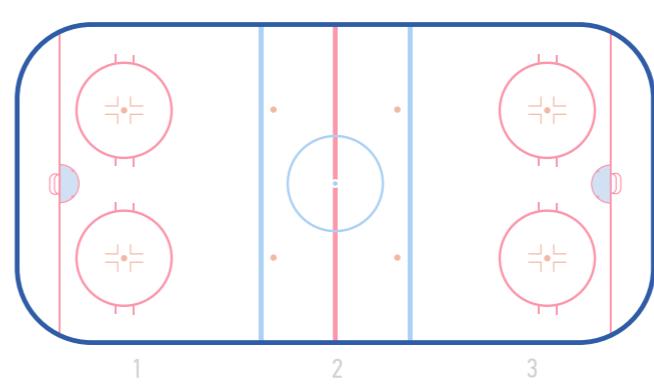


Заметки тренера

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Тема: Схема тренировочного занятия «Контроль 3»

Задачи: провести оценку разученных приёмов, изменения в компонентах подготовленности.

Инвентарь: маленькие ворота, колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер, планшет и распечатанный бланк для выставления оценок ученикам.

Контрольное занятие №3

Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

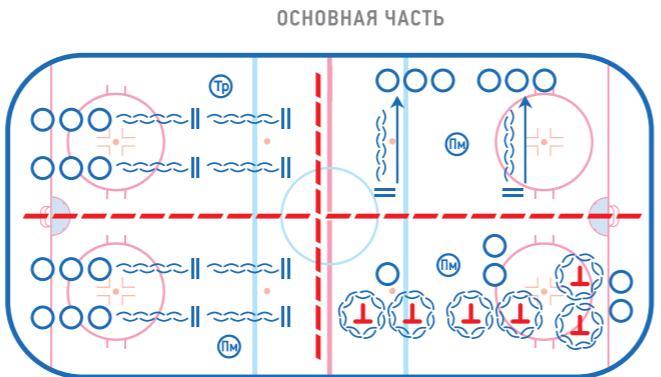
СОДЕРЖАНИЕ

Подготовительная часть 10 минут.

1. Скользжение на двух ногах спиной вперёд, торможение двумя ногами при скользжении спиной вперёд.
2. «Полуфонарики» спиной вперёд, движение одной ногой (левой и правой) со сменой.
3. Бег спиной вперёд, остановка одной ногой и Т-старт лицом вперёд.
4. Скользжение «восьмерка» на внешней, внутренней поверхности лезвий спиной вперёд.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

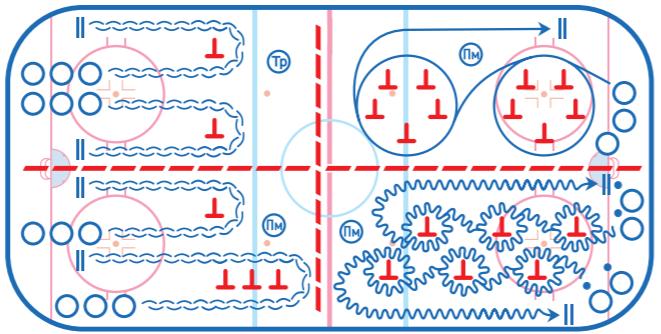
Тренер проводит тестирование в форме обычного занятия.



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

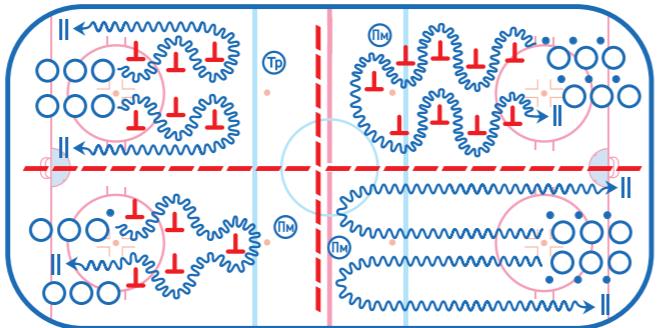
Тренер проводит тестирование в форме обычного занятия.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

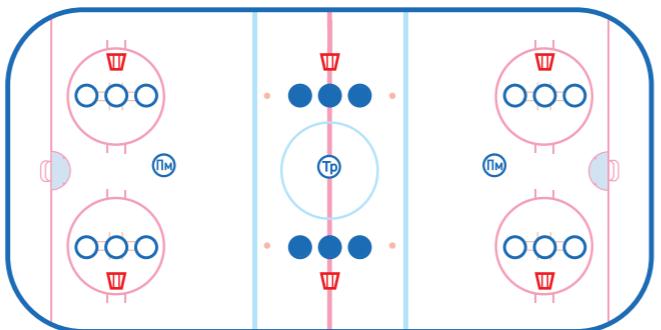
1. Ведение шайбы, не отрывая от крюка короткое, широкое, комбинированное.
2. Ведение шайбы с переносом «змейкой», «плетением», плавная смена направлений.
3. Ведение шайбы не отрывая от крюка – вперёд/назад.
4. Ведение шайбы коньками.



10-15 минут

ИГРА: забросить мяч в корзину.

\*Позитивная атмосфера, игровая форма общения.



БЛАНК КОНТРОЛЯ	Игрок № (оценка от 1 до 10)	Игрок № (оценка от 1 до 10)																																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							
1	Скользжение на двух ногах спиной вперёд, торможение двумя ногами при скользжении спиной вперёд																																					
2	«Полуфонарики» спиной вперёд, движение одной ногой (левой и правой) со сменой																																					
3	Бег спиной вперёд, остановка одной ногой и Т-старт лицом вперёд																																					
4	Скользжение «восьмерка» на внешней, внутренней поверхности лезвий спиной вперёд																																					
5	Старт спиной вперёд скрестными шагами, скользжение на одной ноге (левой и правой) спиной вперёд																																					
6	Старт спиной вперёд скрестными шагами, скользжение «змейка» на одной ноге (левой и правой) спиной вперёд																																					
7	Скользжение «корабликами» по кругу (влево, вправо)																																					
8	Ведение шайбы с поворотом на 360°																																					
9	Ведение шайбы, не отрывая от крюка короткое, широкое, комбинированное																																					
10	Ведение шайбы с переносом «змейкой», «плетением», плавная смена направлений																																					
11	Ведение шайбы не отрывая от крюка – вперёд/назад																																					
12	Ведение шайбы коньками																																					
Средняя оценка																																						
Итоговый рейтинг																																						
Дата: _____ Время: _____ Тренер: _____ Группа: _____																																						

БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Скользжение на двух ногах спиной вперёд, торможение двумя ногами при скольжении спиной вперёд															
2	«Полуфонарики» спиной вперёд, движение одной ногой (левой и правой) со сменой															
3	Бег спиной вперёд, остановка одной ногой и Т-старт лицом вперёд															
4	Скользжение «восьмерка» на внешней, внутренней поверхности лезвий спиной вперёд															
5	Старт спиной вперёд скрестными шагами, скользжение на одной ноге (левой и правой) спиной вперёд															
6	Старт спиной вперёд скрестными шагами, скользжение «эмейка» на одной ноге (левой и правой) спиной вперёд															
7	Скользжение «корабликами» по кругу (влево, вправо)															
8	Ведение шайбы с поворотом на 360°															
9	Ведение шайбы, не отрывая от крюка короткое, широкое, комбинированное															
10	Ведение шайбы с переносом «эмейкой», «плетением», плавная смена направлений															
11	Ведение шайбы не отрывая от крюка – вперёд/назад															
12	Ведение шайбы коньками															
Дата:		Время:		Группа:												
Тренер:				Эксперт:												



## Технические навыки для четвертого периода

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

Категория	Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	K1
Подводящие	Вставание со льда										
Подводящие	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну, с удержанием позы										
Подводящие	Скрестные шаги на месте										
Подводящие	Скрестные шаги с продвижением										
Подводящие	Скрестные шаги через клюшку										
Подводящие	Скользжение на двух ногах лицом вперед										
Подводящие	Скользжение на одной ноге лицом вперед										
Подводящие	Скользжение в приседе на одной ноге (различные углы, до полного приседа)										
Подводящие	Приседание на двух ногах (разные углы) и удержание позы										
Подводящие	Тяга и толкание партнера										
Старты	V-старт лицом вперед	●		●		●					
Торможения и остановки	Торможение "1-11" (Коньки буквой V), "плугом", "полуплугом"										
Торможения и остановки	Торможение внутренней/внешней стороной лезвия										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - узкое и широкое комбинирование										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - клюшка сбоку, в центре, сбоку	●		●		●					
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - узким хватом										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - широким хватом										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - ротация										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком сбоку										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди	●		●		●					
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - тянуть шайбу носком спереди - сбоку	●		●		●					
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы "с переносом" вокруг корпуса по траектории квадрата										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы "с переносом" по "Восьмерке" двумя руками										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы "с переносом" по "Восьмерке" одной рукой (л/п)										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Контроль шайбы в основной стойке добавить баланс на одной ноге										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Контроль шайбы в основной стойке плюс баланс										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - узкое плюс баланс										
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы не отрывая от крюка - широкое плюс баланс										
Скользжение на ребрах лезвий коньков	Полупоанрик лицом вперед движение одной ногой (л, п)										
Скользжение на ребрах лезвий коньков	Полупоанрик лицом вперед движение одной ногой (л, п) со сменой										
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами										
Торможения и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное	●		●		●					
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия										
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера										
Повороты	Повороты без отрыва коньков от льда (л/п)										
Повороты	Катание по кругу с движением "внешней" ногой "Полупоанрик"										
Повороты	Повороты на 360° без отрыва коньков от льда (л/п)										
Торможения и остановки	Торможение с поворотом на 90° на двух ногах (влево/вправо) с прыжком и без										
Скользжение на ребрах лезвий коньков	Скользжение "Восьмерка" на внутренней поверхности лезвия лицом вперед	●		●		●					
Скользжение на ребрах лезвий коньков	Скользжение "Восьмерка" на внешней поверхности лезвия лицом вперед										
Скользжение на ребрах лезвий коньков	Скользжение "Эмейка" на одной ноге (л/п) лицом вперед	●		●		●					
Скользжение на ребрах лезвий коньков	Слалом - "Со сменой ведущей ноги"	●		●		●					
Скользжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду										
Старты	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)	●		●		●					
Старты	Старт спиной вперед полуфонариками										
Повороты	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)	●		●		●					

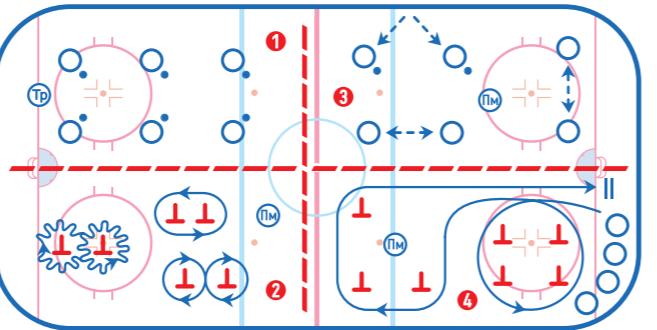
Фактические недели сезона	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май						
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
Занятия 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	K	10	11	12	13	14	15	16	17	18	K	19</																		

СОДЕРЖАНИЕ

- 1) Ведение шайбы не отрывая от крюка – клюшка сбоку, в центре, сбоку; Ведение шайбы не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком спереди; ведение шайбы не отрывая от крюка – тянуть шайбу носком спереди-сбоку.
- 2) Скользжение «восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед; Скользжение «восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед; «Караблики» по кругу. Движение «восьмерка» с шайбой.
- 3) Передача шайбы броском с удобной в основной стойке; Передача шайбы броском через борт; Прием и остановка клюшкой (крюком, рукояткой).
- 4) «Полуфоник» по кругу спиной вперед, толчковый внешний конек; Резкое изменение направления движения «Улитка»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

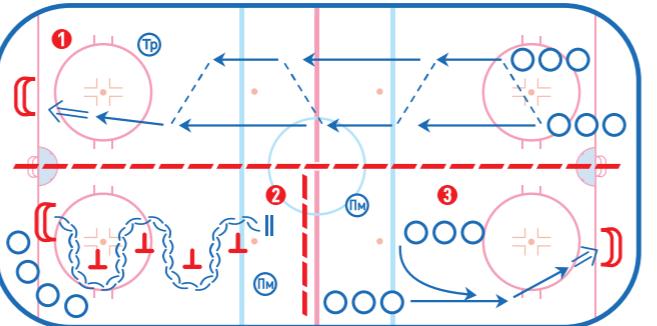
Станционная работа, направленная на продолжение осваивания и повторения пройденного ранее материала. Задействование всего пространства.



Основная часть – 20 минут

- 1) Передача шайбы броском с удобной в основной стойке; Передача шайбы броском с неудобной в основной стойке; бросок по воротам в движении.
- 2) Старт спиной вперед скрестными шагами → Торможение одной ногой (левой, правой) при скользении спиной вперед; Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (левой, правой) → Торможение одной ногой (левой, правой) при скользении спиной вперед; Старт скрестными шагами, боком вперед (левой, правой) → Торможение внутренней, внешней стороной лезвия; Бег спиной вперед, остановка одной ногой и Т-старт лицом вперед.
- 3) Подкат → бросок кистевой в движении.

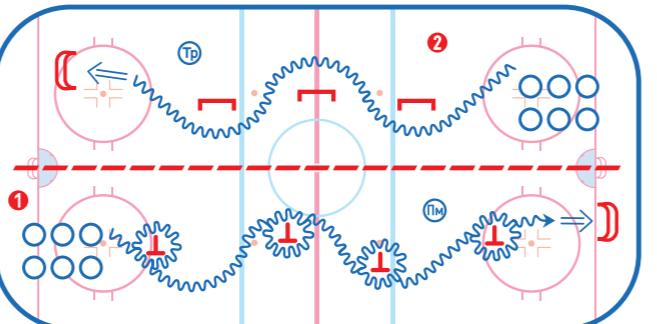
Тренер предлагает разнообразить ведение скользжение и шайбы, добавляя разные траектории и способы скользжения. Точность передач. Чувство дистанции.



Основная часть – 20 минут

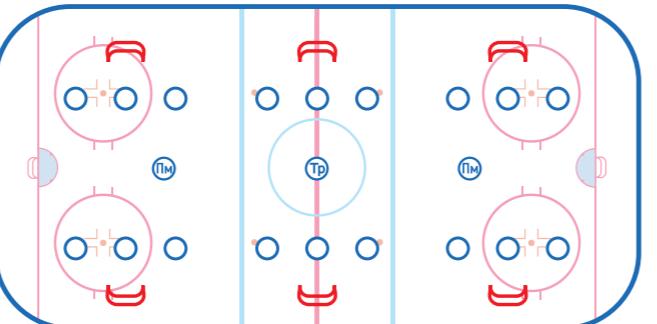
- 1) Обводка конусов; Слаломное движение с ведением шайбы (включая обводку конусов) с броском по воротам.
- 2) Ведение шайбы коньками; «Змейка» с шайбой; Ведение шайбы с поворотом на 360° и броском по воротам.

Повторение освоенных ранее технических элементов ведения шайбы в усложненных или измененных условиях. Тренер следит за техникой безопасности.



Игра: 5x5.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 4-5 правил.

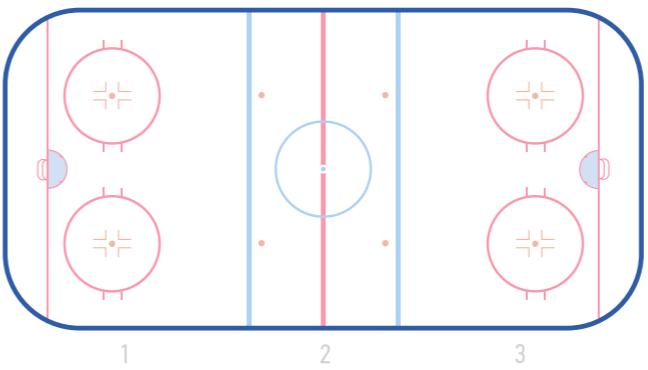
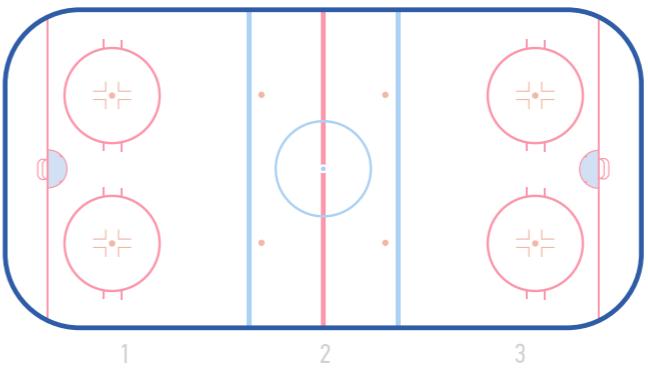
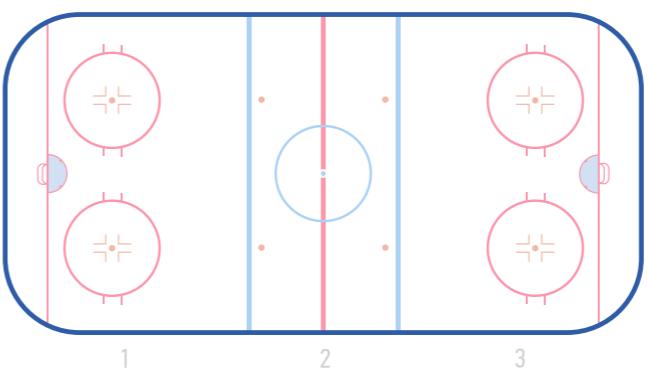


Заметки тренера

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Техника передвижения на коньках, техника владе-

ния клюшкой и шайбой в движении.

Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложненных условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь: корзины, барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Занятие № 29

Группа 7 лет и младше

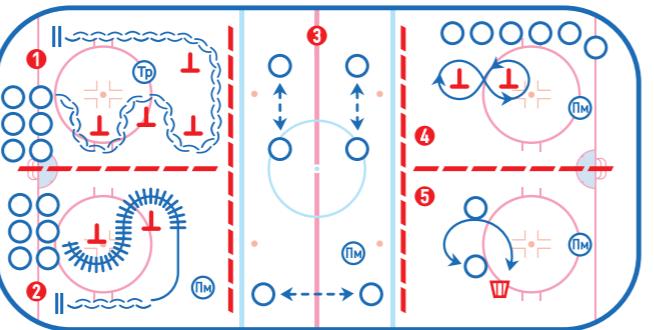
Время - 60 мин.

СОДЕРЖАНИЕ

- Скользжение эмейка на одной ноге (левой, правой) спиной вперед, скользжение на двух ногах спиной вперед.
  - Повороты скрестными шагами лицом вперед (левой, правой), разворот на спиной, скользжение на двух ногах спиной вперед.
  - Передача шайбы броском с удобной в основной стойке; с неудобной; Передача шайбы броском через борт; прием и остановка клюшкой.
  - Скользжение «восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед, внешняя поверхность.
  - Оплека партнера.
- Игрок 1 должен забить мяч в корзину (шину), игрок 2 должен помешать.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

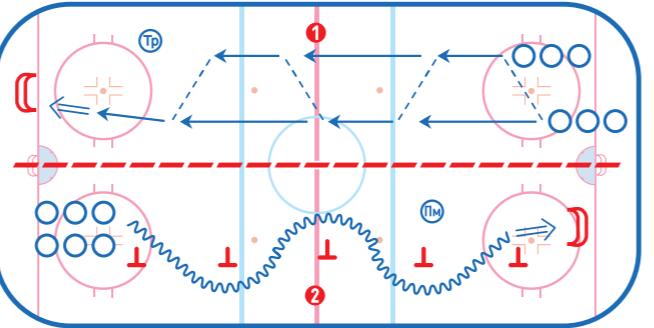
Станционная работа, направленная на продолжение осваивания и повторения пройденного ранее материала. Тренер следит за техникой безопасности.



Основная часть - 20 минут

- Передача шайбы броском с удобной, неудобной в основной стойке, прием, остановка в движении с броском по воротам.
- Ведение шайбы, не отрывая от крюка – узкое и широкое комбинирование; по диагонали; между конусами, обводка конусов и расположенных шайб; спадомное движение с ведением шайбы (включая обводку конусов)

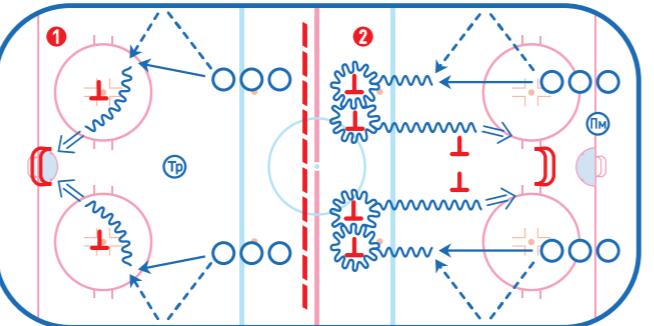
Тренер предлагает разнообразить ведение шайбы и скользжения, добавляя разные траектории и способы скользжения. Точность передач.



Основная часть - 20 минут

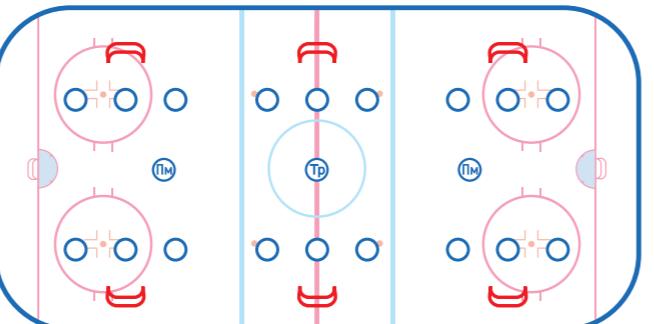
- Тренер вбрасывает шайбу в борт. Игрок подбирает шайбу (преследование шайбы); резкое изменения направления «супитка», атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшку соперника (обогрыз стойки), атака ворот. Смена сторон.
- Передача шайбы броском через борт, прием, движение «восьмерка» с шайбой, обманный бросок: замах, уходим в сторону, улучшаем позицию, бросок по воротам; Передача шайбы броском через борт, прием, движение по «восьмерке» с шайбой, обманный передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся продолжаем сами, бросок по воротам.

Тренер демонстрирует и объясняет смысл индивидуального тактического элемента «атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшку соперника». Поиск свободного пространства, игровое мышление, поиск лучшей позиции.



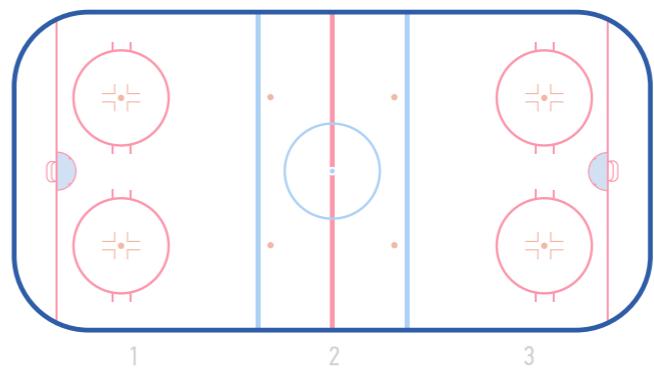
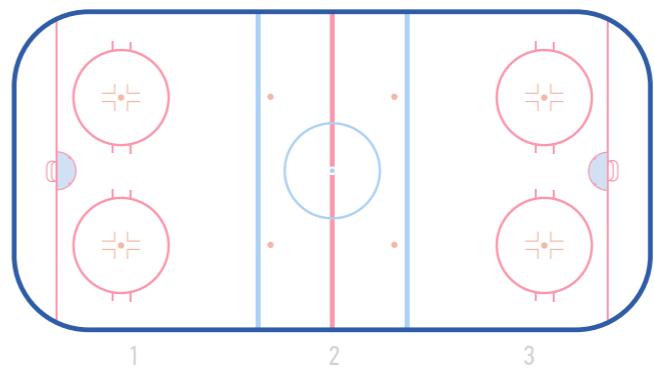
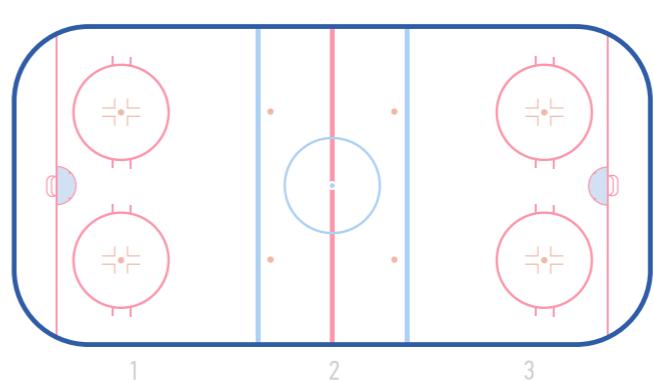
Игра:  
3 x 3  
Ворота стоят торцом друг к другу.

Игра на ограниченном участке площадки.  
Тренер устанавливает 4-5 правил.



Заметки тренера

Handwriting area for coach's notes.



**Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.**  
Тема: **НИЯ КЛЮШКОЙ И ШАЙБОЙ В ДВИЖЕНИИ.**  
Задачи: углубленное разучивание технических приёмов, освоение программного материала в видоизмененных и усложненных условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;  
Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Занятие № 30  
Группа 7 лет и младше  
Время - 60 мин.

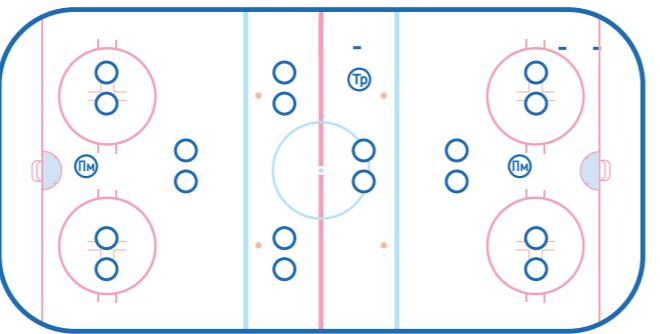
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

СОДЕРЖАНИЕ

Салочки:  
1) Оба лицом  
2) Оба спиной  
3) Убегающий спиной, догоняет лицом  
(салим: рукой, головой)

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Радостная атмосфера, игровая форма общения. Подбадривание и мотивация положительными эмоциями и ситуациями. Тренер предлагает один или несколько освоенных ранее вариантов скольжения.



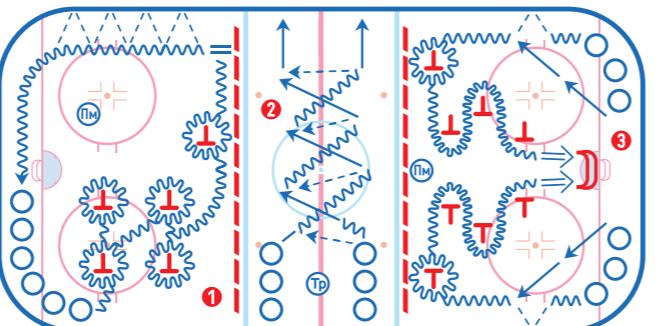
Основная часть - 20 минут

1) Движение с шайбой по траектории восьмерки с выездом в центр зоны объезжал конус на 360° с дальнейшим движением в сторону борта с тормозом параллельными ногами, с дальнейшим движением вдоль борта с передачей шайбы броском с отскоком от борта и с возвратом в исходную точку с ведением шайбы с переносом.

2) Скрестное движение в парах с последующей передачей приемом и оставлением шайбы за спину.

3) Начало: Движение в парах с двух колонок, игрок от борта начинает с шайбой. Дальний от него двигается в его сторону с продолжением движения под передачу от борта. Тот, кто отдавал передачу, занимает место своего партнера. Получивший пас игрок двигается к синей линии и обкатывает конус 360° с выездом в центр зоны с объездом конусов и последующим броском по воротам.

Тренер меняет траектории скольжения и темп – постепенно усложняя упражнения, направленные на освоение техник скольжения, ведения и контроля шайбы, бросков. Акцент на точность передач. Тренер следит за техникой безопасности.

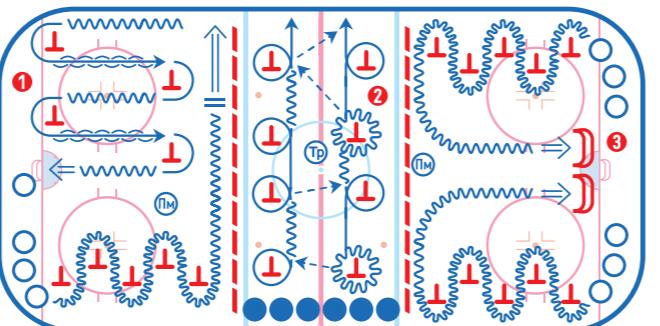


Основная часть - 20 минут

1) Движение лицом вперед (сплалом) с контролем шайбы (объезжая конусы) с выездом в центр зоны, тормозом правым боком и заметающим броском с удобной стороны клюшки. С подбором шайбы и последующим движением вдоль борта к лицевой линии ворот лицом вперед объезжаем конус и переходим на движение спиной, следующий конус объезжаем спиной и переходим на лицо и так 4 конуса.

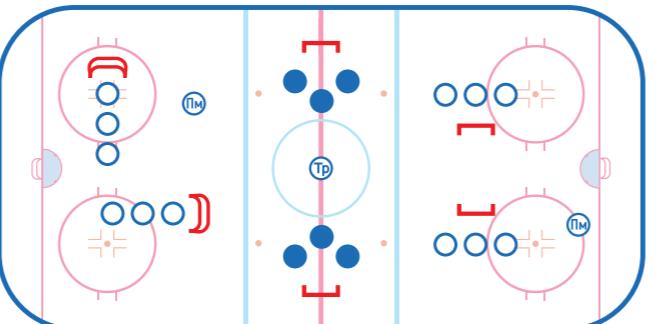
2) В парах объезжаем конусы 360° один с шайбой объехал отдал пас партнеру, прием шайбы.

Тренер может провести данные упражнения в режиме эстафеты, для создания более веселой атмосферы.



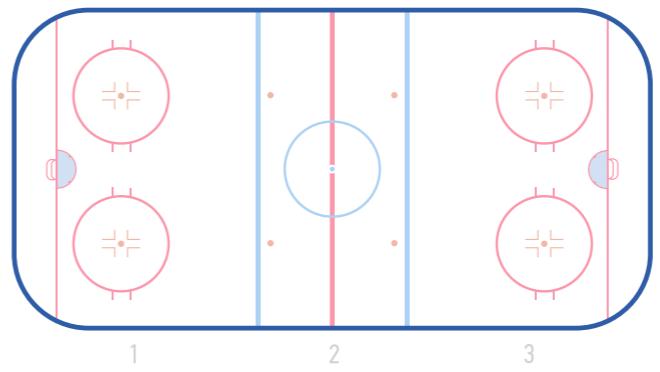
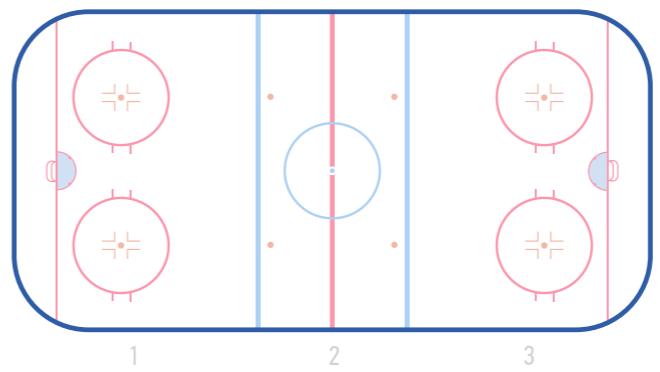
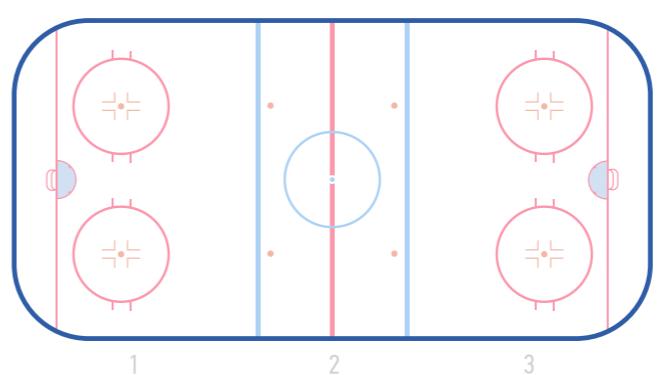
Игра: 3x3, 4x4.

Игра на ограниченном участке площадки. Тренер устанавливает 4-5 правил, расположить ворота в любом положении, для усложнения условий игры.



ЗАМЕТКИ ТРЕНАРА

Записи тренера (3 листа)

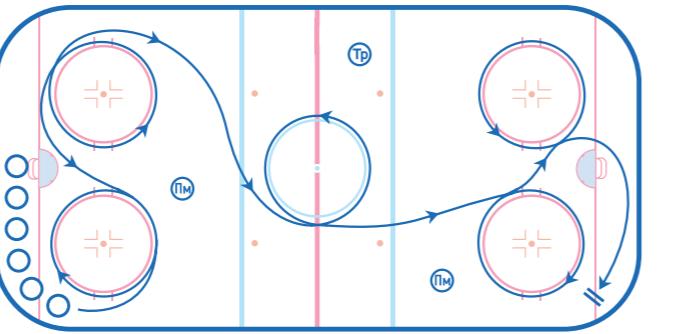


СОДЕРЖАНИЕ

- 1) Движение лицом и спиной вперед по кругам вбросывания:  
А) Лицом вперед (туда, обратно)  
Б) Спиной вперед (туда, обратно)  
В) Лицо пол круга спина, пол круга спина и так до конца.  
Г) Кораблики

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

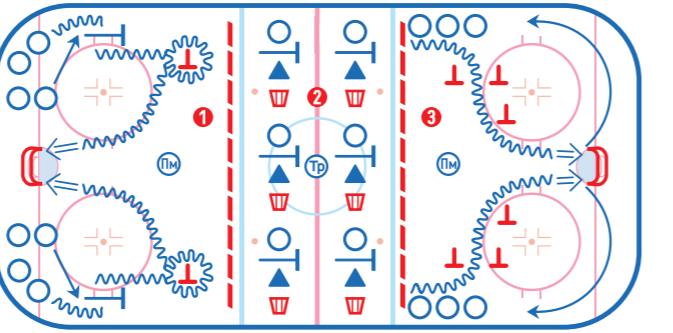
Тренер следит за техникой безопасности.



Основная часть - 20 минут

- 1) Подкат под игрока, отбор шайбы с последующим движением по направлению к конусу оббегаю конус на 360° с выездом в центр зоны обманный бросок с замахом и улучшением позиции и броском в створ. Кистевой бросок.  
2) Опека партнера. Не дать положить мяч в корзину. Вместо корзины можно использовать большой баллон шина.  
3) Преследование (подбор) шайбы. Обманный кистевой бросок в движении. Партнер вбрасывает шайбу в угол зоны, игрок бежит подбирает ее делает «восьмерку». С последующим выездом и обыгрыванием своего партнера.

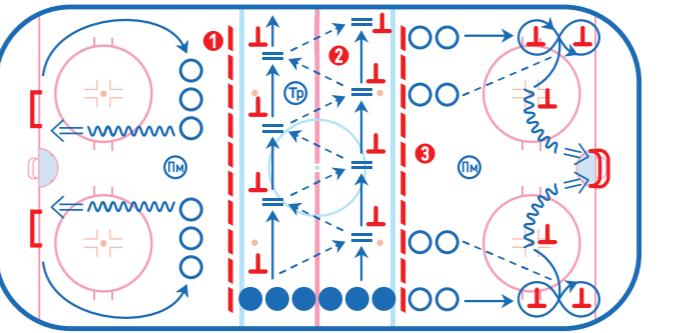
Поиск свободного пространства, игровое мышление, поиск лучшей позиции.



Основная часть - 20 минут

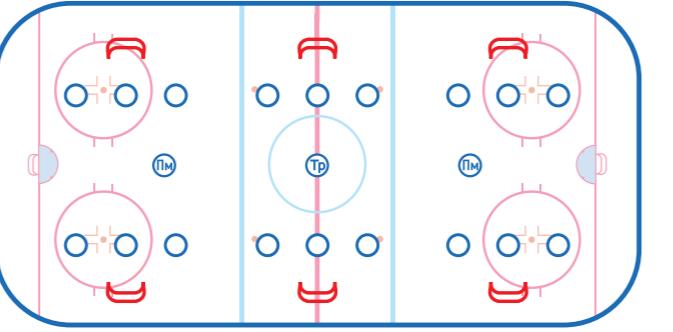
- 1) Движение вперед с контролем шайбы и с последующим броском по воротам(кистевой) низом, верхом, возврат скользящими шагами на точку старта.  
2) Прием передача шайбы партнеру раз на удобную, раз на неудобную отдал и сделал движение на место партнера, партнер движется к следующему конусу, там тормоз и предложение под передачу (акцент на показ крюка) (показки клюшку(крючок) чтобы получить передачу).  
3) Резкое изменение направления. Начало от синий линии вдоль борта доехав до конусов резко поменять направление движения и уйти в коридор между ними. Завершение кистевой бросок.

Уделить внимание на резкое изменение направления – скорость и устойчивость при выполнении.

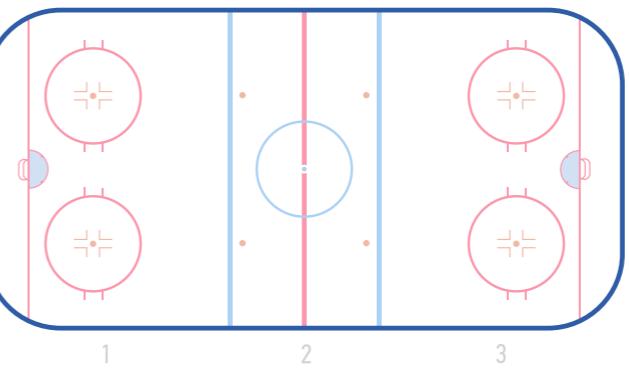
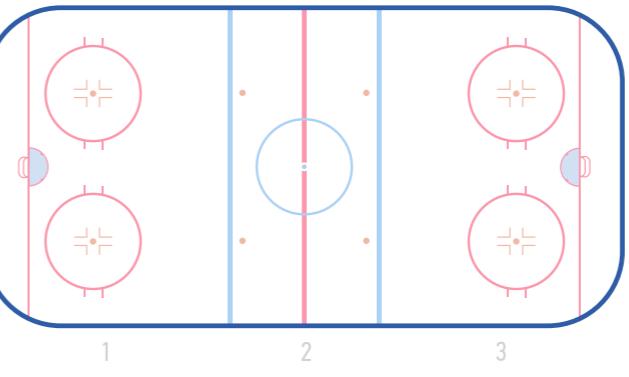
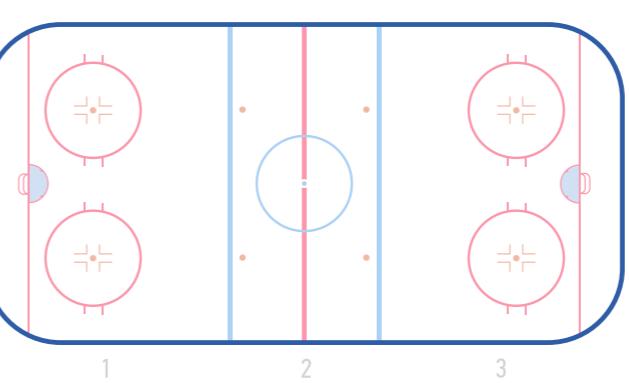


Игра:  
Шайбы, мячи, кольца  
3 x 3, 4 x 4, 5 x 5.

Игра на ограниченном участке площадки.  
Тренер устанавливает 4-5 правил.



ЗАМЕТКИ ТРЕНАРА



**Техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой и шайбой в движении.**  
Тема: **НИЯ КЛЮШКОЙ И ШАЙБОЙ В ДВИЖЕНИИ.**  
Задачи: углубленное разучивание технических приемов, освоение программного материала в видоизмененных и усложненных условиях. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;  
Инвентарь: корзины, барьера, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота, мяч.

Занятие № **32**  
Группа 7 лет и младше  
Время - 60 мин.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

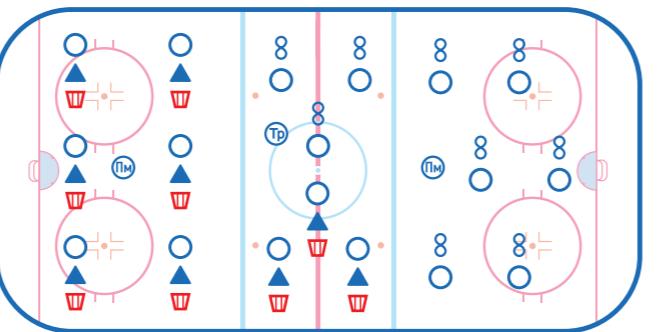
**СОДЕРЖАНИЕ**

- 1) Движение по восьмерке в парах (один преследует другого) каждый по два раза.
- 2) Игра не дай забить гол. Не дай забить ( положить мяч в корзину (баллон) (опека).

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

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

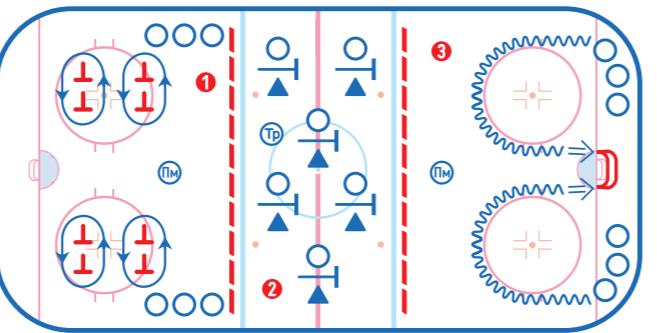
**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**



Основная часть - 20 минут

- 1) Подкат, чувство дистанции обороняющегося к атакующему (делают поочередно). Атакующий номер 1 начинает делать круговые движения вокруг конусов, обороняющийся 2 повторяет за ним движения только с переходами лицо, спина (смотрит на партнера и синхронно подкатывает под него)
- 2) Опека партнера. Не дать партнёру заехать за линию. Атакующий лицом обороняющийся спиной.
- 3) Движение по дуге скрестными шагами с броском по воротам заматывающим и кистевым броском.

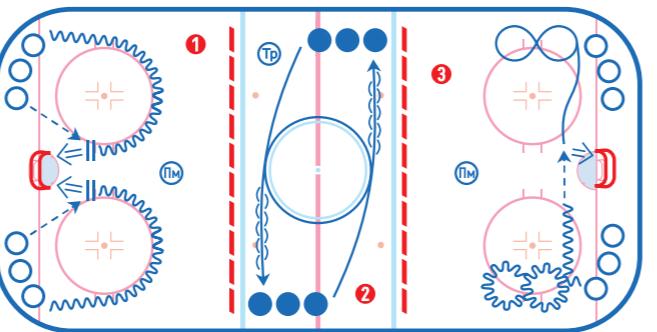
Поиск свободного пространства, игровое мышление, поиск лучшей позиции. Чувство дистанции.



Основная часть - 20 минут

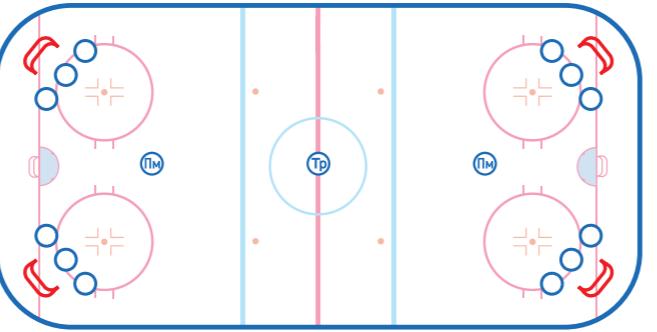
- 1) Движение лицом вперед по дуге с шайбой скрестными шагами, бросок, тормоз параллельными ногами. Передача от партнера (своего) и бросок.
- 2) Движение по кругу (центр): пол круга лицо, пол круга спина, начало одновременно с разных сторон. Возвращаемся на противоположную сторону.
- 3) В парах движение по траектории восьмерка с передачей партнёру и броском по воротам. Один начинает движение с шайбой, второй без шайбы, выезжают в сторону ближнего угла.

Повторение освоенных ранее технических элементов в усложненных или измененных условиях. Тренер следит за техникой безопасности. Внимание на точность приёма и передачи шайбы.

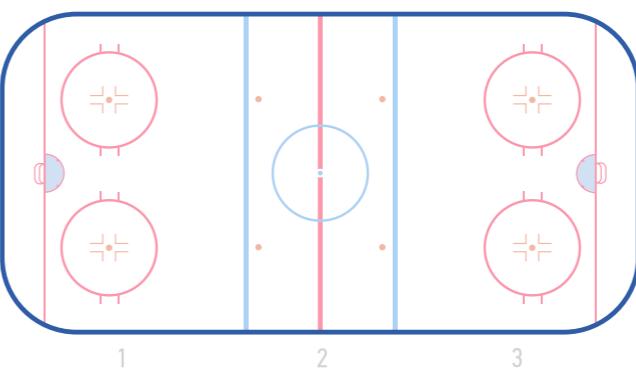
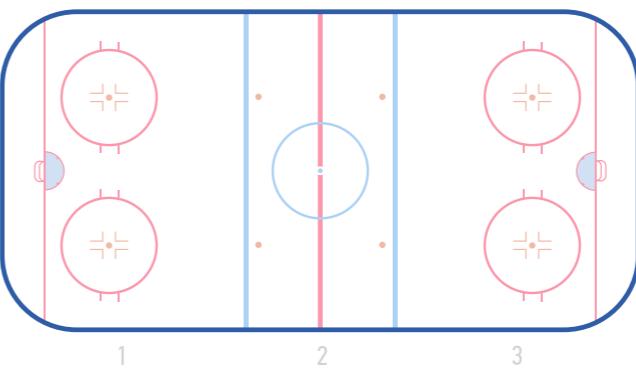
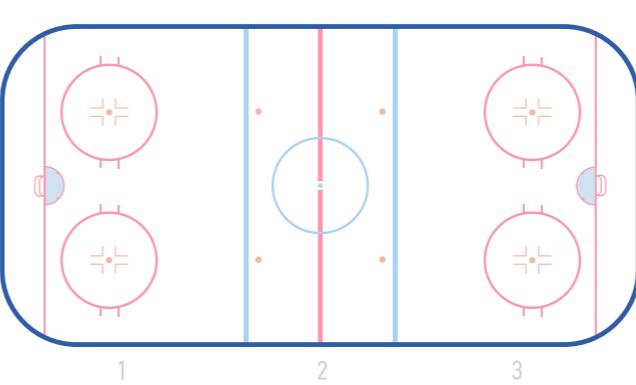


Игра:  
все на все забиваем в любые ворота.

Игра на ограниченном участке площадки.  
Тренер устанавливает 4-5 правил.



**ЗАМЕТКИ ТРЕНАРА**



Основы индивидуальной тактики - обманные движе-

ния, броски и передачи.

Задачи: ознакомление с некоторыми основами индивидуальной тактики и действий с партнёром и соперником. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Занятие № 33

Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

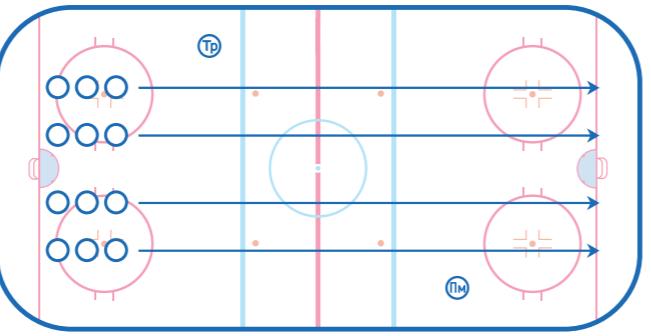
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

СОДЕРЖАНИЕ

- 1) Фонарик лицом  
Фонарик спиной  
Выпад вперед лицом  
Выпад спиной вперед  
Выпад в бок (левый, правый)  
Выпад в бок спиной вперед  
Широкое катание скользящими шагами (толчок и задержаться на опорной ноге)  
Широкое катание скользящими шагами спиной вперед (задержаться на ноге)

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Повторение освоенных ранее технических элементов.



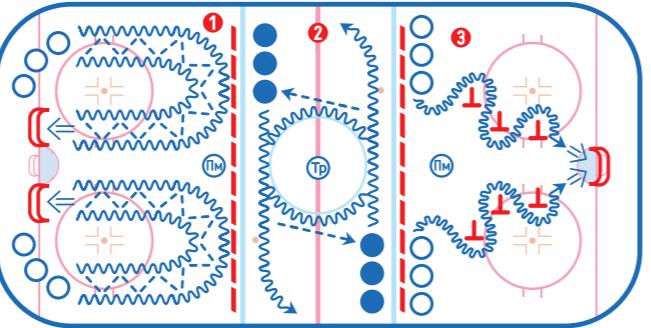
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

- 1) Прием передачи шайбы (удобная, неудобная), с броском по воротам.
- 2) Движение по центральному кругу лицом, спиной с шайбой, второй начинает после передачи от партнера.
- 3) Обманные движения корпусом (раскачивание).

Повторение освоенных ранее технических элементов в усложнённых или изменённых условиях.

Уделить внимание точности бросков шайбы.  
Тренер следит за техникой безопасности.

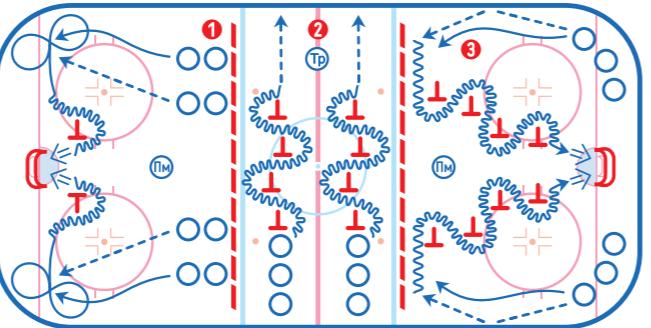


Основная часть - 20 минут

- 1) Преследование (подбор) шайбы. Партнер бросил шайбу в угол, игрок подбирает шайбу, делает восьмерку и выезжает на ворота обыгryвает конус (раскачивание) и бросок.
- 2) Обыгryв конусов обманные движения корпусом, обманный бросок и уходим в другую сторону. С передачей партнёру и партнёр начинает движение
- 3) Передача с отскоком от борта. Прием с движением по дуге мимо стоек (конус) с броском (если шайба на неудобной стороне, то бросаем с неудобной) (броски с удобной, неудобной).

Уделить внимание дистанции и скорости при освоении преследования шайбы, опеке партнёра, передачи-приёме от борта.

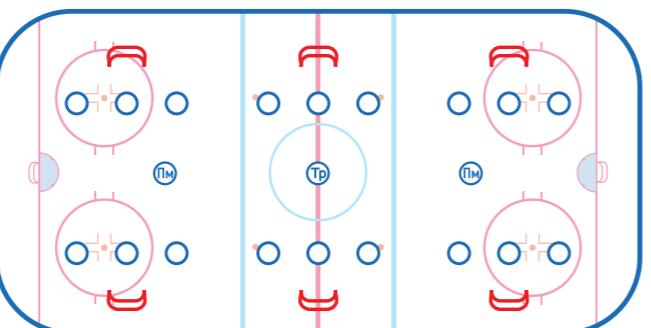
Точность и плавность движений при обыгryвании конусов.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра: 3х3, 5х5.

Игра на ограниченном участке площадки.  
Тренер устанавливает 4-5 правил. Поиск свободного пространства, игровое мышление, поиск лучшей позиции.

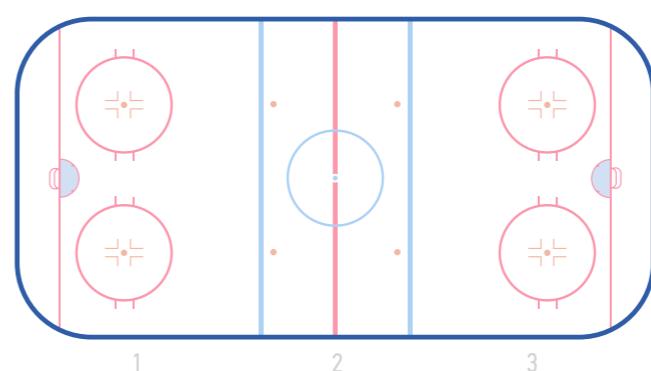
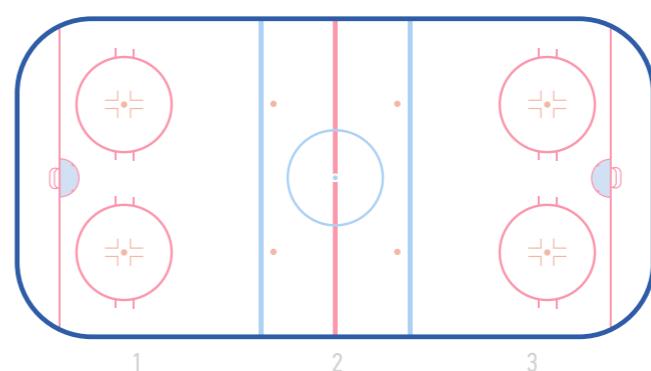
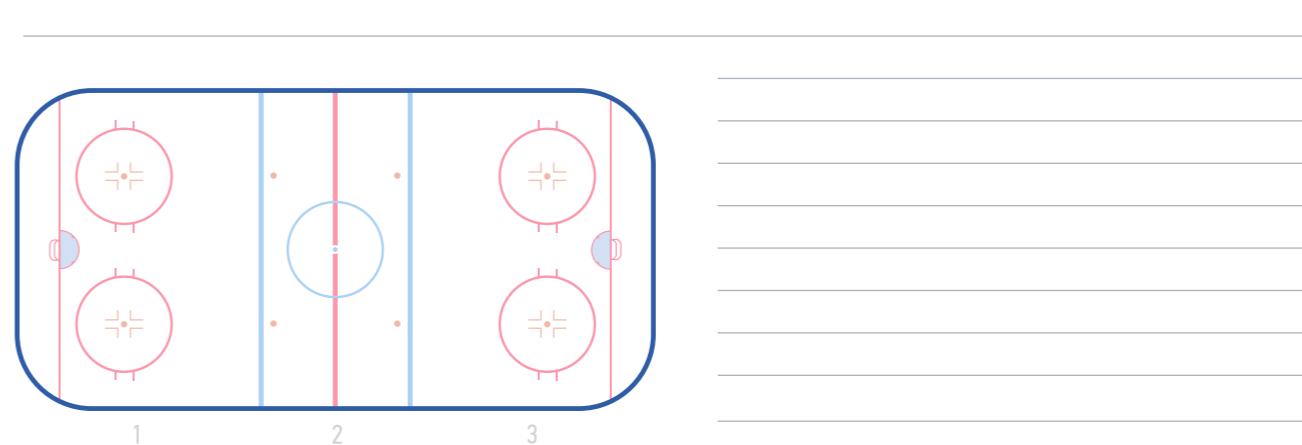


Заметки тренера

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

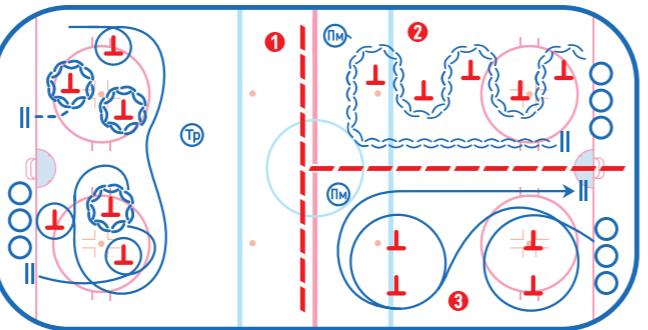


СОДЕРЖАНИЕ

- 1) Движение лицом вперед скрестными шагами
- 2) Движение спиной вперед скрестными шагами
- 3) Движение по кругу 360° придерживаться красной линии (через правое, через левое плечо)

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

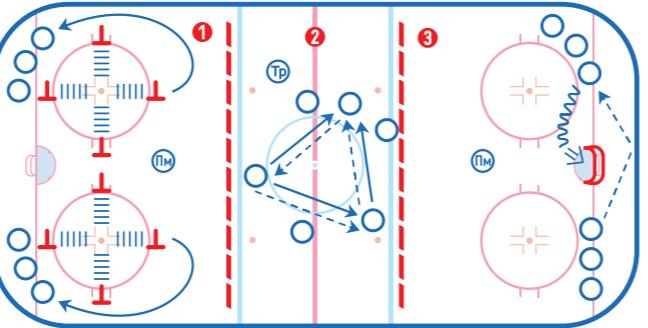
Повторение освоенных ранее технических элементов.  
Тренер следит за техникой безопасности.



Основная часть - 20 минут

- 1) Скрестные движения влево, вправо с тормозом (параллельным) по траектории крест.
- 2) Передача партнёру с последующим движением на его место, тот отдает пас другому партнёру с движением на его место и т.д. с тормозом двумя ногами.
- 3) Прием передачи шайбы с отскоком через борт и с последующим кистевым броском.

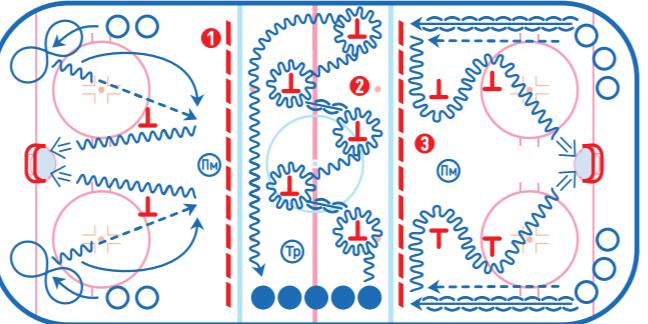
Создание позитивной атмосферы, мотивации на занятие, подбадриванием и созданием различных позитивных ситуаций.  
Тело перпендикулярно линиям.



Основная часть - 20 минут

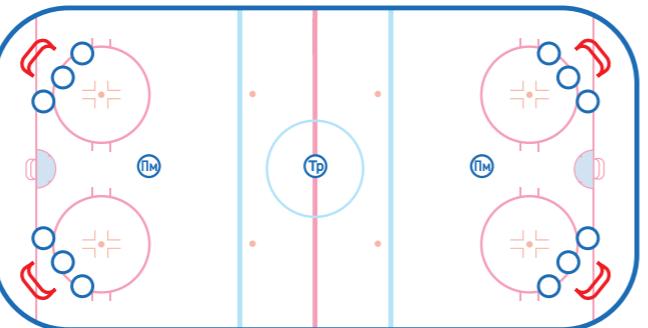
- 1) Движение по траектории восьмерка с последующим движением к центру зоны и с передачей партнёру вверх центральной зоны. Прием шайбы с движением и с обыгрышем конуса и броском по воротам.
- 2) Движение вокруг конусов 360° лицо спина (переходы) с шайбой.
- 3) Подпустить шайбу под клюшку соперника, с броском по воротам (с удобной и неудобной стороны)

Повторение освоенных ранее технических элементов в усложнённых или изменённых условиях.  
Тренер следит за техникой безопасности.  
Увеличить скорость выполнения.



Игра: 5x5, 4x4, 3x3.  
С разной постановкой ворот.

Игра на ограниченном участке площадки.  
Тренер устанавливает 4-5 правил.  
Поиск свободного пространства, игровое мышление, поиск лучшей позиции.

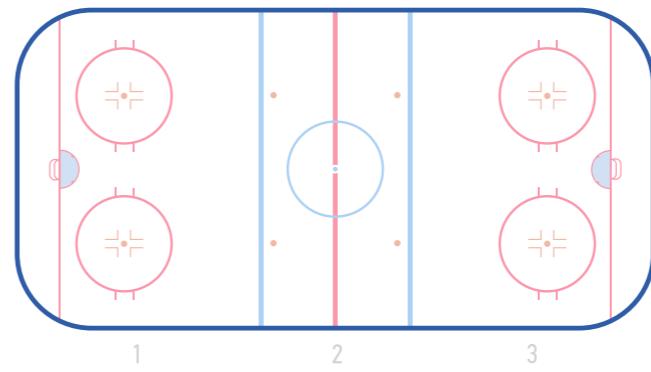
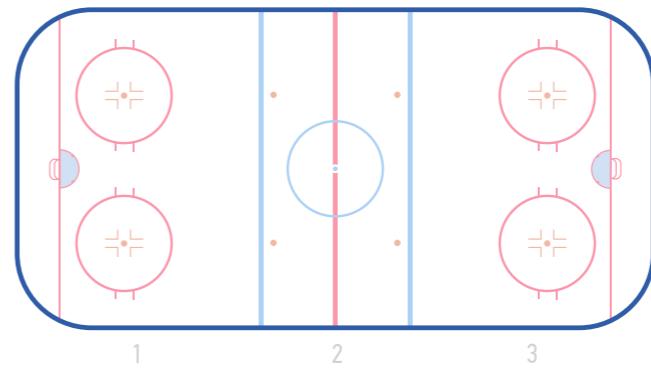
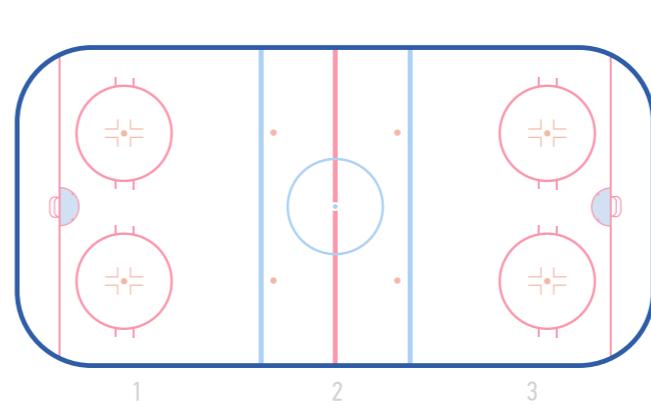


Заметки тренера

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Основы индивидуальной тактики - обманные движения

Тема: Ния, броски и передачи.

Задачи: ознакомление с некоторыми основами индивидуальной тактики и действий с партнёром и соперником. Формирование взаимоуважения, помощи друг другу, уважения к тренеру;

Инвентарь: барьеры, конусы, баллончик с краской, водный маркер, колечки или маленькие шайбы, клюшки, маленькие ворота.

Занятие № 35

Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

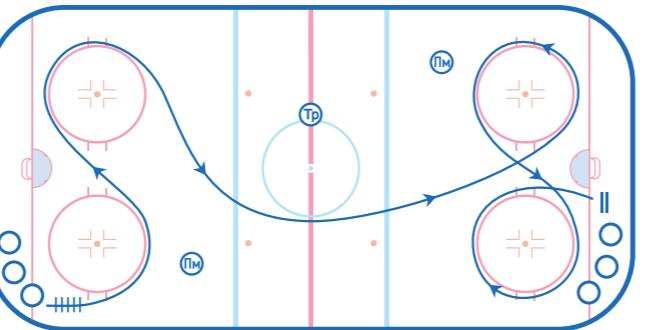
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

### СОДЕРЖАНИЕ

1) Повороты скрестными шагами лицом вперед (левой, правой); Скользжение «восьмерка» на внутренней, внешней поверхности лезвия лицом вперед; Торможение двумя лезвиями параллельное.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Последовательное повторение освоенных ранее технических элементов. Тренер следит за техникой безопасности. Обратить внимание на скорость.

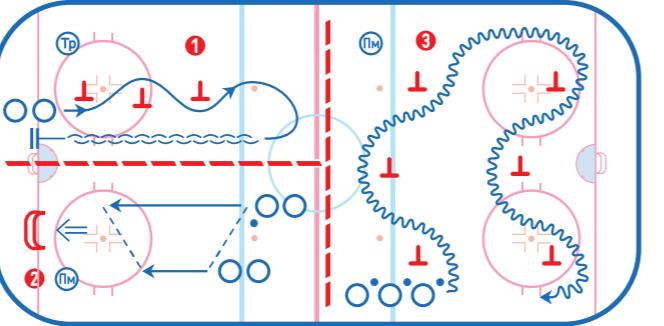


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

1) Скользжение «эмейка» на одной ноге (левой, правой) спиной вперед; Скользжение на двух ногах спиной вперед. 2) Передача шайбы броском с удобной, неудобной в основной стойке в движении; бросок кистевой с удобной стороны верхом; бросок кистевой в движении. 3) Ведение шайбы не отрывая от крюка – по диагонали; ведение шайбы между ногами; Обводка конусов или расставленных шайб; Спаломное движение с ведением шайбы (включает обводку конусов).

Повторение освоенных ранее технических элементов в усложнённых или изменённых условиях. Плавность рук.

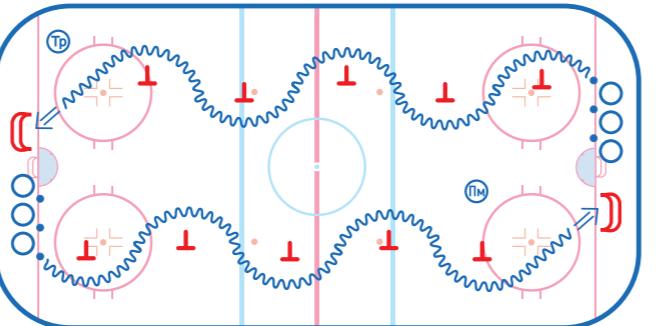


ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть - 20 минут

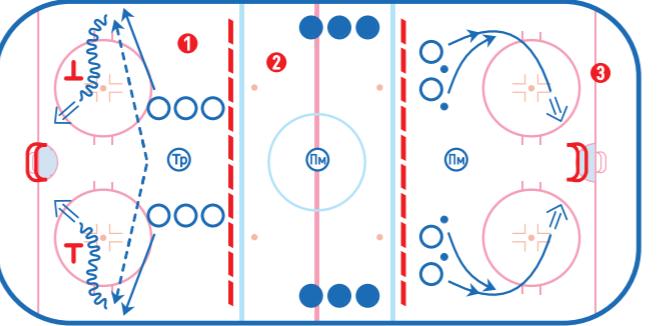
1) Обманный бросок: замах, уходим в сторону, улучшаем позицию; Обманская передача: показываем, тянем шайбу носком к себе, убираем к корпусу. Обманская передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся продолжаем сами; Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшку соперника; бросок кистевой с удобной стороны верхом; Бросок кистевой в движении.

Поиск свободного пространства, игровое мышление, поиск лучшей позиции. Обманные движения корпусом, телом, руками и ногами одновременно.



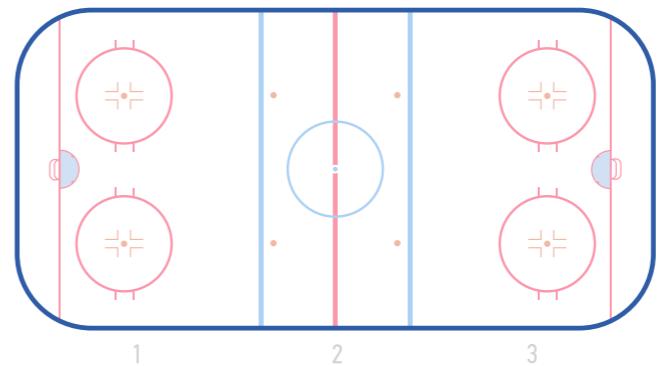
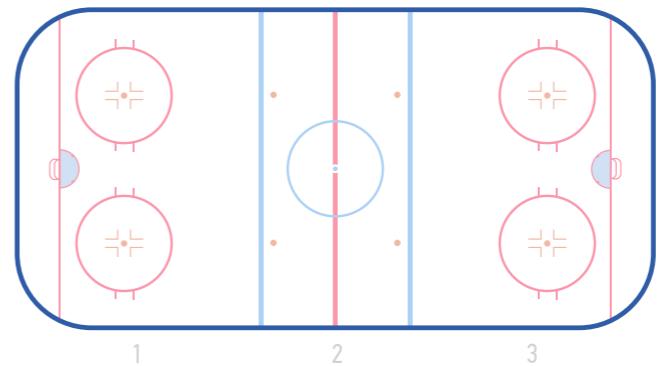
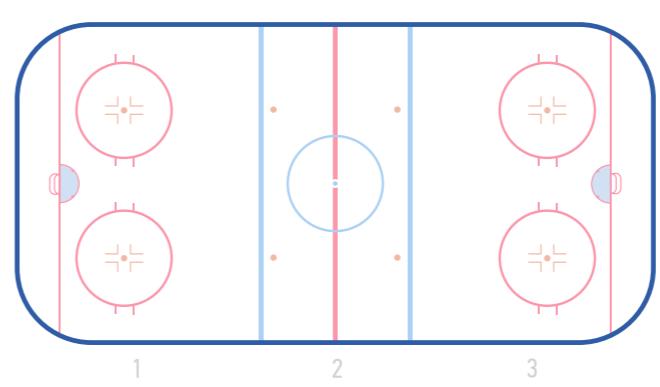
Игра:  
1) Тренер вбрасывает шайбу в борт; Преследование шайбы; Обманные движения корпусом - Раскачивание ; Резкое изменение направления «улитка»; обыгрыш стойки; Бросок по воротам.  
2) Игрок1 стартует по свистку, Игрок2 не дает Игроку1 пересечь линию, блокирует его движения.  
3) Опека, Подкат:  
Игрок2 стартует с шайбой, Игрок1 подкатывается и прижимает к борту Игроку2, затем Игрок2 атакует ворота.

Поиск свободного пространства, игровое мышление, поиск лучшей позиции.



### ЗАМЕТКИ ТРЕНЕРА

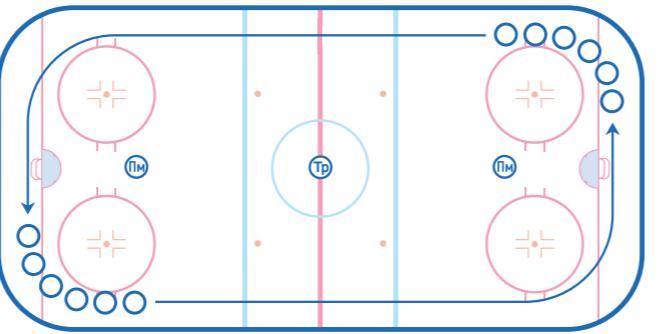
Записи тренера (6 линий для заметок)



СОДЕРЖАНИЕ

1) Старт из положения V-старт лицом вперед, Скользжение «змейка» на одной ноге (левая, правая) лицом вперед, Слалом со сменой ведущей ноги.

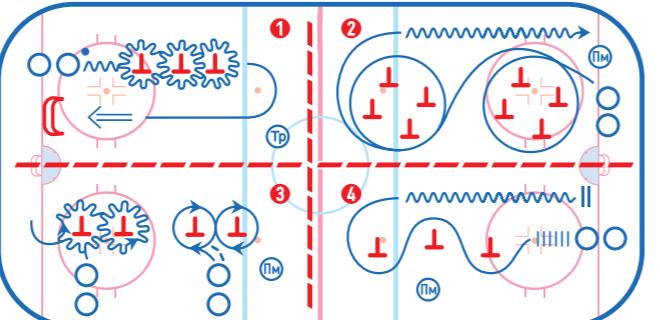
Повторение освоенных ранее технических элементов.  
Тренер следит за техникой безопасности.  
Провести разминку на месте.



Основная часть - 20 минут

1) Ведение шайбы с поворотами на 360°.  
«Змейка» с шайбой → бросок по воротам,  
2) «Караблики» по кругу (левой, правой),  
возврат спиной вперед.  
3) Движение «восьмерка» ∞ с шайбой  
(лицо, спиной). С передачей и приемом шайбы  
от партнера с «удобной», «неудобной».  
4) Старт скрестными шагами, боком: вперед,  
назад (левой, правой) => Слалом со сменой  
ведущей ноги => Возврат скользжением на  
двух ногах (лицом, спиной).  
Старт спиной вперед скрестными шагами  
=> «Змейка» спиной вперед => Возврат  
скользжением спиной вперед на двух ногах.

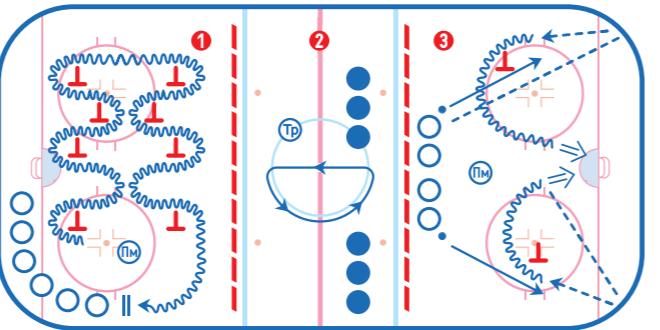
Повторение освоенных ранее технических элементов в усложненных или измененных условиях.  
Технически правильное выполнение элементов.



Основная часть - 20 минут

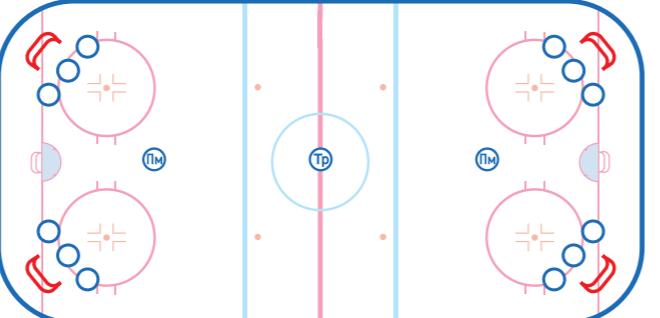
1) Обманный бросок: замах, уходим в  
сторону, улучшаем позицию. Обманные  
передачи: показываем, тянем шайбу,  
носком к себе, убираем к корпусу. Обманные  
движения корпусом «раскачивание».  
Обманные передачи показывают, что делаем  
передачу, ускоряемся, продолжаем сами.  
Атакующий треугольник – пустить шайбу  
под клюшку соперника.  
2) Игрок 1 движется по траектории  
полукруга (различные направления, лицом,  
спиной). Игрок 2 повторяет движения  
(зеркально) игрока 1.  
3) Тренер вбрасывает шайбу в угол. Игрок  
преследует шайбу, делает обманные  
движения корпусом «раскачивание»,  
резкое изменение направления «Улитка»,  
обогрыз стойки различными вариантами  
и бросок по воротам, кистевой с удобной  
стороны низом.

Поиск свободного пространства,  
игровое мышление, поиск лучшей позиции.  
Плавность рук и ног, движения корпусом – синхронная работа тела.



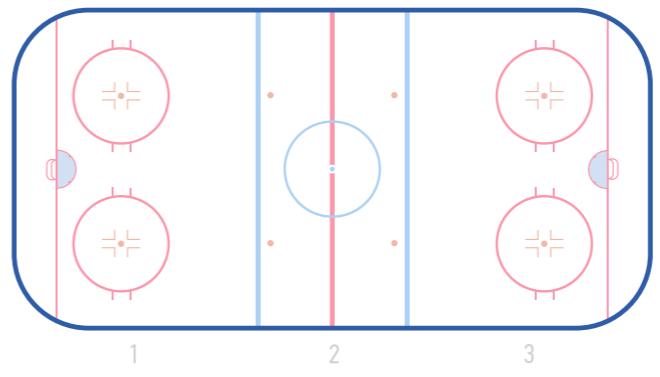
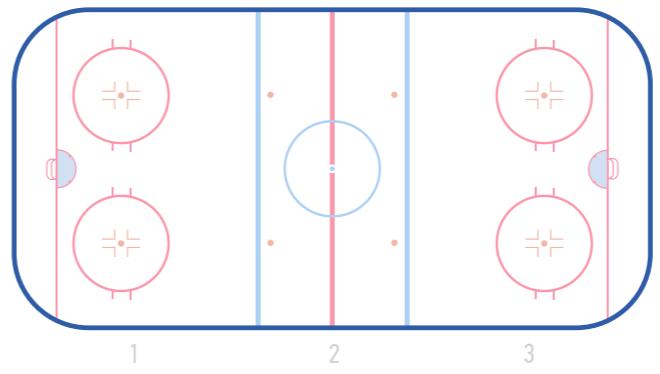
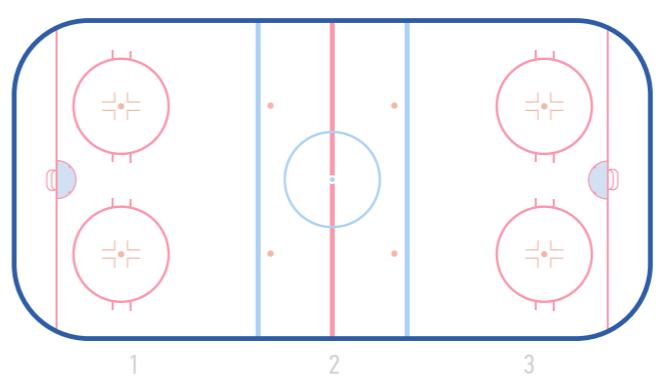
Игра:  
5 x 5, 4 x 4, 3 x 3 все на все.  
С разной постановкой ворот.

Игра на ограниченном участке  
площадки.  
Тренер устанавливает 4-5 правил.  
Ворота размещены в произвольной  
ориентации, для усложнения условий.



Заметки тренера

Handwriting area for the coach's notes.



**Схема тренировочного занятия «Контроль 4»**

Задачи: провести оценку разученных приёмов, изменения в компонентах подготовленности.

Инвентарь: маленькие ворота, колечки или маленькие шайбы, клюшки, конусы, маркер, планшет и распечатанный бланк для выставления оценок ученикам.

**Контрольное занятие №4**

Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Подготовительная часть 10 минут.

1, 2, 3. Станции: Повороты скрестными шагами лицом вперед (левой, правой); Скользжение «восьмёрка» на внутренней, внешней поверхности лезвия лицом вперед; Торможение двумя лезвиями параллельное.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

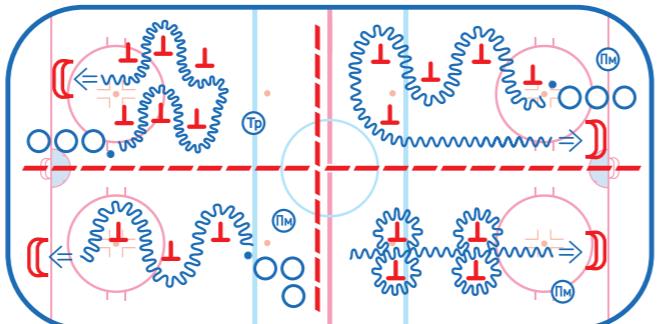
Тренер проводит тестирование в форме обычного занятия.



Основная часть - 20 минут

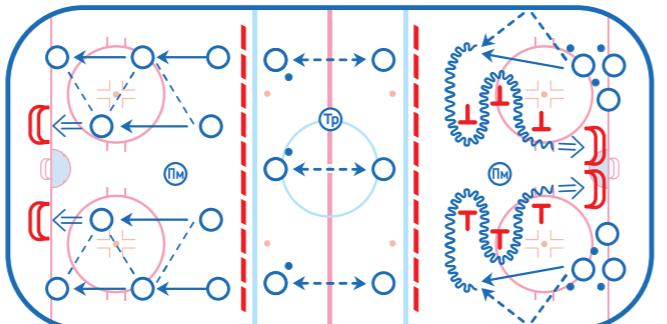
Тренер проводит тестирование в форме обычного занятия.

1. «Змейка» с шайбой, бросок заметающий с «удобной» стороны.
2. Обводка конусов, бросок кистевой с «удобной» стороны, низом.
3. Слаломное движение с ведением шайбы (включая обводку конусов), заметающий бросок с «удобной» стороны.
4. Движение «восьмёркой» с шайбой, бросок кистевой с удобной стороны «верхом».



Основная часть - 20 минут

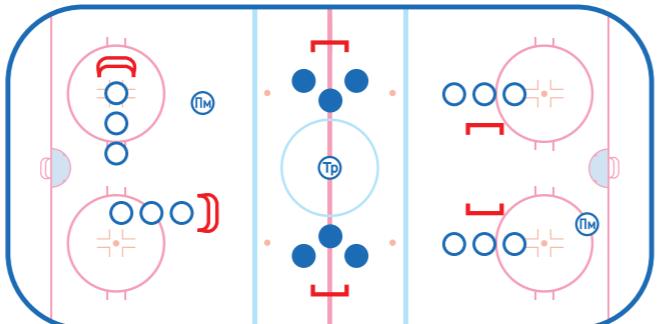
1. Передача шайбы броском с «удобной», «неудобной» стороны, при<sup>1</sup>м и остановка клюшкой (крюком), бросок кистевой с «удобной» стороны, низом.
2. Передача шайбы броском с «удобной», «неудобной» в основной стойке, передача шайбы с отскоком от борта, приём и остановка шайбы (крюком).
3. Передача шайбы с отскоком от борта в движении, при<sup>1</sup>м и остановка клюшкой (крюком), бросок кистевой с «удобной» стороны, верхом.



10-15 минут

ИГРА: 5x5.

\*Позитивная атмосфера, игровая форма общения.



#	Название	Игрок № (оценка от 1 до 10)																															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
1	«Змейка» с шайбой, бросок заметающий с «удобной» стороны																																
2	Обводка конусов, бросок кистевой с «удобной» стороны, низом																																
3	Слаломное движение с ведением шайбы (включая обводку конусов), заметающий бросок с «удобной» стороны																																
4	Движение «восьмёркой» с шайбой, бросок кистевой с удобной стороны «верхом»																																
5	Передача шайбы броском с «удобной», «неудобной» стороны, при <sup>1</sup> м и остановка клюшкой (крюком), бросок кистевой с «удобной» стороны, низом																																
6	Передача шайбы броском с «удобной», «неудобной» в основной стойке, передача шайбы с отскоком от борта, приём и остановка шайбы (крюком)																																
7	Передача шайбы с отскоком от борта в движении, при <sup>1</sup> м и остановка клюшкой (крюком), бросок кистевой с «удобной» стороны, верхом																																
<b>Средняя оценка</b>																																	
<b>Итоговый рейтинг</b>																																	
Дата:																Время:																Группа:	

БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	«Змейка» с шайбой, бросок заметающий с «удобной» стороны															
2	Обводка конусов, бросок кистевой с «удобной» стороны, низом															
3	Слаломное движение с ведением шайбы (включая обводку конусов), заметающий бросок с «удобной» стороны															
4	Движение «восьмеркой» с шайбой, бросок кистевой с удобной стороны «верхом»															
5	Передача шайбы броском с «удобной», «неудобной» стороны, при 1м и остановка клюшкой (крюком), бросок кистевой с «удобной» стороны, низом															
6	Передача шайбы броском с «удобной», «неудобной» в основной стойке, передача шайбы с отскоком от борта, приём и остановка шайбы (крюком)															
7	Передача шайбы с отскоком от борта в движении, при 1м и остановка клюшкой (крюком), бросок кистевой с «удобной» стороны, верхом															
Дата:			Время:			Группа:										
Тренер:			Эксперт:													

## 10. Планы-конспекты занятий вне льда

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



## Технические навыки для первого периода

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

Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	K1
Построение в одну шеренгу	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Строевые упражнения на месте: шаг вперёд, шаг назад, повороты	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Передвижение в колонне по одному, по двое	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Ходьба походным шагом, на носках руки вверх, на пятках, руки на поясе	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Ходьба и её разновидности с переходом на бег										
Построение в шеренгу, круг, колонну по двое										
Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с поворотами										
Бег лицом вперёд, правым, левым боком, приставным шагом, змейкой, бег спиной вперёд "эмейкой", с высоким подниманием бедра, с захлестом голени	●	●								●
Бег лицом вперёд - спиной вперёд с круговыми движениями руками, правым, левым боком, приставным шагом, змейкой, бег спиной вперёд "эмейкой", с высоким подниманием бедра, выносом голени вперёд, с ускорением с места и рывком		●	●	●	●	●	●	●	●	●
Комплекс - повороты, наклоны, махи ногами, руками на месте	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Движение с клюшкой с обводкой конусов										
Ведение мяча в движении										
Беговая разминка на открытом воздухе										
Подвижная игра на открытом воздухе										
Прыжки на двух ногах, на левой, на правой	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Приседания - варианты										
Прыжок в длину с разбега										
Прыжки с тумбы										
Прыжки с разбега через препятствие в длину										
Прыжки в высоту, спиной вперёд										
Челночный бег		●	●	●	●	●	●	●	●	
Ходьба по узкой линии 2-3 см., с наклонами "аист", на правой и левой ноге	●									
Ходьба с подбрасыванием мяча вверх и ловля его						●	●	●	●	
Комплекс общеразвивающих упражнений - руки вверх, в стороны, кисти на плечи, перед грудью, сцепление кистей за лопатками	●									
Упражнения для кистей рук, мышц плечевого пояса	●									
Упражнения для развития и укрепления мышц спины	●	●	●							
Статические упражнения - стоять на одной ноге, руки на пояса, в замке над головой, с использованием мешочка с песком	●	●	●							●
Упражнение "ступающий и скользящий шаг на лыжах, без палок"*										
Упражнение "ступающий и скользящий шаг на лыжах, с палками"										
Упражнение "выпады в парах"										
Упражнение "приседания в парах"										
Упражнение "перетягивание"										
Упражнение "перекат мяча"		●	●							●
Упражнение "краб"										
Упражнение "скрепка"										
Упражнение "скалолаз"										
Упражнение "птица"										●
Упражнение "сгибание рук от скамьи"										
Упражнение "велосипед"										
Упражнение "тяни-толкай"										
Упражнение "колесо" стоя на коленях										
Упражнение "стойка на лопатках"										
Упражнение "Повороты переступанием на лыжах без палок"*										
Упражнение "Повороты переступанием на лыжах с палками"										
Упражнение "кувырок вперёд"										
Упражнение "кувырок вперёд" с трёх шагов										
Упражнение "передача пластиковой карточки"										
Упражнение "ловля и броски малого мяча в парах"										
Упражнение "ведение мяча по заданной траектории - ходьба"										
Упражнение "ведение мяча по заданной траектории - бег"										
Упражнение "имитация передвижения на коньках"										
Упражнение "прыжки в скакалку" на месте										

\*Категория: Упражнения на открытом воздухе

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

**Введение, гимнастика с элементами акробатики, Тема: ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.**

**Задачи:** Повторить основы техники безопасности, правила проведения занятия в спортивном зале, Повторить технику выполнения строевых упражнений, базовых двигательных навыков, подвижных игр. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений). Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать чувства гордости за Клуб, за свою Родину.

**Инвентарь:** Мячи резиновые, маркер, мешочки с песком, мячи набивные.

**Занятие №1**  
**Группа 7 лет и младше**  
**Время - 60 мин.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**10 минут**

- Знакомство с детьми и представление тренеров.
- Повторение правил безопасности и объяснение сигналов тренера.
- Построение в однушеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности: походный шаг, на носках руки вверх, на пятках руки на пояс.
- Бег: лицом вперед, правым, левым боком приставным шагом, змейкой, бег спиной вперед, бег «змейкой», с высоким подниманием бедра, с захлестом голени.
- Комплекс упражнений.

Приветствие учащихся.



**30-40 минут**

**1. Прыжки: на двух ногах, правой, левой.**

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 1-2 раза. Обратить внимание занимающихся на соблюдение дистанции и очередности выполнения. Дать объяснение понятию дистанция.



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

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



**3. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.**

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



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

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



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

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



**6. Статические упражнения** стоять на одной ноге, руки на пояссе, в замке за головой, использовать мешочек с песком.

Удерживать равновесие корпуса. Если упражнение выполняется занимающимися легко предложить закрыть глаза.



**7. Упражнение «Перекат мяча».**

Выполнить упражнение парах.



**8. Сгибание и разгибание рук.**

Повторить детали техники выполнения упражнения. Выполнить 8-10 повторений.



**9. Упражнение для мышц брюшного пресса «Велосипед».**

Повторить детали техники выполнения упражнения. Выполнить 15-20 повторений.



**10 минут**

**1. Эстафеты.**

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



**2. Упражнения на восстановление дыхания (дыхательная гимнастика).**

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

**Заметки тренера**

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Повторение правил безопасности и объяснение сигналов тренера.
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности: походный шаг, на носках руки вверх, на пятках руки на пояс.
- Бег: лицом вперед – спиной вперед с круговыми движениями руками, правым, левым боком приставным шагом, бег спиной вперед, бег «змейкой», с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выносом голени вперед, с ускорением с места и рывком.
- Комплекс упражнений.



Приветствие учащихся.  
Повторить основные детали техники выполнения базовых двигательных навыков, формирование зрительного образа движений и двигательной памяти.



Акцентировать внимание занимающихся на последовательность выполнения беговой разминки. Каждый вид бега выполнять по 15-20 с. Начать с медленного бега с круговыми движениями руками вперед.



Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.

30-40 минут

1. Прыжки: на двух ногах, правой, левой.

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 1-2 раза. Обратить внимание занимающихся на соблюдение дистанции и очередности выполнения. Дать объяснение понятию дистанция.



2. Челночный бег.

Познакомить с техникой выполнения челночного бега. Выполнить 2, 3, 4 повторения на различных дистанциях.



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

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



4. Статические упражнения стоя на одной ноге, руки на пояс, в замке за головой, использовать мешочек с песком.

Удерживать равновесие корпуса. Если упражнение выполняется занимающимися легко предложить закрыть глаза.



5. Упражнение «Перекат мяча».

Выполнить упражнение парах.



6. Сгибание и разгибание рук.

Повторить детали техники выполнения упражнения. Выполнить 8-10 повторений.



7. Упражнение для мышц брюшного пресса «Велосипед»

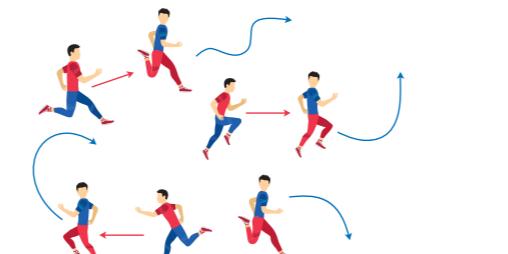
Повторить детали техники выполнения упражнения. Выполнить 15-20 повторений.



10 минут

1. Подвижная игра «Салки».

Повторить правила игры.



2. Упражнения на восстановление дыхания (дыхательная гимнастика).

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

Заметки тренера

## Введение, гимнастика с элементами акробатики,

### Тема: Легкая атлетика, подвижные игры.

Задачи: Повторение техники челночного бега и разучивание вариантов выполнения со сменой направления, Повторить технику выполнения строевых упражнений, базовых двигательных навыков, подвижных игр. Развивать физические качества - координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений). Воспитывать: организованность, сосредоточенность, навыки взаимодействия и сотрудничества. Развивать самостоятельность и ответственность.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, клюшки, маты, барьера, конусы, шары надувные

#### СОДЕРЖАНИЕ

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Повторение правил безопасности и объяснение сигналов тренера.
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности: походный шаг, на носках руки вверх, на пятках руки на пояс.
- Бег: лицом вперед – спиной вперед с круговыми движениями руками, правым, левым боком приставным шагом, бег спиной вперед, бег «змейкой», с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выносом голени вперед, с ускорением с места и рывком.
- Комплекс упражнений.



Приветствие учащихся.  
Повторить основные детали техники выполнения базовых двигательных навыков, формирование зрительного образа движений и двигательной памяти.



Акцентировать внимание занимающихся на последовательность выполнения беговой разминки. Каждый вид бега выполнять по 15-20 с. Начать с медленного бега с круговыми движениями руками вперед

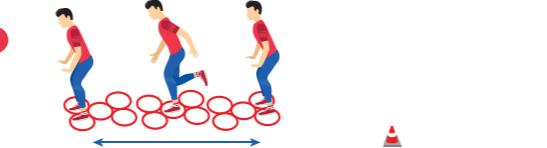


Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.

30-40 минут

#### 1. Прыжки: на двух ногах, правой, левой.

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 1-2 раза. Обратить внимание занимающихся на соблюдение дистанции и очередности выполнения. Дать объяснение понятию дистанция.



#### 2. Челночный бег.

Повторение и закрепление техники выполнения челночного бега. Выполнить 2, 3, 4 повторения на различных дистанциях, с добавлением элемента смены направлений.



#### 3. Упражнения «Скалолаз»

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



#### 4. Упражнения «Птица».

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



#### 5. Упражнения с клюшкой.

Упражнение на гибкость и растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения.



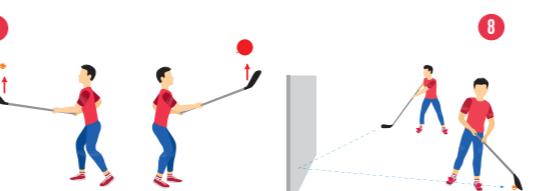
#### 6. Упражнения на координацию – ходьба с перешагиванием клюшкой.

Помогать, исправлять ошибки.



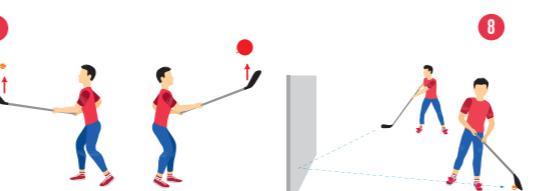
#### 7. Упражнение с клюшкой.

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



#### 8. Упражнение с клюшкой.

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



10 минут

#### 1. Преодоление полосы препятствий.

Ассистенты тренера подготавливают 2-3 варианта полосы препятствий.



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

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



## Занятие №3

### Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

## Заметки тренера

## Введение, гимнастика с элементами акробатики,

Тема: Легкая атлетика, подвижные игры.

Задачи: Повторение техники челночного бега, вариантов выполнения. Повторить технику выполнения строевых упражнений, базовых двигательных навыков, подвижных игр. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений). Воспитывать: организованность, сосредоточенность, навыки взаимодействия и сотрудничества.

Развивать самостоятельность и ответственность.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, клюшки, маты, барьеры, конусы, шары надувные.

### СОДЕРЖАНИЕ

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УЗНАНИЯ

10 минут

- Повторение правил безопасности и объяснение сигналов тренера.
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности: походный шаг, на носках руки вверх, на пятках руки на пояс.
- Бег: лицом вперед – спиной вперед с круговыми движениями руками, правым, левым боком приставным шагом, бег спиной вперед, бег «змейкой», с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выносом голени вперед, с ускорением с места и рывком.
- Комплекс упражнений.



Приветствие учащихся.



Повторить основные детали техники выполнения базовых двигательных навыков, формирование зрительного образа движений и двигательной памяти.



Акцентировать внимание занимающихся на последовательность выполнения беговой разминки. Каждый вид бега выполнять по 15-20 с. Начать с медленного бега с круговыми движениями руками вперед

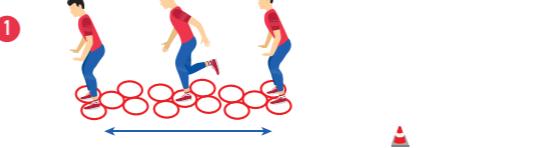


Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.

30-40 минут

#### 1. Прыжки: на двух ногах, правой, левой.

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 1-2 раза. Обратить внимание занимающихся на соблюдение дистанции и очередности выполнения. Дать объяснение понятию дистанция.



#### 2. Челночный бег.

Повторение и закрепление техники выполнения челночного бега. Выполнить 2, 3, 4 повторения на различных дистанциях, с добавлением элемента смены направлений.



#### 3. Упражнения «Скалолаз».

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



#### 4. Упражнения «Птица».

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



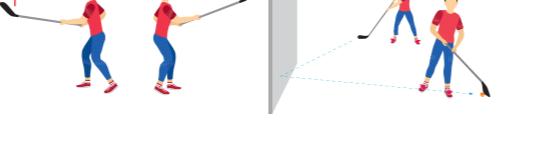
#### 5. Упражнения с клюшкой.

Упражнение на гибкость и растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения.



#### 6. Упражнения на координацию – ходьба с перешагиванием клюшкой.

Помогать, исправлять ошибки.



#### 7. Упражнение с клюшкой.

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



#### 8. Упражнение с клюшкой.

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



10 минут

#### 1. Преодоление полосы препятствий.

Ассистенты тренера подготовлиают 2-3 варианта полосы препятствий.



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

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



### Занятие №4

Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

### Заметки тренера

## Введение, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, подвижные игры.

Задачи: Повторение техники челночного бега, добавление новых вариантов. Повторить технику выполнения строевых упражнений, базовых двигательных навыков, подвижных игр. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), Воспитывать: организованность, сосредоточенность, навыки взаимодействия и сотрудничества. Развивать самостоятельность и ответственность.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, клюшки, обруч, теннисные мячи.

### СОДЕРЖАНИЕ

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

### Подготовительная часть

### Основная часть

### Заключительная часть

## Занятие №5

Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

### Заметки тренера

### СОДЕРЖАНИЕ

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

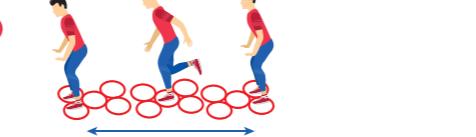
### 10 минут

- Повторение правил безопасности и объяснение сигналов тренера.
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности: походный шаг, на носках руки вверх, на пятках руки на пояссе.
- Бег: лицом вперед – спиной вперед с круговыми движениями руками, правым, левым боком приставным шагом, бег спиной вперед, бег «змейкой», с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выносом голени вперед, с ускорением с места и рывком.
- Комплекс упражнений.

### 30-40 минут

#### 1. Прыжки: на двух ногах, правой, левой.

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 1-2 раза. Обратить внимание занимающихся на соблюдение дистанции и очередности выполнения. Дать объяснение понятию дистанция.



#### 2. Челночный бег.

Повторение и закрепление техники выполнения челночного бега. Выполнить 2, 3, 4 повторения на различных дистанциях, с добавлением элемента смены направлений и бега спиной вперед в обратном направлении.



#### 3. Упражнения с клюшкой.

Упражнение на гибкость и растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения.



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

Помогать, исправлять ошибки.



#### 5. Упражнение с клюшкой.

По команде тренера выполнить различные варианты движений руками.

#### 6. Метание мяча:

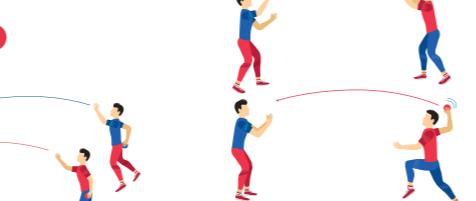
- с одного шага правая рука, правая нога;
- с трех шагов;
- метание мяча с сохранением равновесия;
- метание мяча по горизонтальной мишени.

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



#### 7. Броски теннисного мяча по предметам.

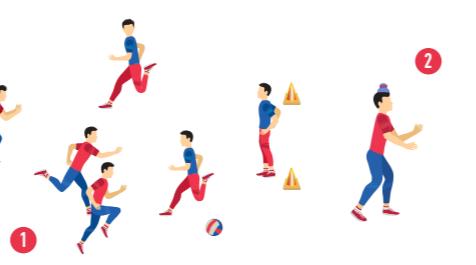
Ассистенты тренера подготавливают мишени, занимающиеся по очереди, бросают мяч в цель.



### 10 минут

#### 1. Минифутбол.

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



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

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

## Введение, гимнастика с элементами акробатики,

### Тема: Легкая атлетика, подвижные игры.

Задачи: Повторение техники челночного бега, Повторить технику выполнения строевых упражнений, базовых двигательных навыков, подвижных игр. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений). Воспитывать: организованность, сосредоточенность, навыки взаимодействия и сотрудничества. Развивать самостоятельность и ответственность.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, мешочки с песком, мячи набивные.

### Занятие №6

Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

#### СОДЕРЖАНИЕ

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Повторение правил безопасности и объяснение сигналов тренера.
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности: походный шаг, на носках руки вверх, на пятках руки на пояс.
- Бег: лицом вперед – спиной вперед с круговыми движениями руками, правым, левым боком приставным шагом, бег спиной вперед, бег «змейкой», с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выносом голени вперед, с ускорением с места и рывком.
- Комплекс упражнений.



30-40 минут

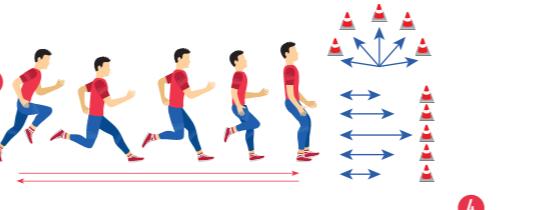
#### 1. Прыжки: на двух ногах, правой, левой.

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 1-2 раза. Обратить внимание занимающихся на соблюдение дистанции и очередности выполнения. Дать объяснение понятию дистанция.



#### 2. Челночный бег.

Повторение и закрепление техники выполнения челночного бега. Выполнить 2, 3, 4 повторения на различные дистанции, с добавлением элемента смены направлений и бега спиной вперед в обратном направлении, правым и левым боком приставным шагом.



#### 3. Упражнения с клюшкой.

Упражнение на гибкость и растяжку. Постепенно изменять амплитуду движения.



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

Помогать, исправлять ошибки.



#### 5. Упражнение с клюшкой.

По команде тренера выполнить различные варианты движений руками.



#### 6. Метание мяча:

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

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



#### 7. Броски теннисного мяча по предметам.

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



10 минут

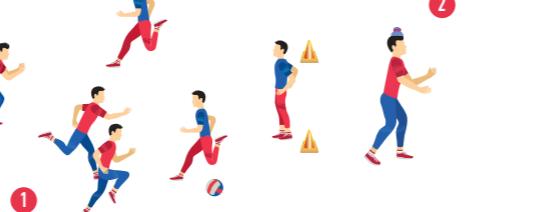
#### 1. Минифутбол.

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



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

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



### Заметки тренера



## Введение, гимнастика с элементами акробатики,

### Тема: Легкая атлетика, подвижные игры.

Задачи: Повторение разминки для верхнего плечевого пояса, Познакомить с техникой выполнения манипуляций на точность, провести подвижные игры. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), силу, гибкость.

Воспитывать: организованность, сосредоточенность, навыки взаимодействия и сотрудничества.

Развивать самостоятельность и ответственность.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, клюшки, обруч, теннисные мячи.

### Занятие №8

#### Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

#### СОДЕРЖАНИЕ

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Повторение правил безопасности и объяснение сигналов тренера.
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности: походный шаг, на носках руки вверх, на пятках руки на пояс.
- Бег: лицом вперед – спиной вперед с круговыми движениями руками, правым, левым боком приставным шагом, бег спиной вперед, бег «змейкой», с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выносом голени вперед, с ускорением с места и рывком.
- Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.



Приветствие учащихся.



Повторить основные детали техники выполнения базовых двигательных навыков, формирование зрительного образа движений и двигательной памяти.



Акцентировать внимание занимающихся на последовательность выполнения беговой разминки. Каждый вид бега выполнять по 15-20 с. Начать с медленного бега с круговыми движениями руками вперед.



Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.



30-40 минут

#### 1. Ходьба с подбрасыванием мяча вверх.

Занимающиеся выполняют движение по заданной тренером траектории с соблюдением дистанции и подбрасыванием мяча вверх.



#### 2. Передачи мяча.

Разделить занимающихся на группы, познакомить с выполнением передач мяча.



#### 3. Метание мяча на точность:

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

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



10 минут

#### 1. Подвижная игра «Перестрелка».

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



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

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



#### Заметки тренера

Handwriting area for the coach's notes.

## Введение, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, подвижные игры.

**Задачи:** Повторение разминки для верхнего плечевого пояса, Познакомить с техникой выполнения метания на дальность и точность, провести подвижные игры. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), силу, гибкость. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, навыки взаимодействия и сотрудничества. Развивать самостоятельность и ответственность.

**Инвентарь:** Мячи резиновые, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, клюшки, обруч, теннисные мячи.

№ 9

Занятие № 9  
Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

### СОДЕРЖАНИЕ

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Повторение правил безопасности и объяснение сигналов тренера.
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности: походный шаг, на носках руки вверх, на пятках руки на пояса.
- Бег: лицом вперед – спиной вперед с круговыми движениями руками, правым, левым боком приставным шагом, бег спиной вперед, бег «змейкой», с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выносом голени вперед, с ускорением с места и рывком.
- Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.



Приветствие учащихся.



Повторить основные детали техники выполнения базовых двигательных навыков, формирование зрительного образа движений и двигательной памяти.



Акцентировать внимание занимающихся на последовательность выполнения беговой разминки. Каждый вид бега выполнять по 15-20 с. Начать с медленного бега с круговыми движениями руками вперед



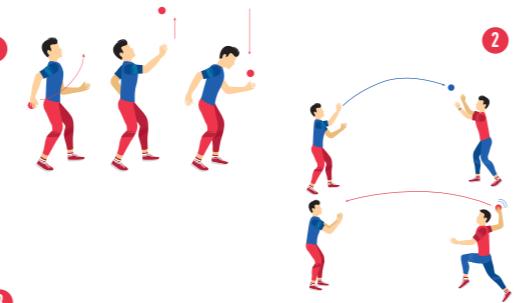
Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.



30-40 минут

#### 1. Ходьба с подбрасыванием мяча вверх.

Занимающиеся выполняют движение по заданной тренером траектории с соблюдением дистанции и подбрасыванием мяча вверх.



#### 2. Передачи мяча.

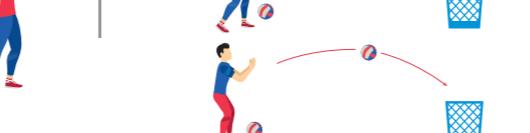
Разделить занимающихся на группы, познакомить с выполнением передач мяча.



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



Выполнить в формате эстафеты.



#### 3. Метание мяча на точность:

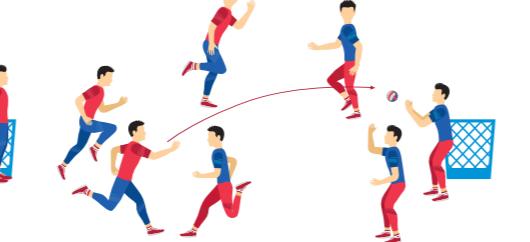
- с одного шага правая рука, правая нога;
- с трёх шагов;
- метание мяча с сохранением равновесия.



Выполнить в формате эстафеты.

#### 4. Метание на дальность и точность

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Тренер повторяет для участников правила. Участники играют два тайма по 4 минуты.



10 минут

#### Подвижная игра «Гандбол – элементы».

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Тренер повторяет для участников правила. Участники играют два тайма по 4 минуты.

### Заметки тренера

Лист для записи замечаний тренера. Всего 10 страниц для записи.

Тема: Схема тренировочного занятия «Контроль №1»

Цель: Оценка усвоения материала.

Задачи: Провести оценку разученных ранее двигательных навыков, контроль физической подготовленности.

Инвентарь: Мячи резиновые, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, клюшки, обруч, теннисные мячи.

Контрольное занятие №1

Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

Содержание

Методические указания

10 минут

Повторение правил безопасности и объяснение сигналов тренера.

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности: походный шаг, на носках руки вверх, на пятках руки на пояс.
- Бег: лицом вперед – спиной вперед с круговыми движениями руками, правым, левым боком приставным шагом, бег спиной вперед, бег «эмейкой», с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выносом голени вперед, с ускорением с места и рывком.
- Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.



30-40 минут

1. Бег приставными шагами.

Выполнять упражнения.



2. Бег с высоким подниманием бедра.

Выполнять упражнения с высоким подниманием бедра.



3. Бег с захлестыванием голени назад.

Выполнять упражнения с захлестом голени.



4. Баланс «Аист» с закрытыми глазами.

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



5. Челночный бег.

Выполнить 2, 3, 4 повторения на различных дистанциях



6. Беговая разминка.

Выполнять упражнения.



Содержание

Методические указания

30-40 минут

7. Челночный бег в разных направлениях.

Выполнить упражнение.



8. Челночный бег в разных направлениях, включая бег спиной вперед.

Выполнить упражнение.



9. Челночный бег в разных направлениях, включая бег правым, левым боком приставным шагом.

Выполнить упражнение.



10. Метание мяча на месте на дальность.

Выполнить приемы метания предмета на дальность. Сделать акцент на том, что после выполнения броска необходимо сохранить равновесие.



11. Метание мяча в движении с трех шагов на дальность.

Выполнить приемы метания предмета с трех шагов. Сделать акцент на том, что после выполнения броска необходимо сохранить равновесие.



12. Метание мяча на месте на точность.

Выполнить приемы метания предмета на точность. Сделать акцент на том, что после выполнения броска необходимо сохранить равновесие.



13. Метание мяча в движении с трех шагов на точность.

Выполнить приемы метания предмета с трех шагов на точность. Сделать акцент на том, что после выполнения броска необходимо сохранить равновесие.



14. Метание мяча в движении с трех шагов на точность в движении.

Выполнить приемы метания предмета с трех шагов на точность в движении. Сделать акцент на том, что после выполнения броска необходимо сохранить равновесие.



15. Метание мяча в движении с трех шагов на дальность и точность в движении.

Выполнить приемы метания предмета с трех шагов на дальность и точность в движении. Сделать акцент на том, что после выполнения броска необходимо сохранить равновесие.



10 минут

Подвижная игра «Гандбол - элементы».

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Тренер повторяет для участников правила. Участники играют два тайма по 4 минуты.



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

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

## Технические навыки для второго периода

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

Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	K1
Построение в одну шеренгу	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Строевые упражнения на месте: шаг вперёд, шаг назад, повороты	●	●	●	●	●					
Передвижение в колонне по одному, по двое	●	●	●	●	●					
Ходьба походным шагом, на носках руки вверх, на пятках, руки на поясе										
Ходьба и её разновидности с переходом на бег	●	●	●	●	●					
Построение в шеренгу, круг, колонну по двое					●	●	●	●	●	
Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с поворотами				●	●	●	●	●	●	
Бег лицом вперёд, правым, левым боком, приставным шагом, эмейкой, бег спиной вперёд "эмейкой", с высоким подниманием бедра, с захлестом голени										
Бег лицом вперёд – спиной вперёд с круговыми движениями руками, правым, левым боком, приставным шагом, эмейкой, бег спиной вперёд "эмейкой", с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выносом голени вперёд, с ускорением с места и рывком	●	●								
Комплекс – повороты, наклоны, махи ногами, руками на месте		●	●	●	●					
Движение с клюшкой с обводкой конусов					●	●				
Ведение мяча в движении					●	●	●	●	●	
Беговая разминка на открытом воздухе										
Подвижная игра на открытом воздухе										
Прыжки на двух ногах, на левой, на правой	●	●	●	●	●					
Приседания - варианты	●	●								
Прыжок в длину с разбега	●	●								
Прыжки с тумбы										
Прыжки с разбега через препятствие в длину										
Прыжки в высоту, спиной вперёд										
Челночный бег										
Ходьба по узкой линии 2-3 см., с наклонами "аист", на правой и левой ноге										
Ходьба с подбрасыванием мяча вверх и ловля его						●	●			
Комплекс общеразвивающих упражнений – руки вверх, в стороны, кисти на плечи, перед грудью, сцепление кистей за лопатками										
Упражнения для кистей рук, мышц плечевого пояса										
Упражнения для развития и укрепления мышц спины										
Статические упражнения – стоять на одной ноге, руки на пояса, в замке над головой, с использованием мешочка с песком										
Упражнение "ступающий и скользящий шаг на лыжах, без палок"*										
Упражнение "ступающий и скользящий шаг на лыжах, с палками"										
Упражнение "выпады в парах"	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Упражнение "приседания в парах"	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Упражнение "перетягивание"	●									
Упражнение "перекат мяча"						●	●	●	●	●
Упражнение "краб"						●	●	●	●	●
Упражнение "скрепка"						●	●	●	●	●
Упражнение "скалолаз"							●	●	●	●
Упражнение "птица"								●	●	●
Упражнение "сгибание рук от скамьи"	●									
Упражнение "велосипед"	●									
Упражнение "тяни-толкай"										
Упражнение "колесо" стоя на коленях						●	●	●	●	●
Упражнение "стойка на лопатках"						●	●	●	●	●
Упражнение "Повороты переступанием на лыжах без палок"*						●	●	●	●	●
Упражнение "Повороты переступанием на лыжах с палками"										
Упражнение "кувырок вперёд"*						●				
Упражнение "кувырок вперёд" с трёх шагов						●				
Упражнение "передача пластиковой карточки"							●	●	●	●
Упражнение "ловля и броски малого мяча в парах"							●	●	●	●
Упражнение "ведение мяча по заданной траектории - ходьба"							●	●	●	●
Упражнение "ведение мяча по заданной траектории - бег"							●	●	●	●
Упражнение "имитация передвижения на коньках"										
Упражнение "прыжки в скакалку" на месте										

\*Категория: Упражнения на открытом воздухе

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

# Гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, подвижные игры.

Тема: ТИКА, подвижные игры.  
Задачи: Познакомить с основами техники прыжка в длину с разбега. Разучить комплекс для разминки в движении. Развивать физические качества - координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать чувства гордости за Клуб, за свою Родину, развивать адекватную мотивацию к занятиям, этические и эстетические качества личности.

Инвентарь: Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, мяч.

## Занятие № 10

Группа 7 лет и младше

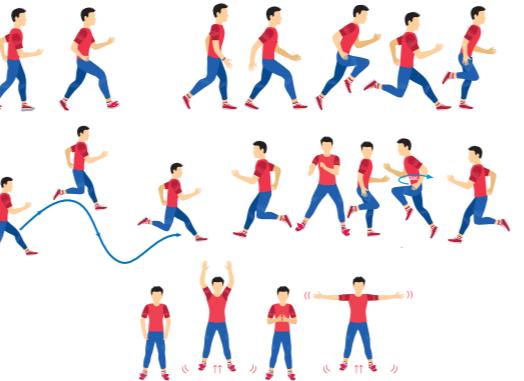
Время - 60 мин.

### СОДЕРЖАНИЕ

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

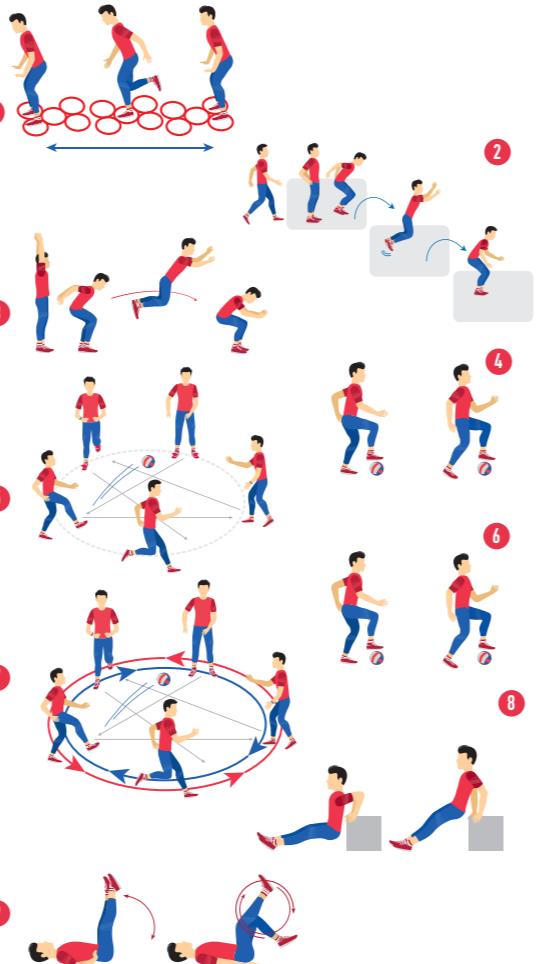
10 минут

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Разминка в движении, бег:
  - лицом вперед;
  - правым, левым боком;
  - приседом шагом, «змейкой»;
  - бег спиной вперед, бег «змейкой» спиной вперед;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег с захлестом голени;
  - бег с поворотами;
  - прыжки.



30-40 минут

- Прыжки: на двух ногах, правой, левой.
- Игра «Пингвины».
- Прыжок в длину с разбега.
- Упражнение с мячом.
- Упражнения «Передачи мяча» на месте.
- Упражнение с мячом на быстроту.
- Упражнения «Передачи мяча» на движении.
- Упражнение сгибание рук от скамьи.
- Упражнение для мышц брюшного пресса «Велосипед».



10 минут

- Минифутбол.
- Упражнения на восстановление дыхания (дыхательная гимнастика).



### Заметки тренера

## Гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, подвижные игры.

**Тема:** ТИКА, подвижные игры.  
**Задачи:** Повторить технику прыжка в длину с разбега Закрепить комплекс для разминки в движении Развивать физические качества - координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать навыки самоконтроля (познакомить с методами оценки ЧСС), развивать адекватную мотивацию к занятиям, этические и эстетические качества личности.

**Инвентарь:** Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, клюшка, мяч, шар.

### Занятие № 11

Группа 7 лет и младше

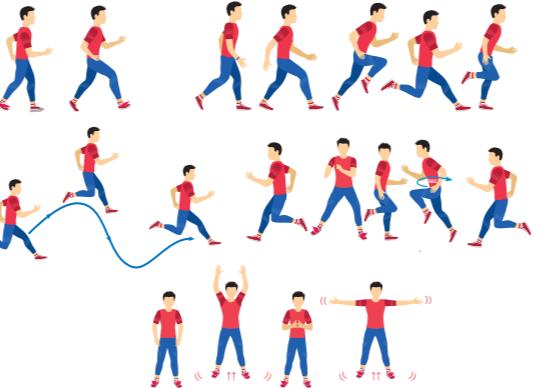
Время - 60 мин.

#### СОДЕРЖАНИЕ

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

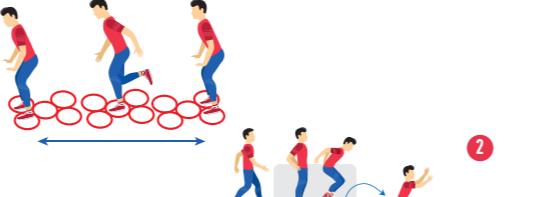
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Разминка в движении, бег:
  - лицом вперед;
  - правым, левым боком;
  - приседом шагом, «змейкой»;
  - бег спиной вперед, бег «змейкой» спиной вперед;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег с захлестом голени;
  - бег с поворотами;
  - прыжки.



30-40 минут

#### 1. Прыжки: на двух ногах, правой, левой.

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 1-2 раза. Обратить внимание занимающихся на соблюдение дистанции и очередности выполнения. Дать объяснение понятию дистанция.



#### 2. Игра «Пингвины».

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



#### 3. Прыжок в длину с разбега.

Повторить с занимающимися технику выполнения прыжка в длину. Продемонстрировать. Обеспечить безопасность и страховку занимающихся.



#### 4. Упражнение с клюшкой.

Упражнение на гибкость и растяжку. Постепенно изменять амплитуду движений.



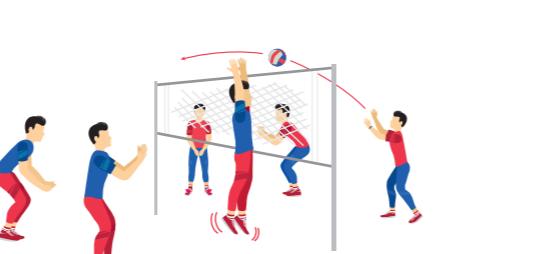
#### 5. Упражнение «Передачи мяча» с изменением темпа по сигналу тренера.

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



#### 6. Броски и ловля мяча.

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



#### 7. Упражнение с клюшкой – контроль предмета.

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



#### 8. Упражнение выпады в парах.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить 6-8 повторений.



#### 9. Упражнение присед в парах.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить 6-8 повторений.



#### 10. Упражнение «Перетягивание».

Познакомить занимающихся с техникой выполнения

10 минут

#### 1. Подвижная игра «Волейбол-элементы» с надувным шаром или мячом.

Ассистенты тренера делают занимающихся на команды. Знакомят с правилами игры и техникой выполнения ударов по предмету. Участники играют два периода по 4 минуты.



#### 2. Упражнения на восстановление дыхания (дыхательная гимнастика).

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

#### Заметки тренера

## Гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, подвижные игры.

**Задачи:** Познакомить с техникой выполнения стойки на лопатках. Разучить комплекс для разминки

- Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать навыки самоконтроля, развивать адекватную мотивацию к занятиям, этические и эстетические качества личности.

**Инвентарь:** Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, клюшка, мяч, шар.

### Занятие № 12

Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

#### СОДЕРЖАНИЕ

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Прыжки.
- Комплекс для разминки.



Подготовительная часть

30-40 минут

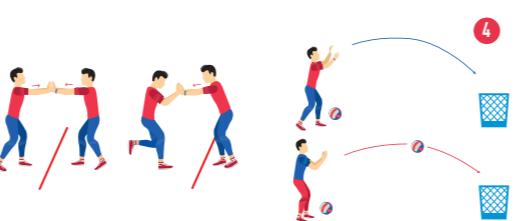
#### 1. Броски и ловля мяча.

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



#### 2. Упражнения с клюшкой.

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



#### 3. Упражнение «Тяни, толкай!».

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



#### 4. Броски мяча в корзину на точность.

Повторить технику выполнения бросков мяча на точность. Выполнить упражнение бросок мяча на точность в корзину двумя руками.



#### 5. Игра с воздушными шарами при помощи ракетки.

Выполнять на месте.



#### 6. Броски и ловля мяча.

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

Выполнить 6-8 повторений.

Выполнить 6-8 повторений.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Обеспечить страховку.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Обеспечить страховку.

#### 7. Упражнение выпады в парах.

Выполнить 6-8 повторений.

#### 8. Упражнение присед в парах.

Выполнить 6-8 повторений.

#### 9. Упражнение «На гибкость».

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Знакомят с правилами игры и техникой выполнения ударов по предмету. Участники играют два периода по 4 минуты.

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

Основная часть

Заключительная часть

#### Заметки тренера

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

⌚ 10 минут

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Прыжки.
- Комплекс для разминки.



Приветствие учащихся.

Объяснить для чего требуется выполнение строевых упражнений и базовых двигательных навыков.



Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.



⌚ 30-40 минут

**1. Упражнение «Тяни, толкай!».**

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



**2. Броски мяча в корзину на точность.**

Повторить технику выполнения бросков мяча на точность. Выполнить упражнение бросок мяча на точность в корзину двумя руками.



**3. Игра с воздушными шарами при помощи ракетки.**

Выполнять на месте.



**4. Броски и ловля мяча.**

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



**5. Упражнение выпады в парах.**

Выполнить 6-8 повторений.



**6. Упражнение присед в парах.**

Выполнить 6-8 повторений.



**7. Упражнение «На гибкость».**

Повторить упражнение.



**8. Упражнение «Стойка на лопатках».**

Повторить упражнение. Обеспечить страховку.



**9. Упражнение «Кувырок вперед».**

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Обеспечить страховку.



⌚ 10 минут

**Подвижная игра «Флорбол-элементы» с надувным шаром.**

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



**Заметки тренера**

**Гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, Тема: ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.**

Задачи: Познакомить с техникой выполнения кувырка вперед с трех шагов. Разучить комплекс для разминки. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать навыки самоконтроля, развивать адекватную мотивацию к занятиям, этические и эстетические качества личности.

Инвентарь: Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, клюшка, мяч, шар.

**Занятие № 14**

Группа 7 лет и младше

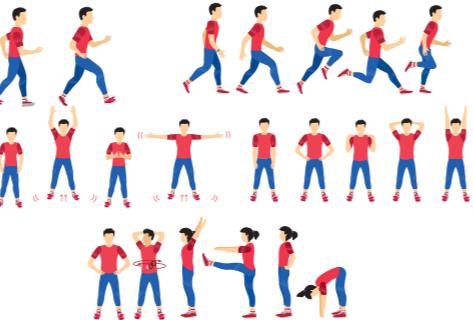
Время - 60 мин.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

10 минут

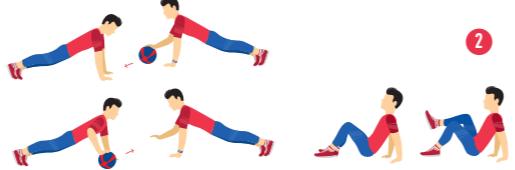
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Прыжки.
- Комплекс для разминки.



30-40 минут

**1. Упражнение «Перекат мяча».**

Выполнить упражнение парами.



**2. Упражнение «Краб».**

Выполнить упражнение «Краб», двигаясь в разные стороны.



**3. Упражнение «Скрепка».**

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



**4. Броски мяча в корзину на точность.**

Повторить технику выполнения бросков мяча на точность. Выполнить упражнение бросок мяча на точность в корзину двумя руками.



**5. Игра с воздушными шарами при помощи ракетки.**

Выполнять на месте.



**6. Броски и ловля мяча.**

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



**7. Упражнение выпады в парах.**

Выполнить 6-8 повторений.



**8. Упражнение присед в парах.**

Выполнить 6-8 повторений.



**9. Упражнение «На гибкость».**

Повторить упражнение.



**10. Упражнение «Стойка на лопатках».**

Повторить упражнение. Обеспечить страховку.



**11. Упражнение «Кувырок вперед с трех шагов».**

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Обеспечить страховку.



10 минут

**Подвижная игра «Салки».**

Повторить правила игры.

**Заметки тренера**

**Гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, подвижные игры.**  
Тема: **ВИЖНЫЕ ИГРЫ.**  
Задачи: Познакомить с техникой выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Разучить комплекс для разминки. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать навыки самоконтроля, развивать адекватную мотивацию к занятиям, этические и эстетические качества личности.  
Инвентарь: Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, клюшка, мяч, шар.

Занятие № 15  
Группа 7 лет и младше

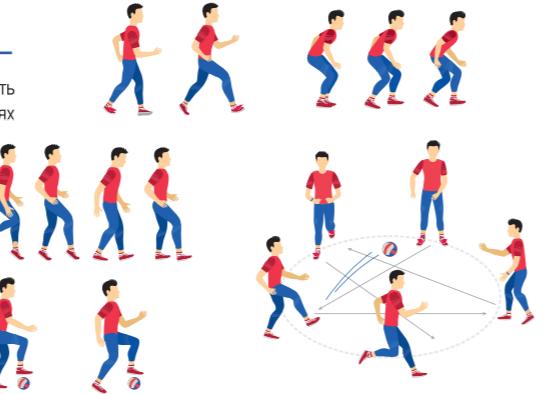
Время - 60 мин.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

10 минут

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



30-40 минут

- Упражнение «Перекат мяча».
- Упражнение «Краб».
- Упражнение «Скрепка».
- Ходьба на месте через обруч.
- Упражнение подъем мяча сидя на скамейке.
- Упражнение «Приседание в парах».
- Упражнение выпады в парах.
- Упражнение присед в парах.
- Упражнение «На гибкость».
- Упражнение «Стойка на лопатках».
- Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке».
- Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке с препятствиями».
- Упражнение «Ходьба по скамейке с элементами – присед».

Выполнить упражнение парах.



Выполнить упражнение «Краб», двигаясь в разные стороны.



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



Выполнить упражнение двигаясь вперед, влево, вправо.



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



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

Выполнить 6-8 повторений.



Выполнить 6-8 повторений.

Повторить упражнение.



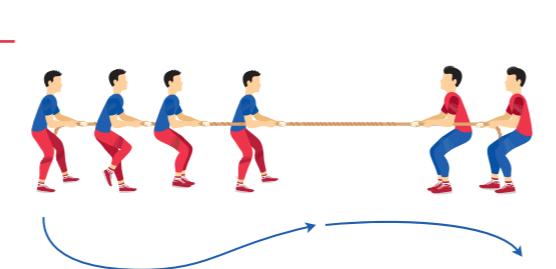
Повторить упражнение. Обеспечить страховку.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Обеспечить страховку.



Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Обеспечить страховку.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Обеспечить страховку.



«Перетягивание каната».

Объяснить правила.

**Заметки тренера**

## Гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, тема: ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

Задачи: Повторение выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Разучить комплекс для разминки. Развивать физические качества - координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать навыки самоконтроля, развивать адекватную мотивацию к занятиям, этические и эстетические качества личности.

Инвентарь: Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, клюшка, мяч, шар.

### Занятие № 16

Группа 7 лет и младше

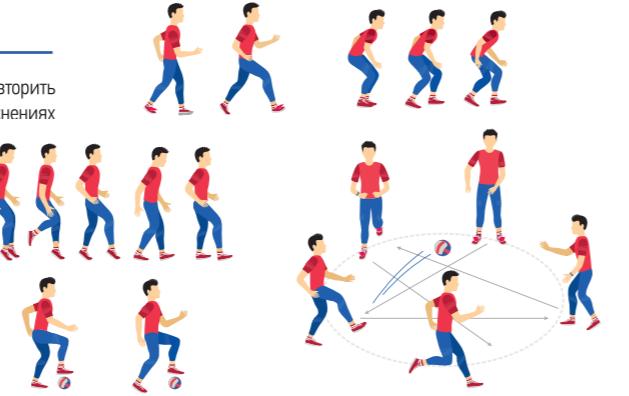
Время - 60 мин.

#### СОДЕРЖАНИЕ

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

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



Подготовительная часть

30-40 минут

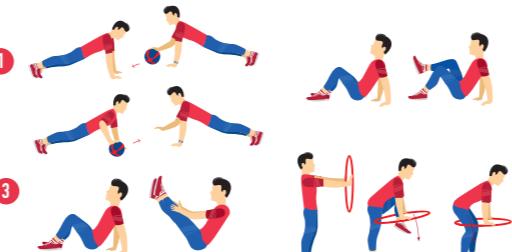
#### 1. Упражнение «Перекат мяча».

Выполнить упражнение парами.



#### 2. Упражнение «Краб».

Выполнить упражнение «Краб», двигаясь в разные стороны.



#### 3. Упражнение «Скрепка».

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



#### 4. Ходьба на месте через обруч.

Выполнить упражнение двигаясь вперед, влево, вправо.



#### 5. Упражнение подъем мяча сидя на скамейке.

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



#### 6. Упражнение «Приседание в парах».

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



#### 7. Упражнение выпады в парах.

Выполнить 6-8 повторений.



#### 8. Упражнение присед в парах.

Выполнить 6-8 повторений.



#### 9. Упражнение «На гибкость».

Повторить упражнение.



#### 10. Упражнение «Стойка на лопатках».

Повторить упражнение. Обеспечить страховку.



#### 11. Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке».

Повторить технику выполнения упражнения. Обеспечить страховку.



#### 12. Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке с препятствиями».

Повторить технику выполнения упражнения. Обеспечить страховку.



#### 13. Упражнение «Ходьба по скамейке с элементами - присед».

Повторить технику выполнения упражнения. Обеспечить страховку.



#### 14. Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке с препятствиями».

Повторить технику выполнения упражнения. Обеспечить страховку.



10 минут

#### Полоса препятствий.

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



#### Заметки тренера

Линейка для записи замечаний тренера.

## Гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, подвижные игры.

**Тема:** ТИКА, подвижные игры.  
**Задачи:** Познакомить с техникой выполнения ловли и броска малого мяча в парах. Разучить комплекс для разминки. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать навыки самоконтроля, развивать адекватную мотивацию к занятиям, этические и эстетические качества личности.

**Инвентарь:** Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, клюшка, мяч, шар.

Занятие № 17

Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

### Содержание

### Методические указания

10 минут

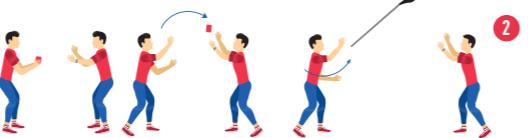
- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне: - на носках, на пятках, в полуприседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий тренера, с поворотами по сигналу.
- Комплекс беговых упражнений.
- Движение с клюшкой с обводкой конусов.
- Ведение мяча в движении (Прицепить картинку баскетбольную тар, где мальчик просто идет и сами дорисовали мяч)
- Подбрасывание и ловля малого мяча в движении.



30-40 минут

#### 1. Упражнение «Передача пластиковой карточки».

Выполнить упражнение парам.



#### 2. Упражнение «Передача клюшки».

Выполнить упражнение парам.



#### 3. Ходьба на месте через обруч.

Выполнить упражнение двигаясь вперёд, влево, вправо.



#### 4. Упражнение «Приседание в парах».

Повторить технику выполнения. Обратить внимание на то, что упражнение необходимо выполнять плавно, без резких движений, взаимодействия с партнёром.



#### 5. Упражнение выпады в парах.

Выполнить 6-8 повторений.



#### 6. Упражнение присед в парах.

Выполнить 6-8 повторений.



#### 7. Упражнение «На гибкость».

Повторить упражнение.



#### 8. Упражнение «С клюшкой для кистей».

Выполнить 6-8 повторений на каждую руку.



#### 9. Упражнение «Ловля и броски малого мяча в парах».

Познакомить с техникой выполнения упражнения. Продемонстрировать. Выполнить.



#### 10. Упражнение «Ловля и броски малого мяча в парах».

Познакомить с техникой выполнения упражнения. Продемонстрировать. Выполнить.



#### 11. Упражнение «Ведение мяча по заданной траектории – ходьба».

Познакомить с техникой выполнения упражнения. Продемонстрировать. Выполнить.



#### 12. Упражнение «Ведение мяча по заданной траектории бег».

Познакомить с техникой выполнения упражнения. Продемонстрировать. Выполнить.



10 минут

#### Подвижная игра «Гандбол – элементы».

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Тренер повторяет для участников правила. Участники играют два тайма по 4 минуты.



### Заметки тренера

## Введение, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, подвижные игры.

Задачи: Познакомить с техникой выполнения ловли и броска малого мяча в парах. Разучить комплекс для разминки. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать навыки самоконтроля, развивать адекватную мотивацию к занятиям, этические и эстетические качества личности.

Инвентарь: Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, клюшка, мяч, шар.

### СОДЕРЖАНИЕ

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

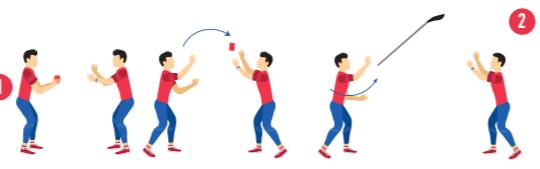
- Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, ходьба в колонне:
- на носках, на пятках, в полуприседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с выполнением заданий тренера, с поворотами по сигналу.
- Комплекс беговых упражнений.
- Движение с клюшкой с обводкой конусов.
- Ведение мяча в движении (Прицепить картинку баскетбольной там, где мальчик просто идет и сами дорисовали мяч)
- Подбрасывание и ловля малого мяча в движении.



30-40 минут

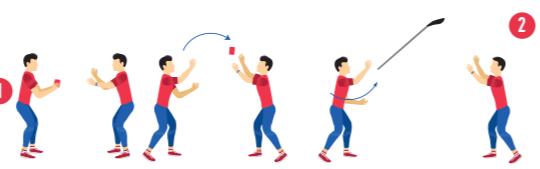
#### 1. Упражнение «Передача пластиковой карточки».

Выполнить упражнение парами.



#### 2. Упражнение «Передача клюшки».

Выполнить упражнение парами.



#### 3. Ходьба на месте через обруч.

Выполнить упражнение двигаясь вперед, влево, вправо.



#### 4. Упражнение «Приседание в парах».

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



#### 5. Упражнение выпады в парах.

Выполнить 6-8 повторений.



#### 6. Упражнение присед в парах.

Выполнить 6-8 повторений.



#### 7. Упражнение «На гибкость».

Повторить упражнение.



#### 8. Упражнение «С клюшкой для кистей».

Выполнить 6-8 повторений на каждую руку.



#### 9. Упражнение «Ловля и броски малого мяча в парах».

Познакомить с техникой выполнения упражнения. Продемонстрировать. Выполнить.



#### 10. Упражнение «Ловля и броски малого мяча в парах».

Познакомить с техникой выполнения упражнения. Продемонстрировать. Выполнить.



#### 11. Упражнение «Ведение мяча по заданной траектории – ходьба».

Познакомить с техникой выполнения упражнения. Продемонстрировать. Выполнить.



#### 12. Упражнение «Ведение мяча по заданной траектории – бег».

Познакомить с техникой выполнения упражнения. Продемонстрировать. Выполнить.



10 минут

#### Подвижная игра «Гандбол – элементы».

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Тренер повторяет для участников правила. Участники играют два тайма по 4 минуты.



### Занятие № 18

Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

### Заметки тренера

**Схема тренировочного занятия «Контроль №2»**

**Цель** Оценить выполнение базовых двигательных навыков, стойка на лопатках, ведение мяча, ловля и броски мяча в парах.

**Задачи:** Провести оценку разученных ранее двигательных навыков.

**Инвентарь:** Мячи резиновые, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, клюшки, обруч, теннисные мячи.

**Контрольное Занятие №2**

Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

**Содержание**

**Методические указания**

**10 минут**

- Повторение правил безопасности и объяснение сигналов тренера.
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности: походный шаг, на носках руки вверх, на пятках руки на пояс.
- Бег: лицом вперед – спиной вперед с круговыми движениями руками, правым, левым боком приставным шагом, бег спиной вперед, бег «эмейкой», с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выносом голени вперед, с ускорением с места и рывком.
- Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.



**30-40 минут**

**1. Прыжок в длину с разбега.**

Выполнять упражнения. Обеспечить безопасность и страховку занимающихся.



**2. Упражнение сгибание рук от скамьи.**

Выполнять упражнения.



**3. Упражнение выпады в парах.**

Выполнять упражнения в парах.



**4. Упражнение «На гибкость».**

Выполнить упражнение. Обеспечить страховку.



**5. Упражнение «Стойка на лопатках».**

Выполнить упражнение. Обеспечить страховку.



**6. Упражнение «Кувырок вперед».**

Выполнить упражнение. Обеспечить страховку.



**Содержание**

**Методические указания**

**30-40 минут**

**Упражнение «Кувырок вперед с трех шагов».**

Выполнить упражнение. Обеспечить страховку.



**Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке».**

Выполнить упражнение. Обеспечить страховку.



**Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке с препятствиями».**

Выполнить упражнение. Обеспечить страховку.



**Упражнение «Ходьба по скамейке с элементами – присед».**

Выполнить упражнение. Обеспечить страховку.



**Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке с препятствиями и контролем предмета».**

Выполнить упражнение. Обеспечить страховку.



**Упражнение «Ловля и броски малого мяча в парах».**

Выполнить упражнение.



**Упражнение «Ловля и броски малого мяча в парах».**

Выполнить упражнение.



**Упражнение «Ведение мяча по заданной траектории – ходьба».**

Выполнить упражнение.



**Упражнение «Ведение мяча по заданной траектории бег».**

Выполнить упражнение.



**10 минут**

**Подвижная игра «Флорбол-элементы» с надувным шаром**

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



БЛАНК КОНТРОЛЯ		Игрок № (оценка от 1 до 10)																													
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Прыжок в длину с разбега																														
2	Упражнение сгибание рук от скамьи																														
3	Упражнение выпады в парах																														
4	Упражнение «На гибкость»																														
5	Упражнение «Стойка на лопатках»																														
6	Упражнение «Кувырок вперед»																														
7	Упражнение «Кувырок вперед с трех шагов»																														
8	Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке»																														
9	Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке с препятствиями»																														
10	Упражнение «Ходьба по скамейке с элементом – присед»																														
11	Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке с препятствиями и контролем предмета»																														
12	Упражнение «Ловля и броски малого мяча в парах»																														
13	Упражнение «Ловля и броски малого мяча в парах»																														
14	Упражнение «Ведение мяча по заданной траектории – ходьба»																														
15	Упражнение «Ведение мяча по заданной траектории бег»																														
Средняя оценка																															
Итоговый рейтинг																															
Дата:										Время:										Тренер:										Группа:	

## Технические навыки для третьего периода

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

Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	K1
Построение в одну шеренгу	●	●	●	●						
Строевые упражнения на месте: шаг вперёд, шаг назад, повороты	●	●	●	●						
Передвижение в колонне по одному, по двое	●	●	●	●	●	●	●	●		
Ходьба походным шагом, на носках руки верх, на пятках, руки на поясе										
Ходьба и её разновидности с переходом на бег	●	●	●	●	●					
Построение в шеренгу, круг, колонну по двое										
Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с поворотами										
Бег лицом вперёд, правым, левым боком, приставным шагом, змейкой*, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени	●	●	●	●	●					
Бег лицом вперёд – спиной вперёд с круговыми движениями руками, правым, левым боком, приставным шагом, змейкой, бег спиной вперёд – змейкой*, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выносом голени вперёд, с ускорением с места и рывком	●	●	●	●	●					
Комплекс – повороты, наклоны, махи ногами, руками на месте										
Движение с клюшкой с обводкой конусов										
Ведение мяча в движении										
Беговая разминка на открытом воздухе			●	●	●	●	●	●	●	
Подвижная игра на открытом воздухе				●	●	●	●	●	●	
Прыжки на двух ногах, на левой, на правой	●	●	●	●	●					
Приседания – варианты	●	●	●	●						
Прыжок в длину с разбега	●		●							
Прыжки с тумбы										
Прыжки с разбега через препятствие в длину										
Прыжки в высоту, спиной вперёд										
Челночный бег										
Ходьба по узкой линии 2-3 см., с наклонами "аист", на правой и левой ноге										
Ходьба с подбрасыванием мяча вверх и ловля его										
Комплекс общеразвивающих упражнений – руки вверх, в стороны, перед грудью, сцепление кистей за лопатками										
Упражнения для кистей рук, мышц плечевого пояса										
Упражнения для развития и укрепления мышц спины										
Статические упражнения – стоять на одной ноге, руки на пояса, в замке над головой, с использованием мешочка с песком										
Упражнение "ступающий и скользящий шаг на лыжах, без палок"*						●				●
Упражнение "ступающий и скользящий шаг на лыжах, с палками"						●	●	●	●	●
Упражнение "выпады в парах"						●				
Упражнение "приседания в парах"		●				●				●
Упражнение "перетягивание"						●				
Упражнение "перекат мяча"										
Упражнение "краб"										
Упражнение "скрепка"										
Упражнение "скалолаз"										
Упражнение "птица"										
Упражнение "сгибание рук от скамьи"										
Упражнение "велосипед"										
Упражнение "тапи-толкай"										
Упражнение "колесо" стоя на коленях										
Упражнение "стойка на лопатках"										
Упражнение "Повороты переступанием на лыжах без палок"*						●				●
Упражнение "Повороты переступанием на лыжах с палками"						●	●	●	●	●
Упражнение "кувырок вперёд"		●								
Упражнение "кувырок вперёд" с трёх шагов										
Упражнение "передача пластиковой карточки"										
Упражнение "ловля и броски малого мяча в парах"										
Упражнение "ведение мяча по заданной траектории – ходьба"										
Упражнение "ведение мяча по заданной траектории – бег"										
Упражнение "имитация передвижения на коньках"		●	●	●						●
Упражнение "прыжки в скакалку" на месте						●				●

\*Категория: Упражнения на открытом воздухе

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

Наименование	1	2	3	4	5	6

## Гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, подвижные игры.

**Задачи:** Повторение техники прыжка в длину с разбега, кувырка вперед. Развить комплекс для разминки в движении. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать чувство гордости за Клуб, за свою Родину, развивать адекватную мотивацию к занятиям, этические и эстетические качества личности.

**Инвентарь:** Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, мяч.

Занятие № 19

Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

### Заметки тренера

#### Содержание

#### Методические указания

10 минут

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Разминка в движении, бег:
  - лицом вперед;
  - правым, левым боком;
  - приставным шагом, – «эмейкой»;
  - бег спиной вперед, бег «эмейкой» спиной вперед;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег с захлестом голени;
  - бег с поворотами;
  - движение с мячом;
  - передачи мяча;
  - прыжки.

30-40 минут

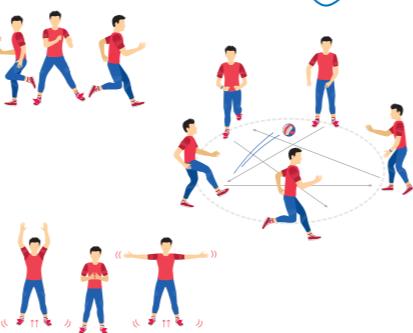
#### 1. Прыжки: на двух ногах, правой, левой.

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 1-2 раза. Обратить внимание занимающихся на соблюдение дистанции и очередности выполнения. Дать объяснение понятию дистанция.



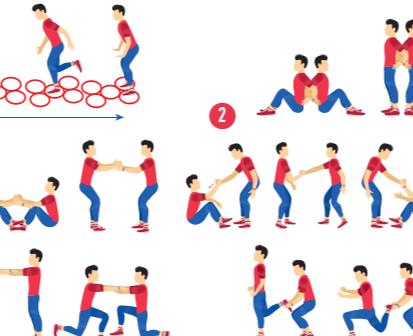
#### 2. Присед – варианты.

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 10-12 раз.



#### 3. Игра «Пингвины в движении».

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



#### 4. Присед на одной ноге – упражнение в парах.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Обеспечить страховку. Выполнить по 3-4 раза на каждую ногу.



#### 5. Прыжок в длину с разбега.

Повторить технику выполнения прыжка в длину. Продемонстрировать. Обеспечить безопасность и страховку занимающихся.



#### 6. Упражнение «Имитация передвижения на коньках».

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить по 8-10 шагов на каждую ногу.



#### 7. Упражнение «Кувырок вперед».

Повторить технику выполнения кувырка вперед. Продемонстрировать. Обеспечить безопасность и страховку занимающихся.



10 минут

#### Минифутбол.

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



## Гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, подвижные игры.

**Тема:** ТИКА, подвижные игры.  
**Задачи:** Познакомить с техникой выполнения прыжков на скакалке. Разучить комплекс для разминки в движении. Развивать физические качества - координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать умение планировать и контролировать действия, определять общую цель и пути ее достижения, этические и эстетические качества личности.

**Инвентарь:** Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, мяч, скакалки.

Занятие № 20

Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

### Заметки тренера

#### Содержание

#### Методические указания

10 минут

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Разминка в движении, бег:
  - лицом вперед;
  - правым, левым боком;
  - приставным шагом, «змейкой»;
  - бег спиной вперед, бег «змейкой» спиной вперед;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег с захлестом голени;
  - бег с поворотами;
  - движение с мячом;
  - передачи мяча;
  - прыжки.



30-40 минут

#### 1. Прыжки: на двух ногах, правой, левой.

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 1-2 раза. Обратить внимание занимающихся на соблюдение дистанции и очередности выполнения. Дать объяснение понятию дистанция.



#### 2. Присед - варианты.

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 10-12 раз.



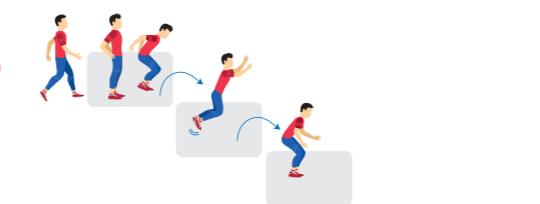
#### 3. Игра «Пингвины в движении».

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



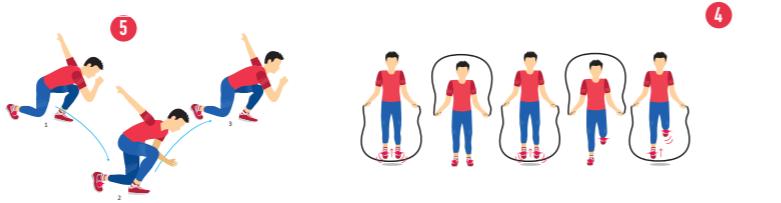
#### 4. Упражнение «Прыжки в скакалку».

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить последовательность «на двух ногах», «на левой» «на правой»



#### 5. Упражнение «Имитация передвижения на коньках».

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 10-12 раз.



10 минут

#### Минифутбол.

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



## Гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, подвижные игры.

**Тема:** ТИКА, подвижные игры.  
**Задачи:** Познакомить с техникой выполнения прыжков на скакалке в движении. Разучить комплекс для разминки в движении. Развивать физические качества - координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать умение планировать и контролировать действия, определять общую цель и пути ее достижения, этические и эстетические качества личности.

**Инвентарь:** Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, мяч, скакалки.

### Занятие № 21

Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

#### СОДЕРЖАНИЕ

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Разминка в движении, бег:
  - лицом вперед;
  - правым, левым боком;
  - приставным шагом, «эмейкой»;
  - бег спиной вперед, бег «эмейкой» спиной вперед;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег с захлестом голени;
  - бег с поворотами;
  - движение с мячом;
  - передачи мяча;
  - прыжки.



30-40 минут

#### 1. Прыжки: на двух ногах, правой, левой.

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 1-2 раза. Обратить внимание занимающихся на соблюдение дистанции и очередности выполнения. Дать объяснение понятию дистанция.



#### 2. Присед - варианты.

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 10-12 раз.



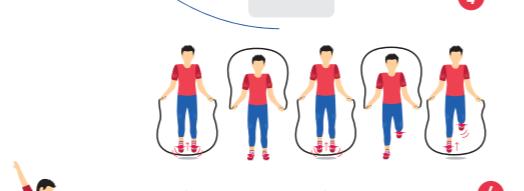
#### 3. Игра «Пингвины в движении».

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



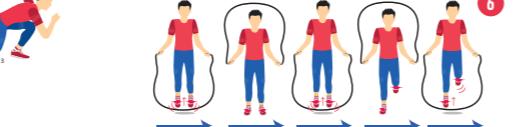
#### 4. Упражнение «Прыжки в скакалку».

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить последовательность «на двух ногах», «на левой» «на правой»



#### 5. Упражнение «Имитация передвижения на коньках».

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 10-12 раз.



#### 6. Упражнение «Прыжки в скакалку» - в движении

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить.



10 минут

#### Подвижная игра «Гандбол - элементы».

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

#### Заметки тренера

## Гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, подвижные игры.

**Тема:** ТИКА, подвижные игры.  
**Задачи:** Повторить технику прыжка в длину с разбега Закрепить комплекс для разминки в движении. Развивать физические качества - координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать умение планировать и контролировать действия, договариваться и распределять функции и роли в совместной деятельности, определять общую цель и пути ее достижения, этические и эстетические качества личности.

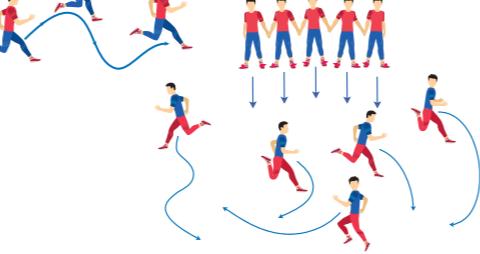
**Инвентарь:** Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, клюшка, мяч, шар.

### СОДЕРЖАНИЕ

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Разминка в движении, бег:
  - лицом вперед;
  - правым, левым боком;
  - приставным шагом, «змейкой»;
  - бег спиной вперед, бег «змейкой» спиной вперед;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег с захлестом голени;
  - Игра «Рыбаки и рыбки».



30-40 минут

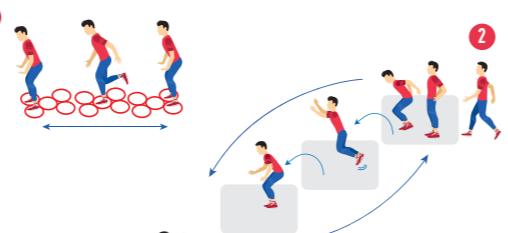
#### 1. Прыжки: на двух ногах, правой, левой.

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 1-2 раза. Обратить внимание занимающихся на соблюдение дистанции и очередности выполнения. Дать объяснение понятию дистанция.



#### 2. Игра «Пингвины».

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



#### 3. Прыжок в длину с разбега.

Повторить с занимающимися технику выполнения прыжка в длину. Продемонстрировать. Обеспечить безопасность и страховку занимающихся.



#### 4. Упражнение с клюшкой.

Упражнение на гибкость и растяжку. Постепенно изменять амплитуду движений.



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

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



#### 6. Броски и ловля мяча.

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



#### 7. Упражнение с клюшкой – контроль предмета.

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



#### 8. Упражнение выпады в парах.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить 6-8 повторений.



#### 9. Упражнение присед в парах.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить 6-8 повторений.



#### 10. Упражнение «Перетягивание».

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить 6-8 повторений.



### 10 минут

#### Подвижная игра «Волейбол-элементы» с надувным мячом или мячом.

Ассистенты тренера делают занимающихся на команды. Знакомят с правилами игры и техникой выполнения ударов по предмету. Участники играют два периода по 4 минуты.



### Занятие № 22

Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

### Заметки тренера

**Заметки тренера**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

10 минут

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.

- Беговая разминка на открытом воздухе.
- Подвижная игра на открытом воздухе.

Приветствие учащихся.  
Объяснить важность занятий на открытом воздухе.  
Правила организации оздоровительных занятий на открытом воздухе



**1. Упражнение «Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок».**

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить упражнение.



**2. Упражнение «Повороты переступанием на лыжах без палок».**

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить упражнение.



10 минут

**Возвращение на базу, обслуживание экипировки.**

Занимающиеся, снимают лыжи, убирают снег с одежды и инвентаря. Строятся в одну колонну и следуют за тренером на базу.

**Заметки тренера**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

10 минут

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.

Приветствие учащихся.  
Обратить внимание состояние и готовность инвентаря, экипировку, правильное определение погодных условий.



30-40 минут

**1. Упражнение «Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками»**

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить упражнение.



**2. Упражнение «Повороты переступанием на лыжах с палками»**

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить упражнение.



**10 минут**  
**Возвращение на базу, обслуживание экипировки.**

Занимающиеся, снимают лыжи, убирают снег с одежды и инвентаря. Строятся в одну колонну и следуют за тренером на базу.



**Тема: Лыжная подготовка.**

**Задачи:** Познакомить с техникой торможения. Развивать физические качества - координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила, выносливость  
**Воспитывать:** организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать умение организовывать оздоровительные мероприятия

**Инвентарь: Лыжи**

**Занятие № 25**

**Группа 7 лет и младше**

**Время - 60 мин.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

10 минут

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.

- Беговая разминка на открытом воздухе.
- Подвижная игра на открытом воздухе.



30-40 минут

**1. Упражнение «Торможение на лыжах с палками».**

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить упражнение.



**2. Упражнение «Ступающий и скользящий шаг с палками».**

Повторить с занимающимися технику выполнения упражнения. Выполнить упражнение.



**3. Упражнение «Повороты переступанием на лыжах с палками».**

Повторить с занимающимися технику выполнения упражнения. Выполнить упражнение.



**4. Свободное передвижение.**

Занимающиеся самостоятельно передвигаются по трассе любыми способами в течение 15-20 минут.



10 минут

**Возвращение на базу, обслуживание экипировки.**

Занимающиеся, снимают лыжи, убирают снег с одежды и инвентаря. Строятся в одну колонну и следуют за тренером на базу.

**Заметки тренера**

**Лыжная подготовка.**

Задачи: Повторение технических элементов из раздела «Лыжная подготовка». Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила, выносливость. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного.

Формировать умение организовывать оздоровительные мероприятия

Инвентарь: Лыжи.

**Занятие № 26**

Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

**Заметки тренера**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

10 минут

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.

- Беговая разминка на открытом воздухе.

- Подвижная игра на открытом воздухе.



Подготовительная часть

Основная часть

Заключительная часть

30-40 минут

**1. Упражнение «Торможение на лыжах с палками».**

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить упражнение.



**2. Упражнение «Ступающий и скользящий шаг с палками».**

Повторить с занимающимися технику выполнения упражнения. Выполнить упражнение.



**3. Упражнение «Повороты переступанием на лыжах с палками».**

Повторить с занимающимися технику выполнения упражнения. Выполнить упражнение.



**4. Свободное передвижение.**

Занимающиеся самостоятельно передвигаются по трассе любыми способами в течение 15-20 минут.



10 минут

**Возвращение на базу, обслуживание экипировки.**

Занимающиеся, снимают лыжи, убирают снег с одежды и инвентаря. Строятся в одну колонну и следуют за тренером на базу.

## Тема: Лыжная подготовка.

Задачи: Повторить пройденный материал, Оценить технику выполнения передвижения на лыжах. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), силу, гибкость. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, навыки взаимодействия и сотрудничества. Развивать самостоятельность и ответственность, умение не создавать конфликты, самообладание.

Инвентарь: Лыжи.

## Занятие № 27

Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

### Содержание

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.

Приветствие учащихся.

- Беговая разминка на открытом воздухе.

- Подвижная игра на открытом воздухе.

Обратить внимание состояние и готовность инвентаря, экипировку, правильное определение погодных условий.

30-40 минут

#### 1. Упражнение «Торможение на лыжах с палками».

Повторить с занимающимися технику выполнения упражнения. Выполнить упражнение.



#### 2. Упражнение «Ступающий и скользящий шаг с палками».

Повторить с занимающимися технику выполнения упражнения. Выполнить упражнение.



#### 3. Упражнение «Повороты переступанием на лыжах с палками».

Повторить с занимающимися технику выполнения упражнения. Выполнить упражнение.



#### 4. Свободное передвижение.

Занимающиеся самостоятельно передвигаются по трассе любыми способами в течение 15-20 минут.



#### 10 минут

#### Возвращение на базу, обслуживание экипировки.

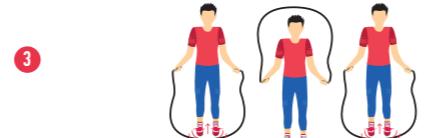
Занимающиеся, снимают лыжи, убирают снег с одежды и инвентаря. Стоятся в одну колонну и следят за тренером на базу.



### Заметки тренера

Подготовительная часть

СОДЕРЖАНИЕ	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
10 минут	
Повторение правил безопасности и объяснение сигналов тренера.	Приветствие учащихся.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.</li> <li>Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.</li> <li>Передвижение в колонне по одному по двое.</li> <li>Ходьба и её разновидности: походный шаг, на носках руки вверх, на пятках руки на пояс.</li> <li>Бег: лицом вперед – спиной вперед с круговыми движениями руками, правым, левым боком приставным шагом, бег спиной вперед, бег «змейкой», с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выносом голени вперед, с ускорением с места и рывком.</li> <li>Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Повторить основные детали техники выполнения базовых двигательных навыков, формирование зрительного образа движений и двигательной памяти.</li> <li>Акцентировать внимание занимающихся на последовательность выполнения беговой разминки. Каждый вид бега выполнять по 15-20 с. Начать с медленного бега с круговыми движениями руками вперед.</li> <li>Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.</li> </ul>
30-40 минут	
1. Присед на одной ноге – упражнение в парах.	Выполнять упражнения. Обеспечить страховку.
2. Упражнение «Имитация передвижения на коньках».	Выполнять упражнение.
3. Упражнение «Прыжки в скакалку» – на двух ногах.	Выполнять упражнение.
4. Упражнение «Прыжки в скакалку» – на левой.	Выполнять упражнение.



СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

30-40 минут

5. Упражнение «Прыжки в скакалку» – на правой.

Выполнить упражнение.

6. Упражнение «Прыжки в скакалку» – в движении.

Выполнить упражнение.

7. Упражнение «Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок»

Выполнить упражнение. Обеспечить страховку.

8. Упражнение «Повороты переступанием на лыжах без палок»

Выполнить упражнение. Обеспечить страховку.

9. Упражнение «Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками»

Выполнить упражнение. Обеспечить страховку.

10. Упражнение «Повороты переступанием на лыжах с палками»

Выполнить упражнение.

11. Торможение на лыжах с палками.

Выполнить упражнение.

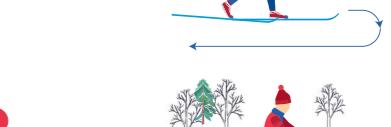
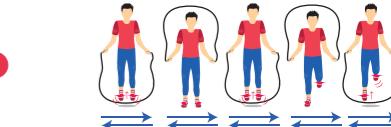
12. Прохождение дистанции на лыжах.

Выполнить упражнение.

10 минут

Возвращение на базу, обслуживание экипировки.

Занимающиеся, снимают лыжи, убирают снег с одежды и инвентаря. Строятся в одну колонну и следят за тренером на базу.



БЛАНК КОНТРОЛЯ		Игрок № (оценка от 1 до 10)																													
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Присед на одной ноге – упражнение в парах																														
2	Упражнение «Имитация передвижения на коньках»																														
3	Упражнение «Прыжки в скакалку» – на двух ногах																														
4	Упражнение «Прыжки в скакалку» – на левой																														
5	Упражнение «Прыжки в скакалку» – на правой																														
6	Упражнение «Прыжки в скакалку» – в движении																														
7	Упражнение «Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок»																														
8	Упражнение «Повороты переступанием на лыжах без палок»																														
9	Упражнение «Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками»																														
10	Упражнение «Повороты переступанием на лыжах с палками»																														
11	Торможение на лыжах с палками																														
12	Прохождение дистанции на лыжах																														
Средняя оценка																															
Итоговый рейтинг																															
Дата:		Время:		Тренер:		Группа:																									

БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Присед на одной ноге – упражнение в парах															
2	Упражнение «Имитация передвижения на коньках»															
3	Упражнение «Прыжки в скакалку» – на двух ногах															
4	Упражнение «Прыжки в скакалку» – на левой															
5	Упражнение «Прыжки в скакалку» – на правой															
6	Упражнение «Прыжки в скакалку» – в движении															
7	Упражнение «Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок»															
8	Упражнение «Повороты переступанием на лыжах без палок»															
9	Упражнение «Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками»															
10	Упражнение «Повороты переступанием на лыжах с палками»															
11	Торможение на лыжах с палками															
12	Прохождение дистанции на лыжах															
Дата:					Время:					Группа:						
Тренер:								Эксперт:								

## Технические навыки для четвертого периода

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

Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	K1
Построение в одну шеренгу	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Строевые упражнения на месте: шаг вперёд, шаг назад, повороты	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Передвижение в колонне по одному, по двое	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Ходьба походным шагом, на носках руки вверх, на пятках, руки на поясе					●	●	●	●	●	
Ходьба и её разновидности с переходом на бег	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Построение в шеренгу, круг, колонну по двое					●	●	●	●	●	
Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с переступанием препятствий, в основной стойке, с поворотами										
Бег лицом вперёд, правым, левым боком, приставным шагом, змейкой, бег спиной вперёд "эмейкой", с высоким подниманием бедра, с захлестом голени										
Бег лицом вперёд - спиной вперёд с круговыми движениями руками, правым, левым боком, приставным шагом, змейкой, бег спиной вперёд с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выносом голени вперёд, с ускорением с места и рывком	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Комплекс - повороты, наклоны, махи ногами, руками на месте	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Движение с клюшкой с обводкой конусов										
Ведение мяча в движении										
Беговая разминка на открытом воздухе										
Подвижная игра на открытом воздухе										
Прыжки на двух ногах, на левой, на правой			●							
Приседания - варианты	●				●	●	●		●	
Прыжок в длину с разбега			●						●	
Прыжки с тумбы			●		●	●	●		●	
Прыжки с разбега через препятствие в длину			●						●	
Прыжки в высоту, спиной вперёд			●						●	
Челночный бег										
Ходьба по узкой линии 2-3 см., с наклонами "аист", на правой и левой ноге										
Ходьба с подбрасыванием мяча вверх и ловля его										
Комплекс общеразвивающих упражнений - руки вверх, в стороны, кисти на плечи, перед грудью, сцепление кистей за лопатками										
Упражнения для кистей рук, мышц плечевого пояса										
Упражнения для развития и укрепления мышц спины										
Статические упражнения - стоять на одной ноге, руки на пояс, в замке над головой, с использованием мешочка с песком										
Упражнение "ступающий и скользящий шаг на лыжах, без палок"*										
Упражнение "ступающий и скользящий шаг на лыжах, с палками"										
Упражнение "выпады в парах"										
Упражнение "приседания в парах"			●	●						
Упражнение "перетягивание"										
Упражнение "перекат мяча"										
Упражнение "краб"										
Упражнение "скрепка"										
Упражнение "сколопаз"										
Упражнение "птица"										
Упражнение "сгибание рук от скамьи"										
Упражнение "велосипед"										
Упражнение "тяни-толкай"										
Упражнение "колесо" стоя на коленях										
Упражнение "стойка на лопатках"										
Упражнение "Повороты переступанием на лыжах без палок"**										
Упражнение "Повороты переступанием на лыжах с палками"										
Упражнение "кувырок вперёд"		●							●	
Упражнение "кувырок вперёд" с трёх шагов		●							●	
Упражнение "передача пластиковой карточки"										
Упражнение "ловля и броски малого мяча в парах"			●							
Упражнение "ведение мяча по заданной траектории - ходьба"										
Упражнение "ведение мяча по заданной траектории - бег"										
Упражнение "имитация передвижения на коньках"		●	●		●	●				
Упражнение "прыжки в скакалку" на месте		●	●		●	●				

\*Категория: Упражнения на открытом воздухе

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

## Гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, подвижные игры.

Тема: ТИКА, подвижные игры.  
Задачи: Познакомить занимающихся с техникой упражнения «Кувырок назад». Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать чувства гордости за Клуб, за свою Родину, развивать адекватную мотивацию к занятиям, этические и эстетические качества личности

Инвентарь: Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, мяч баскетбольный (уменьшенный размер), баскетбольное кольцо.

### СОДЕРЖАНИЕ

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Разминка в движении, бег:
  - лицом вперед;
  - правым, левым боком;
  - приседом шагом, «змейкой»;
  - бег спиной вперед, бег «змейкой» спиной вперед;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег в парах.



30-40 минут

#### 1. Подвижная игра – «Перестрелка».

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



#### 2. Присед – варианты.

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 10-12 раз.



#### 3. Упражнение «Кувырок вперед».

Повторить технику выполнения кувырка вперед. Продемонстрировать. Обеспечить безопасность и страховку занимающихся.



#### 4. Упражнение «Кувырок назад».

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Обеспечить страховку. Выполнить по 3-4 раза на каждую ногу.



#### 5. Упражнение «Имитация передвижения на коньках».

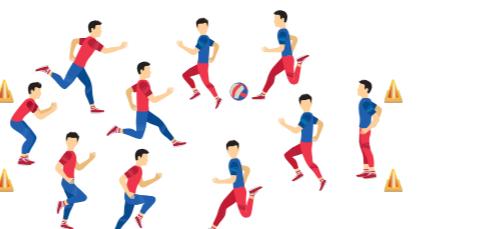
Выполнить по 8-10 шагов на каждую ногу.



10 минут

#### Минифутбол.

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



## Занятие № 28

Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

## Заметки тренера

## Гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, подвижные игры.

**Тема:** ТИКА, подвижные игры.  
**Задачи:** Познакомить занимающихся с техникой бросков мяча в баскетбольное кольцо. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать уважительное отношение к партнерам, обслуживающему персоналу, тренерам, администрации. Развитие самостоятельности, ответственности, навыков сотрудничества со сверстниками

**Инвентарь:** Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, мяч баскетбольный (уменьшенный размер), баскетбольное кольцо.

Занятие № 29

Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

### СОДЕРЖАНИЕ

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Разминка в движении, бег:
  - лицом вперед;
  - правым, левым боком;
  - приватным шагом, – «эмейкой»;
  - бег спиной вперед, бег «эмейкой» спиной вперед;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег в парах.



30-40 минут

#### 1. Подвижная игра – «Гандбол – элементы».

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



#### 2. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху/снизу».

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнений. Обеспечить выполнение по 6-8 раз каждым способом.



#### 3. Упражнение «Имитация передвижения на коньках».

Выполнить по 8-10 шагов на каждую ногу.



10 минут

#### Минифутбол.

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



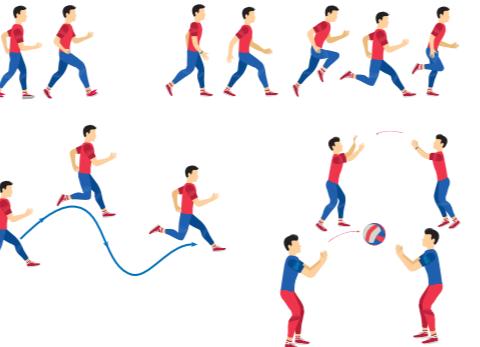
### Заметки тренера

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

### Сообщение задания

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
  - Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
  - Передвижение в колонне по одному по двое.
  - Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
  - Разминка в движении, бег:
    - лицом вперед;
    - правым, левым боком;
    - приставным шагом, -«эмейкой»;
    - бег спиной вперед, бег «эмейкой» спиной вперед;
    - бег с высоким подниманием бедра;
    - Передачи мяча в парах.
  - Упражнение «Прыжки в скакалку».

- ## Приятельство мицинцев



⌚ 30-40 минут

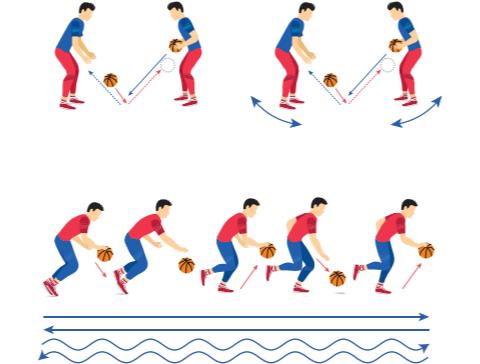
- ## 1. Подвижная игра - «Гандбол - элементы».

- Ассистенты тренера делают занимающихся на команды. Участники играют в два периода по 3 минуты.



## 2. Упражнение передачи мяча в парах на месте /в движении.

- Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнений. Обеспечить выполнение по 6-8 раз каждым способом.



#### 4. Упражнение «Имитация передвижения на

- Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнений. Выполнить упражнение.



⌚ 10 минут

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







**Гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, тема: Подвижные игры.**

**Задачи:** Познакомить с техникой выполнения прыжков с тумбы. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила  
Воспитывать: организованность, содружество, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать умение планировать и контролировать действия, определять общую цель и пути ее достижения, этические и эстетические качества личности.

**Инвентарь:** Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, мяч, скакалки, воздушные шарики, ракетки, плиометрические боксы 40-50 см.

**Занятие №33**

Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**10 минут**

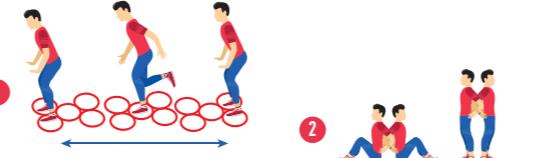
- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Разминка в движении, бег:
  - лицом вперед;
  - правым, левым боком;
  - приставным шагом, «эмейкой»;
  - бег спиной вперед, бег «эмейкой» спиной вперед;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег с захлестом голени;
  - бег с поворотами;
  - движение с мячом;
  - передачи мяча;
  - прыжки.



**30-40 минут**

- Прыжки: на двух ногах, правой, левой.
- Присед – варианты.
- Игра «Пингвины в движении».
- Упражнение «Прыжки с тумбы».
- Игра в парах воздушным шариком.

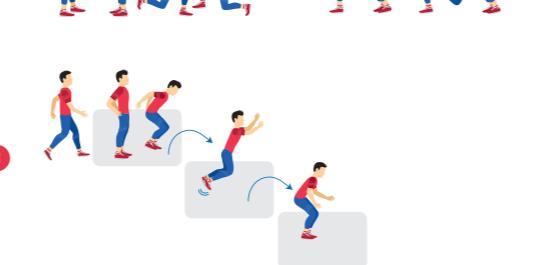
Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 1-2 раза. Обратить внимание занимающихся на соблюдение дистанции и очередности выполнения. Дать объяснение понятию дистанция.



Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 10-12 раз.



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



Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Обеспечить страховку

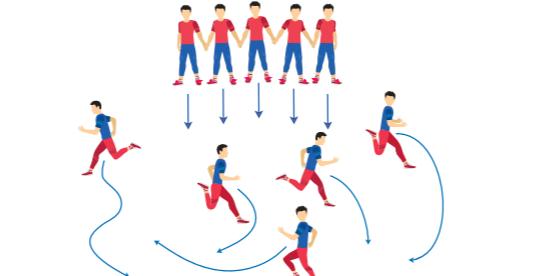
Выполнять упражнение в парах в течение 3-5 минут. По сигналу тренера участники выполняют упражнение на двух ногах, только на правой, только на левой.



**10 минут**

- Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды.



**Заметки тренера**

Handwriting area for the coach's notes.

## Гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, подвижные игры.

**Задачи:** Познакомить с техникой выполнения прыжков через препятствие с разбега. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать умение планировать и контролировать действия, определять общую цель и пути ее достижения, этические и эстетические качества личности.

**Инвентарь:** Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, мяч, скакалки, воздушные шарики, ракетки, плиометрические боксы 40-50 см.

Занятие № 34

Группа 7 лет и младше

Время – 60 мин.

### СОДЕРЖАНИЕ

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Разминка в движении, бег:
  - лицом вперед;
  - правым, левым боком;
  - приседом, «змейкой»;
  - бег спиной вперед, бег «змейкой» спиной вперед;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег с захлестом голени;
  - передачи мяча;
  - прыжки.



30-40 минут

1. Присед – варианты.
2. Игра «Пингвины в движении».
3. Упражнение «Прыжки с тумбы».
4. Прыжки с разбега через препятствие в длину.

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 10-12 раз.



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



Выполнить упражнение по 3-4 раза. Обеспечить страховку.



Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить по 1-2 раза. Обратить внимание занимающихся на соблюдение дистанции и очередности выполнения. Дать объяснение понятию дистанция.



Выполнять упражнение в парах в течение 3-5 минут. По сигналу тренера участники выполняют упражнение на двух ногах, только на правой, только на левой.



10 минут

- Подвижная игра – «Гандбол – элементы».

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



### Заметки тренера

## Гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, подвижные игры.

Тема: Задачи. Познакомить с техникой выполнения прыжков в высоту спиной вперед. Развивать физические качества - координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. Воспитывать: организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать умение планировать и контролировать действия, определять общую цель и пути ее достижения, этические и эстетические качества личности.

Инвентарь: Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, мяч, скакалки, воздушные шарики, ракетки, плиометрические боксы 40-50 см.

### Занятие № 35

Группа 7 лет и младше

Время - 60 мин.

#### СОДЕРЖАНИЕ

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

10 минут

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Разминка в движении, бег:
  - лицом вперед;
  - правым, левым боком;
  - приставным шагом, «змейкой»;
  - бег спиной вперед, бег «змейкой» спиной вперед;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - бег с захлестом голени;
  - прыжки в на месте и в движении в скакалку;
  - прыжки.



30-40 минут

#### 1. Присед - варианты.

Повторить основные детали техники выполнения упражнения. Выполнить по 10-12 раз.



#### 2. Игра «Пингвины в движении».

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



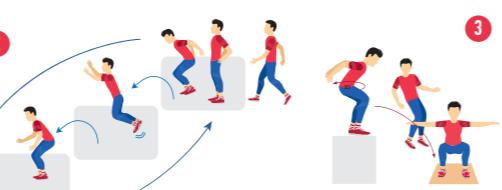
#### 3. Упражнение «Прыжки с тумбы».

Выполнить упражнение по 3-4 раза. Обеспечить страховку.



#### 4. Прыжки в высоту спиной вперед.

Познакомить занимающихся с техникой выполнения упражнения. Выполнить по 1-2 раза. Обратить внимание занимающихся на соблюдение дистанции и очередности выполнения. Обеспечить страховку.



#### 5. Игра в парах воздушным шариком».

Выполнять упражнение в парах в течение 3-5 минут. По сигналу тренера участники выполняют упражнение на двух ногах, только на правой, только на левой.



10 минут

#### Подвижная игра - «Гандбол - элементы».

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



#### Заметки тренера

Handwriting area for the coach's notes.

**Гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, подвижные игры.**

**Задачи:** Повторение техники ведения баскетбольного мяча, бросков передач. Развивать физические качества – координация (статическое и динамическое равновесие, смена направлений), быстрота, сила. **Воспитывать:** организованность, сосредоточенность, мотивацию к изучению нового и повторению пройденного. Формировать навыков контроля физического развития и подготовленности.

**Развитие самостоятельности ответственности, навыков сотрудничества со сверстниками.**

**Инвентарь:** Маты, маркер, мешочки с песком, мячи набивные, конусы, мяч баскетбольный (уменьшенный размер), баскетбольное кольцо, клюшки.

**Занятие № 36**

**Группа 7 лет и младше**

**Время – 60 мин.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**10 минут**

- Построение в одну шеренгу, приветствие, проверка, сообщение задач занятия.
- Строевые упражнения на месте: шаг вперед, шаг назад, повороты.
- Передвижение в колонне по одному по двое.
- Ходьба и её разновидности с переходом на бег.
- Разминка в движении, бег:
  - лицом вперед;
  - правым, левым боком;
  - привычным шагом, – «змейкой»;
  - бег спиной вперед, бег «змейкой» спиной вперед;
  - бег с высоким подниманием бедра;
  - Передачи мяча в парах.
  - Упражнение «Прыжки в скакалку».



Приветствие учащихся.



Объяснить для чего требуется выполнение строевых упражнений и базовых двигательных навыков.



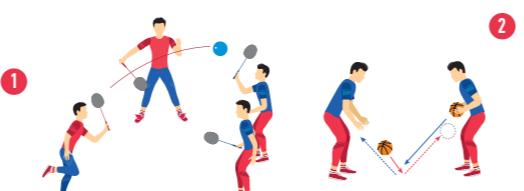
Обратить внимание занимающихся на: ровное положение головы – смотреть вперед, прямую спину.

Выполнить последовательность «на двух ногах», «на левой» «на правой»

**30-40 минут**

**1. Игра в парах воздушным шариком».**

Выполнять упражнение в парах в течение 3-5 минут. По сигналу тренера участники выполняют упражнение на двух ногах, только на правой, только на левой.



**2. Упражнение передачи мяча в парах на месте/ движении.**

Выполнить упражнение. Следить за осанкой, голова поднята, смотреть вперед.



**3. Упражнение ведение баскетбольного мяча лицом вперед/спиной вперед.**

Выполнить упражнение. Предложить



**4. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху/снизу».**

Обеспечить выполнение по 6-8 раз каждым способом.



**5. Упражнение «Метание мяча на точность».**

Обеспечить выполнение по 6-8 раз каждой рукой.



**6. Подвижная игра – «Флорбол -элементы».**

Обеспечить выполнение по 6-8 раз каждой рукой.

**10 минут**

**Заключительная часть**

**Подвижная игра – «Флорбол -элементы».**

Ассистенты тренера делят занимающихся на команды. Участники играют три периода по 3 минуты.



**Заметки тренера**



БЛАНК КОНТРОЛЯ		Игрок № (оценка от 1 до 10)																													
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Упражнение «Кувырок назад»																														
2	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»																														
3	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»																														
4	Упражнение передачи мяча в парах на месте																														
5	Упражнение передачи мяча в парах в движении																														
6	Упражнение ведение баскетбольного мяча лицом вперед																														
7	Упражнение ведение баскетбольного мяча спиной вперед																														
8	Упражнение «Метание мяча на точность» - правой рукой 5 попыток																														
9	Упражнение «Метание мяча на точность» - левой рукой 5 попыток																														
10	Упражнение «Прыжки с тумбы»																														
11	Прыжки с разбега через препятствие в длину																														
12	Прыжки в высоту спиной вперед																														
Средняя оценка																															
Итоговый рейтинг																															
Дата:		Время:		Тренер:		Группа:																									

БЛАНК ЭКСПЕРТА		Игрок № (оценка от 1 до 10)														
#	Название	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Упражнение «Кувырок назад»															
2	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»															
3	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»															
4	Упражнение передачи мяча в парах на месте															
5	Упражнение передачи мяча в парах в движении															
6	Упражнение ведение баскетбольного мяча лицом вперед															
7	Упражнение ведение баскетбольного мяча спиной вперед															
8	Упражнение «Метание мяча на точность» - правой рукой 5 попыток															
9	Упражнение «Метание мяча на точность» - левой рукой 5 попыток															
10	Упражнение «Прыжки с тумбы»															
11	Прыжки с разбега через препятствие в длину															
12	Прыжки в высоту спиной вперед															
Дата:						Время:						Группа:				
Тренер:						Эксперт:										

## 11. Заключение

Хоккей занимает особое место в семье спортивных игр, являясь одним из наиболее сложных видов спорта. От того, насколько качественно будут освоены юными хоккеистами базовые технические приёмы, зависит эффективность дальнейшей спортивной подготовки. Основная сложность подготовки начинающих хоккеистов заключается в необходимости обучаться и тренироваться в новой среде – на льду и на коньках. Юным спортсменам нужно развивать в себе такие качества, которые позволят быстро принимать решения и действовать в условиях ограниченного пространства и времени, постоянного силового единоборства. Все перечисленное требует длительной планомерной подготовки, терпения и трудолюбия от юного спортсмена и, конечно, многогранного мастерства тренера. Тренер – это профессионал, которому родители доверяют обучение своего ребенка хоккею, полагаясь на его знания и опыт.

В издании представлены программы упражнений, которые находятся в «библиотеке» программ и упражнений НППХ «Красная Машина». Планы занятий составлены на основе практических рекомендаций специалистов, в том числе зарубежных. Большая часть программ опубликована рецензируемыми научными журналами, в которых показана их эффективность при обучении и тренировке начинающих хоккеистов.

Все программы и упражнения соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОСДО). Они обеспечивают реализацию базовых принципов ФГОСДО в отношении использования средств, методов, а также других значимых параметров занятий. Базовые принципы обучения – «от простого к сложному», «от изученного к новому». Упражнения классифицированы по преимущественной направленности. Материалы издания позволяют тренеру легко создать новую программу упражнений, которая будет соответствовать характеристикам определенного уровня обучения и конкретной группы юных хоккеистов.

В заключение напомним тренеру о нескольких важных вопросах, которые были рассмотрены в приложении:

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



